

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiiin koulutusohjelma

Tiia-Riina Laitinen

LAULAJAN TUKI KOLMEN TEKNIIKAN NÄKÖKULMASTA

Opinnäytetyö
Toukokuu 2018



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2018
Musiiikin koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä(t)

Tiia-Riina Laitinen

Nimeke

Laulajan tuki kolmen tekniikan näkökulmasta

Tiivistelmä

Opinnäytetyö käsittelee aihetta laulajan tuki, joka on yksi laulamisen perusta. Laulajien on hyvä tietää, että hengitys toimii eri tavoin levossa ja äännössä. Lepohengityksellä tarkoitetaan sitä, kun ihminen hengittää tasaisesti sisään ja ulos, ilman, että sitä joutuu ajattelemaan tietoisesti. Tällöin uloshengityksen kesto on varsin lyhyt, jolloin ihminen ei jaksaa ääntää kovin montaa sanaa peräkkäin. Laulaessamme käytämme ääntöhengitystä, eli pyrimme kontrolloimaan ulostulevan hengitysilman painetta. Tätä tapahtumaa kutsutaan tueksi.

Olen kerännyt tutkimustietoa kolmesta tällä hetkellä vallitsevasta tekniikasta, joita ovat Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka (CVT), Alexander-tekniikka sekä Estill Voice Training -malli (EVT). Jokaisella tekniikalla on oma ideologiansa sekä metodit laulunopetukseen. Tukeen vaikuttavat monet asiat, kuten hengitystekniikka, lauluasento, ryhti, kehon ja mielen jännitykset. Pureudun työssäni syvällisemmin hengitykseen ja sen yleisimpiin virheetoimintoihin. Epämääräisyyden vuoksi tuesta ei puhuta kaikissa tekniikoissa, kun taas joissakin se koetaan hyvinkin suurena ja tärkeänä kokonaisuutena.

Työni tavoitteena on ollut koota tiivis paketti aiheesta, joka on monille laulajille monimutkainen ymmärtää. Olen teettänyt kirjallisen kyselyn kolmelle eri laulunopettajalle, jotka kertovat edustamansa tekniikan näkökulmat tukeen omilla kokemuksilla höystettynä. Opinnäytetyö on suunnattu etenkin laulunopettajille, laulajille sekä laulamisesta kiinnostuneille.

Kieli

Suomi

Sivuja 36

Liitteet 1

Liitesivumäärä 1

Asiasanat

laulaminen, tuki, hengitys, laulutekniikat



THESIS
May 2018
Degree Programme in Music

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
+358 13 260 600

Author(s)

Tiia-Riina Laitinen

Title

Singing Support from the Perspective of Three Techniques

Abstract

This thesis discusses support in singing which is considered to be one of the basic things in singing. Singers should know that breathing works differently in rest breathing and breathing in singing. Rest breathing means that people breathe constantly and automatically in and out without thinking. In that case the duration of exhalation is quite short when people have not enough strength to pronounce many words one after another. In singing we use breathing support which means that we try to control the air pressure of exhalation. This situation is called singing support.

In this study, information was gathered of three nowadays prevalent techniques in singing which are Complete Vocal Technique (CVT), Alexander Technique and Estill Voice Training (EVT). These techniques all have their own ideology and methods in singing teaching. Many things are influenced by support, for example breath techniques, posture, singing position and tensions in mind and body. This thesis addresses in more detail how the breathing works correctly and which are the most usual incorrect functions in breathing. Some techniques do not use the term support, because it is quite vague, whereas some techniques see it as a very important part of singing.

The aim of this thesis was to collect a concise information package of topic which is complicated to understand for many singers. An email inquiry was made to three singing teachers who told their view on support based on their own experiences. This thesis is directed especially to singing teachers, singers and other persons who are interested in singing.

Language

Finnish

Pages 36

Appendices 1

Pages of Appendices 1

Keywords

singing, support, breathing, singing techniques

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Laulajan tuki	7
2.1	Hengityselimistö	8
2.2	Sisäänhengitys ja uloshengitys	9
2.3	Yleiset virhetoiminnot hengityksessä.....	10
2.4	Lauluasento ja ryhti	11
3	Alexander-tekniikka	13
3.1	Lihäsännityksistä vapautuminen.....	15
3.2	Vapaa ääni ja keho.....	16
3.3	Kokonaisvaltainen tuki.....	18
3.4	Harjoituksia laulutuen löytämiseen	19
4	Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka (CVT).....	20
4.1	Lihasuryhmien yhteistyö	21
4.2	Tuen tuntuminen	23
4.3	Virheellinen tuki.....	24
4.4	Harjoituksia laulutuen löytämiseen	25
5	Estill Voice Training	26
5.1	Ankkurointi.....	26
5.2	Äänifiguurit ja äänikvaliteetit.....	27
5.3	Harjoituksia laulutuen löytämiseen	28
6	Kyselytutkimus.....	28
6.1	Haastateltavat	28
6.2	Haastattelukysymykset.....	29
6.3	Tulokset.....	30
7	Pohdinta	33
	Lähteet.....	35
	Liitteet	37

1 Johdanto

Opinnäytetyöni koostuu lauluteknisestä ilmiöstä, jonka nimi on laulajan tuki, jota olen tutkinut eri menetelmin. Työ toimii itselleni eräänlaisena työkalupakkina laulun opetukseen sekä laulamiseen, ja toivon sen antavan vastauksia monille laulajille kysymyksiä herättävään aiheeseen. Tuon esille kahden tekniikan ja yhden mallin näkökulman tuesta, joiden yhtäläisyyksiä ja eroja vertailen. Olen teettänyt sähköpostikyselyn kunkin tekniikan ja mallin opettajalle ja sen tarkoituksena on saada merkittävää tietoa muun lähdemateriaalin rinnalle. Haastattelut antavat tämänhetkisen tiedon vallitsevista tekniikoista ja tuovat esille opettajien omakohtaisia kokemuksia.

Tuki käsitteenä on hieman epämääräinen ja monimutkainen, sillä siitä saataan puhua laulajien ja opettajien keskuudessa hyvin eri tavoin. Tuki on ääntöhengitystä, joka eroaa normaalista lepo hengityksestä niin, että laulaessamme joudumme tietoisesti säätelemään ilmanpainetta. Oikea tuki edesauttaa sitä, että jaksamme laulaa pidempiä fraaseja, hengittäminen ei tunnu raskaalta, ääni kantaa ja laulaminen tuntuu vaivattomalta. Tämä on varmasti jokaiselle laulajalle ideaali tilanne laulaa. Tällöin tuki on avainasemassa, joten tarvitsemme vain oikeita työkaluja siihen, kuinka sitä tulee käyttää oikein. Tuki vaatii oikeanlaista lihastyötä oikeilla lihaksilla. Tärkeimpiä tukilihaksia ovat pallea, kylkiväliihakset, selkälihaksset sekä vatsalihaksset. Näitä tietoisesti aktivoimalla saamme tuntea kehoamme ja pääsemme alkuun tuen harjoittelussa. Vaikka tuki vaatii lihastyötä, se ei missään nimessä tarkoita sitä, että lihaksia tulisi jännittää. Tämä onkin yksi suurimmista väärinkäsityksistä tuesta puhuttaessa, että vatsalihaksia tulisi jännittää; päinvastoin, koko kehon tulisi olla rento ilman minkäänlaisia jännitystiljoja.

Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka eli CVT (Complete Vocal Technique) sekä Estill Voice Training -malli (EVT) ovat tällä hetkellä hyvin ajankohtaisia, joten siksi valitsin juuri ne tarkasteltavaksi kaikista laulutekniikoista. Kolmanneksi valitsin Alexander-tekniikan, joka puolestaan ei ole laulutekniikka, mutta sen metodeja sovelletaan jatkuvasti laulunopetuksessa. Kaksi ensimmäistä tar-

joaa hyvin fysiologisen sekä konkreettisen näkemyksen laulun opiskeluun, kun taas Alexander-tekniikka keskittyy tekemisen sijasta ajatteluun.

Jokaisella tekniikalla ja mallilla ovat omat metodinsa, vaikka teoriassa tuella tarkoitetaan samaa asiaa. Laulajana koen, että jokaisesta tekniikasta voi oppia jotain ja niitä kannattaa hyödyntää omassa harjoittelussaan. Tärkeintä kuitenkin, että saa laadukasta opetusta nimenomaan sertifioiduilta opettajilta väärinymmärrysten välttämiseksi. Olen koostanut tiiviin tietopaketin tuesta eri näkökulmista, jotka sisältävät oikeanlaista hengitystekniikkaa, lauluasennon merkitystä tukeen, harjoituksia laulutuen löytämiseen sekä lopuksi oman pohdinnan tutkimusteni tuloksista. Haluan työlläni korjata väärinymmärrykset ja tutkia, onko tuki oikeasti niin vaikea asia.

2 Laulajan tuki

”Laulu ilman tukea on kuin juureton kukka. Se kuihtuu pois.” – Birgit Nilsson (Koistinen 2003, 37). Tuki on hyvin keskeinen käsite laulunopetuksessa ja sen merkitykset vaihtelevat riippuen siitä kuka kyseistä toimintaa opettaa. Laulajan tuki, eli ääntöhengitys on ilmanpaineen säätelyä hengityslihakseilla, jolloin uloshengityslihakset työntävät keuhkoista ilmaa pois ja sisäänhengityslihakset hidastavat niiden tuottamaa liikettä niin, että tämä toiminta pysyy tasapainossa. Ääntö on uloshengitystä, jolloin kurkunpäässä sijaitsevat äänihuulet tuottavat ääntä värähdellessään. Ilmavirta ja paine ovat hyvin keskeisessä asemassa, sillä ne vaikuttavat muun muassa siihen, kuinka suuri äänihuulten värähdysliike on. Huolellisesti harjoiteltu hengitystapa vaikuttaa syntyvän äänen voimakkuuteen, sävyyn sekä sävelkorkeuteen. (Ikävalko 2018.)

Usein kuulee sanottavan, että laulajan tuki on sitä, että uloshengityksen aikana täytyy pidättää hengitystä jännittämällä vatsalihaksia tai vetämällä niitä sisäänpäin eli pumppaamalla vatsaa. Tietoinen jännittäminen estää lihaksien normaalia toimintaa ja näin aiheutamme kehoomme niin sanottuja hengityslukkoja. Hengityslukolla tarkoitetaan johonkin kehon osaan aikaansaamaa estettä tai muuria, jolloin ilma ja energia eivät pääse virtaamaan läpi vapaasti. (Koistinen 2003, 37.) Yleensä, jos ilma ei laulaessa riitä, vatsalihakset kiristyvät. Tällöin pallealla ei ole tilaa työntää ruoansulatuselimistöä pois tieltä, joten ainoa suunta laajentua on ylöspäin rintakehän sisään (Sadolin 2009, 25). Hengitystekniikalla on siis suuri merkitys, kun tukea harjoitellaan. Liian suuri ilmanpaine äänihuulia vasten voi johtaa liian suureen värähtelynopeuteen, mikä saattaa aiheuttaa ylävireisyyttä sekä äänen kireyttä. Liian pieni ilmanpaine puolestaan voi tuottaa heikkoa ja vuotoista, jopa alavireistä ääntä. (Koistinen 2003, 37.)

