

Opinnäytetyö (AMK)

Teatteri

2019

Marianna Metsälampi

KUN PELKKÄ ÄÄNI EI RIITÄ

– ajatuksia oopperalaulunopiskelijan
näyttämöilmaisun kehittämiseksi

Marianna Metsälampi

KUN PELKKÄ ÄÄNI EI RIITÄ

– ajatuksia oopperalaulunopiskelijan näyttämöilmaisun kehittämiseksi

Tässä opinnäytetyössä pohdin, miten laulunopiskelija voi itse kehittää omaa näyttämöilmaisuaan. Nostan esiin näyttämöilmaisun merkityksen oopperamusiikkia esitettäessä ja olen kerännyt tähän opinnäytetyöhön hyväksi havaitsemiani keinoja laulajan näyttämöilmaisun kehittämiseksi. Laulaessa esiintyjän tulisi välittää musiikkiin kirjoitettu tarina yleisölle, ja ilman näyttämöilmaisua esitys voi jäädä etäiseksi ja yleisön kokemus kevyeksi. Oopperamusiikkia esitettäessä laulajan on tärkeää ymmärtää musiikin näyttämöllinen merkitys. Musiikki on aina sävelletty jollekin roolihahmolle ja ilmaisemaan jotain vaihetta tämän kehityskaassa.

Laulunopetus keskittyy pääosin laulutekniikan kehittämiseen, ja opiskelupaikasta riippuen voi olla, että näyttämötyöskentelyä pääsee varsinaisesti harjoittelemaan vasta ensimmäisessä oopperaproduktiossa. Mielestäni näyttämöilmaisun harjoittelu tulisi ottaa osaksi musiikin opiskelua monestakin syystä: keskittymällä ilmaisuun laulajan tekninen suoritus usein paranee ja tulkinta musiikista elävöityy. Lisäksi ammattikentällä laulajilta vaaditaan nykyään yhä monipuolisempia esiintymistaitoja.

Laulunopiskelijoilla on yleensä selkeä käsitys siitä, mitä laulussa sanotaan ja mikä on musiikkikappaleen sisältö. Tämän sanoman välittämiseen tarvitaan kauniin äänen lisäksi myös fyysistä ilmaisua, jonka kehittäminen jää usein laulajan omalle vastuulle. Kokemukseni mukaan konkreettiset toimintaohjeet ovat helpottaneet klassisten laulajien näyttämöilmaisua, ja siksi olen kerännyt tähän opinnäytetyöhön ajatuksiani siitä, miten itse voi rikastuttaa näyttämöilmaisuaan keskittymällä asentoon, eleisiin ja hengitykseen. Yhtenä ajatuksenherättäjänä nostan esiin neuropsykologi Susana Blochin Alba Emoting -metodin.

Opinnäytetyötä tehdessä olen tutustunut uusiin metodeihin ja hyödyntänyt niitä omissa ohjaustöissäni. Olen oppinut havainnoimaan ilmaisuun vaikuttavia yksityiskohtia esiintyjän liikekielessä ja kaiken kaikkiaan olen saanut uusia näkökulmia omaan ohjaajantyöhöni.

ASIASANAT:

Näyttämöilmaisu, oopperalaulaja, Susana Bloch, musiikki, teatteri

Marianna Metsälampi

WHEN THE VOICE DOES NOT SUFFICE

– Thoughts about how to improve performing skills of opera singing students

In this Bachelor's Thesis I reflect on how an opera student can improve his/her performing skills. I talk about the importance of physical expression when singing opera music and I have collected some instructions that have proved to be useful when directing opera students. The singer should be able to convey the story written into the music to the audience but without any physical expression the performance might not convince the audience. The importance of physical expression, especially in opera music, has to be taken into consideration because the piece is always composed to some character and it should express such a character.

The main focus in singing lessons is usually in the singing technique and it might not be until the first opera production when the student gets a chance to practice his/her physical expression properly. I think that the importance of performing should be considered and practiced already during the music rehearsals for many reasons: usually when singers physical expression improves, it also effects to his/her singing and affects favourably the whole performance. In addition, nowadays singers are required to be more versatile as performers.

Opera students are often very aware of what the text in their song is about, but they do not necessarily have the physical skills to express it properly. Nowadays pure beautiful voice does not suffice and too often the singing students have to learn by themselves how to express themselves physically. In my experience concrete instructions on the expressions have helped the singers. So in this Thesis I concentrate on the posture, gesture and breathing and hopefully it will help some students to improve their physical expression. I am also presenting Susana Bloch's method, Alba Emoting, which has inspired my studies.

By working on this Bachelor's Thesis I have come across with new methods and I have been able to use them in my own work as a director. I have learnt how to pick up details in the performers movement and all in all I have learnt new aspects to think about in my directing.

KEYWORDS:

Physical expression, opera singer, Susana Bloch, music, theatre

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 NÄYTTÄMÖILMAISUN MERKITYS OOPPERAMUSIIKISSA	8
2.1 Näyttämöilmaisun harjoittelun merkitys	9
2.2 Tavoitteena monipuolinen laulaja	10
2.3 Mistä aloittaa?	11
3 ASENNON MERKITYS ILMAISUSSA	14
3.1 Perusasento – lähtökohta ilmaisevalle keholle	15
3.2 Kohti ilmaisevaa asentoa	17
4 ELEET OSANA NÄYTTÄMÖILMAISUA	19
4.1 Kädet ja niiden tiedostaminen	20
4.2 Esimerkkejä	21
5 HENGITYS OSANA NÄYTTÄMÖILMAISUA	22
5.1 Kuinka kannatella jännitettä hengitysten aikana?	23
5.2 Hengityksen laatu	24
6 SUSANA BLOCH JA ALBA EMOTING	26
6.1 Blochin kuusi perustunnetta	27
6.2 Alba Emotingista työkalu tunneilmaisuun?	30
7 LOPUKSI	32
LÄHTEET	34

1 JOHDANTO

Muusikoiden koulutus on Suomessa monipuolista ja meillä on monia tasokkaita korkeakouluja, joissa musiikkia voi opiskella. Musiikista puhutaan esittävänä taiteena, mutta näyttämöilmaisu tuntuu silti olevan muusikoille usein haastavaa ja jopa vierasta. Etenkin laulajien kohdalla tämä on yllättänyt.

