

Niina Laitinen

Laulun kesäkurssin järjestäminen

Itsensä työllistäminen laulopedagogina

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikki

Opinnäytetyö

17.11.2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Niina Laitinen Laulun kesäkurssin järjestäminen - Itsensä työllistäminen laulopedagogina 28 sivua + 3 liitettä 17.11.2017
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja(t)	Juha Karvonen, FM Annu Tuovila, MuT
<p>Laulunopettajan paikkoja on harvoin tarjolla. Työkokemus ja opetustaitojen ylläpito on vastavalmistuvalla tärkeää kuitenkin tulevaisuuden kannalta. Mitä tehdä, kun oman alan työpaikkoja ei ole? Monelle laulopedagogille yrittäjyys ja itsensä työllistäminen jää ainoaksi vaihtoehdoksi.</p> <p>Opinnäytetyöni perustuu käytännön toimintakokeiluun kahden laulukurssin järjestämisestä. Kerron itse prosessista sekä laulunopetuksesta järjestämälläni laulukurssilla. Työn perimmäinen tarkoitus on hankkia työkokemusta ennen valmistumista ja kokeilla yrittäjyyttä, joka tulee olemaan tapani työllistyä jatkossakin.</p> <p>Työni tavoitteena oli hankkia käytännön tietoutta ja kokemusta kurssien järjestämisestä, markkinoinnista, eritasoisten oppilaiden kohtaamisesta sekä oman opettajuuden ja opetusmetodien syventämisestä.</p> <p>Työni aineisto koostuu omista kokemuksistani koko prosessin sekä luonnollisesti opintojeni ajalta. Lisäksi olen tutkinut kirjallisia lähteitä, jotka käsittelevät laulunopetusta sekä laulukäytäntöä.</p> <p>Opinnäytetyöni kautta jaan kokemukseni kaikille opiskeleville musiikkipedagogeille, jotka kenties haaveilevat ja pohtivat oman kurssin järjestämistä. Toivottavasti työni rohkaisee opiskelijoita yrittäjyyteen ja ennemmin kokeilemaan työllistymistä musiikin parissa kuin muita kesätöitä tehden.</p>	
Avainsanat	laulunopetus, laulopedagogiikka, laulukurssi, opettajuus

Author(s) Title Number of Pages Date	Niina Laitinen Organising singing course "Laulun kesäkurssi" - self-employment as a vocal pedagogue 28 pages + 3 appendices 17 November 2017
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor(s)	Juha Karvonen, MA Annu Tuovila, DMus
<p>Voice teachers' vacancies are rare, yet work experience and maintenance of teaching skills is of utmost importance for the future of a graduate-to-be in the field of vocal pedagogy. What is a graduate to do when employment is not available in their own field of study? For many vocal pedagogues entrepreneurship and self-employment remains the only option.</p> <p>My thesis is based on the practical arrangement of two singing courses. I will describe both the process itself and the contents of voice teaching methodology in the singing courses I organised. The ultimate goal of the thesis was to gain work experience before graduation and to experiment with entrepreneurship, which will be my method of employment in the future as well. Furthermore, the thesis aspired to discover practical knowledge relating to organizing and marketing singing courses, meeting students of different levels, and deepening my own skills and methods as a teacher.</p> <p>The sources of this thesis comprise my own experiences throughout the singing course process and education. In addition, I have examined written sources overseeing vocal pedagogy and singing technique.</p> <p>With my thesis I strive to share my experiences with all students of vocal pedagogy who, perhaps, share an interest in organising their own singing courses. Hopefully my thesis encourages such students to entrepreneurship and self-employment in the field of vocal teaching as a substitute for accepting summer employment in other areas.</p>	
Keywords	Vocal Pedagogy, Singing course, teaching

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Haaveista toteutukseen	1
2.1	Laulukurssitarjonta	2
2.2	Kurssi ja sisältö	2
3	Käytännön järjestelyt	3
3.1.1	Yritys	4
3.1.2	Tilat	4
3.1.3	Mainonta	5
3.1.4	Aputyövoima	6
4	Kurssi ja uudet oppilaat	6
4.1	Asenne, asento ja hengitys	7
4.2	Äänentuotto	8
4.2.1	Ilmanpaine	8
4.2.2	Äänihuulet ja kurkunpää	9
4.2.3	Resonaatiotilat	10
4.2.4	Artikulaatio	10
4.2.5	Yhteenvetoa opetusmetodieni periaatteista	11
5	Kurssilaiset	11
5.1	Oppilas A	12
5.2	Oppilas B	13
5.3	Oppilas C	15
5.4	Oppilas D	16
5.5	Oppilas E	17
5.6	Oppilas F	19
5.7	Oppilas G	21
6	Kurssilaisten palaute	23
6.1	Palaute 1	23
6.2	Palaute 2	23
6.3	Palaute 3	24
6.4	Palaute 4	24
6.5	Päätelmiä palautteesta	25

7	Pohdinta	25
	Lähteet	28
	Liitteet	
	Liite 1. Laulun kesäkurssi 2016 juliste	
	Liite 2. Laulun kesäkurssi 2017 juliste	
	Liite 3: Kirje kurssilaisille	

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni käsittelen vastavalmistuvan laulunopettajan työllistymismahdollisuuksia yksityisyrittäjänä. Järjestimme kahtena peräkkäisenä vuonna Laulun kesäkurssin Helsingissä yhdessä opiskelijakollegani kanssa - työni kertoo tästä prosessista sekä kokemuksistani opettamisesta yrittäjänä, mutta painottuu opetustilanteissa vastaan tulleisiin lauluteknisiin haasteisiin ja niiden ratkaisuihin.

Kurssia suunniteltaessa tutkimme Suomen ja erityisesti Helsingin laulukurssitarjontaa. Suomen laulukurssitarjonta on runsasta ja laajalle levittäytyntä. Suuri osa laulukursseista sijoittuu pääkaupunkiseudun ulkopuolelle erilaisten musiikkitapahtumien yhteyteen, suosituin laulukurssisesonki on kesällä. Monet kurseista on suunnattu selkeästi laulua ammatikseen opiskeleville tai ammattilaisille. Näiden tietojen pohjalta oman kurssimme sisältö ja kohderyhmä tarkentuivat.

Ensin kerron kurssin käytännön järjestelyistä, mainonnasta, markkinoinnista ja kaikesta muusta taustatyöstä, joita kurssin järjestäminen vaati. Seuraavassa luvussa esittelen kurssin tavoitteet ja laulutekniset ihanteet, joihin pohjaan opettamiseni. Viidennessä luvussa esittelen lyhyesti kurssillemme osallistuneet, opetuksessani olleet, oppilaat ja kerron työskentelystä heidän kanssaan.

Lopuksi esitetään johtopäätökset ja pohdintaa kuinka voin kehittää konseptiamme jatkossa.

2 Haaveista toteutukseen

Idea laulukurssin toteutukseen syntyi miettiessämme opiskelijakollegan kanssa, kuinka päästä tekemään oman alan opetustöitä ennen valmistumista ja miten hankkia tärkeää työkokemusta alalta pitääksemme taitojamme yllä ja kehittyäksemme. Pääkaupunkiseudulla vastavalmistuneen laulunopettajan on vaikea muutenkin löytää alan töitä, mutta mikäli opetuskokemus rajoittuu vain koulussa suoritettuun opetusharjoitteluun, on työnsaanti suorastaan ihme. Musiikkiopistot ja oppilaitokset ovat hyviä työllistäjiä, mutta klassisen laulun opiskelun kiinnostus ei ole niin suurta kuin esimerkiksi pianonsoiton opiskelun, joten työpaikkoja laulunopettajille harvoin on tarjolla - niinpä itsensä työllistäminen on varmasti monelle arkipäivää tällä alalla.

Pohdintamme johti siihen, että päätimme työllistää itsemme ja järjestää Laulun kesäkurssin: ensimmäinen kurssi toteutui kesäkuussa 2016 ja toisen kurssin pidimme heinäkuussa 2017. Tarkoitus on jatkaa toimintaa ja vakiinnuttaa kurssimme osaksi pääkaupunkiseudun laulukurssitarjontaa.

2.1 Laulukurssitarjonta

Miettiessämme kurssia ja sen toteutusta päädyimme selailemaan Suomen laulukurssitarjontaa ja totesimme, että suurin osa kursseista oli suunnattu vain alaa opiskeleville, useat jopa ammattilaisille. Useille kursseille opiskelijat valittiin hakemusten perusteella. Suomessa järjestetään vuosittain useita mestari- ja laulukursseja. Suurin osa kursseista ajoittuu kesäkuukausille, jolloin alaa opiskelevat pystyvät sitoutumaan useiksi päiviksi kurssimuotoiseen intensiiviopiskeluun (Nuutinen 2014, 2). Lisäksi suurin osa järjestettävistä kursseista sijoittui muualle kuin pääkaupunkiseudulle, monet usein musiikki-tapahtumien yhteyteen.

Kartoittaaksemme laulukurssien tilannetta Helsingissä tutkimme laulukurssitarjontaa yleisesti, jonka pohjalta laadimme suunnitelman omalle kurssillemme. Helsingissä monet tahot järjestävät laulunopetusta harrastelijoille: opistot, yksityiset musiikkikoulut, yksityisopettajat, työväenopistot, mutta suurimmalla osalla edellä mainituista ei ole opetusta tai kurssitarjontaa kesäaikaan. Huomasimme tässä mahdollisuuden ja näin idea omasta kesäkurssista, jolle kaikki olisivat tervetulleita ikään tai lähtötasoon riippumatta, vahvistui.

2.2 Kurssi ja sisältö

Olimme jo päättäneet, että kurssille voi tulla kuka vain laulamista kiinnostunut, joten kurssilla laulettava ohjelmisto olisi hyvin vapaata, emmekä lokeroisi laulettavaa ohjelmistoa pelkästään oopperaan tai lied-musiikkiin. Linjauksemme vuoksi osanottajia saattaisi olla hyvin kirjava joukko, mutta se tekisi opetustyöstä vain entistäkin mielenkiintoisempaa. Rajasimme kurssin kuitenkin klassisesta äänenmuodostuksesta kiinnostuneille, sillä ydinosaamisemme sijoittuu klassisen äänenmuodostuksen opettamiseen.

Tutkimme muiden kurssien opetusmääriä suhteessa kurssien hintoihin: ryhmätunteja, loppukonserttimahdollisuutta sekä säestäjän kanssa käytettävää työskentelyaikaa.

Laulu- ja mestarikursseissa on huimia eroja niin hinnoissa kuin opetusmäärissä. Edullisimmat kurssit ovat päivähinnaltaan neljänkymmenen euron luokkaa ja kalleimmat reilusti yli sata euroa. Kurssin hintaan vaikuttaa järjestävä taho sekä opettajien maine; kalliimmilla kursseilla opettajina toimivat maailmalla mainetta niittäneitä ammattilaulajia, jolloin myös kurssin osallistujakunta valitaan ammattilaisista tai ammattiin opiskelevista laulajista (Nuutinen, 2014, 8-11).