2.1 Hengityselimistö

Hengittäminen on luonnollinen prosessi, ja normaalisti ihminen hengittää noin kaksitoista kertaa minuutissa (Sadolin 2009, 21). Vitaalikapasiteetti on ilmamäärä, jonka ihminen maksimaalisen sisäänhengityksen jälkeen voi täysin puhalttaa ulos. Tämän lisäksi keuhkojen kokonaiskapasiteettiin kuuluu niin sanottu jäännösilmatila, jolla tarkoitetaan sitä, että jos ihminen normaalin uloshengityksen jälkeen voi saada vielä noin 1 000 ml ilmaa keuhkoista ulos, silti sinne jää 1 500 ml jäännösilmaa. Vitaalikapasiteetin yhteyttä laulamiseen ja äänenkäyttöön on tutkittu ja niiden perusteella on osoitettu, että laulajilla on noin 20 % suurempi vitaalikapasiteetti kuin niin sanotuilla ei-laulajilla. (Koistinen 2003, 30.) Vitaalikapasiteettia voi harjoittaa esimerkiksi tuottamalla yhtäjaksoisesti suhinaa sirkirjaimella mahdollisimman tasaisesti. Olen itse suosinut kyseistä harjoitusta oppilaillani, jolloin he konkreettisesti ja tietoisesti voivat säädellä ulostulevan ilman määrää hengityselimistönsä avulla.

Keuhkot sijaitsevat rintakehän sisällä ja niiden alta löytyy pallea, joka on kiinnittyneenä rintalastan ja kuuteen alimpaan kylkiluuhun (Sadolin 2009, 21). Pallea on yksi tuen tärkeimmistä lihaksista. Monet luulevat, että pallea on pieni nyrkin kokoinen lihas vatsan keskellä, mutta tosiasiaa se on laskuvarjon muotoinen, maksimissaan yhden senttimetrin paksuinen lihaslevy. Sisäänhengityksessä supistuessaan ja laskeutuessaan pallea painaa ruoansulatuselimistöä alaspäin tehden tilaa keuhkoille. Uloshengityksessä se palautuu takaisin alkuasentoonsa. (Hapuoja 2015, 24.) Normaalissa hengityksessä pallea liikkuu muutamia senttejä, mutta syvässä hengityksessä 10 - 12 senttiä (Sadolin 2009, 23).

Hengityselimet koostuvat ylä- sekä alahengitysteistä. Ylähengitystiet muodostuvat kurkunpäästä, nielusta, nenäontelosta ja suuontelosta. Alahengitystiet muodostuvat henkitorvesta ja keuhkoista, joissa sijaitsevat keuhkoputket, ilmatiehyet, keuhkorakkulat ja soluvälikudos. Ylähengitysteiden tärkeä tehtävä on kostuttaa, lämmittää sekä puhdistaa sisään tulevaa ilmaa. Kun ilma on ohittanut kurkunpään, se kulkeutuu henkitorvea pitkin haaroittuviin keuhkoputkiin ja siitä keuhkojen kudoksiin, joissa hengitysilmassa oleva happi hapettaa veren. Keuh-

koja voi aina harjoittaa tehokkaampaan toimintaan, vaikka niiden toimintakyky olisi jostain syystä heikentynyt. (Sadolin 2009, 22; Hengitysliitto 2018.)

2.2 Sisäänhengitys ja uloshengitys

Pallea on tärkein sisäänhengitysilhaksemme. Sisäänhengityksen aikana pallea liikkuu alas, joka on refleksi (Saraste 2006, 130). Alaspäin suuntautuva liike aiheuttaa keuhkojen venymisen alas, jolloin tilavuus kasvaa niin keuhkoissa kuin rintaontelossa. Vatsaontelon tilavuus sen sijaan pienenee ja kerryttää sinne lisää painetta. Muita tärkeitä sisäänhengitysilhaksia ovat uloimmat kylkivälilihakset sekä apuhengitysilhaksina toimivat päännökkääjälihas, rintalihakset, kylkiluunkannattajat sekä sahalihakset. Kylkivälilihakset tulevat toimintaan mukaan pallean kokoonpuristumisen jatkuessa, jolloin ne supistuessaan nostavat kylkiluita aiheuttaen rintakehän laajenemisen niin pituus-, syvyys- kuin poikittaisuunnassa. Keuhkojen tilavuus kasvaa entisestään, joka synnyttää tyhjiön ja ilma virtaa sisään. Kun hengitämme syvään, voimme havaita sekä tuntea vatsan pullistumisen. Mitä rennompia lihakset ovat, sitä selvemmin pullistuminen tuntuu sekä näkyy. Tämä tapahtuma johtuu siitä, että pallean laskeutuessa alaspäin, se työntää vatsalihaksia, alaselän lihaksia sekä sisäelimiä alas- ja ulospäin. (Koistinen 2003, 33.)

Uloshengityksessä pallea rentoutuu ja sen kupolimainen yläosa kohoaa ylöspäin omalle paikalleen. Samalla sisäelimet pyrkivät asettumaan takaisin paikoilleen ja keuhkojen tilavuus pienenee saaden aikaan ilman paineen kasvun. Ilma alkaa virrata keuhkoista ulos. (Saraste 2006, 130.) Lepohengitys on jokaisen oma luontainen tapa hengittää. Hengitys on rentoa ja ilma liikkuu vaivatta sisään sekä ulos. (Hapuoja 2015, 31.)

2.3 Yleiset virhetoiminnot hengityksessä

Suomessa käytetään oikeasta eli kokonaisvaltaisesta hengitystavasta nimitystä syvähengitys, palleahengitys tai pallea-vatsahengitys (Koistinen 2003, 40). Tästä nimityksestä ollaan kuitenkin montaa mieltä. Muun muassa Alexander-tekniikan mukaan kaikki hengitys on palleahengitystä, sillä ilman pallean toimintaa emme hengittäisi. Joissakin tapauksissa kuitenkin palleahengitys voi olla harhaanjohtava nimitys, sillä edelleen saatetaan opettaa niin, että pallean (ylävatsan) tulee toimia aktiivisesti, josta on käytetty myös nimitystä pumppaaminen. Joissakin tapauksissa opettajat korostavat vatsalihasten merkitystä hengityksessä teettämällä oppilaille vatsalihhasliikkeitä. Tällöin oppilaat luulevat, että vatsalihaksia pitäisi olla jatkuvasti jännittämässä tai vastavuoroisesti pullistaa vatsaansa. (Saraste 2006, 133.)

Vatsahengitys saatetaan usein sekoittaa palleahengitykseen, joka tosiasiaassa on sitä, että alavatsaa pullistetaan ulos, jolloin vatsa laajenee enemmän kuin rintakehä. Joskus saatetaan kuulla sanottavan ”hengitetään vatsaan”, mutta tämä on vääränlainen hengitystapa, joka ei paranna hengitystä eikä auta laulamaan paremmin. Laulamisen kannalta myös vääränlainen tapa hengittää on solisluuhengitys, jolla tarkoitetaan, että hartiat nousevat ylös hengitettäessä ja hengitys keskittyy hartiaseltuun. Toinen vastaavanlainen on rintahengitys, jossa hengitys sijoittuu vain rintakehän yläosaan. Silloin vain keuhkojen yläosa täyttyy ilmasta, jolla ei ole paljon tilaa laajentua, sillä ylemmät kylkiluut ovat pienempiä kuin alemmat. Tämä hengitystapa tuntuu monista ihmisistä epämukavalta, jota on vaikea hallita, ja se saattaa kiristää lauluääntä. (Sadolin 2009, 23-24.)

2.4 Lauluasento ja ryhti

Hyvästä lauluasennosta puhutaan paljon, ja on useita keinoja, joilla siihen liittyviä ongelmia voi ratkaista. Mikä sitten on hyvä lauluasento? Joidenkin käsitysten mukaan hyvän lauluasennon tekevät tietynlaiset pään, jalkojen tai rintakehän asennot. Joidenkin käsitysten mukaan ei ole olemassa lauluasentoa. Silti monelle laulajalle on iskostunut virheellinen kuva asennosta, jolla pyritään olemaan "laulajan näköinen". Asento on siis opeteltu, eikä tunnu lainkaan luontevalta. Tärkeintä olisi antaa kehomme olla rauhassa ja vapaana ilman minkäänlaisia jännityksiä. (Saraste 2006, 148.) Harva laulaja seisoo korrektisti ja laulaa täysin virheettömässä ryhdissä kokonaisen keikan tai konsertin ajan. Ryhdin on oltava sopusoinnussa oman kehon kanssa, ja jos kokee ryhtiongelmia, voi kokeilla eri harjoituksia suoristaakseen olemusta esimerkiksi "venymällä" muutama sentin ylöspäin, kuin roikkuisi pääläestä kiinnitetystä narusta. (Sadolin 2009, 26.)

Hyvän asennon pitää tuntua elastiselta, joustavalta, elävältä, hengittävältä ja vapaalta. Asento muotoutuu laulajan sisällä jokaisen solun tasolla, johon vaikuttaa se, kuinka hyväksymme itsemme ja kehomme. Jokaisen keho on erilainen rakenteeltaan, eikä ketään voi pakottaa mihinkään tiettyyn asentoon. Myöskään kenenkään asennon kopioiminen ei ole suotavaa, sillä hyvä asento kehittyy tietoisesti oman kehon hallinnan ja sisäisen tiedostamisen kautta. (Koistinen 2003, 18 - 19.)

Asennon ja hengityksen kannalta tärkein tuki on selkäranka. Lanneranka on liikkuvin, mutta laulajille myös ongelmallisin osa selkärangassa. Pallean alimmat lihassäikeet ovat kiinnittyneet lannerangan kolmeen alimpaan nikamaan. Jos selällä on taipumus mennä liian notkolle, tällöin nämä lihassäikeet ovat jatkuvassa venytyksessä, eivätkä pallean toimiessa pysty supistumaan. Selkärangan tulisi olla luonnollisessa asennossaan, s-kaaren näköisessä muodossa, mutta aina tämä ei toteudu liiallisten lihasjännitysten tai vääristyneen lantion asennon takia. Lantio on kehon tukisilta, jolla on tärkeä tehtävä liikkeessä, seisossa ja istuessa. Lantion pitäisi olla vapaa ja liikkuva, eikä kallistua toiseen suuntaan enemmän kuin toiseen. Yleisimmät lantion virheasennot johtuvat epäergonomi-

sista työasennoista tai huonosta lihaskunnosta. Siksi olisikin tärkeää pitää oma lihaskunto hyvässä tasapainossa, jotta lihaksien ei tarvitsisi tehdä ylimääräistä työtä pitääkseen luuston ja rangan asentoa oikein. Lauuasento pysyy hallinnassa ilman sen suurempaa lihastyötä. (Koistinen 2003, 18-25.)