Olen teatteriopintojeni aikana suuntautunut muusikoiden kanssa työskentelyyn ja koittanut löytää oman lähestymistavan näyttämöilmaisuuden ohjaamiseen. Olen pohtinut paljon, kuinka laulajien näyttämöilmaisu voisi rikastuttaa ja mihin ohjaajana kannattaa kiinnittää huomiota. Usein harjoitusaika on lyhyt ja olisi tärkeää, että laulajat pystyvät myös itse kehittämään omaa esiintymistään, jos tarkemmalle ohjaukselle ei ole aikaa. Työssäni olen kirjannut ylös havaintojani näyttämöilmaisuuden merkityksestä ja kerännyt työkaluja ilmaisuuden kehittämiseksi.

Tämä opinnäytetyö esittelee siis tapoja, joilla laulaja voi itse kehittää esiintymistään pienillä konkreettisilla näyttämöilmaisuuden keinoilla. Laulajan on hyvä oppia kiinnittämään huomiota pieniin yksityiskohtiin omassa fyysisessä ilmaisussaan ja löytämään itselleen sopivia tapoja ilmentää tunteita ja tilanteita laulamastaan tekstistä. Tässä työssä on pohjaoletuksena se, että opiskelija hallitsee klassisen laulutekniikan perusteet. Esittämäni fyysiset ohjeet kuinka täydentää ilmaisua on tarkoitettu lauluteknisen osaamisen tueksi.

Haluan myös tuoda esiin, miksi näyttämöilmaisuaitojen opettelu on mielestäni laulajalle niin tärkeää. Keskityn nimenomaan oopperamusiikin esittämiseen, sillä oopperassa on aina samankaltainen draamallinen konteksti kuin perinteisessä teatterissa. Teatteri-ilmaisuuden ohjaajan opinnoissani olen oppinut paljon kokonaisvaltaisesta esiintymisestä ja haluan jakaa näitä oivalluksia myös muille esittävän taiteen opiskelijoille.

Käytän tässä kirjoituksessa esimerkkeinä muutamaa oopperaa, jotka ovat minulle tuttuja ohjaajan näkökulmasta: Benjamin Brittenin Lucretian raiskaus (1946), Charles Gounodin Faust (1859) Gioacchini Rossinin Sevillan Parturi (1816) sekä W. A. Mozartin La Finta Giardiniera (1775). Pyrin havainnollistamaan näiden kautta lukijalle näyttämöilmaisun merkitystä oopperamusiikissa.

Olen nostanut opinnäytetyössäni esiin kolme konkreettista osa-aluetta, joihin voi keskittyä näyttämöilmaisun harjoittelussa: asento, eleet ja hengitys. Lisäksi esittelen neuropsykologi Susana Blochin tarjoaman lähestymistavan tunteiden kehollistamiseen. Tarkastelen aihetta teatteri-ilmaisun ohjaajan näkökulmasta, mutta minulla on myös vahva klassisen musiikin tausta. Soitin huilua 15 vuotta, ja nykyisin laulan kuorossa ja käyn klassisen laulun tunneilla. Opintojeni aikana olen keskittynyt nimenomaan musiikinopiskelijoiden kanssa työskentelyyn teatterin näkökulmasta, olen ohjannut laulunopiskelijoita ja olen ollut useassa oopperassa ohjaajan assistenttina. Tällä opinnäytetyöllä pääsen syventämään myös omaa osaamistani laulajana ja oopperaohjaajana. Käytän lähdemateriaalina kirjallisuutta ja omaan kokemukseeni pohjaavia havaintoja.

2 NÄYTTÄMÖILMAISUN OOPPERAMUSIIKISSA

MERKITYS

Ooppera on musiikkiteatteria parhaimmillaan. Teokset ovat usein lähes kokonaan läpisävellettyjä, niillä on libretto eli käsikirjoitusteksti ja kaikki oopperassa esiintyvät hahmot ovat aina jossain suhteessa toisiinsa ja heillä on draamallinen tavoite. Tämän välittäminen yleisölle vaatii näyttämöilmaisua. Mielestäni oopperamusiikkia esitettäessä laulaja on aina roolissa, tavoitteenaan kertoa joku tarina tai välittää viesti olemalla kontaktissa toiseen ihmiseen. Lavalla on siis roolihenkilö, jonka esittämä laulu on osa suurempaa kokonaisuutta ja draamallista tilannetta. Laulaja tulkitsee partituuria, eli musiikillista käsikirjoitusta, joka on säveltäjän ja libretistin puhtaaksikirjoittama tarina. Oopperassa laulajalle on annettu selkeä kokonaisuus ja tilanne, missä roolihaamo toimii ja mihin tämä pyrkii. Jokaisella yksittäisellä aarialla on merkitys osana musiikillista ja draamallista kokonaisuutta ja roolihaamon esittämä musiikki on aina osa hahmon kehitystä. Vaikka musiikkia esitettäisiin vain irtonaisena teoksena, tulee laulajan silti olla tietoinen mihin tarina etenee ja mitä roolihaamolle on tapahtunut sitä ennen.