Koska kurssimme suuntautui ensisijaisesti laulun harrastelijoille, oli hinnoittelussa otettava se seikka huomioon, etteivät monet harrastelijat välttämättä halua maksaa kurssista monia satoja euroja. Tavoitteenamme oli myös saada mahdollisimman paljon osallistujia kurssillemme ja kokemusta erilaisten äänien opettamisesta, joten päätimme pitää hinnan maltillisena ja tarjota osallistujille rahoilleen vastinetta mahdollisimman paljon.

Päädyimme viiden päivän mittaiseen intensiivikurssiin: laulutunteja olisi päivittäin ja viikon aikana pidettäisiin kaksi ryhmätuntia, joilla olisi mahdollisuus harjoitella ja esittää ohjelmistoa pianistin kanssa. Lisäksi ryhmätunneilla olisi mahdollisesti teemana esiintyminen, tulkinta ja jännitys, riippuen osallistujien tasosta ja siitä minkä he kokisivat tarpeelliseksi. Kurssin lopettaisi päätöskonsertti, jossa kaikki halukkaat pääsisivät esittämään viikon aikana valmistettuja kappaleita.

Mietimme laulutunnin pituutta ja päädyimme 45 minuutin mittaan, sillä omakohtaisesta kokemuksesta eräällä laulukurssilla uuden opettajan opissa puolituntiset laulutunnit loppuivat aina ennen kuin ehtivät edes kunnolla alkaa. Toisaalta taas harrastelijalle 60 minuuttia saattaisi olla liian pitkä aika, varsinkin kun laulutunteja olisi päivittäin.

3 Käytännön järjestelyt

Tässä luvussa kerron lyhyesti käytännön järjestelyistä, joita kurssimme vaati toteutuakseen. Koska työni ei käsittele yrittäjyyden eri muotoja en paneudu yritysmuotoihin erityisemmin. Tietoa yrittäjyyden eri muodoista löytyi internetistä: verohallinnon sivuilta, erityisesti yrityksen-perustaminen.net-sivusto oli suureksi avuksi toiminimen perustamisessa.

3.1.1 Yritys

Ensimmäinen asia oli ryhtyä yrittäjäksi, jotta osallistujien laskuttaminen olisi mahdollista. Nykyään on myös mahdollista käyttää laskutuspalveluita, kuten Ukko, Deal Oy tai Finjob Oy, joiden kautta pienyrittäjät pystyvät laskuttamaan asiakkaita ilman toiminimen perustamista. Itse kuitenkin päädyin toiminimeen, sillä se tuntui hyvältä vaihtoehdolta myös jatkon kannalta. Kevytyrittäjyys oli kuitenkin jo alussa ainoa vaihtoehto.

Toiminimen perustaminen on todella yksinkertaista, yhden lomakkeen täyttäminen riittää ja toiminnan voi aloittaa saman tien. Toiminimeä perustettaessa kausiveroilmoituksen tekeminen kerran vuodessa riittää ja mikäli liiketoiminta on vähäistä, arvonlisärekisteriin ei tarvitse ilmoittautua, eli pienyrittäjä voi harjoittaa arvonlisäverottomana liiketoimintaa 10 000 euron liikevaihtoon asti. Kevytyrittäjyydessä yksinkertainen kirjanpito on riittävä ja sen voi käytännössä hoitaa itse, yrityksen tulojen ja menojen listaus ja yhteenlasku riittää.

3.1.2 Tilat

Helsingissä toimii useita musiikkikouluja ja oppilaitoksia, joiden tilat ovat kesäaikaan tyhjillään tai vain osan kesästä käytössä. Lähetimme sähköpostitse tarjouspyyntöjä sellaisiin paikkoihin, joissa puitteet olisivat toiminnallemme sopivat. Tilojen tulisi olla hyvällä sijainnilla, mieluummin Helsingin keskustan alueella, johon olisi hyvät kulkuyhteydet. Toimintaamme varten tarvitsimme ainakin kaksi pianollista luokkatilaa, jotka soveltuisivat laulunopetukseen; lisäksi yhden isomman tilan, jossa voisimme pitää loppukonsertin.

Saimme useita vastauksia ja hintapyynnöt vaihtelivat laidasta laitaan. Ensimmäinen kurssi järjestettiin yksityisen musiikkikoulun, TaideTöölön, tiloissa. Jälkimmäisen kurssin tiloiksi päädyimme valitsemaan Töölön musiikkikoulun tilat, jotka olivat juuri kuin kurssillemme tarkoitettut.

Kävimme hintaneuvotteluita tiloja vuokraavien tahojen kanssa ja pääsimme yhteisymmärrykseen hinnasta sekä peruutusehdoista - varasimme tietenkin tilat jo ennen kuin aloimme markkinoida kurssia, eikä takuita ilmoittautujista vielä tuossa vaiheessa ollut.

3.1.3 Mainonta

Kurssin mainonta tapahtui julistein (ks.liitteet 1 ja 2) ja sosiaalisessa mediassa sekä paikallislehtien Minne mennä -ilmoituksissa. Hyödynsimme mainonnassa eri Facebook-ryhmiä, muusikoiden.net -palstaa sekä ilmaisia tapahtumasivustoja tiedottaaksemme kurssista.

Koska nykypäivänä sosiaalinen media on yksi toimivimmista tiedotuskanavista, teimme omat Facebook-sivut Laulun kesäkurssille. Aktivoidaksemme laulukurssin näkyvyyttä järjestimme Facebook-kilpailun jonka palkintona arvottaisiin laulutunti sivuistamme tykkäneiden ja julkaisua kommentoineiden kesken.

Tutkimme eri digipainoyrityksiä ja heidän tarjoamia palveluita. Hinta- ja palveluverailun jälkeen julisteiden suunnittelu sekä painatus tapahtuivat Vistaprint-digipainon kautta. Valintaamme vaikutti hinnan lisäksi toimitusaika, mutta ratkaisevinta oli kuitenkin heidän asiakkailleen tarjoama suunnitteluohjelma, jonka avulla saimme suunnitella mieleisemme julisteen ilman lisäkustannuksia. Monet painoyritykset tarjoavat graafisen suunnittelijan palveluita maksusta, mutta koska markkinointibudjetti yritettiin pitää mahdollisimman pienenä, päätimme suunnitella julisteen itse.

Julisteita jaettiin sellaisiin paikkoihin, joissa käy potentiaalisia osallistujia: lähialueen kulttuurikeskukset, kirjastot, musiikkioppilaitokset, kirkot ja niin edelleen.

Lisäksi mainostimme edellisvuoden kurssin osallistujille ja omille oppilaillemme tulevaa kurssiamme sähköpostitse. Puskaradio on tunnetusti yksi parhaista keinoista levittää tietoa, niinpä päätimme antaa kaverialennuksen, mikäli osallistuja saisi houkuteltua ystävän tai perheenjäsenen mukaan kurssillemme.

Kaavio 1. Julisteiden painatus-hintavertailu

Yritys	Julisteiden hinta 20 kpl, (sis alv)	Ilmainen suunnitte- luohjelma	toimitus- kustannus	toimitusaika
Painotalo.fi	23,81 €	Ei	15,00€	2-3 työpäivää
Nordprint	49,60 €	Ei	0,00€	Ei tiedossa
Painonet	42,66€	Kyllä	15,00€	5 työpäivää
Vistaprint	35,24€	Kyllä	7,99€	7 työpäivää
Whyprint	51,47€	Ei	9,90€	6 työpäivää
Grafitatu	55,00€	Ei	13,00€	4-5 työpäivää

3.1.4 Aputyövoima

Laulaminen ilman säestystä on kuin hiihtäminen ilman suksia. Päätimme jo kurssia suunnitellessamme, että haluamme kurssille säestäjän jotta kurssilaiset pääsevät laulamaan pianistin kanssa ja itse voimme keskittyä olennaiseen; opettamiseen. Säestäjä olisi paikalla ryhmätunneilla sekä loppukonsertissa, henkilökohtaisilla laulutunneilla hoitaisimme säestyksen tarvittaessa itse.

Pianistit kurssiellemme löytyivät lähipiiristä ja yksi valintakriteereistä oli, että he voisivat laskuttaa toiminimensä kautta suoraan kurssilaisilta, ilman että olisimme työnantajan asemassa ja joutuisimme miettimään työeläke- ja vakuutusmaksuja.

4 Kurssi ja uudet oppilaat

Esittelen tässä luvussa lyhyesti perusasiat, joihin opetukseni perustuu.

Lähtökohtana laulunopetuksessa on musiikin tuottama ilo, itseilmaisuus musiikin avulla sekä laulutekniikka, jonka mahdollistaa kaiken tämän.

Tutkitusti laulaminen edistää terveyttä ja hyvinvointia. Koko kehon käyttäminen ilmaisuun ja äänentuottoon saa parhaassa tapauksessa muut ajatukset kaikkoamaan. Intensiivinen, keskittynyt tunnelma ja musiikin maailmat imaisevat sisäänsä kuin hyvä kirja tai elokuva. Hektinen arki kaipaa vaihtelua ja siksi juuri itse myös jäin koukkuun laulamiseen.

Laulaminen on kuin mikä muu tahansa pitkäjänteistä harjoittelua vaativa laji, joka palauttaa tekijänsä; kehittyvän laulutekniikan myötä laulaminen helpottuu ja laulettavan ohjelmiston määrä ja mahdollisuudet kasvavat.

Tämän pohdinnan pohjalta aloin rakentamaan kurssin sisältöä: laulamisen ilo, rohkaiseva ja turvallinen oppimisympäristö, positiivisuus, musiikin maailmat ja yhteinen viikon mittainen seikkailu laulun parissa.

4.1 Asenne, asento ja hengitys

Olen kerännyt koko opintojeni ajan työkalupakkiini harjoituksia ja harjoitteita, jotka olen itse kokenut jollain tavalla hyödyllisiksi. Tutkin kurssia varten monia lähteitä, jotta voisin vielä laajentaa ja monipuolistaa varastoani.

Kuinka opettaa laulamisen perustekniikka viikossa uudelle oppilaalle? Onko se ylipäänsä mahdollista vai aiheuttako se vain ahdistusta ja osaamattomuuden tunnetta vastaanottajassa? Pohtiessani harjoituksia mietin mahdollisimman yksinkertaisia tapoja ja harjoitteita havainnollistaa lauluteknisiä perusasioita. Jokainen oppilas on kuitenkin yksilö - jokaisella oppilaalla on erilainen laulutausta, ajatusmaailma ja erilainen tietoisuus ja tuntemus omasta kehosta. Harjoitus, joka toiselle aukeaa ei välttämättä toimi kaikkien muiden kanssa, ja tämän vuoksi hyvällä opettajalla tulisi olla tarpeeksi työkaluja esittää harjoitus joko niin yksinkertaisesti, että sitä ei voi olla ymmärtämättä tai sitten niin monella eri tavalla, että jokin tapa saa oppilaan ymmärtämään mitä ja miten asiaa harjoitetaan.