Kaikki vaikuttaa siis kaikkeen. Jotta voidaan saavuttaa vaivattomasti liikkuva ja soiva ääni, se vaatii tukea. Hyvä tuki puolestaan vaatii, että keho pysyy rentona. Tärkeintä olisi muistaa, ettei kehoon pääsisi mitään ylimääräisiä jännityksiä. Kehomme koostuu pienistä rakennusosista pieniä yksityiskohtia myöten. Jos yksi palanen horjuu, se aiheuttaa koko rakennelman sortumisen. Laulajan asento on siis kuin hyvin suunniteltu rakennus (Koistinen 2003, 19). Kun kehon hallinta ja hengitys ovat hallittuja, voi keskittyä laulamiseen huoletta ja vain nauttia (Koistinen 2003, 26).

Laulajien asennoissa näkee kuitenkin valitettavan usein virheitä. Nykypäivänä teknologian kehittymisen myötä suurimpia ongelmia tuottavat älypuhelimet ja muut laitteet, kuten kannettavat tietokoneet ja tabletit. Tämä näkyy varsinkin nuorilla päänasentojen virheinä, jolloin leuka on painettuna rintaan tai työnnettynä eteen (Koistinen 2003, 27). Se aiheuttaa lisää jännityksiä niskan ja hartioiden seudulle, joka lisää hartioiden lyyhistymistä eteenpäin tai ne ovat vedettynä liian taakse yliojennukseen. Muita yleisimpiä virheasentoja ovat lantio liian edessä tai takana, vatsalihasten tai pakaralihasten jännittäminen sekä alaselkä notkolla. Nämä kehon linjausvirheet on mahdollista korjata sekä oppia pois pitkäjänteisellä harjoittelulla, joka vaatii oman kehon tuntemista sekä hallintaa. (Koistinen 2003, 27.) Erilaiset fyysiset kehonlämmittelyt, lihasten venyttelyt ja rentoutukset sekä koordinaatioon keskittyvät harjoitukset ovat erinomaisia keinoja oppia tuntemaan oma instrumenttinsa laulutunneilla. Itse suosin laulun opetuksessani kehollista toimintaa, sillä olen huomannut sen tuovan positiivisia vaikutuksia nimenomaan hengitykseen ja sitä myöten laulutukeen.

3 Alexander-tekniikka

Alexander-tekniikalla on pitkät perinteet jo 1900-luvun alkupuolelta lähtien. Australialaissyntyinen Frederick Matthias Alexander (1869 - 1955) oli näyttelijä, jonka erikoisalaansa olivat lausuntaillat. Hänen äänensä käheytyi usein, eikä ääniongelmiin auttaneet edes lääkärien neuvot. Niinpä hän päätti ryhtyä ratkaisemaan ongelmansa itse. Alexander tutki itseään peilin edessä ja totesi jäykistävänsä kaulaansa puhuessaan, joka aiheutti ylimääräistä painetta kurkunpään alueelle sekä hengityselimistöön. Hän havaitsi myös nostavansa rintakehäänsä laulaessaan, mikä aiheutti selkeän vartalon ja selän lyhenemisen. Hänellä kesti kauan päästä pois vanhoista tottumuksistaan, jotka aiheuttivat lauluasennon heikkenemistä. Kovan työn tuloksena hän kuitenkin huomasi, kuinka ohjata itseään tietoisesti pysähtymisen ja ajattelun kautta. Tutkimusprosessin myötä kehittyi Alexander-tekniikka, jonka myötä hänen näyttelijänuransa väistyi kokonaan keskittyessään vain opettamiseen. Tekniikkaa on opetettu jo yli viisikymmentä vuotta, ja tällä hetkellä Alexander-tekniikan opettajia on noin 3 000 ympäri maailmaa. (FINSTAT ry 2018.)

Erilaiset tottumukset ovat jatkuvasti läsnä arjessamme joko tiedostaen tai usein jopa tiedostamattomasti. Hyvät tottumukset helpottavat automaattisesti elämää, mutta huonot tottumukset haittaavat sitä. Yleensä oletamme, että tottumuksenmukainen toiminta on normaali, luonnonmukainen tapa tehdä asioita. Haitalliset tottumukset kuitenkin saavat aikaan fyysisiä oireita kehossa sekä henkistä pahoinvointia. Tällöin arjesta selviytyminen muuttuu ponnisteluksi ja yleinen olotila laskee. (Saraste 2006, 41 - 43.) Ympäristömme muokkaa meitä ja meidän tottumuksiamme. Stressi on selkeästi yksi käytetyimmistä käsitteistä nykypäivänä. Stressi aiheuttaa erilaisia fyysisiä sekä henkisiä oireita kehossamme, kuten väsymystä, voimattomuutta, keskittymiskyvyn heikkenemistä, päänsärkyä, suoliston ongelmia sekä lihasjännityksiä. Kun stressitekijät poistuvat, huomaamme olomme keveämmäksi ja unohdamme ongelmamme (Saraste 2006, 45). Vaikka stressi poistuisi hetkellisesti elämästämme, kehossa tapahtuneet muutokset eivät häviäkään täysin jälkiä jättämättä. Stressireaktio on niin vahva, että se vahvistaa tottumuksenmukaisia jännityksiä aiheuttaen siten vähitellen pahene-

van kierteen. Aina kun stressi laukeaa, uuden stressin jättämä jälki tulee edellisen päälle. Tämä on yleensä tiedostamaton tila, jonka vuoksi tilanne pääsee kehittymään huonoksi huomaamattamme. (Saraste 2006, 45.)

Alexander-tekniikka auttaa välttämään ja tiedostamaan haitallisia reaktioita sekä toimintatapoja (FINSTAT ry 2018). Työskentely tapahtuu tietoisien ajattelun kautta, jolla voidaan löytää työkaluja muuttaa tottumusten ohjaamaa reagointia. Inhibitio tarkoittaa estämistä ja on Alexander-tekniikan perusta. Reagointiin liittyy aina vapaus valita, joten ennen reaktiota on syytä pysähtyä estääkseen itseään reagoimasta tottumuksenmukaisella tavalla. (Saraste 2006, 49.) Esimerkiksi jos ihminen alkaa kokea stressiä tekemättömien tehtävien määrästä, on hyvä pysähtyä hetkeksi ja pohtia syvällisemmin, kuinka siinä tilanteessa voisi toimia toisin, ettei sama stressireaktio toistu. Monilla stressi voi laukaista ahdistuksen tunteen, jolloin kaaos pään sisällä on valmis. Voisiko siinä tilanteessa jakaa tehtävät ei-kiireellisiin ja kiireellisiin? Voisiko tehtävät aikatauluttaa eri päiville ja saattaa ne yksi asia kerrallaan loppuun? Jos tottumuksenmukaisesti tehtävät ovat kasaantuneet yhdelle päivälle ja aiheuttaneet jatkuvan kiireen, ei ole ihme, jos reaktio on negatiivinen. Inhibition tärkein periaate on se, että jättää itsensä todella rauhaan vastaanottaessaan ärsykettä (Saraste 2006, 51).

Alexander-tekniikka antaa työkaluja mielen ja kehon tasapainon löytämiseen. Tietoinen ajattelu parantaa elämänlaatua kohentamalla yleistä hyvinvointia ja kehon elintoiminnot paranevat. Tutkimusmatka itseän antaa keinoja olla rauhallinen ja luottavainen, olla keskittynyt, liikkua vaivattomammin, käyttää ääntä vapaammin sekä hengittää. (FINSTAT ry 2018.) Mieli ja keho ovat sidoksissa toisiinsa, joten niiden yhteyttä ei kannata vähätellä. Laulaminen on jatkuvaa mielen työskentelyä, joten se vaikuttaa suoraan kehoon.

3.1 Lihajännityksistä vapautuminen

Ihmisten elämä koostuu jatkuvasta ponnistelusta. Puristamme kauppakasseja lujemmin tarvittavaan verrattuna, jännitämme kroonisesti pakaroitamme ajaessamme autoa, jännitämme kurkkua, kun haluamme äänemme kuuluviin. Kuinka lapsena jaksoi leikkiä yhtäjaksoisesti monta tuntia ja tehden omassa mittakaavassaan suuria suorituksia rasittamatta kehoaan? Lapset käyttävät kehoaan kokonaisvaltaisesti, jolloin eri kehon osien tasapaino ei horju, vaan se säilyy. Voimme puhua taloudellisesta lihaksien käytöstä, mikä nykyään näyttää tuottavan vaikeuksia toteuttaa jokapäiväisessä elämässämme. Ponnistelusta on tullut tottumus, joka ohjaa reagoitiamme eri tilanteissa.

Kun tilanteet uusiutuvat, reaktiomme on aina sama. Tämä edesauttaa liiallista yrittämistä arjessa, ja se jopa tuntuu luonnolliselta. Emme huomaa, että kehomme kärsii, mitä enemmän toimintamme perustuu energiaa kuluttavaan yrittämiseen ja ponnisteluun. Yleensä nämä tilanteet johtavat siihen, ettemme enää erota syytä seurauksista. Yritämme lievittää oireita ja vaivoja kiinnittämällä huomiota seurauksiin, jolloin syyt jäävät varjoon. Mitä pidemmälle nämä tilanteet kehittyvät, sitä huonommin tunnemme kehomme ja itsemme. (Saraste 2006, 18.)

Nykypäivänä ihmiset saavat niin sanottuja varoitusviestejä omalta keholtaan, mutta niihin ei osata puuttua ajoissa. Ensimmäisiä oireita yllirasittumisesta ovat jatkuva väsymys. Jatkamme kuitenkin työntekoa, vaikka tunnemme kehomme olevan rasittunut. Keho kipeytyy yhä enemmän, ja tässä vaiheessa ihmisten luulisi pysähtyvän kuuntelemaan kehoa. Mutta ei, jatkamme niin kauan, kunnes tilanne on jo kehittynyt ongelmaksi. (Saraste 2006, 19.) Tässä vaiheessa ihmiset yleensä alkavat kuunnella kehoaan, mutta miksi ensimmäistä varoitusviestiä ei voisi ottaa jo vakavasti. Nyky-yhteiskunta ajaa meitä tietynlaiseen muottiin, jossa suoritetaan ja tehdään asioita yhä täydellisemmin ja paremmin. Jatkuva kiire saa aikaan stressin, ja jatkuva stressi saa aikaan kehon sekä mielen väsymisen. Sairastumme huomaamattamme ja luomme jännityksiä kehoon, joita voi olla työläs purkaa. Jännityksistä voi kuitenkin vapautua, mutta se vaatii muutoksia vanhoihin tottumuksiin sekä reagoititapoihin.

Alexander-tekniikkaa suositellaan jokapäiväiseen elämään eikä vain tiettyihin tilanteisiin. Olemme jatkuvassa liikkeessä, vaikka olisimmekin paikoillamme: hengitämme, sydämemme lyö ja silmämme liikkuvat. Ylimääräisistä lihasponnisteluista irtaantuminen on Alexander-tekniikan päätavoitteista (Turun Alexander-tekniikka 2018). Onko lihasjännitysten vapauttamisella sitten vaikutusta laulamiseen ja tukeen? Laulun- sekä Alexander-tekniikan opettajan Katja Harilon mukaan olisi tärkeää harjoitella vähentämään opittua, ylimääräistä lihasjännitystä, jotta painovoiman johdosta aktivoituva tuki saa toimia luonnollisella tavalla. Tähän kokonaisuuden toimintaan voi ottaa äänen mukaan ja sitä kautta aktivoida luonnollista ääntämisen tukea. (Harilo 2018.)