Ja roolihenkilö tarvitsee fyysistä ilmaisua vakuuttaakseen yleisön. Viestintämme pohjaa sanojen lisäksi myös kehon välittämiin viesteihin. Sanattoman viestinnän merkitys on itse asiassa niin suuri, että jos puhe ja keho ovat keskenään ristiriitaisia, uskomme enemmän kehon välittämään viestiä. Jo 70-luvulla Albert Mehrabian totesi tutkimuksissaan, että ihmisen viestinnästä 93 % on non-verbaalia (Mehrabian 1972, 108). Myöhemmin tällaisia tarkkoja lukuja on kyseenalaistettu, mutta sanattoman viestinnän osuutta pidetään edelleen merkittävänä. Mielestäni ei siis voi olettaa, että pelkästään laulamalla oikeat äänet ja tekstin, voisi välittää musiikkikappaleen sanoman, vaikka säveltäjä on kirjoittanut musiikistaan ilmaisevan draaman.

Näyttämöilmaisuun sisältyvät siis kehon välittämät viestit, suhteet toisiin ihmisiin ja tilanteisiin ja sen tavoitteena on välittää musiikkiin kirjoitettu viesti yleisölle. Laulajan näyttämöilmaisulla tarkoitan fyysistä ja sanatonta viestintää, jolla laulaja vahvistaa laulamansa tekstin sanomaa. Ihanteellisessa tapauksessa yleisö voi siis ymmärtää laulajan kertoman tarinan pelkästään musiikin ja laulajan näyttämöilmaisun perusteella,

vaikka sanoja ei olisi. Näyttämöilmaisuus ei ole arkipäiväistä tunteiden kokemista ja niiden näyttämistä yleisölle. Näyttämöilmaisuus on dramatisoituja tilanteita ja tunteita, jotka halutaan välittää yleisölle. Laulumusiikin tarkoituksena on nimenomaan ilmaista asioita, joihin puhe ei enää riitä (Beanie, 2009). Ilman fyysistä näyttämöilmaisuuta voi tarinan syvempi merkitys jäädä välittymättä yleisölle (Trower, Bryant & Argyle 1978, 24). Siksi on hyvä ymmärtää perusviestejä, mitä keholla voi lähettää ja toiminnan rytmityksen merkitys ilmaisussa.

2.1 Näyttämöilmaisun harjoittelun merkitys

Laulutekniikkaa ja lauluilmaisuuta opetetaan laulutunnilla, mutta varsinainen esiintyminen, näyttelijäntyö, jää usein opiskelijan omalle vastuulle. Vaikuttaa siltä, että laulunopettajilla ei ole aikaa eikä riittävää koulutusta valmistaa opiskelijoita luonteviksi esiintyjiksi. Selkeä näyttämöilmaisun koulutuskokonaisuus, joka tarjoaisi työkaluja ja rutiinia esiintymiseen, olisi hyödyllinen kaikille oopperalaulunopiskelijoille. Olen kuullut tästä kehitystoiveesta eri oppilaitoksissa opiskelevilta laulajatutuilta ja olen valitettavasti myös itse huomannut monien nuorten laulajien näyttämöilmaisussa paljon epävarmuutta. Ilmaisuu tuntuu olevan monelle hieman mystinen ja vieras asia. Siksi näyttämöilmaisuus pitäisi ottaa osaksi jo musiikin harjoittelua.

Laulajalla on hyvä olla joitain työkaluja näyttämöilmaisuun, sillä olen esimerkiksi oopperaproduktioiden assistenttina huomannut, ettei laulajia ohjata välttämättä näyttelijäntyöllisesti juuri lainkaan. Esiintymistaitoja saatetaan arvostella, mutta niiden kehittämiseen ei anneta samalla tavalla apuja kuin teatteriesitystä ohjatessa. Tähän vaikuttaa tietenkin rajallinen harjoitusaika, johon sisältyy myös niinkin olennainen asia kuin musiikin harjoittaminen. Näyttämöilmaisun harjoittelu ja työstäminen jää usein laulajan omalle kontolle ja silloin koen, että nimenomaan konkretia toiminnoissa voisi helpottaa laulajan alkuja. Haluaisinkin saada laulaja-näyttelijän pohtimaan, miten ilmaista kappaaleen vaatimaa tilannetta ja miten välittää musiikkiin kirjoitettu viesti yleisölle. Tämä työ tulisi tehdä jo osana musiikin harjoittelua ennen itse esitysolektiota. Ammattimaisessa produktiossa laulaja saattaa joutua itse miettimään kuinka oikeuttaa ohjaajan toivot mat paikanvaihdot lavalla ja ilman taustaosaamista näyttelijäntyöstä tämä voi olla vaikeaa.

Kokemukseni mukaan näyttämöilmaisuun keskittyminen auttaa myös laulajaa musiikillisesti. Ohjatessani laulunopiskelijoita olen usein huomannut, että antamieni ilmaisuohjeiden jälkeen laulajan tekninen suoritus on parantunut ja vaikeat kohdat ja korkeat äänet ovat toimineet paremmin. Uskon tämän johtuvan nimenomaan siitä, että kun ajattelemme liikaa, yritämme liikaa ja tämä aiheuttaa ylimääräisiä lihasjännityksiä. Kun huomio kiinnitetään muualle kuin laulamiseen, harjoiteltu tekniikka saa toimia rauhassa ilman omaa ylianalysointiamme.