Käydessäni Metropolia Ammattikorkeakoulun laulupedagogiikan opetusharjoittelu opintojaksoja sain vuonna 2015–2016 ohjaavaksi opettajakseni Timo Honkosen, jonka sanat ”Asenne, asento ja hengitys” ovat syöpyneet mieleeni. Edellä mainitut asiat ovat juuri ne, mihin huomio oppilaassa kiinnittyy ensimmäisenä ja mitä tarvittaessa korjataan.

Usein näistä ensimmäinen, asenne, on aikuisten kanssa työskennellessä jo hyvällä mallilla, laulutunnille yleensä tullaan omasta tahdosta. Tosin hyvin analyyttisten tai itseään kontrolloivien oppilaiden kanssa asenne asiaan on hyvä kiinnittää huomiota, sillä turha itsekontrolli saattaa vain estää uusien asioiden kokeilemisen, heittäytymisen ja ”vahingon kautta oppimisen”.

Asennon tulisi olla ryhdikäs ja rennon aktiivinen samanaikaisesti; jalat tukevasti lattiaa vasten ja niska pitkänä, selkärangan jatkeena, kohti kattoa tavoitellen. Häntäluu laskeutuu hieman alaspäin, jolloin lantiomalja ja rintakehä asettuvat ikään kuin päällekkäin. Asento mahdollistaa hyvän hengitysyhteyden.

Honkosen mukaan hyvä hengitys on syvä ja samanaikaisesti kevyt Hengityksen merkitystä korostetaan aina puhuttaessa laulusta, on sinänsä mielenkiintoista että ensimmä-

mäinen asia, jonka jokainen meistä on tähän maailmaan tullessa tehnyt, voi olla niin haastava.

Jossakin vaiheessa vauvaiän ja aikuisuuden välissä ihmiset yleisesti kehittävät itselleen epäluontaisen hengitystavan vetämällä vatsaa sisäänpäin. Tämä voi johtua ulkonäkökeskeisestä maailmastamme. On tärkeää ajatella sisäänhengityksessä vatsanpeitteen pullistumista ennemmin kuin rintakehän osuutta, vaikka keuhkot sijaitsevatkin rintakehän sisällä ja keuhkomme laajenevat sisäänhengityksen aikana. Alavatsan lihasten laajeneminen täyttää luonnollisesti keuhkot pallean laskeutuessa. (Smith, 2007,54.)

4.2 Äänentuotto

Äänen tuottaminen vaatii kolme asiaa; generaattorin, värähtelijän ja resonaattorin. Tämä tosiasia löytyy lähes kaikista fysiikan oppikirjoista. Generaattori on jotakin, joka liikkuu. Tämä liike aiheuttaa värähtelyä värähtelijässä. Resonaattori on jotain värähtelijän läheisyydessä, joka värähtelee ääniaaltojen voimasta ja siten vahvistaa ja auttaa määrittämään äänen laadun. Puhuttaessa puhtaasti akustisin termein ilmanpaine toimii generaattorina, äänihuulet värähtelijöinä ja nielu, suu-, nenä- ja rintaontelot resonaattoreina. (Smith, 2007,27.)

4.2.1 Ilmanpaine

Ilmanpaineen tasaamisen oppiminen on yksi tärkeimmistä edellytyksistä lauluinstrumentin rakentumiselle. Ilman tätä tueksi kutsuttua ilmiötä instrumentin muoto ei toteudu ja hengitysilma on vaikea saada riittämään lauletaessa pidempiä fraaseja. Ilmanpaineen äkkinäinen muutos saa aikaan erilaisen sointiväriin ja jokainen muutos ääntöväylässä muokkaa alkuperäistä äänenväriä (Stark 1999, 37). Ilmanpaineen säätelyllä pyritään saamaan instrumentti laajaksi, sointiväri tasaiseksi sekä äänestä virtaava ja samanaikaisesti tiivis, jotta se kantaa ja kestää.

Ilmanpainetta tarkasteltaessa imun tunne (italiassa *Inhalare la voce*) on olennaisessa osassa. Lauletaessa uloshengitys muuttuu fonaatioksi; sen tulisi olla kontrolloitu hengityksen huolellisella hallinnalla (Stark 1999, 93). Lauluun lähdeittäessä tulisi ääntöväylään jäädä sisäänhengityksen tunne fonaation läpi, jolloin nielu säilyy avonaisena ja pehmeä kitalaki aktiivisessa yläasennossa (Ware 1998, 107). Ilman imun tunnetta il-

manpaineen tasaus vaikeutuu ja tasainen äänentuotto, johon klassisessa laulussa pyritään, on mahdoton tuottaa.

4.2.2 Äänihuulet ja kurkunpää

Kurkunpään lihasten liikkuvuus on edellytys terveelle äänentuotolle, ensimmäinen asia on tietysti tunnistaa kurkunpään liikkeet ja asennot. Karkeasti tiivistäen asentoja on kolme: ala- (haukotus/hämmästyks), lepo-, ja yläasento (nieleminen). Ääniesimerkein asennot voisivat olla ”oopperääni”, normaali puheääni ja ”Disney-prinsessaääni”.

Monet luonnolliset toiminnot pitävät yllä kurkunpään tasapainoa sekä aktivoimalla että verryttämällä lihaksistoa, esim. haukottelu, hekotus, nuuhkiminen, aivastelu, niiskuttelu, imeminen ja nieleminen (Aalto & Parviainen 1985, 71).

Yhteiskunnassamme ei hyväksytä avointa haukottelua vaan se pyritään peittämään puristamalla leukoja yhteen ja peittämällä suu kädellä; tämä aiheuttaa ajan mittaan sen että kurkunpäästä laskevat lihakset jäykistyvät ja elastisuus katoaa.

Äänihuulten toiminta laulutapahtumassa on ensisijaisesti riippuvainen ilmanpaineen tuottotavasta; liiallinen ilmanpaine saa kurkunpään lihaksiston ja äänihuulet jännittymään kun taas liian vähäinen paine ei saa kunnollista äänihuulisulkua aikaiseksi.

Ennen fonaatioon lähtemistä on tarpeen nostaa äänihuulten alapuolinen paine sellaiselle tasolle, joka tarvitaan kunnolliseen äänen tuottoon. Kun fonaatio alkaa, sopivan subglottaalin ilmanpaineen ylläpitoa hallitaan limakalvon reflekseillä sekä kylkiväli lihasten toimintaa kontrolloimalla. Erittäin herkäät paine-reseptorit, jotka sijaitsevat kurkunpään lihaksistossa, tarkkailevat subglottaalia painetta ja ovat tärkeitä pitämään yllä asianmukaista kurkunpään jännitettä. (Stark 1999,118.)

Varsinkin vasta-alkajien kanssa työskennellessä lauluhengityksen ja ilmanpaineen säätelyn merkitys opetuksessa on olennaisempaa kuin kurkunpään tai äänihuulten toimintaan puuttuminen.

4.2.3 Resonaatiotilat

”Emme voi muuttaa nenäonteloidemme muotoa, joten resonanssitilat muovautuvat suun ja nielun tilojen muuttuessa.” (Smith, 2007, 30).

Suun ja nielun tilojen, ääntöväylän tuntemuksen opettaminen ja resonanssitilojen löytäminen on klassisen laulun opetuksessa merkittävä asia, joka aloittelevien oppilaiden kanssa tulee huomioida. Usein laulamiseen tarvittava kokonaisvaltainen avaus, putken löytyminen, vaatii hurjasti rohkaisua ja liioittelevia harjoituksia. Kurkunpään ja henkitorven tulisi laskea trakeaalisen vedon seurauksena alaspäin hengityksen aikana, tämä toiminto tuo ääntöväylään lisää pituutta ja lisää näin ollen resonaatiotilaan lisää laajuutta. Ääntöön lähdetessä sisäänhengityksen aikana muodostetun tilan pitäisi jäädä ääntöväylään pysyväksi. Monesti varsinkin korkeilla naisäänillä rintarekisterin osuus jostain syystä jää alkuvaiheen opetuksessa huomiotta, mikä saattaa houkutella pelkkään pääsointiseen laulutapaan, joka ei vastaa perinteisiä Bel Canto - kauneusihanteita. Tavoitteena on saavuttaa niin sanottu *chiaroscuro* resonanssin tasapaino. Jokaisen laulettu sävelen tulisi samanaikaisesti kirkas ja tumma. Kirkas elementti yhdistetään kiinteään äänihuulisulkuun - tummuus (pyöreä sointi) ääneen saadaan resonaatiotilojen oikeanlaisilla asetuksilla (Stark 1999, 34.)

”Rintaresonanssi on äänen perusta, ilman sitä ääni on kimakka ja hento. Pääresonanssi puolestaan heleyttää ja selkeyttää äänen.” (Aalto & Parviainen 1985, 65 – 66.)

4.2.4 Artikulaatio

Edellä mainittujen lauluteknisten osa-alueiden lisäksi artikulaation merkitys lauletaessa on paitsi lauluteknisesti, mutta myös laulujen sanoman välittymisen kannalta välttämätön. Artikulaatioelimistöön kuuluvat kieli, huulet ja kitapurje (Aalto & Parviainen 1985, 90).

Kieli on suuren liikkuvuutensa ja muotoutumiskykynsä ansiosta tärkein artikulaatioelin. Vokaalien etinen tai takainen ominaisväri riippuu etupäässä kielen asennosta ja sen aiheuttamasta suun ja nielun onteloiden yhdistelmästä. Kielen liiallinen jännitys tai takainen sijainti vaikuttaa äänen resonoitumiseen ääntöväylässä sekä saattaa aiheuttaa turhia jännityksiä kurkunpäänlihaksiston alueelle. (Aalto & Parviainen 1985, 91 – 97.)

Artikulaatioharjoitteet helpottuvat, kun ääntöväylässä vallitsee tasapaino ja kun ääntöväylän ei enää tarvitse muokkautua tekstistä johtuvien vaihteluiden mukaan, vaan sen asetukset voivat pysyä stabiileina. Mitä edistyneempi laulutekniikka, sen haastavampi harjoitus on mahdollinen. Aloittelijoiden kanssa harjoitukset on hyvä ylipäänsä miettiä niin, ettei artikulaatioharjoituksen teksti häiritse ääntöväylän asetuksia.

Huulet toimivat äänneiden selkeyttäjinä, niin vokaalien kuin konsonanttienkin. Huulion asema on etinen ja kapea, jolla saadaan lisää pituutta ääntöväylään. Muistettava on kuitenkin, että mikään äänentuottoon osallistuva elin ei voi olla kiinteässä tai muuttumattomassa asemassa, muutoin seurauksena on vääränlaisia jännityksiä (Juvorra 1987, 56 - 57).