3.2 Vapaa ääni ja keho

Sarasteen mukaan, jos me ihmiset oppisimme hengittämään vapaammin, sillä olisi mullistava vaikutus elämäämme (Saraste 2006, 131). Ihmisten yleinen käsitys on, että hyödyllisintä olisi oppia tietynlainen hengitystekniikka. Näin ei kuitenkaan ole. Jos pyrimme tietoisien tekemisen kautta saamaan hengityksemme paremmaksi ja vapaammaksi, se vain todennäköisesti tukkeuttaa hengityselimistöämme vapauden sijaan. (Matikainen 2013, 36.) Tämä johtuu yleensä siitä, että tietoiseen tekemiseen saatetaan käyttää liikaa lihastyötä, joka ei edesauta luonnollista hengitystä. Saamme luonnollisen hengityksen jo syntymälahjana, mutta kasvaessamme se alkaa muuttua tottumuksenomaiseksi toiminnoksi ja lisää jännityksiä sekä epätasapainoa kehoomme. Sellaisia aikuisia, joilla hengitys olisi vapaata ja luonnollista, löytyy hyvin vähän. (Matikainen 2013, 35.)

Me olemme luoneet omat käsityksemme laulamisesta ja siitä miltä äänen pitäisi kuulostaa idoliemme ja artistien myötä. Laulamista pidetään erityisenä taitona, kuin se olisi vain tiettyjen henkilöiden etuoikeus tai lahja. Olemme tottuneet siihen, että useat ammattilaulajat tekevät äänellään mitä ihmeellisimpiä asioita. Siksipä tavallinen laulunharrastaja saattaa matkia idoleitaan joko tiedostamattaan tai tiedostaen luoden maneereja, jotka ovat vain haitallisia ja ylimääräisiä. (Saraste 2006, 171 - 172.) Kuulemme ja näemme ympärillämme jatkuvasti musiikkia, laulamista sekä esiintymistä. Saatamme poimia suoraan artistien kasvo-

jen ilmeitä, eleitä, äänensävyjä tai efektejä. Tällöin oma ääni jää kaiken ylimääräisen tekemisen alle ja opitaan epäergonominen tapa laulaa. Matkiessaan laulaja saattaa väännellä kasvojaan, haukkoa henkeään tai jännittää kehoaan alkaessaan laulaa (Saraste 2006, 171). Silloin on opittu vain kuulemalla tai näkemällä, eikä tiedostamalla, mitä omassa kehossa tapahtuu. Tämä aiheuttaa sen, että ihmiset yrittävät laulaessaan aivan liikaa, mikä heijastuu lihasten jännityksinä. Heiltä jää oppimatta niin sanottu laulamisen pohja, eli kuinka pitää keho joustavana ja vapaana ilman turhaa ponnistelua tai äänen kiskomista.

Olisi myös hyvä muistaa, että jokaisella on oma persoonallinen ääni, eikä toisen ihmisen äänen matkiminen ole välttämättä ergonomista. Olen kokenut omassa opetuksessani hyödylliseksi rinnastaa puheen ja laulun, sillä ne kulkevat täysin rinnakkain. Laulamisen täytyisi tuntua yhtä rennolta kuin puhuminen, sillä emmehän käytä puhumiseenkaan ylimääräistä lihasvoimaa tai ponnistelua. On tärkeää tiedostaa, että ääni voi kuulostaa opettelun alkuvaiheessa vaatimattomalta, mutta kannattaa luottaa siihen, että laulamisen myötä ääni kehittyy (Saraste 2006, 172). Mitä nopeammin oppii vapaan tavan laulaa, sitä helpommin säästyy monilta ongelmilta.

Moni laulaja reagoi omaan ääneensä hyvin vahvasti yleensä vähätellen. He eivät luota omiin kykyihinsä ja pelästyvät muutoksia äänessään. Kun ääni siirtyy rintaäänestä pää-ääneseen, kuvitellaan, että nyt täytyisi tehdä jotain. Tästä syntyy helposti tilanne, jolloin laulaja kontrolloi ja määrää ääntään virheelliseen suuntaan, vaikka tärkeintä olisi vain luottaa äänen omaan kykyyn toimia. Myös korkeat sävelet luovat pelkoa turhaan. Mitä paremmin pystyy jättämään oman äänensä rauhaan ja keskittymään vain vapaaseen hengittämiseen ilman pidätelyä, ääni liikkuu itsestään ylös ja ääniala alkaa laajentua vähitellen. (Saraste 2006, 174 - 175.)

On hyvä totutella, että harjoitellessa ääni ei välttämättä kuulosta aina hyvältä, eikä sen tarvitse. Itselleen ja omalle äänelleen tulee olla armollinen ja antaa harjoittelulle aikaa. Me olemme liian kärsimättömiä sekä itsekriittisiä tässä nyky-yhteiskunnassa, joka luo entistä enemmän paineita laulamisen aloittamiseen tai siihen, miltä pitäisi kuulostaa. Kun harjoittelun myötä laulaminen alkaa tuntua

kevyemmältä, vapautuessaan se voi silti kuulostaa huonommalta kuin aikaisemmin (Saraste 2006, 175). Ääni voi muuttua esimerkiksi karheammaksi tai hiljaisemmaksi tai kuuluviin voi tulla muita äänen ongelmia, jotka eivät aikaisemmin kuuluneet ylimääräisen jännityksen aikaansaamana. Nämä kuitenkin häviävät ajan myötä, kunhan ei reagoi ongelmiin vaan antaa äänensä olla rauhassa. Laulaja voi usein itse kokea, että hengityksen ja äänen vapauttavan työskentelyn aikana oma ääni kuulostaa huonommalta, mutta ulkopuolisen kuuntelijan mielestä ääni soi paremmin. Tällöin on hyvä nauhoittaa omaa ääntään, jolloin pystyy itse konkreettisesti kuulemaan eron. (Saraste 2006, 175.)

3.3 Kokonaisvaltainen tuki

Alexander-tekniikassa tuki ymmärretään laajemmin ja kokonaisvaltaisemmin, kun se yleensä ajatellaan pallean, hengityksen ja vatsan tukemisena. Hyvä tuki vaatii koko kehon tasapainon, jolla luodaan turvallinen ympäristö äänen tuottamiselle. Lihastukea ei tarvitse tehdä tietoisesti, sillä vapaa hengitys aktivoi lihaksistoa automaattisesti. Lihastuki toimii sen mukaisesti, kuinka kehoa käytetään jokapäiväisessä arjessa. Jos ihminen puhuu aina hiljaisella äänellä tai ei naura koskaan ääneen, kehosta puuttuu tietyt valmiudet, joita esimerkiksi voimakkaiden äänien tuottaminen vaatii. Perinteisesti ajatellaan, että voimakkaan ja kiinteän äänen tuottaminen vaatii parempaa tukemista, koska tuki puuttuu kokonaan. Monilla ihmisillä lihakset voivat olla kroonisesti jännittyneitä ja jo tämä tila itsessään voi aiheuttaa hentoa ja hiljaista ääntä. Tässä tilanteessa laulunopettaja saattaa vielä teettää oppilaalle äänen tukemiseen tähtääviä lihaskäsitteitä, jotka voivat pahentaa entisestään lihasten jännittymistä. Pieni ja hento ääni vaatii ehdottomasti tukea, mutta sellaista tukea, joka vapauttaa lihaksistoa eikä toisinpäin. (Matikainen 2013, 47 - 49.)

Alexander kehitti itseään tutkiessaan eri suuntauksia, jotka vapauttavat kehon laajenemaan täysiin mittoihinsa. Suuntauksien pyrkimys on saada ihmisen keho luonnolliseen ja tasapainoiseen tilaan, jotta olomme olisi mahdollisimman kevyt. Tärkeimpiä suuntauksia ovat perussuuntauokset, jotka saavat aikaan aktiivista vapautumista. Yksi perussuuntauksista on niskan vapautuminen niin, että pää

pääsee liikkumaan eteen ja ylös ja selkä pääsee levenemään sekä pitenemään. Jalkojen suuntaukset ovat myös olennainen osa perussuuntauksia: polvet suuntautuvat eteenpäin hieman poispäin toisistaan ja samalla kantapäät kohdistuvat kohti maata. Alexander käytti työssään muitakin suuntauksia, ja nykyään Alexander-opettajat kehittävät jatkuvasti uusia suuntauksia. Suuntauksella pyritään yleensä pelkkään ajatteluun, ei tekemiseen. Tekemisellä saamme toki näkyviä muutoksia, mutta emme välttämättä pysyviä. Kun toimintaa suunnataan ja ohjataan ajatuksilla, tottumuksenmukainen tekeminen vähentyy, ja keho saa tilaa toimia omalla luonnonmukaisella tavalla. Vaikka suuntausten ajatteluun vaatii harjoittelua, tekemättä oleminen vaatii sitäkin enemmän. (Saraste 2006, 55 - 56.)

3.4 Harjoituksia laulutuen löytämiseen

Kuiskattu A on F.M. Alexanderilta ainoa periytynyt äänenkäytön harjoitus, joka kattaa kaiken, mitä laulajat tarvitsevat. Harjoituksessa ulostuleva ilma kuiskataan kuin sanoisi a-äänteen. Tämä toistetaan usean peräkkäisen uloshengityksen aikana ja samalla ajatellaan perussuuntausten lisäksi muita suuntauksia. Harjoituksen aikana voi ajatella muun muassa jotain hauskaa, jolla saadaan aikaan sisäistä hymyä. Lisäksi voidaan ajatella silmien vapautumista, katseen pysymistä elävänä sekä leuan vapautumista niin, että se voi aueta pehmeästi mutta isosti. Yhtenä ajatuksena voi olla myös kielenkärjen suuntautuminen eteenpäin ja alas suun pohjalle alahampaiden taakse. (Vuorijärvi 2014, 50 - 51.)

Aktiivinen lepoasento eli semi-supine on yleisin Alexander-tekniikan harjoitus. Se on erinomainen harjoitus jo siitä syystä, että sitä voi harjoittaa itsenäisesti vaikka päivittäin. (Vuorijärvi 2014, 49.) Harjoituksessa asetutaan makaamaan kovahkolle alustalle jalat koukussa ja pää kirjapinon päällä. Koska harjoituksen tavoite on saada keho vapautumaan ja rentoutumaan jännityksistä, on tärkeää maata lämpimällä alustalla, kuin kylmällä. Kirjapinon korkeus on hyvä valita niin, ettei kirjat paina takaraivoa tai kosketa niskaa. Jalat tulee asetella lähelle vartaloa ja käsivarret joko suorina tai koukussa sivuilla. Kun asento tuntuu mukavalta, kannattaa välttää asennon muuttamista. Tässä harjoituksessa ei tarvitse

tehdä mitään fyysistä liikettä, vain ajatella. Harjoituksen aikana ajatellaan jokais- ta kehon osaa, jotka painaa lattiaa vasten. (Turun Alexander-tekniikka 2018.)