2.2 Tavoitteena monipuolinen laulaja

Klassinen laulu on taiteenalana hyvin laaja ja vaativa. Hyvän laulutekniikan kehittäminen on vuosien prosessi ja ammattitasolle päästäkseen on harjoitettava paljon ja hyvien opettajien ohjauksessa. Nykyään laulajilta vaaditaan yhä monipuolisempaa esiintymistä ja tarkempia roolisuorituksia eikä ilman lavakarismaa pärjää. Vaikka hyvällä laulutaidolla saa paljon anteeksi, yhä useampi katsoja alkaa vaatia virtuoosisen laulun lisäksi myös hyviä esiintymistaitoja. Myös Jenni Lättilä (2016, 79–80) nostaa tohtorintyössään Oopperalaulajan tunnetyö esiin, että pelkkä laulutaito ei enää takaa isoja rooleja ja kilpailu alalla kovenee alati. Huono esiintyminen voi jättää yleisölle kiusaantuneen tunteen, vaikka musiikillisesti laulaja olisi kuinka lahjakas.

Esimerkki konsertista: flyygelin mutkassa seistessä laulajalle tulee ajatus, että hän haluaisi nostaa käden flyygelin päälle. Päätöksen huomaa, kun laulajan koko vartalo jännittyy ja silmät nauliintuvat yhteen pisteeseen ("hämäys": en minä mitään tee, tuolla on jotain mielenkiintoista). Sitten oikea käsi alkaa nousta hitaasti ja "huomaamattomasti" kohti flyygelinä vasemman käden ollessa piikkisuorana kehon vieressä "rentona". Matka on pitkä ja mielessä pyörii, että pitäisi olla paikallaan ja kädet rentona sivuilla, mutta nyt ollaankin laittamassa kättä kiusallisesti flyygelin päälle. Ja sitten käsi alkaa täristä. Liikettä ei kuitenkaan voi pysäyttää. Ratkaisu on hitaan nostamisen jälkeen pitää kättä flyygelillä kaksi sekuntia, jonka jälkeen taas lasketaan käsi "oikealle paikalleen" mahdollisimman "huomaamattomasti". Kun toinen vaihtoehto tekemiselle voisi olla: tekee

mieli nostaa käsi flyygelille, eli nostan käden flyygelille, kuten missä tahansa muussakin tilanteessa.

Laulajien voi olla hankala mieltää, että harjoittelu on näyttämöilmaisussakin tärkeää ja kehon täytyy oppia toistoilla yhdistämään liike laulettavaan musiikkiin. Uudet ajatusmallit vaativat prosessointia ja roolihahmon toiminnot pitää pystyä perustelevaan itselleen. Laulajan täytyisi muistaa kohdata musiikkikappaleen asettama tilanne aina uudestaan kuin uutena asiana. Tätä pitää harjoitella. Miten saada opeteltu reaktio näyttämään ainutkertaiselta? Roolihenkilönä olemista täytyy harjoitella ja nimenomaan harjoittelun kautta liikkeistä voi tulla luontevia ja roolihahmolle loogisia. Harjoittelun avulla voi saavuttaa tunnelman ja oppia itse tuottamaan tunnetiloja roolihahmolleen. Mitä enemmän liikkeitä joutuu miettimään samaan aikaan kun esiintyy, sitä teennäisemmältä toiminta näyttää yleisölle.

2.3 Mistä aloittaa?

Roolihahmolla on esittäjänsä keho ja ääni, joten loogisinta on esiintyä oman itsensä kautta ja miettiä miten itse toimisi roolihenkilön asemassa. Ohjatessani laulajia heitä on usein auttanut kysymys: miten itse toimisit tässä tilanteessa? Silloin laulaja itse ymmärtää liikkeensä ja esiintyy uskottavasti. Näyttämöilmaisun ei siis tarvitse olla sen kummempaa kuin itsensä asettamista ennalta määriteltuihin tilanteisiin. Esitysolosuhteet täytyy kuitenkin ottaa huomioon: suurella näyttämöllä pitää kääntää päätä, intiimissä esitystilassa katseen kääntäminen riittää. Hahmon eleitä ja liikkeitä on myös helpompi ymmärtää esiintyjänä, kun ne pohjaavat omiin kokemuksiin. Roolihahmo tulee silloin yleisölle uskottavaksi ja eläväksi.

Liioittelemalla tunnetiloja voimme selkeyttää, mikä juuri on oleellista niiden ilmaisussa. Harjoitellessa voimme leikkiä stereotyyppioilla, jotka ovat ihmisille tuttuja, hauskoja ja helposti tunnistettavia. Iloinen henkilö hymyilee ja tämän keho on rento ja avoin. Surullisella ihmisellä suu on mutrussa, katse alaspäin ja keho lypsyssä. Vihainen henkilö puristaa kädet nyrkkiin ja tuijottaa kulmiensa alta hengittäen raskaasti. Uskon, että toistamalla tunnetiloille tyypillisiä toimintoja, pystymme pikkuhiljaa luomaan myös itsellemme samastuttavia ja uskottavia tuntemuksia ja reaktioita.