4.2.5 Yhteenvetoa opetusmetodieni periaatteista

Kaikessa yksinkertaisuudessaan edellä esitetyt asiat ovat Bel Canto- laulamisen peruseriaatteita, jotka ovat vallinneet klassisen laulun opetuksessa 1700-luvulta asti. Mielenkiintoista opettamisesta tekee erityisesti se, että jokainen ihminen on yksilö - jokaisen ääntöelimistö on uniikki ja jokainen kokee kehossaan tapahtuvat asiat eri tavoin. Tähän kun vielä lisätään se kuinka eri tavoilla ajattelemme, on ymmärrettävää että laulutekniikan oppiminen vie keskimäärin kuudesta kymmeneen vuotta. Oppiminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä ja siihen vaikuttavat luonnollisesti monet seikat, kuten oppilaan vastaanottokyky, opettajan ammattitaito, oikeanlaisen harjoittelun määrä, oppilaan lihaskunto ja niin edelleen.

5 Kurssilaiset

Kurssiemme osallistujakunta oli hyvin kirjavaa; nuorin osallistuja oli kuusivuotias ja vanhin eläkeikäinen. Tuohon väliin mahtui hyvin eritasoisia ja ikäisiä laulusta innostuneita ja kiinnostuneita. Oli todella mielenkiintoista opettaa laulua, kun jokaisen kanssa sai lähestyä laulamista hieman eri kantilta: lasten kanssa puuhatessa laulutekniset asiat oli esitettävä leikin kautta kun taas kokeneemmille laulajille äänifysiologisten toimintaperiaatteiden selittäminen oli fokuksessa.

Olin etukäteen tiedustellut kurssille ilmoittautuneilta heidän laulutaustaansa ja minkälaista ohjelmistoa olisivat halukkaita käymään kurssilla läpi. Näiden tietojen ja ensimmäisten pidettyjen laulutuntien perusteella mietin kullekin sopivia harjoituksia ja uutta mahdollista laulettavaa ohjelmistoa. Suurimmalla osalla kurssilaisista oli jo kokemusta laulamista ja yksinlaulutunneista, joten kaikki suhtautuivat hyvin avoimesti ja innostuneesti uusiin harjoituksiin ja ajattelumalleihin. Vasta-alkajien kanssa useasti on joutunut miettimään harjoitteet niin, etteivät oppilaat säikähdä tai koe häpeää tehdessään harjoituksia, mutta jotka kuitenkin antavat oikean käsityksen laulamiseen tarvittavasta energiamäärästä ja aiheuttavat tarpeeksi suuren ja tunnistettavan reaktion kehossa.

Kokeneemmat oppilaat ovat yleensä rohkeampia ja heittäytyvät harjoituksiin, koska ovat jo moiseen toimintaan tottuneet. Suurin osa osallistujista oli lauluharrastajia ja osa hyvinkin kokeneita sellaisia. Heidän kanssaan työskentely oli helppoa, opetettavat asiat keskittyivät lähinnä lauluteknisiin asioihin, uusien kappaleiden tulkintoihin, fraasituksiin ja fonetiikkaan. Oli opettavaista ja mielenkiintoista työskennellä eritasoisten oppilaiden kanssa ja havainnoida miten eri tavalla aloittelevat ja kokeneemmat tunnistivat kehoissaan tapahtuvia reaktioita laulutunnilla tehtyjen harjoitteiden aikana.

Esittelen alaluvuissa laulun kesäkursseille osallistuneiden oppilaiden taustat lyhyesti sekä sen mitä teimme, millaisiin lauluteknisiin asioihin kiinnitin etupäässä huomiota ja miten työskentelimme viikon aikana. Keskityn jokaisen oppilaan kohdalla mielestäni juuri heidän kehityksen kannaltaan muutamaankuukautta ja ajankohtaiseen asiaan, jotka vievät heitä lauluteknisesti eteenpäin.

5.1 Oppilas A

Oppilas A oli ensimmäinen lapsioppilaani, 7-vuotias tyttö. A oli erittäin musikaalinen ja laulanut koulun kuorossa sekä soittanut nokkahuilua vuoden ajan. Koulutukseni ei varsinaisesti valmista lasten musiikin- ja laulunopetukseen; päätin kuitenkin ottaa haasteen vastaan.

Lasten laulunopetuksessa tulee huomioida lapsen ikä ja fysiologiset asiat ja erot verrattuna aikuisten opettamiseen. Lapsille opetetaan pitkälti samoja asioita kuin aikuisillekin, käytetään vain lasten omaa terminologiaa, heille sopivia mielikuvia ja harjoitteita sekä lasten suuhun sopivia lauluja. (Tenkanen-Lindeman, 2014, 28.)

Tutustuin lastenlaulunopetusta käsitteleviin lähteisiin ja muokkasin harjoitukset niin, että ne sopisivat lapsen ajattelumaailmaan eivätkä olisi liian raskaita tai haastavia, jotta mielenkiinto ja innostus tekemiseen säilyisivät. Perusvenytykset hoituivat matkimalla erilaisia eläimiä tai poimimalla omenoita korkeasta puusta. Hengitysharjoituksissa käytin Tenkanen-Lindemanin opinnäytetyössään esittelemiä eläinaiheisia harjoituksia, kuten sisiliskosta käärmeeksi ja kissasta leijonaksi, jossa käsien väliin laitetaan ensin sisilisko joka sitten kasvaa käärmeeksi samalla kun tuotetaan voimistuvaa sihinää ja käsien liike kasvaa. Samalla tavalla kissa muuttuu leijonaksi R-äänteellä. Leikimme hissiä ja sukeltajaa sekä puhaltelimme viikon mittaan milloin ilmapalloja, milloin kynttilöitä tai leikimme läähättäviä koiria. Läähätys on mielestäni myös aikuisille oiva keino havainnollistaa pallean sijainti ja toiminta. Harjoituksen avulla konkretisoituu myös oikeanlainen aktiivisuus keskivartalossa, jota laulaessa tarvitaan.

Ääniharjoitukset olivat A:lle tuttuja jo kuorosta ja hänen äänialansa oli yllättävän laaja hänen ikäänsä nähden. Olen sitä mieltä, että lasten tulee laulaa omalla lapsenäänellään. En halunnut opetuksessa painottaa liiemmin klassista äänenmuodostusta vaan pohjasin tuntien sisällön sen sijaan hengitystekniikkaan ja ilmaisuun. Koska A:lla oli ikäänsä nähden runsaasti kokemusta laulamisesta sekä laaja valikoima jo opittuja lauluja, lauloimme ensimmäisillä tunneilla tuttuja kappaleita ja viikon kuluessa tutustuimme myös uusiin lastenlauluihin. A innostui uusista kappaleista helposti ja hänen musikaalisuutensa ansiosta ehdimme käydä monia uusia lauluja tunneilla läpi viikon aikana.

5.2 Oppilas B

Oppilas B, noin 50-vuotias mies, oli valmistunut viulistiksi ja käynyt laulutunneilla monien vuosien ajan eri opettajilla. B:n lauluääni ja tekniikka olivat selvästi kouliintuneet hyvälle mallille vuosin työn tuloksena ja hänen kanssaan työskentelyssä painottui tenori-repertuaarin harjoittaminen, sekä laulutekniikan hiominen. Uskoakseni samojen asioiden kertaaminen joita hän oli muidenkin opettajiensa opissa tehnyt mutta toivottavasti hieman eri kantilta ja uusin lausein esitettyinä.

Luultavimmin useita vuosia jatkuneen viulunsoiton johdosta laulu- ja perusryhtiin oli jäänyt laulamista vaikeuttavia asioita - hieman toispuoleinen ryhti aiheutti sen, että hengityksen pohjaan asti saaminen oli aika ajoitin haasteellista. Lisäksi ylävartalon hieman kierteinen asento ja jännittyneisyys rintakehän ja ylävatsan alueella olivat mielestäni sellaisia asioita, joihin puuttamalla laulaminen ja äänentuotto tulisivat helpottumaan. Niinpä pyrin tekemään ryhtiin ja hengitykseen liittyviä harjoitteita B:n kanssa.

Haastavaa oli saada B tekemään ylipäänsä harjoituksia, hänhän oli jo tottunut laulutunneilla kävijä ja oli tottunut saapumaan tunnille useimmiten ääni avattuna, mistä halusi edetä suoraan ohjelmiston harjoittamiseen. Toisen tunnin alussa sain kuitenkin teetettyä hänellä rintakehää ja kylkivälilihaksistoa avaavia venytyksiä ja hengitys- ja ääniharjoituksia, jotka selvästi vähensivät äänen puristeisuutta. Loppuviikon ajan teimme joka tunnin alussa samat harjoitteet.

Rintakehän ja kylkivälilihaksiston lämmittelyyn käytimme perinteistä kylkienvenytystä lantion levyisestä haara-asennosta sivulle ja alas keskelle. Tähän harjoitukseen yhdistimme sisäänhengitystä seuraavan soivan, pitkän B-äänteen, joka tuo miellyttävän laajenemisen tunteen kylkiluiden sisäpuolelle sekä rintakehään venytysten aikana. Venytetään hitaasti sivulle, mahdollisimman isossa taivutuksessa ja päädytään alas keskelle, josta rullataan hitaasti nikama nikamalta takaisin seisonta-asentoon. Sisäänhengityksen aikana taivutaan sivulle ja B-äänteen aikana pysähdytään. Harjoitus on tarkoitus tehdä hyvin hitaassa tahdissa, omaa kehoa ja sen tiloja harjoituksen aikana tunnustellen. Suurimman osan kanssa harjoitus onnistuu, mutta mikäli B-äänne aiheuttaa oppilaan kurkunpäässä puristeisuutta, on syytä miettiä sen pois jättämistä.

Harjoituksen yhteyteen voi liittää vielä jatkeeksi rintakehää nostavan ja ryhtiä kohentavan harjoitteen: jatka seisoma-asennosta liikettä nostamalla kädet (hartiat pysyvät alhaalla) yhteen pään päälle suorina ilmaan, puhalletaan ilmat ulos F-äänteellä. Laskeetaan kädet sivuille, vartalon viereen samanaikaisesti kun annetaan keuhkojen täyttyä. Asento jää ryhdikkääksi, rintakehä aukinaiseksi.

Kokeilin B:n kanssa useita hengitysharjoituksia hengityksen vapauttamiseen ja ilmapalloharjoitus tuntui toimivan kaikista parhaiten hänen kohdallaan.

Harjoituksessa pidetään käsien välissä kuvitteellista ilmapalloa, kädet ovat noin navan korkeudella. Puristetaan ilmapallosta ilmaa ulos samalla kuin äännetään pitkää F-äännettä. Kun ilmapallo on tyhjä, vapautetaan kädet takaisin alkuasentoon ja annetaan ilman virrata takaisin palloon ja keuhkoihin rentouttamalla vatsa ja antamalla leuan pudota vapaasti alaspäin. Hengitys on nopea ja kevyt ja tuntuu vatsanpohjassa asti.

Edellä esitellyn harjoituksen voi tehdä istuma-asennossa ilman kuvitteellista ilmapalloa. Istuen vatsan rentoutus tuntuu konkreettisemmin. Isäntämiesasennossa uloshengityksen aikana voi puristaa käsiä yhteen ja vapauttaa puristus sisäänhengityksellä, jolloin vapautuksen hengityksen aikana kokee kokonaisvaltaisemmin.