Kehon osien painuessa lattiaan, ajatellaan eri suuntauksia: selkä pitkäksi ja le- veäksi, vartalo pitkäksi ja olkapäät sivuille pois päin toisistaan. Keho tulisi aistia kokonaisuudessaan ja havainnoida samalla omaa hengitystään. (Vuorijärvi 2014, 50.) Tämän jälkeen voi pyrkiä vähitellen ajattelemaan suuntauksia peräk- käin sekä yhtä aikaa. Jos ajatukset harhailevat ja uni valtaa mielen, silloin on hyvä antaa kehon nukahtaa. Tarkoitus ei kuitenkaan ole nukkua ja saattaa ke- ho veltoksi. (Turun Alexander-tekniikka 2018.) Kyseinen harjoitus pyritään te- kemään aina silmät auki, sillä Alexander-tekniikan työkaluja on tarkoitus käyttää aktiivisissa tilanteissa, kuten autoa ajaessa tai laulaessa (Saraste 2006, 92).

4 Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka (CVT)

Complete Vocal Technique eli kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka on tanskalaisen Cathrine Sadolinin kehittämä äänenkäytön tekniikka, jonka peri- aatteisiin kuuluu, että kuka tahansa voi oppia laulamaan. (Suomen Complete Vocal Technique – opettajat ry 2012-18.) Kyseisestä tekniikasta on apua niin vasta-alkajille kuin kokeneille ammattilaisillekin. Sadolin on yksi maailman joh- tavista lauluäänen tutkijoista ja hänellä on kokemusta niin opettamisesta kuin ammattilaulamisesta 25 vuoden ajan. (Complete Vocal Institute 2018.)

Tieteen ansiosta olemme saaneet enemmän tietoa äänihuulten toiminnasta, fysiologiasta ja anatomiasta. Äänenmuodostusta on alettu myös ymmärtää pa- remmin ja jopa lääkärit sekä puheterapeutit tukevat laulutekniikoita. Nykyään laulajan ei tarvitse enää harjoitella kuukausia epämääräisten ohjeiden mukai- sesti, kun ongelmaan osataan puuttua suoraan. Kokonaisvaltaisen äänenkäy- tön tekniikan mukaan laulutekniikan on toimittava halutulla tavalla mahdollisim- man nopeasti, sillä muuten sitä käytetään väärin, jos se ei toimi. Sadolinin mu- kaan kaikki äänet, joita ihmisääni pystyy tuottamaan, on tuotettavissa terveesti. Minkään harjoituksen ei kuulu tuntua epämukavalta eikä sattua. Tällöin yleensä

on jotain teknisesti pielessä. Laulamisen on tunnettava aina mukavalta, ja tekniikalla pyritään saamaan vaikutuksia mahdollisimman nopeasti. Jos näin ei ole, silloin sitä käytetään väärin. (Sadolin 2009, 7, 18.)

Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikan kolme peruseriaatetta ovat tuki, perus-twang sekä leuan eteen työntämisen sekä huulten jännittämisen välttäminen. Kun nämä kaikki periaatteet toteutuvat, voidaan lauluun lisätä erilaisia efektejä eli tehosteita, kuten distortion-tehostetta (säro), kirkaisuja (screams), tahallisia breikkejä (vocal breaks), vibratoa tai ornamentaatioita eli äänen juoksuksia. CVT:ssä lauluäänen käyttö jaetaan neljään eri moodiin, joita ovat Neutral, Curbing, Overdrive ja Edge. Jokaisella moodilla on oma luonteensa, omat etunsa ja rajoituksensa. Jokaista moodia voi kuitenkin käyttää laulaessa saumattomasti, mutta niitä on harjoiteltava erikseen ja eri tavoin. Useat ongelmat laulaessa syntyvät siitä, että moodeja käytetään virheellisesti. (Sadolin 2009, 15 - 18.)

4.1 Lihasuryhmien yhteistyö

Tuki vaatii fyysistä voimaa sekä kehon hallintaa. Kolmen lihasryhmän yhteistyö saa aikaan sen, että rintakehä laajenee ja pallea laskeutuu. Nämä lihakset ovat vatsa-, selkä- sekä lannelihakset. On äärimmäisen tärkeää keskittyä oikeiden lihasten aktivointiin, sillä laulajat saattavat herkästi käyttää niin sanottuja avustavia lihaksia. Tällöin laulajilla näkee usein kohonneita olkapäitä kipristeleviin varpaisiin, varsinkin uusien tai vaikeiden harjoitusten alussa. Laulajien on hyödyllistä tietää, missä tuen tärkeimmät lihakset sijaitsevat ja oppia tuntemaan niiden toiminta. (Sadolin 2009, 30.)

Vatsalihakset koostuvat suorista-, vinoista- ja poikittaisista vatsalihaksista. Poikittainen vatsalihas on yksi syvimmistä ja tärkeimmistä vatsalihaksista, sillä se jännittää vatsaontelon seinämää, mikä vaikuttaa vatsan sisäiseen paineeseen. Jos sairastaa pitkää kroonista selkäkipua, tällöin poikittaiset vatsalihakset aktivoituvat vasta raajojen liikkeen jälkeen, kun normaalisti ne aktivoituvat jo ennen raajojen liikkeitä. (Pakarinen 2012, 15.) Jos kyseiset vatsalihakset ovat hy-

vässä kunnossa, ne tukevat lannerankaa edestä ja estävät lannenotkon syntymistä sekä ”pömpöttävää” vatsaa (Aalto 2011). Vinot vatsalihakset koostuvat uloimmista- sekä sisemmistä lihaksista. Sisempi lihas stabiloi rankaa poikittaisen vatsalihaksen tavoin ja ulompi lihas, joka on pinnallisin sekä isoin lihas, osallistuu lannerangan kierto- sekä ojennusliikkeisiin. (Pakarinen 2012, 15.) Nämä ovat kinesteettinen lihaspari, joiden lihassyt kulkevat samansuuntaisesti. Työskennellessään yhtä aikaa, tapahtuu vartalon kiertyminen. Suora vatsalihas sijaitsee häpyluun ja rintalastan välissä, joka tunnetaan arkisemmin nimellä ”pyykkilautavatsa”. Kyseisen lihaksen tehtävänä on pyöristää selkärankaa. Jos vatsalihakset ovat heikossa kunnossa, ne aiheuttavat herkästi lihastasapainon horjumista, jolloin lantio kääntyy alaspäin, mistä voi johtua alaselän asennon vääristyminen. (Aalto 2011.)

Leveät selkälihakset ovat suurimmat lihakset selässä, sillä ne ulottuvat käsivarsien alta lonkkaan ja sieltä selkärangassa olevaan sidekudokseen. Ihmiset, jotka treenaavat aktiivisesti selkälihaksia, heillä nämä kyseiset lihakset ovat kuin siivet selässä. Nämä lihakset saavat rintakehän laajentumaan selkäpuolella. (Sadolin 2009, 29.) Myös pienet sahalihakset ja monet kylkiluihin kiinnittyvät pienet lihakset osallistuvat tukeen. Kun selkää venyttää, kannattaa keskittää venytys kylkiin, sillä kylkien venytys on välttämätöntä selän hyvinvoinnille. Venytys kannattaa suunnata ylöspäin, eikä sivulle, sillä muuten selän nikamat voivat ahdistua ja selkä kuormittuu tarpeetta. (Koistinen 2003, 23.) Selkälihaksia ja vatsalihaksia kannattaa harjoittaa yhtä paljon, koska muutoin toisen lihasryhmän ollessa heikommat, toiset lihakset yliaktivoituvat, ja se aiheuttaa jännityksiä selkään.

Lannelihakset ovat muodoltaan nelikulmaiset ja yhdistävät lantion alimpiin kylkiluihin kiinni. Kun nämä lihakset jännittyvät, ne aiheuttavat selän notkistumisen lantion kallistuessa eteenpäin. Tällöin vatsalihasten tulee pysyä rentoina. Lannelihasten ja vatsalihasten samanaikainen jännittäminen aiheuttaa tilan, jossa lannelihakset koittavat saada selkää notkolle ja vatsalihakset puolestaan pyrkivät suoristamaan selän vetämällä lantiota ylös. Kyseinen jännitystila on kuin köydenvetoa, joka on tärkeä osa sisäistä tukea. Sisäisellä tuella tarkoitetaan vastavoiman tuntua ja siitä aikaansaatuja liikettä. (Sadolin 2009, 29 - 32.)

4.2 Tuen tuntuminen

CVT:ssä tuki jaetaan kahteen osaan: luonnollinen tuki ja aktiivinen tuki. Luonnollinen tuki on laulajalle niin sanotusti ilmaista, jolloin pallea pysyy automaattisesti hetken aikaa paikallaan sisään- ja uloshengityksen välillä. Laulajan ei tarvitse käyttää fyysistä voimaa äänen tukemiseen, ennen kuin pallea pyrkii uloshengityksessä rentoutumaan ja työntämään loput ilmat ulos keuhkoista. Kun luonnollinen tuki ei enää riitä, aletaan pikkuhiljaa lisätä aktiivista tukea, jolloin uloshengitystä pystytään pidentämään niin pitkälle kuin mahdollista. Aktiivinen tuki saavuttaa ääripisteensä silloin, kun ilmavirrasta sekä äänestä tulee nykivä ja epätasainen, eikä happi enää riitä. (Sadolin, 2009, 33.) Aktiivista tukea kannattaa käyttää vasta silloin, kun laulaminen käy hankalaksi esimerkiksi korkeissa äänissä tai fraasin lopussa. Tällä pyritään käyttämään tukea ja kehoa ekonomisesti, jotta laulaminen olisi vaivattomampaa. (Complete Vocal Institute 2018.)

Kun hengitämme normaalisti, voimme tuntea ala- sekä ylävatsan liikkuvan sisään hengittäessä ulospäin ja ulos hengittäessä sisäänpäin. Toisaalta, kun laulettaessa käytetään tukea, ylävatsan on liikuttava ulospäin ja alavatsan sisäänpäin. Lihasten vastakkainen liike voi tuottaa aluksi ongelmia, mutta sitä täytyy harjoitella hitaasti, kunnes huomaa vuorovaikutuksen ylävatsan ja alavatsan välillä. (Sadolin 2009, 34.)