Judith Weston tarjoaa käytännönläheisiä ajatuksia näyttämöilmaisuun kirjassaan Näyttelijän ohjaaminen (Weston 1996). Weston korostaa näyttelijän ohjeistamisessa konkreettisia toimintoja abstraktien tunteenilmaisujen sijaan. Näiden toimintojen kautta voidaan oikeassa yhteydessä välittää tunnetta. Monet laulut kertovat nimenomaan tunteesta; viha, rakkaus, epätoivo, mutta kuinka esittää subjektiivisia olotiloja ja tunnetiloja ymmärrettävästi jollekin toiselle? Ihan ammattinäyttelijällekin ohje: ”ole rakastuneempi”, on haastava sillä miltä näyttää rakastuminen? Weston suosittelee ohjaajaa käyttämään mieluummin toimintaverbejä (Weston 1996, 50–56), joiden tarkoituksena on antaa esiintyjälle jo suunta, ja tavoite tilanteeseen itsensä ulkopuolelta. Sen sijaan, että ohjaaja sanoisi, ”ole rakastunut”, voi ohje olla ”tuijota rakastuneesti” tai ”hurmaa”. Toimintaverbit kohdistavat esiintyjän toiminnan siis johonkin toiseen henkilöön tai asiaan. Silloin esiintyjä saa ymmärrettävää tekemistä ja sunnan toiminnalle. Musiikin ollessa kyseessä, säveltäjä on usein kirjoittanut musiikkiin jo tunnetilan, joten sanomaa ei tarvitse kuin vahvistaa.

Ennen kuin pääsemme pohtimaan asennon merkitystä ilmaisussa, olen kerännyt apukysymyksiä herättämään ajatuksia. On helpompi samastua esittämäänsä musiikkiin kun sen sisältö on itselle selvä ja tällöin ilmaisukin helpottuu. Näistä kysymyksistä voi löytyä joku avaava havainto näyttämöilmaisuun.

- Mistä laulu kertoo?
- Mitä missäkin lauseessa sanotaan ja miten lauseen sisältö suhteutuu musiikkiin?
- Missä tunnetilassa hahmo on?
- Mikä muutos hahmossa tapahtuu kappaleen aikana ja missä kohtaa?
- Missä kohtaa musiikkikappaletta tapahtuu muutoksia tunnetilassa?
- Mihin tunnetilaan tai tapahtumaan kappaleen tulisi päättyä?
- Miten reagoisin, jos olisin itse tässä tilanteessa? Miten tämä reaktio näkyy kehossani?
- Mikä asennossani ja toiminnoissani on oleellista, jotta tilanne välittyä yleisölle? Miten voin jäljitellä sitä ja kasvattaa lavamittakaavaan?

Tässä opinnäytetyössä haluan kannustaa laulajaa kokeilemaan; etsimään itselleen sopivia näyttämöilmaisun keinoja sekä aina uusia tapoja tehdä. Teatterissa olen oppinut lausahduksen ”moka on lahja” ja sen haluan opettaa myös muusikoille. Tällä tarkoitetaan, että virheestä voi syntyä aivan uudenlainen mahdollisuus ja ”virheen” kautta lopputuloksesta voi syntyä parempi kuin olisi voinut suunnitellakaan. Muusikoita ohjattessani olen huomannut, että virhettä pyydetään usein anteeksi tai tekeminen lopetetaan kokonaan. Silloin uudet mahdollisuudet tilanteen kehittymiseen viedään pois ennen aikojaan. Yleensä myös virheen välttely tekee toiminnasta liian kontrolloitua, jolloin niin ääni kuin ilmaisukin kärsivät. Esimerkki omalta laulutunnilta: kun ääniharjoituksissa koitan osua tarkasti ääniin, on lauluni jännittyntä ja paineista. Mutta kun laulunopettajani sanoo, etten saa laulaa ja minun pitää vain ajatella masentavaa marraskuuta, on sointini parempi ja rennompia ja äännet osuvat silti puhtaasti paikoilleen.

Mielestäni ilmaisun harjoittelua kannattaa lähestyä havainnoimalla, mikä tunteiden ilmaisussa on oleellista ja etsiä konkreettisia toimintoja, joita voi itse toistaa. Siksi nostan seuraavaksi esiin kolme konkreettista osa-aluetta näyttämöilmaisussa: asento, eleet ja hengitys. Olen huomannut, että keskittymällä näihin osa-alueisiin laulaja voi kehittää ilmaisuaan jo huomattavasti.

3 ASENNON MERKITYS ILMAISUSSA

Ensimmäiseksi nostan esiin asennon merkityksen näyttämöilmaisun kehittämisessä. Pystymme henkilön asennosta määrittelemään tämän sosiaalisen statuksen sekä suhtautumisen ympäristöön ja tilanteeseen. Siksi asentoa voi mielestäni pitää perustana näyttämöilmaisun harjoittelulle. Kiinnittämällä huomiota asentoon ja sen lähettämiin viesteihin, laulaja pystyy kertomaan katsojalle roolihahmon suhtautumisen muihin ihmisiin, itseensä ja tilanteeseen sekä tilanteen, missä tämä on. Asennon kautta saakin välitettyä jo paljon informaatiota ja olen ohjatessani huomannut asennon olevan laulajalle helposti hahmotettava kokonaisuus.

Asento on siis opittu tapa olla ja asettaa keho tilaan, ja se voi olla tiedostaen rakennettu tai huomaamatta matkien opittu. Asento on fyysinen olotila, jolla valmistaudumme tilanteisiin; esimerkiksi juoksuradan lähtöviivalla ihminen ottaa asennon, josta on mahdollisimman helppo lähteä räjähtävästi liikkeelle. Asennon tarkoituksena ei ole siis välttämättä ilmaista jotain, vaan se voi olla mahdollisimman käytännönläheinen ja tilanteeseen valmistautunut. Mutta koska myös sosiaaliset ympäristöt muokkaavat tapaamme asettaa keho tilaan, ilmaisee kehomme aina jotain tunnetta. Jokainen kehittää itselleen vuosien varrella ominaistavan olla, yksilöllisen perusasennon, jossa tunnemme itsemme kotoisaksi ja mihin huomaamatta hakeudumme.