B:n kohdalla äänentuoton puristeisuuden vähentämiseksi ja pyöreämmän soinnin löytämiseksi pyrin painottamaan rintakehän, suun- ja nielun tilojen avonaisina pitoa sekä inhalare la voce -ajatusta. Parhaiten ajatukset löytyivät soivaa B-äännettä (samaa kuin venytyksissä) harjoituksissa apuna käyttäen. Venytys- ja avausharjoitukset viikon mittaan mielestäni saivat puristeisuutta vähenemään sekä ääneen lisää tummempaa sävyä.

5.3 Oppilas C

Oppilas C, noin 25-vuotias nainen, oli harrastanut laulua muutamia vuosia ja opiskeli pääaineenaan laulopedagogiikka. Äänialaltaan C oli sopraano, mahdollisesti lyyrisdraamaattiseen päin suuntaava, kunhan aika olisi oikea ja tekniikka olisi kohdallaan. C:n kanssa työskentely oli helppoa, sillä hänen äänellinen materiaalinsa ja laulettava ohjelmisto olivat lähimpänä omaani. C osasi myös eritellä omat tavoitteensa kurssille ja asiat, jotka hän koki sillä hetkellä laulamissa haastavimmiksi.

Keskityimme hänen kanssaan laulutekniikkaan ja varsinkin ylä-ääniin, jotka hän erityisesti koki vaikeiksi. Äänialan suppeudesta ylä-äänten tuotto ei johtunut, luultavimmin taustalla oli vain uskalluksen puute sekä hienoinen epävarmuus laulutekniikassa, jolloin rohkeus ei riittänyt ja oppilas laittoi aluksi harjoitukset poikki. Tutkimme hänen kanssaan hengitystekniikkaa ja tukea, jonka tulisi pysyä samanlaisena laulettavasta korkeudesta riippumatta, lukuun ottamatta rintakehää joka varsinkin ylä-äänissä tulisi olla enemmän koholla. Oikeanlaisen tekniikan myötä oppilaan luotto omaan osaamiseensa kasvoi ja kolmiviivaiset sävelet alkoivat löytää oman paikkansa - harjoitusten jatkuessa ylä-äänit eivät olleet enää mikään ongelma.

Suurin ahaa-elämys ylä-äänten löytymiseen lienee ollut ajatus kehon yliaktiivisuudesta, niin sanotusta ”minulla on salaisuus -fiiliksestä”, joka jää kehoon ääniharjoitukseen lähdeittäessä. Tällä aktiivisella olotilalla on suuri merkitys ääntöväylän avaukseen lauluun lähdeittäessä, ilmanpaineen tasaukseen sekä pallean toimintaan.

Harjoitukset, joilla oppilaan kolmiviivaisia lähdeittiin etsimään, olivat perusharjoituksia oktaavin plus terssin alueella (do.mi-so-do2-mi2-do2-so-mi-do). Tempo harjoituksessa oli sen verran nopea, ettei oppilas ehtinyt jännittymään tai ajattelemaan liikaa sävel-

tasoja harjoituksen aikana. Viikon aikana C:n kanssa oli todella mahtavia onnistumisen hetkiä, kun asiat loksahelivät kohdilleen.

5.4 Oppilas D

Oppilas D, noin 28-vuotias mies. Kaikista mielenkiintoisin kokemus oli opettaa nuorta miestä, joka oli saanut ystävältään yhden laulutunnin lahjaksi. Tapasimme hänen kanssaan lahjatunnin merkeissä ja sain houkutelua hänet kurssillemme. Tällä oppilaalla oli valtava tahto oppia hallitsemaan ja käyttämään ääntänsä. Ensimmäinen tunti hänen kanssaan oli pieni shokki, sillä en ollut koskaan törmännyt opettaessani keneenkään, joka ei pystyisi toistamaan perässäni kolmisointuun pohjautuvaa ääniharjoitusta. Koulutuksemme ei varsinaisesti valmista kohtaamaan laulutaidotonta oppilasta, opetusharjoitteluoppilaiksikin valitaan sellaisia, jotka pystyvät laulamaan edes suurin piirtein sävellelleen. Mitä tehdä sellaisen kanssa ”jolla ei ole nuottikorvaa” tai ”joka ei osaa laulaa”? Kaikki kyllä voivat oppia laulamaan, mutta mistä pitäisi lähteä liikkeelle?

”Jos ihmisellä on puheääni, on myös lauluääni oltava” (Juarra 1987, 7)

”Puhe on täysin rinnastettavissa laulamiseen. Harvoin ajattelemme puheentuoton kaikkia osa-alueita tai fysiologista prosessia puhuessamme, sen sijaan kun on tarve sanoa jotain, avaaamme suamme ja puhumme. Täysin sama meidän tulisi tehdä laulaessamme.” (Smith, 2007, 28)

Tutkin asiaa ja mietin mistä ongelmat voisivat tämän oppilaan kohdalla johtua. Tulin siihen johtopäätökseen, ettei mitään anatomista estettä tai häiriötä ollut taustalla, joten kyse oli vain siitä, että äänihuulet ja korva eivät olleet tottuneet tekemään yhteistyötä eikä kropan tuottama energia riittänyt oikeanlaiseen ilmanpaineen tuottoon, jolloin oikeiden säveltasojen löytäminen oli haastavaa. Teetin oppilaalla ihan tavallisia venytys- ja hengitysharjoituksia (kylkivenytykset, hiihto, ilmapallo, isäntämies), jotka vähensivät ylimääräistä jännittyneisyyttä ja saivat tuntumaa lihaksiin, joita laulaessa tarvitsee käyttää. Hengitys- ja ääniharjoitukset yhdistyivät vähitellen liikkeisiin, yritin vähentää oppilaalta turhaa itsekontrollia ja saada hänet heittäytymään ja kokeilemaan hänelle uusia ja vieraita asioita.

Mielenkiintoista oli huomata se, että oikeat sävelet löytyivät puhetaajuuden alueella huomattavasti helpommin kuin sen alapuoliset tai yläpuoliset sävelet. Lähdin vahvistamaan näitä jo olemassa olevia säveliä yksinkertaisin harjoittein. Ääniharjoitukset olivat

aluksi pelkkiä puhekorkeudelta lähteviä glissandoharjoituksia. Vähitellen siirryimme priimi-sekunti välillä tapahtuviin harjoituksiin ääniharjoituksiin ja kun ne alkoivat sujua, otimme terssin ja kvintin laajuisia harjoituksia käyttöön. Oppilaalle oli selvästi avuksi se, että lauloin harjoitteet joka kerta hänelle eteen.

Pyrin siihen, että oppilas tunnilla saisi laulaa omia lempikappaleitaan, vaikka oikeat sävelet eivät aina löytyneetkään. Viikon mittaan edistystä tapahtui ja vaikutti selkeästi oppilaan motivaatioon positiivisesti. Hienoin kokemukseni opettaessani ketään tähänastisella taipaleellani oli kun loppuviikosta lauloimme tunnilla jo lähes nuotilleen Edelweiss-kappaletta.

5.5 Oppilas E

Oppilas E, noin 35-vuotias nainen, oli harrastanut laulua useita vuosia eri opettajilla. Selkeästi hänen viikon tavoitteensa oli kahlata mahdollisimman paljon erilaista ohjelmistoa läpi sekä erityisesti hioa kuntoon kaksi kappaletta, jotka hänen oli määrä esittää lähiaikoina läheisen muistotilaisuudessa. Vaikka E oli harrastanut laulua jo useita vuosia, tuntien painopiste oli ihan perinteisissä lauluteknisissä asioissa kuten hengitys, tuki, imun tunne laulun aikana, ääntöväylän muoto, kurkunpään asento, rintaresonanssin tärkeys laulamiseksi jne. Hänen taustastaan johtuen useat asiat olivat entuudestaan tuttuja, ainakin terminologian tasolla.

Opettaessani olen huomannut, että useilla harrastelijaoppilailla on kiire päästä laulamaan laulutunnilla; siksi pyrin pitämään hengitys- ja ääniharjoitukset hyvin pelkistettyinä ja tiiviinä tuokiona, jotta aikaa itse laulamiseksi jää mahdollisimman paljon. Harjoitusten pitkittyessä useasti saattaa käydä niin, että oppilaan keskittyminen herpaantuu ja harjoitusten hyöty häviää. Pyrin yleensä suunnittelemaan ääniharjoitukset sen mukaan, mitä oppilas aikoo tunnilla laulaa, jotta tekniset asiat linkittyisivät ääniharjoitusten kautta lauluihin ja vahvistaisivat oppilaan motivaatiota myös teknisiin harjoitteisiin tämän kautta. E:n kanssa olikin oltava tarkka ääniharjoitteita tehdessä, sillä hänen eloisan luonteensa vuoksi ääniharjoitukset saattoivat välillä tuntua turhauttavilta, kun kiire laulaa ohjelmistoa oli polttava; niinpä teetin hänellä vain muutaman hengitys- ja ääniharjoituksen ja opettelimme lauluteknisiä asioita kappaleiden haastavissa kohdissa etydimäisin harjoittein.

Yksi suurimmista lauluteknisistä aiheista, joka oli koko yhdessä työskentelymme ajan läsnä, oli kurkunpään asento. Kurkunpään asento on riippuvainen siitä kuinka fonaa-

tioon lähdetään, eli mitä tapahtuu kropassa sisäänhengityksen aikana. E:n tapa lähteä fraasiin tai harjoitukseen oli summittainen ja hieman kiireinen, jolloin ääntöväylässä ja hengitysilman ankkuroinnissa eivät ehtineet toteutua tarvittavat asiat: hengitysilma purkaantui lauluun lähdetäessä, tuki ei pitänyt ja kurkunpään asento palasi liian korkeaksi, jotta ääneen olisi tullut kaunis pyöreä sointi: puutteellisen trakeaalisen vedon ja liiallisen ilmanpaineen purkauksen vuoksi kurkunpään asento nousi ja äänen tuotto vaikeutui.

Hengityksen tulisi olla syvä mutta myös samanaikaisesti kevyt. Sisäänhengityksen voimakkuus määräytyy laulettavan fraasin pituuden ja sanoman mukaan, liiallinen ilma purkaantuu ulos ääntöön ryhdyttäessä, joten sitä on hyvä välttää.

Teimme tunnin alussa venytysten yhteydessä hengitysharjoitusta lantion levyisessä haara-asennossa, jossa ylävartalon annetaan tipahtaa alas, polvet koukistuvat hieman. Polvia koukistellaan vuorotellen, ylävartalo seuraa painonvaihtelusta liikettä puolelta toiselle. Etsitään sopiva asento niin, että ristiselkä venyy ylävartalon liikkeen johdosta (ei liian syvä eteentaivutus). Pysäytetään liike ja aletaan hengityksen kanssa rullata hitaasti takaisin kohti seisoma-asentoa. Tähän vaiheeseen on myös hyvä yhdistää hengitys, jonka tuntemusta voi tehostaa laittamalla kädet oppilaan selkäpuolelle ja pyytämällä tuntemaan hengitys siellä missä kulloinkin kädet sijaitsevat yläselästä alaselkää kohti liikkuen. Sisäänhengityksellä liikkeen voi pysäyttää, jolloin laajenemisen tunteen voi kokea vielä tehokkaammin; uloshengityksellä voi rullata hitaasti hivuttaen ylemmäs.