CVT-tekniikassa tuen voi tuntea kuudessa eri paikassa. Ensimmäisenä ovat vatsalihakset navan kohdalla, jolloin napa painuu uloshengityksessä kohti selkärunkaa hitaasti liikkuen. Toisena solar plexus eli rintalastan alapuolella sijaitseva osa, joka uloshengityksen aikana joustaa ulospäin. Kolmantena ovat kylkiluut sekä kyljet, jotka pysyvät levitettyinä joustavasti uloshengityksen aikana, kun samaan aikaan neljäntenä latissimus dorsii eli leveät selkälihakset saavat aikaan lapaluiden liikkumisen kauemmas toisistaan. Viidentenä on vyötärö, jossa tuen voi tuntea esimerkiksi laittamalla kätet vyötärölle, yskäistä kevyesti, tuntea liike ja tehdä sama uudelleen ilman yskäisyä. Tällöin vyötärö joustaa uloshengityksen aikana ulospäin. Kuudentena on sisäinen tuki, joka tehdään

edellisen tavoin, mutta vyötärön aktiivista liikettä ulospäin koitetaan välttää ja sisempiä lihaksia aktivoidaan. (Ockenström 2018.)

Sisäisellä tuella tarkoitetaan, että laulajan tehtävänä on pitää tuki joustavana ja käyttää energiaa parhain mahdollisin keinoin. Sisäisen tuen energia on niin valtava, jolloin ääni voi saada siitä kaiken tarvitsemansa energian laulamiseen. Sen löytäminen vaatii kuitenkin pitkää laulukokemusta. Sisäistä tukea voi hakea myös mielikuvien kautta, kuten kuvittelemalla miltä tuntuu valmistautua 100 metrin juoksun lähtöön tai ajatella vetävänsä vatsaa sisään ”sisäisesti” kuitenkin, että ulkoiset mitat muuttuvat. (Sadolin 2009, 33.)

4.3 Virheellinen tuki

On tärkeää erottaa, miltä oikea tuki sekä virheellinen tuki tuntuu. Virheellistä tukea voisi kuvailla ”WC-tueksi”, sillä se muistuttaa vessassa käyntiä. Tällöin ylä- sekä alavatsa työntyvät ulospäin, joka aiheuttaa vatsan kohdalle painetta aiheuttaen kurkun kuromista. Tämä tuottaa ongelmia äänentuottoon sekä lauluääneen. Joillain naisilla tällainen jatkuva paine alavatsaa vasten voi aiheuttaa jopa kohdun prolapsin eli ulos luiskahtamisen. Myös puhallinsoittajille voi kehittyä tyrä virheellisen tuen myötä. Pitkään jatkuvaa alavatsaan kohdistuvaa painetta on siis vältettävä, eikä vatsaonteloon pitäisi kohdistua painetta lainkaan. (Sadolin 2009, 36.)

Tuki voi olla virheellinen myös silloin, kun alavatsaa vetää sisäänpäin. Tällöin puhutaan piilevästä virheellisestä tuesta, jolloin alavatsaa sisäänpäin vedettäessä vatsa kiristyy ja jännittyy. Tarkoitus ei koskaan ole jännittää vatsalihaksia, mutta jotkut laulajat saattavat supistaa tukeen tarvittavia lihaksia voimakkaasti ja näin ollen olettavat, että tuen aikaansaaminen vaatii paljon voimaa. Keho on silloin menettänyt pallean hallinnan, jolloin suuri osa hengitysillemasta on päässyt jo ulos. (Sadolin 2009, 36 - 37.)

Kuinka sitten erottaa oikeanlaisen, virheellisen ja piilevän virheellisen tuen toisistaan? Virheellisessä tuessa sekä ylä- että alavatsa työntyvät ulospäin. Piile-

vässä virheellisessä tuessa ylävatsa on edelleen työntyneenä ulos, mutta alavatsaa vedetään sisäänpäin jännittäen vatsalihaksia. Oikea tuki syntyy, kun ylävatsa on työntynyt ulospäin ja samalla alavatsaa vedetään hitaasti sisäänpäin jatkuvalla liikkeellä kuin vastavoimaa vastaan. (Sadolin 2009, 37.)

4.4 Harjoituksia laulutuen löytämiseen

Tuen tuntumista eri kohdissa kehoa voi tietoisesti yrittää tunnustella. Esimerkiksi tuen tuntemista selässä voi harjoittaa laittamalla kädet selkään alimpien kylkiluiden tasalle ja yskäistä. Tällöin selkälihakset työntävät käsiä ulospäin. Tämän jälkeen voi kokeilla supistaa näitä lihaksia ilman yskäisyä ja samalla vetää varovasti alavatsaa sisäänpäin. Saman harjoituksen voi tehdä vyötärölle sekä rintakehälle. (Sadolin 2009, 35.)

Kun tuen on oppinut tietoisesti tuntemaan eri paikoissa, voi siirtyä tunnustelemaan vatsan seutua laittamalla toisen kämmenen ylävatsan päälle ja toisen alavatsan päälle. Normaalisti hengittäessä ulos, nämä kohdat vetäytyvät automaattisesti sisäänpäin ja hengittäessä sisään, nämä kohdat työntyvät ulospäin. Kun tukea harjoitellaan, ylävatsan tulisi liikkua ulospäin ja alavatsan sisäänpäin hitaalla liikkeellä. Tämä vastakkainen liike voi tuntua aluksi vaikealta, joten sitä kannattaa harjoitella hitaasti. Alavatsan sisäänvedon ei tule olla voimakas; riittää, että sen tuntee tapahtuvan ilman ylävatsan ylimääräistä liikettä. (Sadolin 2009, 35-36.)

Jos tuesta selkeästi puuttuu energia, sitä on hyvä harjoittaa fyysisillä harjoituksilla, kuten vetämällä parin kanssa vastakkaisiin suuntiin käsistä kiinni pitäen niin, että se synnyttää vastuksen ja sitä myöten vaadittavan energian. Jos laulaja jännittää lihaksiaan, kannattaa keskittyä fyysiseen liikkeeseen, joka ehkäisee kehon lukkiutumista. Tällaisia harjoituksia voivat olla esimerkiksi kävely, polven nostaminen, kumarrus eteenpäin tai käsien liike ulospäin. (Ockenström 2018.)

5 Estill Voice Training

Estill Voice Training on laulajana, näyttelijänä ja tutkijana toimineen Jo Estillin kehittämä malli 1988-luvulla, jonka filosofia perustuu siihen, että jokaisella ihmisellä on kaunis ääni, kunhan tietää, kuinka sitä käyttää. Jo Estill aloitti uransa klassisena laulajana ja nykyään hänet tunnetaan paremmin beltaamisen asiantuntijana, mikä on rytmimusiikille sekä musiikkiteatterille ominainen laulutyyli. (Estill Voice International 2010.)

Estill Voice Trainingista puhuttaessa on oltava tarkka, sillä kyse ei ole laulutekniikasta eikä metodista, vaan mallista. EVT perustuu tutkimukseen, jonka tarkoitus on antaa laulajille sekä laulun opettajille työkaluja sekä ymmärrys siitä, kuinka ääni toimii. Fysiologinen lähestymistapa on EVT:n perusta, ja näin ollen tekniikka ja tulkinta erotetaan toisistaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että tunteet ja luovuus eivät saa näkyä lauletaessa, vaan konkreettisilla työkaluilla edesautetaan ilmaisua ja luovuutta. (Kaspi 2018.)

5.1 Ankkurointi

EVT:ssä ei varsinaisesti käytetä sanaa tuki, sillä kyseinen termi on hieman epämääräinen. Vaikka tuesta ei puhuta, sillä on silti suuri merkitys lauletaessa. EVT:ssä keskitytään pieniin palapelin osiin, joista koostuu suuri kokonaisuus. Jotta tästä kokonaisuudesta saa jonkinlaisen käsityksen, on hyvä tietää EVT:n kolme pääryhmää, jotka ovat power-source-filter eli käytännössä hengitys-äänihuulet-ääntöväylä. Ensimmäisessä viitataan hengitykseen eli keuhkojen toimintaan ja sitä myöten ilmapirran kulkuun. Toinen viittaa toimintoihin, jotka tapahtuvat kurkunpäässä, ja kolmannessa keskitytään ääntöväylässä tapahtuviin toimintoihin. (Kaspi 2018.)

EVT:ssä puhutaan ankkuroinnista, joka jaetaan kahteen ryhmään: pää-niska-ankkurointi (Head&Neck Anchoring) ja kehon ankkurointi (Torso Anchoring). Ankkuroinnissa keskitytään eri lihaksien aktivointiin, mikä edesauttaa vahvista-

maan ja hallitsemaan ääntä. Pää-niska-ankkuroinnin tavoite on vapauttaa kurkunpään alue siten, että sen pienet rustot ja lihakset saavat toimia tehokkaasti ilman ylimääräistä kiristystä ja painetta. Nämä lihakset jaetaan kolmeen ryhmään eli kitalaen nostaja- ja levittäjälihakset (levator veli palatini ja tensor veli palatini) sekä sternokleidomasteroidlihakset. Kun näitä lihaksia aktivoidaan erilaisilla harjoituksilla, ranka pitenee ja ääni vahvistuu. (Kaspi 2018.)

Kehon ankkuroinnissa pyritään tehokkaasti tukemaan ja tasapainottamaan hengitykseen ja ulosvirtaavaan ilmaan vaikuttavia lihaksia niin, ettei ylimääräistä painetta syntyisi. Päälihaksistoon kuuluvat iso rintalihas (pectoralis major), leveä selkälihas (latissimus dorsi) ja nelikulmainen lannelihas (quadratus lumborum). Vaikka pallea on laulamisen yksi tärkeimmistä lihaksista, sen toiminta jätetään huomioimatta EVT:ssä. Vatsan seudun lihakset pyritään pitämään rentoina ja vapaina, sillä kiristyneet vatsalihakset aiheuttavat vain ongelmia äänen tuotossa. (Kaspi 2018.)

5.2 Äänifiguurit ja äänikvaliteetit

EVT pohjautuu kolmeentoista äänifiguuriin eli äänikuvioihin (Kaspi 2018). Kurkun osalta niitä on kuusi ja ulostulon osalta viisi: äänihuulet, taskuhuulet, kilpirusto, rengasrusto, kitalaki, kurkunpää, aes eli kurkunkansi-kannurusto sulkijalihas, kieli, huulet, leuka sekä pehmyt kitalaki. Näiden lisäksi äänifiguureihin kuuluvat kaksi aikaisemmin mainittua ankkurointia. (Turunen 2012.) Muihin figuureihin on hyvä tutustua, ennen kuin opettelee ankkuroinnit, sillä esimerkiksi voimakkaaseen tai tasapainoiseen äänenkäyttöön voidaan vaikuttaa myös muilla elementeillä kuin vain ankkuroinneilla (Kaspi 2018).

Kun nämä pakolliset äänikuviot eli figuurit ovat hallinnassa, voidaan niitä yhdistelemällä tuottaa erilaisia äänikvaliteetteja, joita EVT:ssä on kuusi. Näitä ovat puhe, falsetto, valitus/itku, twang, klassinen laulu (ooppera) sekä belttaus. Kun kaikki EVT:n säännöt tunnetaan, sen jälkeen niitä voidaan alkaa rikkomaan. Tällöin eri äänikvaliteetteja yhdistämällä voi hakea juuri sellaisia soundeja, mitä itse haluaa. (Turunen 2012.)