Koska ihmisellä on käytännössä aina joku asento, olemme oppineet lukemaan asentojen merkityksiä ja niiden välittämiä tunnetiloja ja yhteyksiä. Voimme kuitenkin tietoisesti vaikuttaa välittämäämme viestiin ja omiin ajatuksiimme kiinnittämällä huomiota asentoon. Jännittävässä tilanteessa voi esimerkiksi seistä ryhdikkäästi ja tukevasti kahdella jalalla, jolloin välitämme aivoillemme viestiä, ettei tilannetta tarvitse jännittää. Saatamme näin voida huijata itsellemme itsevarmemman olon. Tai ainakaan ulkopuoliset eivät näe jännitystä, mikä saattaa helpottaa omaa oloa.

Välittämiämme viestejä kuitenkin hankaloittaa se, että meillä on subjektiivinen kehokäsitys eli kuvittelemme oman kehomme näyttävän siltä kuin miten koemme sen olevan.

Voimme siis ajatella viestivämme keholla jotain, mutta toiset ihmiset tulkitsevat viestin aivan eri tavalla. Pieni harjoitus tämän kehokäsityksen hahmottamiseen:

Laita silmät kiinni ja nosta käsivartesi suoraan sivuille. Käsivarsien ja kehon kulman tulisi olla 90 astetta. Sitten taita kyynärvartesi suoraan ylöspäin 90 asteen kulmaan. Kämmenet eteenpäin ja ranteet suorana. Avaa silmäsi ja tarkista asento peilistä tai pyydä kaveri kommentoimaan ovatko kätesi täysin linjassa ja kulmat juuri oikean kokoiset. Voit pyytää tätä vielä muokkaamaan asentosi oikeaksi, jolloin hahmotat miltä tuntuu kun kätesi ovat oikeasti 90 asteen kulmissa. Todennäköisesti oman käsityksesi mukaiset suorat kulmat eivät olekaan suoria ja ”korjattu asento” tuntuu väärältä.

Jotta pystyisimme luottamaan välittämämme viestin ymmärrettävyyteen, onkin hyvä löytää neutraali lähtökohta ilmaisulle. Näyttelijäntyön kurseilla olemme pohtineet, että oikeastaan vähiten ilmaiseva, eli kaikista neutraalein seisoma-asento on taaperoikäisellä lapsella. Kehon ja selkärangan on pakko olla linjassa, jotta lapsi jaksaa kannatella painavaa päätään ja pysyä pystyssä. Lisäksi pieneen lapseen ei ole vielä vaikuttaneet ympäristön paineet tai mallit olla tietynlainen (asiallinen, kiva, cool, mielenkiintoinen).

3.1 Perusasento – lähtökohta ilmaisevalle keholle

Käyn jokaisella opettamallani kurssilla läpi perusasennon. Laulajallekin tästä on hyötyä, sillä keho soi parhaiten kun asennossa ei ole ylimääräisiä jännitteitä. Tällaista mahdollisimman neutraalia asentoa kohti pyritään niin joogassa kuin pilateksessakin ja minulle se on tuttua lisäksi huilu- ja laulutunneilta. Neutraaliasento, jota itse kutsun perusasennoksi, tarkoittaa siis mahdollisimman jännitteetöntä asentoa. Olen todennut perusasennon opettelemisen olevan hyödyllistä jokaiselle ihan vain jo fyysisten vaivojen vähentymisen takia. Lisäksi esiintymistä ja ilmaisua ajatellen on helpompi hahmottaa asennon välittämä viesti kun vertauskohtana on ”mitään ilmaisematon” asento eikä subjektiivinen kokemus omasta perusasennosta. Todennäköisesti emme koskaan pääse täysin jännitteistä vapaaseen ja rentoon asentoon, mutta harjoittelemalla voimme pikkuhiljaa vapauttaa kehomme tarttuneita jännitteitä.

Aloitan perusasennon rakentamisen alhaalta. Jalat ovat lantion leveydellä, minkä voi mitata laittamalla kaksi nyrkkiä päkiöiden väliin rinnakkain. Varpaat ja polvet osoittavat suoraan eteenpäin ja polvet ovat joustavat (jos tämä aiheuttaa kipuja, voi jalkateriä avata hieman, polvien ja varpaiden osoittaen edelleen samaan suuntaan). Painon jakautuu tasaisesti jalkapohjalle ja sitä voi hakea keinuttamalla painoa edestakaisin jalkojen päällä kunnes löytää keskikohdan. Lantio on suoraan jalkojen päällä pehmeänä, jolloin selässä on pieni luonnollinen notko. Alavatsassa saa olla pieni tuki eli aktivaatio syvissä vatsalihaksissa. Lantion asennon voi hakea työntämällä lantion ensiksi mahdollisimman eteen ja sitten mahdollisimman taakse, jonka jälkeen alkaa pienentää liikettä. Lopulta lantio pysähtyy ääripäiden keskelle. Saman voi tehdä myös rintakehän kanssa, joka on suoraan lantion päälle avoimena. Hartiat saavat olla rennosti ryhdikkäät, ja tähän auttaa kun piirtää ison D-kirjaimen olkapäillä edestä taakse ja antaa hartioiden tipahtaa ”taakse”. Pää on suoraan rintakehän ja niskanikamien päällä. Rentoutta voi hakea kuvittelemalla pään kelluvan veden pinnalla kuin koho. Niska on pitkä, jolloin leuka tippuu yllättävän alas (kaksoisleuka ei haittaa). Tähän auttaa, jos nappaa parista hiuksesta kiinni keskeltä päälakea ja ”nostaa” niskan ja kehon suoraksi. Lopuksi ajatellaan kehoon kaksisuuntainen veto, selkäranka kasvaa pituutta ja jalat painuvat syvälle maahan kuin juuret. Näin saadaan selkänikamien välistä ylimääräiset paineet pois.