Hyvä yleiskunto sekä säännöllinen harjoittelu ovat tärkeimmät seikat hengitystekniikkaa ja tukea hiottaessa. Jos lihakset väsähtävät, ääni väsyä myös. Koen, että tämä on lauluteknisistä osa-alueista se tärkein. Miten sitten opettaa lihaksistossa tapahtuvia asioita sellaiselle, joka ei välttämättä tunnista ja tunne kehossansa tapahtuvia asioita? Mielestäni konkreettisimman kokemuksen saa, kun hengitysharjoituksissa käytetään joko omia tai opettajan käsiä apuna.

Tukilihaksiston työskennellessä oikein tuntemus kehossa voi olla todella voimakas, jota jotkut saattavat kummeksua. Kehon aktiivisen ja samanaikaisesti rennon olotilan yhdistelmä voi olla haastava löytää. Itselleni tukilihasten toiminta konkretisoitui muutama vuosi sitten tasapainolaudalla jumpatessa. Kokeilimme tasapainolautaa myös E:n

kanssa, millä oli mielestäni positiivinen vaikutus tukilihasten toimintaan ääniharjoitusten aikana.

Koska E:n kurkunpään asento oli mielestäni useasti korkeahko, teetätin hänellä kurkunpäättä laskevia harjoituksia. Venytysharjoituksissa mainittu B-äänne, myös G- ja D – äänneet ääniharjoituksissa toimivat (jyggy, jyddy). Harjoitteissa kaksoiskonsonantti sulkee artikulaatioelimissä ilmapirran ulosvirtauksen, joka aiheuttaa suuonteloon ylipaineen joka taas saa kurkunpään laskemaan.

E:n kurssille tuoma ohjelmisto koostui hyvin kevyelle sopraanolle suunnatuista lauluista ja aarioista. Osa aarioista oli hyvinkin nopeatempoisia ja melodialinjoiltaan sahaavia (mm. Despinan aaria). Ohjelmisto ei mielestäni ollut optimaalisin ainakaan tähän kehitysvaiheeseen ja saattaisi jopa vaikeuttaa kurkunpään uuden asennon löytymistä. Suosittelin tutkimaan hieman legatopainotteisempaa ohjelmistoa (muun muassa Rinaldon aaria ja liedeistä Schumannin Liederkreis-sarjaa), jossa saisi toteutettua helpommin viikon aikana läpikäymiämme lauluteknisiä asioita.

5.6 Oppilas F

Oppilas F oli myös sopraano, noin 25-vuotias, laulua useita vuosia harrastanut ja logopediaopintojensa puolesta äänen toiminnoista hyvin tietoinen, varsinkin teoreettisella tasolla.

F:n kohdalla viitteitä kovasta itsekontrollista oli melkoisen paljon joten pyrin teettämään hänellä sellaisia harjoituksia, joissa aikaa itsetutkiskelulle ei liiaksi ollut: jälkeinpäin analysoimme tapahtunutta suoritusta. F:n kanssa kiinnitimme huomiota erityisesti asennon vaikutukseen laulamissa - pään asennon korjaus vaikutti äänen lopputulokseen hurjasti.

Luonnollinen asento on tavoite. Rakenteelliset seikat vaikuttavat jokaisen ominaisryhtiin joten yhdenlaista ”ihanneasentoa” ei ole olemassa. (Aalto, Parviainen 1985, 17). Huomaamattamme saatamme työskennellä epäergonomisessa asennoissa jotka vähitellen alkavat tuntua meistä ihan tavallisilta ja nämä ajan kanssa muovautuneet ryhti- virheet ovat hankalia muuttaa. Lihaksiston jännitykset vaikuttavat suoranaisesti myös ääneemme, tämän vuoksi ryhdin merkitystä laulettaessa ei voi olla painottamatta. Samanaikaisesti tulisi olla vapautunut sekä aktiivinen tunne kehossa. Tasapainoinen olo

kehossa edesauttaa hengitys- ja tukilihasten toimintaa sekä antaa optimaaliset toimintamahdollisuudet kurkunpään lihaksiston vapaana olemiseen.

Koko kehon asento vaikuttaa hengitysyhteyteen, rintakehän ja lantiomaljan tulisi olla toisiinsa nähden suoraan allekkain. Tämä monilla vaatii uuden seisoma-asennon opettelua. F:n keho oli hyvin jännittynyt, rintakehä ei joutanut juurikaan, mikä aiheutti hirmuisesti turhaa työtä muulle ääntöelimistölle ja rentouden löytäminen oli todella vaikeaa. Ainoa keino, joka hetkellisesti auttoi, oli se että tehdessämme ääniharjoituksia ravistelin häntä varoen hartioista niin, että ylävartalossa tapahtui rentoutumista liikkeen myötä.

Asennon lisäksi toinen akuuttia asiaan puuttumista vaativa aihe oli leuan rentouttaminen. Stressi, hampaiden narskuttelu ja huono ryhti vaikuttavat purentalihaksien jännityksiin. Laulaessa leuan rentouden merkitys korostuu, sillä purentalihakset ovat sidekudosten ja kalvon välityksellä yhteydessä kurkunpään lihaksiin. Kurkunpään rentous on siis vasta mahdollinen kun leuka on rento. Pitkään purentalihasten jännityksestä kärsiville leuan lepoasennon löytäminen on vaikeaa.

En tiedä oliko kyse stressistä, yöllisestä hampaiden narskuttelusta vai opitusta tavasta purra leukoja yhteen, mutta se vaikutti äänentuottoon vaikeuttaen sitä. Teimme erilaisia leuanrentouttamisharjoituksia: isäntämiesasennossa hengitysharjoitusten aikana ravistelimme päätä niin, että poskilihakset ja huulet olivat rentoina, kieli sai roikkua ulkona suusta. Teimme harjoituksia seisten seinää vasten, jossa takaraivo pysyi kiinni seinässä ja leuka lähti pyörimään isoa liikerataa samalla kun äänsimme vokaalit i-e-a-o-u. Tätä toistimme muutaman kerran päivittäin.

Etsimme leukanivelen lepoasentoa: kieli lepää ylhäällä kitlaen etuosassa, hampaat eivät ole purukontaktissa, huulet rennosti yhdessä, alaleuka rentona ja hengitys kulkeekin nenän kautta. Korvanlehtien alla olevat kuopat suurenevat, kun leukanivel joustaa alaspäin. Ääniharjoituksissa pyysin F:ää asettamaan kämmenensä poskilleen, jolloin leuka automaattisesti tipahti alaspäin ja ääntöväylään tuli samalla pituutta lisää.

Näiden harjoitteiden lisäksi suosittelin F:ää kääntymään voice massage -terapeutin puoleen, mikäli jännitykset eivät ota laantuakseen. Kotitehtäväksi annoin ”Korkkiharjoituksen”. Tätä harjoitusta suosittelevat muun muassa voice massage -terapeutit purentalihasten aktiiviseen rentouttamiseen sekä hammaslääkärit bruksismin, eli hampaiden narskuttelun, hoitoon. Harjoitus vaatii usean perättäisinä päivinä tehtävän rentoutuk-

sen, jotta purulihaksisto ja leuka tottuvat uuteen asentoon. Harjoituksesta on useita versioita, joissa korkin paksuus ja sen hampaiden välissä pidettävä aika vaihtelevat. Suosittelemani harjoitus on peräisin voice massage –terapeutilta.

”Tarvitset viinipullon korkin, joka on korkeintaan 2 senttimetriä korkea, korkki on oikean mittainen silloin kun sitä ei tarvitse pitää suussa, vaan se pysyy etuhampaiden välissä purematta. Leikkaa korkkia lyhyemmäksi tarpeesi mukaan. Korkin korkeus on yksilöllistä - tuloksena pitäisi olla rentoutumisen tunne purentalihaksissa etenkin leukanivelen alueella. Liian korkea korkki saa aikaan jännittymisen ko. alueella. Harjoitus ei saa tuottaa kipua, vaan sen täytyy tuntua hyvältä. Korkin korkeutta voi harjoituspäivien edetessä lisätä, kun leukanivelet ja purulihakset alkavat rentoutua.

Aseta korkki etuhampaiden väliin, älä pure. Hengitetään suun kautta, kieli makaa suun pohjalla. Harjoituksen voi tehdä joko illalla tai aamulla, riippuen siitä mikä aiheuttaa purulihasten jännittymisen. Jos puret töissä hampaita yhteen, tee harjoitus aamulla, jos taas olet yöpurija, suositellaan harjoitus tehtäväksi illalla. Kuurin jälkeen pidetään taukoa ja tarvittaessa voidaan rentouttaa purentalihaksia korkin avulla silloin tällöin viiden minuutin ajan.

Pidä korkkia

1. päivänä 1 minuutti
2. päivänä 2 minuuttia
3. päivänä 3 minuuttia
4. päivänä 4 minuuttia
5. päivänä 5 minuuttia
6. päivänä 6 minuuttia
7. päivänä 7 minuuttia
8. päivänä 8 minuuttia
9. päivänä 9 minuuttia
10. päivänä 10 minuuttia”

(Noora Laitinen, Voice Massage - terapeutti)

5.7 Oppilas G

Oppilas G oli eläkeikäinen mezzosopraano, jonka laulutausta oli pitkä. Hän oli laulanut nuorempana ilmeisesti paljonkin ja jossain vaiheessa jättänyt laulun kokonaan, kunnes oli taas löytänyt palon laulun kautta itseilmaisuuksiin. Kokemusta hänellä oli lukuisista opettajista ja tietoutta musiikista ja laulutekniikasta paljon. Hänestä mielestäni huokui hivenen turhautuneisuus, kun iän myötä ja pitkän tauon jälkeen asiat eivät ottaneet onnistuakseen niin kuin ennen. Hän osasi myös eritellä asiat joihin ei ollut tyytyväinen tekniikassaan - joistakin olin samaa mieltä, joistain taas en.

G:n kanssa lähdin liikkeelle puhtaasti siitä, että laulamisen tulee tuottaa iloa - laulutekniikka auttaa lauluääntä kestämaan, mutta sen opiskelu ei saa estää hyvän olon tunnetta joka laulamisesta tulee. Niinpä ohjelmistoa, jonka hän oli kurssille valinnut, yritin lähestyä ilmaisun kautta. Tekniikkaa helpottavia hyvin pelkistettyjä ohjeita annoin oppilaalle laulujen lomassa. Yritin saada häntä heittäytymään ja unohtamaan hetkeksi miltä hän omasta mielestään kuulostaisi. Hän nauhoitti jokaisen laulutunnin ja oli hyvin itsekkriittinen kuulemansa laulannan suhteen. Mietin kurssin aikana, että nauhoittaminen joillakin oppilailla saattaa saada positiivisia tuloksia aikaan, kun taas toisten kohdalla tuntien nauhoittamisen hyödyt ovat olemattomat. Toki onnistumisen hetket laulutunnilla on mukava muistuttaa itselleen nauhoitusten myötä mieleen, mutta liiallinen itsekkriittikki oman äänen laadusta ei mielestäni ole opintojen kannalta oleellista.