5.3 Harjoituksia laulutuen löytämiseen

Estill Voice Trainingista löytyy hyvin vähän julkaistua materiaalia, joten tietoa tekniikasta ja harjoituksista saa lähinnä erilaisten koulutusten ja kurssien muodossa. EVT:ssä ei puhuta lainkaan tuesta, joten varsinaisia tukiharjoituksia ei ole. Ankkuroinnit ja niiden tarkka opetteleminen ovat yksi tärkein osa kyseistä mallia. Myös äänifiguurit eli äänikuviot on hyvä hallita, jotta äänenkäyttö voisi olla mahdollisimman tasapainoista ja vapaata. (Kaspi 2018.)

6 Kyselytutkimus

Toteutin työssäni kirjallisen sähköpostikyselyn kolmelle eri tekniikan omaavalle laulunopettajalle sekä äänen ammattilaiselle. Kysely koostui kuudesta avoimesta kysymyksestä, johon vastaajilla oli mahdollisuus vastata omin sanoin niin pitkästi tai lyhyesti kuin he itse kokivat. Haastatteluiden pohjalta tein vertailevaa tutkimusta, kuinka paljon eri tekniikoiden välillä on eroja ja yhtäläisyyksiä. Valitsin kyselymenetelmän siksi, että se antaa tuoretta tietoa suoraan alan ammattilaisilta heidän omien näkemysten ja kokemusten pohjalta. Kyselyn lisäksi olen käyttänyt monipuolisia lähteitä kirjallisuudesta sähköisiin lähteisiin.

6.1 Haastateltavat

Haastattelin kolmea eri laulunopettajaa, jotka valitsin melko sattumanvaraisesti. Yksi vastaajista on toiminut aikaisemmin laulunopettajanani. Kyselyn avulla halusin ottaa selvää, kuinka tuki kussakin tekniikassa käsitetään.

Liina Ockenström valmistui popjazz-laulunopettajaksi Stadiasta (nykyinen Metropolia) vuonna 2006. Hän opiskeli CVT-tekniikan instituutin opettajaksi kolmen vuoden mittaisella opettajakurssilla Tanskassa 2008-2011. Valmistumisen jälkeen hän on käynyt niin sanotuissa päivityksissä kolmen vuoden välein, joissa valtuutetuille opettajille päivitetään uusimmat mahdolliset tiedot, kuinka tekniik-

ka on edistynyt. CVT:n opiskelun myötä hän halusi saada laulamiseen sekä opettamiseen lisää työkaluja ja Tanskassa opiskellessaan hän piti positiivisena sitä, että pedagogiikkaan oli panostettu hyvin. (Ockenström 2018.)

Katja Harilo on laulunopettaja sekä Alexander-tekniikan opettaja. Aikaisempien lauluopintojen myötä hän koki, että laulaminen muuttui entistä vaikeammaksi ja siitä oli kadonnut luonnollinen ilo, jota lapsena oli ollut. Hän huomasi tekevänsä laulaessaan ylimääräistä työtä, joka esti äänen vapaan kulun. Hän kävi silloisen oppilaitoksen tarjoaman Alexander-tekniikan kurssin, ja sille tielle hän jäi. Tällä hetkellä hänen äänensä toimii paremmin kuin koskaan, ja hän on saanut takaisin luonnollisen laulamisen ilon. (Harilo 2018.)

Ira Kaspi on Estill Voice Training -opettaja. Hän kävi kyseisen mallin demon kahdeksan vuotta sitten ja huomasi saavansa valtavasti vastauksia äänenkäyttöön sekä laulamiseen. Siitä alkoi hänen matkansa EVT:n parissa ja vuonna 2017 hän sertifioitui CMT:ksi (Certified master teacher). (Kaspi 2018.) Ira on opettanut laulua 20 vuotta ja toimii tälläkin hetkellä laulunopettajana Sibelius-Akatemiassa (Irakaspi 2018).

6.2 Haastattelukysymykset

Esitin haastateltavilleni kuusi eri kysymystä, joiden perusteella halusin saada lisätietoa kunkin tekniikan ja mallin metodeista sekä ajattelumalleista laulajan tukeen liittyen. Tiesin etukäteen, että nämä tekniikat poikkeavat toisistaan jonkin verran, joten kyselyn tarkoitus oli nimenomaan kartoittaa sitä, että ymmärtääkö tuki jokaisessa eri tavalla vai samalla tavalla.

Kahdella ensimmäisellä kysymyksellä halusin tietoa, kuinka tuki käsitetään ja mikä sen merkitys on juuri kyseisessä tekniikassa tai mallissa. Kolmas kysymys painottui siihen, kuinka tukea voi harjoitella ja halusin edelliseen kysymykseen täsmennystä, että minkä tukiharjoituksen heistä jokainen on kokenut parhaimmaksi tai toimivimmaksi opettaessaan. Halusin myös selvittää, mikä on tuen

tärkein tehtävä ja lopuksi kysyin jokaiselta, kuinka itse on oppinut kyseisen tekniikan ja lisäkysymyksenä halusin täsmennystä, kuinka sitä päätyi opettamaan.

Halusin pitää kysymykset mahdollisimman yksinkertaisina ja lyhyinä, joihin on helppo vastata omin sanoin. Kysymyksillä halusin saada muun lähdemateriaalin ohelle uunituoretta tietoa alan ammattilaisilta ja etenkin kuulla heidän omia kokemuksiaan. Itse ammennan paljon omista kokemuksistani ja minulle oli tärkeää kuulla heidän kokemuksiaan.

6.3 Tulokset

Käsittelen haastateltavien vastaukset omina kokonaisuuksina, sillä jokainen edustaa omaa tekniikkaa sekä mallia. Aion kuitenkin pohdinnassani tuoda esille yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia tekniikoiden välillä, sillä työni tavoite on eritoten saada monipuolista tietoa laulajan tuesta.

Liina Ockenströmin mukaan tuella on suuri merkitys CVT:ssä, onhan se yksi peruseräiteistä. Tuella tarkoitetaan ulostulevan ilman kontrollointia, joka mahdollistaa oikein tehtynä oikeanlaisen äänentuoton parhaalla mahdollisella tavalla. Tuen käyttö ja harjoittelu on olennainen osa uusien asioiden opettelua, jolloin kaikki asiat eivät vielä ole lihasmuistissa. CVT:ssä tuki käsitetään liikkeenä, jolla on vastavoima. Kun liike ja voima yhdistyvät, niistä syntyy tukeen tarvittava energia, joka vaatii sekä kehon vastusta että rentoutusta. Sisäänhengityksen aikana tuki ja vastus täytyy rentouttaa, jolla tarkoitetaan ikään kuin nollamista tai uudelleen alusta aloittamista. Tällä pyritään siihen, ettei ylimääräinen lihasjännitys estä liikkeen käyttöä seuraavassa fraasissa. (Ockenström 2018.)

Ockenströmin mukaan CVT:ssä tuen tärkein tehtävä on mahdollistaa äänen turvallinen sekä terveellinen käyttö. Tuki kontrolloi oikeanlaista ilmavirtaa ja estää kurkun kuroutumista, joka puolestaan mahdollistaa oikeanlaisen äänentuoton kurkunpäässä ja ääntöväylässä. Ockenström täsmentää, että jos suurimmat ongelmat laulaessa keskittyvät kaulassa sijaitsevien kurojalihasten alueel-

le liiallisella tai vääränlaisella aktivoinnilla, on yleensä kyse vääränlaisesta tuen käyttämisestä tai tuen puuttumisesta kokonaan. (Ockenström 2018.)

CVT:ssä tukea voi harjoittaa käytännössä oikeastaan millä tahansa fyysisellä aktivoinnilla. Ockenström itse käyttää paljon opetuksessaan fyysistä aktivointia etenkin silloin, jos tuesta puuttuu tarvittava energia tai oppilaan ongelmana on lukkiuttaa lihakset jännittämällä niitä. Tällöin hän saattaa teettää harjoituksia, joissa nostetaan esimerkiksi polvea ylöspäin, harjoitellaan navan liikettä sisäänpäin tai tehdään kumarrus eteenpäin. Tuen harjoittelussa keskitytään vatsalihaksiin, leveisiin selkälihaksiin, kylkiin, vyötäröön, sisäiseen tukeen sekä solar plexukseen eli rintalastan alapuolella olevaan kohtaan. Olennaista harjoituksissa on muistaa, että tuki on liike, joka ei saa pysähtyä missään vaiheessa. Tämä aiheuttaa vain ylimääräistä jännitystä lihaksiin. (Ockenström 2018.)

Katja Harilo painottaa, että Alexander-tekniikka ei ole varsinaisesti laulutekniikka, vaikka sen monia metodeja käytetään laulamiseen. Alexander-tekniikka pikemminkin mahdollistaa monia laulamisen edellytyksiä. Kysyessäni kuinka tuki käsitetään kyseisessä tekniikassa, Harilo selvensi, ettei Alexander-tekniikan yhteydessä oikein puhuta laulajan tuesta. Tärkeintä on löytää niin sanottu koko ihmisen ”tuki”, eli miten keho orientoituu suhteessa painovoimaan. Laulajan tuen voi sisällyttää tähän luonnolliseen prosessiin. (Harilo 2018.)

Kokonaisvaltainen mekanismi pitää yllä koko ihmisen ”tukea”, ja toimiakseen se vaatii, että mekanismi voi aktivoitua luonnollisella tavalla. Harilo antaa esimerkkejä muun muassa pienten lapsien itkusta, naurusta, laulusta, huudosta, mitä tahansa, mihin liittyy ääntä. Tällöin äänenkäyttöön liittyvä tuki aktivoituu luonnollisesti. Alexander-tekniikan myötä opitaan vähentämään opittua, ylimääräistä lihasjännitystä, jolloin painovoimasta aktivoituva tuki saa toimia luonnollisesti ilman ylimääräistä kontrollointia. Tähän voi ottaa mukaan äänen ja sitä kautta aktivoida luonnollisen ääntämisen tukea. (Harilo 2018.)

Opettaessaan laulua Harilo ei varsinaisesti käytä termiä tuki. Hänen mielestään se koetaan helposti joksikin, joka pitäisi tuottaa suoraan lihastoiminnoilla. Hänen kokemusten mukaan niin sanottu tuen tekeminen aiheuttaa vain ylimääräi-

siä jännityksiä kehoon ja lihaksiin, joka tuottaa vain lisää ongelmia. Kokonaisvaltaisen ihmisen tuen löytämiseksi Harilo käyttää jonkin verran opetuksessaan liikkumista esimerkiksi ”tennislyöntiä” samalla ääntä päästäen. Tässä harjoituksessa peiliä voi käyttää hyödyksi, josta näkee suoraan ettei äänen päästäminen ja liike häiritse kokonaisvaltaisen tuen toimintaa. (Harilo 2018.)

Ira Kaspin mukaan niin sanotun tuen tärkein tehtävä Estill Voice Training:ssä on vapauttaa pienet lihakset toimimaan tehokkaasti niin, että ne palvelevat äänenkäyttöä. Tärkeää on minimoida ilmanpaine, josta voi vain aiheutua ylimääräistä kiristystä. Kaspi selventää kuitenkin, että EVT ei käytä sanaa tuki. Kyseinen termi voi olla epämääräinen, sillä se aiheuttaa epävarmoja kysymyksiä: mitä se tarkoittaa, missä sen pitäisi tuntua, missä se on, miltä sen pitäisi tuntua? (Kaspi 2018.)