Tällainen on asento joka ei käytännössä ilmaise mitään. Sellainen ihminen, jonka luuranko seisoo anatomian kirjassa. Perusasennosta pystyy helposti muovaamaan ilmaisevan henkilön pienillä asennon- ja suunnanmuutoksilla. Sisäänpäin kääntyneet varpaat ja eteenpäin lysähtäneet hartiat ilmaisevat jo esimerkiksi epävarmuutta. Pienillä hienosäädöillä ja kokeilulla löytyy omalle keholle ominaiset tavat ilmaista tunnetiloja ja tilanteita.

Harjoite: Hae perusasento ja keskity hetki siihen, miltä se kehossasi tuntuu. Valitse sitten tunnetila ja mieti, miltä tämä tunnetila tuntuu. Miten se vaikuttaa kehoon ja anna sen muuttaa asentoasi. Havainnoi asennossasi tapahtuneita muutoksia.

3.2 Kohti ilmaisevaa asentoa

Perusasennosta käsin on siis helpompi lähteä muokkaamaan asentoa puhtaalta pöydältä. Tästä on helppo alkaa miettiä roolihahmolle ominaista asentoa. Selkeitä huomion kohteita asennossa ovat suunta, ryhti ja pään asento. Nämä osa-alueet ovat helpottaneet omaa ohjaajantyötäni ja antaneet ajatuksia, miten saada laulajat kiinnittämään huomiota ilmaisuunsa.

Näyttämöilmaisua ajatellen suunta, on ehkä suurin kehollinen kokonaisuus, mihin esiintyjä voi kiinnittää huomiota. Suunnan voi määrittää yksinkertaisen kysymyksen kautta: kenelle roolihahmoni laulaa, ketä hän puhuttelee? Voimme määrittää kolme ”perusuuntaa”: laulaja laulaa jollekin toiselle (toiselle hahmolle tai yleisölle), itselleen tai yleisön yli, eli jollekin ylimaalliselle ja esimerkiksi puhuttelee Jumalaa. Skenografisesti ajateltuna suunnilla voi myös määrittää, onko tilanteessa kyse menneisyydestä vai tulevaisuudesta. Yleisöstä katsottuna vasen kuvastaa menneisyyttä ja oikea tulevaisuutta. Brittenin oopperassa Lucretian pohtiessa tappaako itsensä raiskauksen jälkeen vai ei, laulaja voi vahvistaa päättämättömyyden tunnetta vaihtamalla fokustaan oikean ja vasemman välillä.

Ryhdyllä taas voimme kertoa henkilön statuksesta, eli tämän sosiaalisesta asemasta ja käsityksestä itsestään. Hyvä ryhti, eli perusasennon mukainen asento, ilmaisee itsevarmuutta, energisyyttä, pätevyyttä ja luottamusta omaan asemaansa. Huono ryhti, jolloin hartiat ovat edessä ja lysähtäneinä sekä selkä pyöreänä, kuvastaa epävarmuutta, salailua ja väsymystä. Ryhti voi olla laulajalle haastava elementti, etenkin jos se vaikuttaa paljon lauluasentoon. Huonossa ryhdissä on vaikeampi aktivoida laulamiseen tarvittavat lihakset ja silloin voi miettiä, voisiko asentoa muokata jotenkin muuten. Esimerkiksi epävarmuutta voi korostaa tuomalla käsivarret kehon eteen ja suuntaamalla katseen alas.

Pään asennolla voimme siis korostaa katseen suuntaa ja näyttää hahmon suhtautumista tilanteeseen. Oopperalavalla pelkkä katseen kääntäminen ei näy yleisöön saakka, jolloin pään käännöksillä on tosiaankin merkitystä. Alaspäin suunnattu katse luetaan

esimerkiksi pelkona, alistumisena ja suruna. Kallellaan oleva pää kuvastaa myötätuntoa, ylöspäin suunnattu katse toivoa tai pyyntöä. Olan yli katsominen taas kuvastaa salaisuutta tai valetta, kun tarkistetaan onko selän takana joku kuulemassa. Pään diagonaaliosalla asennolla ilmaistaan jo siis tunnesidettä kun suora perusasennon mukainen pään asento on tunneilmaisultaan neutraali.

Harjoite: Seiso perusasennossa peilin edessä ja sano mahdollisimman neutraalisti ”otan osaa”. Toista sama, mutta kallista päätä sivulle kohti olkapäätä. Tarkkaile huomaatko ilmaisussa tai tunnetilassasi muutoksia tai tuntuuko sanojen sisältö muuttuvan.

Jo kiinnittämällä huomiota asentoon, voi siis helposti elävöittää näyttämöilmaisuaan. Perusasento on hyvä lähtökohta harjoittelulle, sillä se välittää jo viestiä varmasta laulajasta, joka tietää mitä tekee. Sitten voikin jo alkaa pohtia suuntaa, ryhtiä ja pään asentoa ja voisiko niillä vahvistaa laulun sanomaa. Yhdellä harjoittelulla asennon muutoksella pystyy jo aktivoimaan kehoa ja pääsee lähemmäksi luontevaa liikkumista. Jokaisen musiikillisen fraasin kohdalla voi miettiä, vaatiiko tekstin sisältö muutosta hahmon asennossa ja harjoitellessa kukaan ei estä liioittelemasta tai leikkimästä näillä muutoksilla!