Tärkeimmät asiat, joihin G:n kohdalla koin tarvetta puuttua, olivat edellä mainitun lisäksi d1-g1-välisellä alueella tapahtuva äänen särkyminen sekä lauluasennon merkitys ääneen. Varsinkin ylhäältä alaspäin liikuttaessa tai ylempää hypätessä alaspäin sävelleen, joka osui d1-g1 välille, ääni katkesi usein kokonaan, tuottaen korinamaisen äänen. Äänihuulet eivät jostain syystä siinä kohdassa suostuneet ottamaan yhteen kunnolla. Ilmiö johtui sekä pään asennon muutoksesta että kielen liian takaisesta asennosta, jolloin tekstin paikka vaihtui liian radikaalisti - liian monta isoa muutosta ääntöväylässä samalla kertaa. Aloimme purkaa haastetta ensin etsien oikeanlaista pään asentoa suhteessa kehoon. Lämmitellessä käytimme kaulan lihaksiin venytysliikkeitä, välttämällä pään pyörittelyä, jotta niskamikamat eivät rasittuisi turhaan. Venytyksissä asetetaan vastakkainen käsi kaulan juureen, niin että peukalo jää kaulan etupuolelle ja muut sormet asettuvat niskan puolelle, painetaan kevyesti kaulan juuresta ihoa ja lihaksistoa alaspäin samalla kun kallistetaan ja nostetaan päätä vastakkaiseen suuntaan. Pysytään asennossa hengittäen samalla minuutin verran ja vaihdetaan puolta. Lopuksi laitetaan kädet kaulan juureen keskelle eteen ja tehdään venytys nostamalla katsetta keskelle eteen.

Pään asennon korjaamisen ja niskaseudunlihasten venytysharjoitusten jälkeen teetin oppilaalla kieltä aktivoivia harjoituksia, jotka poistaisivat mahdollisen jännityksen kurkunpäänalueelta ja auttaisivat poistamaan äänen katkeamisen ja jotka pitäisivät tekstin paikan huuliossa ja ääntöväylän vapaana.

Harjoituksiin soveltuu kolmisointuun pohjautuvat melodiat ja juoksutukset, riippuen siitä mikä oppilaalla kulloinkin toimii parhaiten. Ääniharjoituksissa kielen asentoa voi harjoit-

taa joko pitämällä sitä kiinni alaeuhampaiden sisäpinnalla, esimerkiksi eä-tavulla lauletaessa tai de-de-de -tavuilla nopeassa tempossa, jossa kieli aktivoituu liikkeellä. Varsinkin eä- ja jäi-tavulla tehdyt harjoitukset (so-fa-mi-re-do), joissa leuka oli avoasennossa mielestäni toimivat ja havainnollistivat G:lle tekstin- ja äänenpaikan ääntöelimityksessä sekä auttoivat äänen katkeamiseen d1-g1-alueella lauletaessa.

6 Kurssilaisten palaute

Pyysin osallistujia antamaan palautetta koskien kurssiamme. (ks. liite 3) Alaluvuissa on saamani palautteet sekä viimeisenä päätelmiä saamastamme palautteesta koskien kurssiamme yleisesti sekä pitämiäni oppitunteja.

6.1 Palaute 1

"Jotta voisin vastata yksityiskohtaisesti noihin harjoituksiin, pitäisi ruveta vielä kuuntelemaan äänityksiä, koska en muista kaikkea. Joka tapauksessa ainakin noista B-harjoituksista siinä lämmittelyssä oli minusta hyötyä, samoin siinä suun auki pitämisessä, kieli alahampaissa eä – harjoituksessa, helpotti varsinkin Griegin laulamista. Tekstinpaikkaharjoitukset olivat myös hyviä. Ryhmätunnit olivat hyviä näin kokemattomalla, samoin itse konsertti, vaikka jännitinkin liikaa. Äänitys paljasti äänenkäytön aika karseeksi =), mutta osittain ainakin syynä se, että ääneni oli tosi väsynyt siinä vaiheessa. Pitäisi olla ainakin yksi päivä taukoa laulamisesta kokonaan ennen esiintymistä, mutta se ei käytännön syistä tietenkään käy. Ei se nyt minun esiintymishalujani ainakaan kovasti lisännyt =).

Minusta pääsit nopeasti jyvälle mun henk. koht. ongelmista heti ensimmäisen tunnin jälkeen ja tunnit tuntuivat hyvin mietityiltä ja valmistelluilta. Mikäli palautteilla ei ole kovin kiire, koetan tässä vielä jossain vaiheessa kuunnella äänityksiä ja palata asiaan. En ole nimittäin yhtään laulellut kurssin jälkeen!"

6.2 Palaute 2

"Laulunopetus oli mielestäni kannustavaa, oppilaan tarpeita huomioivaa ja rentoa. Ainoa mikä jäi itseäni hieman harmittamaan oli se, että työn ohessa en ehtinyt panostaa uuden kappaleen harjoitteluun niin paljon kuin olisin halunnut, ja keskityin sen vuoksi enemmän aiemmin kesken jääneen kappaleen työstämiseen.

-Yksityistunnin harjoitteista: Kurssin aikana minulla oli erityisen hankalasti leuka-/purentalihasten kireyttä, ja muiden harjoitteiden lisäksi ehdimme miettiä hieman lihasjännityksen purkamista.

Hengitysharjoitukset/tuki: Subglottaalisen ilmanpaineen säätelyn harjoituksena toimi itselläni parhaiten "pulu"-harjoitus, mikä myös aktivoi tukea.

Mikä/mitkä ääniharjoitteet koit hyödyllisiksi/ vähemmän hyödyllisiksi? Kaikki harjoitukset olivat hyödyllisiä. Itselleni haastavia olivat muistaakseni sellaiset, joissa soinnillinen frikatiivi piti nopeasti vaihtaa vokaaliin, sillä ilmanpainetta oli vaikea silloin säädellä.

Miten koit fonaation (tekstin paikan) harjoitukset? Erityisesti fonaation harjoitukset keskirekisterin (1-viivaisen F:n) alapuolella olivat itselleni tärkeitä ja hyviä, sillä erityisesti lihasjännitys vaikeutti minulla ylimenosävelien laulamista. Nämä tekstin paikan harjoitukset onnistuessaan onneksi auttoivat asiaa.”

Oppilas tarkoitti supraglottaalista ilmanpaineen säätelyä kirjoittaessaan ”pulu”-harjoituksesta.

6.3 Palaute 3

”Itse koin saavani kurssilta paljon. Hengitysharjoitukset olivat tehokkaita, esim. B äänne, jolla sai tuntuman koko krooppaan. Mielenkiintoinen oli myös harjoitus tasapainolaudan kanssa. Sitä voisi kokeilla joskus uudelleen. Antamasi ohjeet laulun tekniikan suhteen tuntuivat selkeiltä ja omalta kohdaltani koen, että sain kurssilta pienen edistys askeleen tekniikkaan, tai ainakin sain hyvät eväät jatkoa varten. Osaltani hyvä alkuhengitys laulun ja fraasien alussa ovat yksi asia, mitä olen miettinyt ja ottanut paremmin lauluuni mukaan. Myös ”hämähästyksen tunne ja sen pitäminen, niin krooppa pysyy auki ja pallea alhaalla. Iloinen ja kannustava ilmapiiri kurssilla oli myös plussaa ja auttoi esiintymisjännitykseen konsertissa.”

6.4 Palaute 4

”Osallistuin Niinan ja Satun kurssille kesällä 2016. Kesän alettua ja koulun loputtua pohdin, että haluaisin osallistua jollekin laulukurssille. Niina ja Satu ovat molemmat koulu kavereita Metropoliaa ja kuulin, että he pitävät laulukurssin Helsingissä. Tämä kuulosti täydelliseltä, sillä useimmat kurssit ovat eri paikkakunnilla ja työnteko kurssin ohella on täten mahdotonta. Pystyin siis tekemään töitä kurssin ohella normaalisti. Niina on mieleton laulaja ja sopraanona itsekin halusin mieluusti ottaa laulutuntini kurssilla häneltä. Viikon aikana opin paljon lauluteknisiä asioita, joita hyödynnän laulussani tänä päivänäkin. Erityisesti harjoitukset, joissa rennolla ja samaan aikaan aktiivisella fiiliksellä i-vokaalilla ylös ja a:lla alas laulettaessa pääsin ihan ekaa kertaa tosiaan korkeisiin ääniin käsiksi. Niina on positiivinen ja sopivan määrätietoinen opettaja, mikä saa oppilaan pysymään oikean asian äärellä eikä huomio karkaa muualle liikaa. Kannustava ilmapiiri teki kurssista todella kotoisan ja rennon. Yhteistunnit muiden kurssin lauluoppilaiden kanssa oli todella kivoja, kun mukana oli myös pianisti. Kaikki saivat esiintyä toisilleen, mikä helpotti jännitystä loppukonserttia ajatellen. Kaikki kannustivat toisiaan ja oppivat toisiltaan. Konsertti meni omalta osalta hienosti kuten kaikilla muillakin, Kurssista on jäänyt mieleen toimivat tilat, ihanat opettajat ja kannustava ilmapiiri! Niina ja Satu onnistuivat hienosti luomaan onnistuneen kokemuksen kaikille oppilailleen!”

6.5 Päätelmiä palautteesta

Saamani palautteen perusteella kurssi oli monelle mieluinen ja hyödyllinen. Kurssia miettiessäni ensimmäinen tavoitteeni oli luoda rohkaiseva ja turvallinen oppimisympäristö, mikä palautteiden mukaan näyttäisi toteutuneen. Erityisesti palaute lauluteknisiin haasteisiin antamistani neuvoista ja oppilaiden oivalluksista lämmitti mieltä. Palautteiden perusteella koen, että jokainen palautetta antanut sai oppimisen kokemuksia lauluteknisillä osa-alueilla.

Palautteista esille nousi selkeästi ryhmätuntien merkitys jännitystä laukaisevana tai ainakin lieventävänä seikkana. Koko osallistujakunnan kannustava ilmapiiri auttoi esiintymisjännitykseen ryhmätunneilla ja loppukonsertissa. Pianistin kanssa työskentely koettiin mieluisaksi.

Päivittäiset laulutunnit saattoivat aiheuttaa osalle väsymystä konsertin lähestyessä, toisille viikon intensiivikurssi oli sopivan mittainen.