Tuella on kuitenkin tärkeä tehtävä EVT:ssä, muttei yksinään. Tuki käsitetään enemmänkin yhdeksi osaksi äänifiguureja. Kun kyseiset äänifiguurit on opeteltu, voidaan siirtyä seuraavaan asiaan eli näiden eri yhdistelmillä tuotettuihin äänikvaliteetteihin. Seuraavalla tasolla edellä mainittuja asioita sekoitetaan. Tällöin voidaan huomata että esimerkiksi puhevaliteetti ei välttämättä puhtaasti ole sitä, vaan se saattaa olla vuotoinen tai twängätty puhevaliteetti. (Kaspi 2018.)

Kaspi toteaa, että tuki, tai EVT:n terminologiassa pikemminkin ankkuroinnit ovat äärimmäisen tärkeä osa kyseistä mallia. Ankkurointien sekä äänifiguurien opettelu ovat ehdottoman tärkeä osa EVT:tä, jotta äänenkäytöstä voisi saada mahdollisimman tasapainoisen ja tehokkaan. Tukea voi harjoittaa opettelemalla ankkurointi-harjoituksia, joihin sisältyy niin sanottu tehomääritys väliltä 1-10. Varsinkaan alussa ei harjoitella isoilla tehoilla, kuten ei esimerkiksi salitreenisäkään. Hänen mielestään toimivin tukiharjoitus on ymmärtää ankkuroiko vai pidättääkö hengitystä. Hengityksen pidättämiseen liittyy kiristystä, jotka eivät millään lailla vie laulamista eteenpäin. (Kaspi 2018.)

7 Pohdinta

Tuki käsitteenä on ollut minulle hyvin hankala ymmärtää. Noin kuusi vuotta sitten sain ensikosketuksen CVT-tekniikkaan ja tutustuin ensimmäistä kertaa kunnolla laulutukeen. Olin kuullut tuesta aikaisemmin käydessäni yksityisillä laulutunneilla, mutten koskaan ymmärtänyt tukiharjoitusten merkitystä laulamiseen. CVT:n avulla opin tunnustelemaan omaa kehoani ja konkreettisia harjoituksia tekemällä ymmärsin, että laulaminen vaatii fyysistä työtä. Vaikka kyseinen tekniikka antoi minulle suuresti työkaluja laulamiseen, tuki jäi jollain tavalla kuitenkin epäselväksi. Minulle oli iskostunut ajatus siitä, että vatsalihaksia tulisi jännittää, jotta saan voimakkaamman äänen. Ajattelin, että mitä rankemmalta laulaminen tuntuu, sitä parempi.

Siirtyessäni opiskelemaan musiikkipedagogiksi ammattikorkeakouluun kuulin jälleen uusia versioita tuesta. Menin hämilleni, sillä olin olettanut koko ajan, että vatsaa tulisi kiristää. Tein useita harjoituksia, joissa yritin päästää irti lihasjännityksistä ja koittaa rentouttaa vatsani. Huomasin positiiviset vaikutukset laulamissa. Suurin oivallukseni oli se, että mitä rennompana pystyin vatsaani pitämään, sitä vapaammin ja helpommin ääni tuli. Uskon, että monilla laulajilla on samankaltaisia ristiriitaisia ajatuksia tuesta. Koen, että pieni pintaraapaisu CVT-tekniikasta antoi hieman virheellisen kuvan tuesta, sillä tarkoitus ei ole missään nimessä jännittää vatsalihaksia, olipa tekniikka mikä tahansa. Tärkeintä eri tekniikoiden, metodien tai mallien opetuksessa on se, että niitä opettaa juuri niihin kouluttautuneet ja erikoistuneet laulunopettajat.

Tutkimuksen myötä olen koittanut pohtia, miksi tuki sitten on niin vaikea ymmärtää? Olen tullut siihen lopputulokseen, että jokainen tekniikka ja malli on määritelty sen omalla tavalla. On jopa hämmentävää, että vaikka tuki on laulun opetuksessa hyvin yleinen termi, siitä ei puhuta esimerkiksi EVT:ssä tai Alexander-tekniikassa. Puolestaan CVT:ssä tuki on määritelty hyvin tarkoin ja sen merkitys on suuri. Luulen, että koska tuki käsitteenä on ollut epämääräinen jo pidempään, tekniikat ja mallit ovat halunneet jättää kyseisen termin pois käytöstä,

vaikka tuki olisikin siellä läsnä. Kaikki tekniikat ovat jalostuneet omiksi ja niillä on omaleimaiset metodit, joita noudatetaan.

Jokaisen eri tekniikan, metodin tai mallin myötä terminologia muuttuu, mikä tekee laulunopetuksesta entistä hankalampaa. Kuvitellaan tilanne, että oppilas olisi aikaisemmin käynyt CVT-tunneilla ja haluaa kokeilla Alexander-tekniikkaa. Hänelle on opetettu hyvin konkreettinen ja kehollinen lähestymistapa laulamiseen ja äänenkäyttöön. Tällöin tuen harjoittelemisen koostuu pienistä fysiologisista palasista, jolloin tukilihaksia aktivoidaan eri harjoittein. Kun oppilas siirtyy kokeilemaan Alexander-tekniikkaa, voi hän mennä hämilleen. Tällöin kaikki lihasten ja kehon kontrollointi pitäisi lopettaa ja antaa ajatuksen tehdä suurin työ. Jos oppilas saisi vielä EVT-opetusta tähän rinnalle, pakka olisi todennäköisesti sekaisin; tuesta ei puhuta ja palleaharjoitukset ovat EVT:n näkökulmasta turhia (Kaspi 2018). Jos yksi henkilö saa usean eri tekniikan omaavalta opettajalta opetusta, ei ihme, jos tuki käsitteenä tuntuu vaikealta ymmärtää.

Mielestäni on tärkeää, että kaikki laulunopettajat olisivat ”ajan hermolla” ja tietoisia vallitsevista laulutekniikoista sekä malleista. Olen monipuolistanut omaa opettajuuttani sillä, että olen poiminut eri harjoituksia eri tekniikoista. On hyvä hyödyntää erilaisia työkaluja opetuksessaan, sillä oppijoita on laaja kirjo. Toisille oppilaille toimivat tietyt harjoitukset ja toisille toiset. Testaan aina harjoitukset itselläni, että varmasti ymmärrän, mistä on kyse. Tärkeintä on tehdä itselleen selväksi, mitä tuki tarkoittaa.

Eri lähdemateriaaleja tutkiessani olen tullut siihen lopputulokseen, että tuki käsitteenä on joka tekniikassa teoriassa sama, mutta käytännössä eri. Puhutaan siis tietyllä tavalla samasta asiasta, mutta vain eri sanoin. Jokaisella tekniikalla ja mallilla on oma ideologia, mutta pyrkimys on kuitenkin kaikilla sama: vapaa ja tasapainoinen äänentuotto.

Lähteet

- Aalto, R. 2011. Vatsatreenin lyhyt oppimäärä: Osa 1.
<https://www.trainer4you.fi/blogi/vatsatreenin-lyhyt-oppimaara-osa-1/>
 18.5.2018.
- Complete Vocal Institute. N.d. Complete Vocal Technique.
<http://completevocal.institute/kokonaisvaltaisen-aaenenkayton-tekniikka/> 18.5.2018.
- Estill Voice International, LLC. 2010. History.
<https://www.estillvoice.com/> 18.5.2018.
- FINSTAT ry. 2018. Suomen Alexander-tekniikan opettajat.
<https://www.finstat.fi/> 18.5.2018.
- Hapuoja, M. 2015 Koko kroppa laulaa. Helsinki: Gummerus kustannus.
- Harilo, K. 2018. Haastattelu. Sähköpostiviesti 21.2.
- Hengitysliitto. N.d. Hengitä ja hengästy. 18.5.2018.
- Ikävalko, T. N.d. Laulajan tuki (Ääntöhengitys).
<https://www.teroikavalko.fi/laulutekniikka-opetus-materiaali/laulajan-tuki-teoria/> 18.5.2018.
- Irakaspi LauluStudio. N.d. Ira Kaspi. 18.5.2018.
- Kaspi, I. 2018. Haastattelu. Sähköpostiviesti 4.3.
- Katajamäki, T. 2017. Puheäänen hyödyntäminen laulunopetuksessa. Opinnäytetyö, AMK. Centria-ammattikorkeakoulu, musiikin koulutusohjelma.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123463/katajamaki_tii_a.pdf?sequence=1&isAllowed=y 18.5.2018.
- Koistinen, M. 2004. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Helsinki: Sulasol.
- Matikainen, M. 2013. Alexander-tekniikka laulajan työvälineenä. Opinnäytetyö, AMK. Karelia-ammattikorkeakoulu, musiikin koulutusohjelma.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54263/matikainen_marjaana.pdf?sequence=1&isAllowed=y 18.5.2018.
- Ockenström, L. 2018. Haastattelu. Sähköpostiviesti 27.2.
- Pakarinen, M. 2012. Keskivartalon hallinnan harjoittelua toiminnallisen harjoittelun avulla. Opinnäytetyö, AMK. Saimaan ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, fysioterapian koulutusohjelma.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49004/Keskivartalon_hallinnan_harjoittelua_toiminnallisen_harjoittelun_avulla.pdf?sequence=1&isAllowed=y 18.5.2018.
- Sadolin, C. 2009. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. Kööpenhamina: Shout Publishing.
- Saraste, S. 2006. Suuntana vapaus, Alexander-tekniikan perusajatuksia. Kuopion Alexander-tekniikka.
- Suomen Complete Vocal Technique – opettajat ry. 2012-18.
<http://www.completevocaltechnique.fi/index.html> 18.5.2018.
- Turun Alexander-tekniikka. N.d. Lisätietoa tekniikasta.
<https://www.turunalexandertekniikka.com/> 18.5.2018.
- Turunen, J. 2012. Estill-metodia opiskelemassa. Blogi.
<https://maestra.fi/2012/05/27/estill-metodia-opiskelemassa/>
 18.5.2018.

Vuorijärvi, R. 2014. Miksi Alexander-tekniikka vaikuttaa? Opinnäytetyö, AMK.
Oulun ammattikorkeakoulu, musiikin koulutusohjelma.
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/104/77119/Vuorijarvi.Riikka1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 18.5.2018.

Liitteet

Liite 1: Sähköpostihaastattelun kysymykset

1. Kuinka laulajan tuki käsitetään kyseisessä tekniikassa?
2. Kuinka suuri merkitys tuella on kyseissä tekniikassa?
3. Kuinka tukea voi harjoitella?
4. Minkä tukiharjoituksen olet kokenut opetuksessasi toimivimmaksi?
5. Mikä on tuen tärkein tehtävä?
6. Kuinka itse opit kyseisen tekniikan ja kuinka päädyit opettamaan juuri sitä?