7 Pohdinta

Toteutettuamme Laulun kesäkurssin nyt jo kahtena kesänä olen edelleen vakuuttunut että toimintamme tulee jatkumaan. Yritämme luoda kurssistamme vielä enemmän kohderyhmämme tarpeita palvelevan ja aiomme hieman muuttaa muutamaa käytännönasiaa. Kurssimme tulee edelleen sijoittumaan pääkaupunkiseudulle ja kohderyhmä pysyy edelleen samana. Kurssin ajankohtaa pitää miettiä. Ensimmäinen kurssimme oli heti kesäkuun alussa, toinen heinäkuun lopussa. Osallistujamäärä ensimmäisellä kursilla oli hieman suurempi, mutta toisaalta ensimmäisen kurssin hinnoittelussa emme olleet tarpeeksi rohkeita. Toisen kurssin hinnoittelussa onnistuimme paremmin.

Totesimme jälkimmäisen kurssin tilat toimivammiksi kuin ensimmäisen. Jatkossa Töölön musiikkikoulun tilojen käyttö on mielestäni mahdollista, mikäli tiloja vuokraava taho on ne halukas meidän käyttöön antamaan. Musiikkikoulun sijainti oli hyvä ja tilojen varustelu käyttöömme soveltuva.

Markkinoinnin osalta pitänee miettiä tehokkaampia keinoja kuin vain tukeutua sosiaalisen median ja julisteiden varaan. Toki nyt kahden järjestetyn kurssin jälkeen saatamme

saada osallistujia aikaisemmilta kursseilta ja mikäli sana on levinnyt voi heidän kautta tulla myös uusia osallistujia tulevaisuudessa.

Järjestäessämme kurssia toistamiseen totesimme yksityistuntien pituuden sopivaksi, riittävä aika antoi niin opettajalle kuin oppilaallekin tietynlaisen työrauhan. Mahdollisten lapsiosallistujien varalta tuntien pituutta voisi vielä heidän kohdallaan miettiä, alasteikäisille 45 minuuttia on melko pitkä aika keskittyä yhtäjaksoisesti.

Kurssien rakenne oli samanlainen molemmilla kerroilla: yksinlaulutunnit 5 x 45 minuuttia, kaksi ryhmätuntia sekä loppukonsertti. Tätä asiaa tulemme pohtimaan. Jatkossa järjestämme edelleen viikon kurssin, mutta kurssin voisi valita myös lyhyempänä, esimerkiksi kolmipäiväisenä, mikäli viikoksi sitoutuminen ei vaikka töiden vuoksi onnistu. Myös erilaiset teemakurssit ovat tulevaisuudessa mahdollisia. Mahdolliset muutokset tulee ottaa hinnoittelussa huomioon.

Ryhmätunnit ja loppukonsertti aiotaan ehdottomasti edelleen pitää ennallaan, monen kurssilaisen palautteissa nousi esiin ryhmätuntien merkitys loppukonsertin henkilökohtaiseen onnistumisen tunteeseen.

Useimmat kurssilaisemme olivat lauluharrastajia, mutta joillekin heistä pianistin kanssa työskentely oli uutta. Pianistin paikallaolo antoi mahdollisuuden keskittyä laulajaan, lauluteknisiin asioihin ja esiintymistilanteeseen, joista sitten puhuimme seuraavalla yksityistunnilla. Ryhmätunneilla osallistujat saivat esittää valmistamiaan kappaleita. Kappaleet laulettiin yleensä muutama kertaan ja niiden sisällöistä ja yhteismusiikillisista asioista keskusteltiin yhdessä. Ryhmätunneilla fokus oli esiintymisessä sekä kappaleiden sanoman välittämisessä yleisölle ja tähän keskusteluun oli paljon helpompi osallistua yleisöstä kuin pianon koskettimiston takaa.

Viikon mittaiset intensiiviset laulukurssit uusien äänien, laulutekniikan ja musiikin parissa olivat todella antoisat. Jokaisella kurssilaisella oli omat haasteensa, joskus haasteet liittyivät enemmän lauluteknisiin asioihin, joskus taas keskityttiin enemmän tavoittelemaan flow-fiilistä ja unohtamaan liiallinen kontrolli. Kuitenkin lauluteknisten perusasioiden kanssa työskenneltiin jokaisen oppilaan kanssa päivittäin ja tuloksiakin saatiin aikaan.

Koska aikaa oli rajallisesti ja kurssi päättyisi loppukonserttiin, pyrin pitämään mielessä realiteetit; viikossa ei yleensä tapahdu ihmeitä eikä tarvitsekaan tapahtua. Tärkeintä on se, että kaikilla oppilailla säilyy laulunilo myös kurssimme päätyttyä. Toisille lauluteknisiä asioita pystyi syöttämään tunneilla paremmin kuin toisille mutta mielenkiintoista oli huomata se, että perusharjoituksista kuitenkin löytyi sellaiset vaihtoehdot, jotka kaikki pystyivät toteuttamaan ja joita käytettiin apuna koko viikon ajan erilaisissa tilanteissa.

Vaikka en ole varhaismusiikkikasvatuksen asiantuntija, niin hengitysharjoitukset ja ääniharjoitukset, leikin varjolla, toimivat lapsioppilaan kanssa ihan onnistuneesti. Jatkossa kynnys opettaa lapsia on tuskin niin korkea kuin ennen kurssejamme.

Tavoitteenamme oli luoda välitön ja turvallinen oppimisympäristö, jossa oppilas uskaltaa kokeilla rohkeasti äänensä ulottuvuuksia, tässä mielestäni onnistuimme hyvin.

Kokonaisuudessaan projekti on ollut hyvällä tavalla haastava sekä pedagogisesti opettavainen: eritasoisten laulajien, erilaisten äänityyppien, eri ääni tyyppien lauluohjelmistojen ja upeiden uusien persoonien kanssa työskentely on vienyt omaa opettajuuttani eteenpäin ja vahvistanut omia pedagogisia aatteita ja metodeja.

Kynnys vastuun ottamisesta omasta työllistymisestä on myös laskenut kurssien järjestämisen myötä, ensimmäinen askel on aina se vaikein yrittäjyyden saralla.

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut monin tavoin hyödyllinen ammatilliselle kasvulleni. Pelkästään jo uusien oppilaiden lauluteknisiä haasteita ja niiden ratkaisumalleja miettiessä työkalupakkiini on kertynyt paljon uusia välineitä, jotka helpottavat tulevien uusien oppilaiden kanssa työskentelyä.

Ajatukseni laulun opettamisesta ja opettajuudesta ovat prosessin ansiosta selkiytyneet ja vastaan tulleet haasteet herättäneet sisälläni tiedon nälän. Opettaja ei ole valmis valmistuessaan koulusta, opettajuus jatkuu läpi elämän – aina voi oppia uutta ja se on tässä ammatissa parasta.

Toivon työni rohkaisevan pedagogiikkaopiskelijoita kokeilemaan ideoita ja haaveitaan - ilman tätä kokemusta olisin jäänyt paitsi monesta hienosta hetkestä.

Lähteet

Aalto, Anna-Liisa & Parviainen, Kati. 1985. Auta ääntäsi. Otava.

Juvarra, Antonio. 1987. Il canto e le sue tecniche. Universal Music Publishing Ricordi.

Nuutinen, Sanna. 2014. Laulun kesä- ja mestarikurssit. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavilla www- muodossa: <<http://theseus.fi/handle/10024/83619>>. Luettu 10.1.2016.

Smith, W, Stephen. 2007. The Naked Voice: A Wholistic Approach to Singing. Oxford University Press. Saatavilla www- muodossa: <<http://ebookcentral.proquest.com/lib/metropoliaebooks/reader.action?docID=415923&pg=57>>. Luettu 15.7.2017.

Stark, James. 1999. Bel Canto: A History of Vocal Pedagogy. University of Toronto Press.

Tenkanen-Lindeman, Susanna. 2014. Lasten kanssa laulaen: Laulupedagogin kokemuksia lasten laulunopetuksesta. Opinnäytetyö Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/76220/Tenkanen-Lindeman_Susanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 27.5.2016.

Ware, Clifton. 1998. Basics of Vocal Pedagogy: The Foundations and process of Singing. The McGraw-Hill Companies.

Liite 1: Laulun kesäkurssi 2016 -juliste

Laulun
kesäkurssi



30.5.-3.6.2016
Helsingissä



Opettajina
Satu Honkala ja Niina Laitinen

Kurssi sisältää laulutunnit 5x45 min.,
ryhmätunteja sekä päätöskonsertin.
Hinta (sis. alv)
Kurssi järjestetään TaideTöölön
tiloissa, Museokatu 42

Lisätietoja sekä ilmoittautumiset
laulunkesakurssi@gmail.com tai puhelimitse
040 5257762 / 050 5245501 25.5 mennessä,
paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

www.facebook/laulunkesakurssi2016

Liite 2: Laulun kesäkurssi 2017 -juliste



***Laulun
kesäkurssi***
Helsingissä 24.7.-28.7.2017



**Opettajina
Satu Honkala ja Niina Laitinen**

Kurssi sisältää laulutunnit 5x45 min, työskentelyä pianistin kanssa ryhmitunneilla sekä päätöskonsertin.
Hinta (sis. alv)

Kurssi on suunnattu kaikille laulamisesta kiinnostuneille, lähtötasosta riippumatta.

Lisätietoja sekä ilmoittautumiset laulunkesakurssi@gmail.com tai puhelimitse 050 5245501 / 040 5257762
Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

.....

Kurssi järjestetään Toolon musiikkikoulun tiloissa, Toolonkatu 50,
00250 Helsinki

www.facebook/laulunkesakurssi2017

Liite 3: Kirje kurssilaisille

Hei, Ihanaiset ja suuri kiitos vielä viime viikosta - oli mahtavaa puuhastella kanssanne!

Toivottavasti viikko oli yhtä antoisa teille kuin mitä se oli minulle.

Teen parhaillaan opinnäytetyötä, joka linkittyy järjestämäämme kurssiin, opettajuuteen, uusien oppilaiden kohtaamiseen jne..ja pyytäisinkin teiltä hieman palautetta viime viikosta. Kaikenlainen palaute on todella tervetullutta koskien kurssia, laulunopetusta, ryhmätunteja, konserttia, mitä vain mieleen tulee. Mutta erityisesti pyytäisin teitä palauttamaan mieleenne yksityistunneilla tehtyjä harjoitteita ja sitä miten ne juuri teidän ajatusmaailmaan ja kokemusmaailmaan saattoivat vaikuttaa. Esimerkiksi miten koit hengitysharjoitukset / tuen? Millä tavalla koit resonaatiotilojen / ääntöväylän ääniharjoituksissa? Mitkä ääniharjoitteet koit hyödyllisiksi/ vähemmän hyödyllisiksi? Miten koit fonation ja artikulaation harjoitukset? Miten koit esiintymisen loppukonsertissa ja siihen valmistavat ryhmätunnit? Tuliko oivalluksia?

Ihanaa, lauluntäyteistä loppukesää!

t. Niina