4 ELEET OSANA NÄYTTÄMÖILMAISUA

Eleet ovat tarkoituksenmukaisesti tunnetta ilmaisevia tai vahvistavia toimintoja. Laulaja voikin voimistaa asennon välittämää viestiä eleillä, ja esimerkiksi värittää ja tarkentaa ilmaistavaa sisältöä. Eleet voivat olla tiedostamatta opittuja tai tarkoituksenmukaisesti harjoiteltuja ja alitajuntaan sisäistettyjä. Esimerkiksi muoti-ilmiöt saattavat synnyttää kulttuurillisia eleitä. Kun olin lapsi, tuli uusi hiusmuoti jossa otsatukkaa pidettiin puoliksi silmillä. Tukkaa kuului pyyhkäistä ja pöyhiä aina välillä, ja tästä tuli erittäin tunnistettava nuorison ele. Eleet voivat olla myös tahattomia ja kertoa mitä henkilön päässä oikeasti liikkuu. Puhetta pitäessä esiintyjä voi seistä hyvinkin itsevarmassa asennossa ja ryhdikkäästi, mutta hiusten ja kasvojen koskettelu paljastavat hermostuneisuuden päätömminnan taustalla.

Eleiden täytyy olla keskenään ja asennon kanssa loogiset. Jos antaa ristiriitaisia viestejä keholla, katsoja ei tiedä mitä seurata ja mikä on totta. Puhe ja eleet ovat Richard Kendonin tutkimusten (Kendon 2004, 33) mukaan linkittyneet vahvasti toisiinsa ja uskottavassa valehtelussa tulisi siis huomioida, etteivät omat eleet paljastakaan suusta tulevia valheita. Tätä voi kuitenkin käyttää myös hyväksi, jos tavoitteena on esittää valehtelevaa roolihenkilöä. Sevillan Parturissa musiikinopettaja Don Alonsoksi naamioitunut Kreivi Almagro voisi esittää korostamalla kehon viestien ja puheen ristiriitaa. Silloin eleiden täytyy olla kuitenkin tarpeeksi suuria ja selkeitä, jotta yleisö pystyy havaitsemaan ristiriidan.

Esimerkiksi hymy voi helposti käyttää luomaan tarkoituksenmukaisesti ristiriitaista viestiä. Ekmanin mukaan hymy on yksi helpoiten käytettäviä naamioita (Ekman, 2018). Tavatessamme uuden ihmisen, kättelemmme ja hymyilemme kohteliaasti sillä hymyily on tapa ilmaista yhteenkuuluvuutta ja hymyilemällä pyrimme saamaan yhteyden toiseen ihmiseen. Ihminen hymyilee ollessaan onnellinen tai iloinen, mutta hymy voi olla myös keinotekoinen jonka tarkoituksena on peittää negatiivisia tunteita. Juonitteleva roolihenkilö on harvoin suu mutrulla ja katselee kulmiensa alta. Uskottavampi ja mielenkiintoisempi hahmo saadaan yhdistämällä petollisiin sanoihin hymy.

4.1 Kädet ja niiden tiedostaminen

Käsien paikka kertoo roolihenkilöstä ja tämän suhtautumisesta itseensä. Etenkin kasvojen peittäminen viestii epävarmuudesta, häpeästä ja pelosta. Rennosti roikkuvat kädet tai käsien liikuttaminen suurieleisesti ja tilaa vievästi, ilmaisee itsevarmuutta ja tilanteen tuttuutta. Kädet ovatkin esiintyessä selkein liikuteltava ruumiinosa. Käsiin liittyy kuitenkin paljon manereja, jotka on helppo napata omaan esiintymiseensä täysin tiedostamatta. Näyttämöilmaisun kannalta kuitenkin kaikella liikkeellä tulisi olla draamallinen merkitys. Esimerkiksi ”tenorikäsi” on tyypillinen laulajan maneerit: melodian ja äänenvoimakkuuden noustessa laulaja nostaa yhtä kättä keskittyessään laulutekniikkaan. Jos käden nostamisella ei ole muuta tehtävää kuin auttaa laulajaa ajattelemaan äänen suuntaa, ei sillä ole draamallista merkitystä ja käden nosto näyttää laulajan maneerilta. Jos taas Sevillan Parturin Kreivi Almaguilla nostaa samalla tavalla kätensä korkeiden äänten mukana kohdistuen laulunsa selkeästi lemmitilleen Rosinalle, ja ikään kuin kutsuu tätä syliinsä, on eleellä jo näyttämöllinen merkitys.

Myös liikkeiden rytmillä voi vaikuttaa välittyvään tunnetilaan. Nopeat ja levottomat eleet ilmaisevat hermostusta ja rauhallisen jämät liikkeet itsevarmuutta. Kun tietää mistä puhuu, ei tarvitse selitellä ylimääräisiä enää käsillä, vaan selkeät liikkeet riittävät. Mitä jaotellumpaa toiminta on, sitä selkeämmin viesti välittyy yleisölle ja sitä helpommin laulaja pysyy myös itse perillä, mitä viestiä on kehollaan välittämässä. Jaottelulla tarkoitan yksinkertaisesti sitä, että liikkeet tapahtuvat yksi kerrallaan. Erittäin hyvä tapa harjoitella rytmitystä on suunnitella liikkeellinen dramaturgia musiikkikappaleelle ja merkitä liikkeille kohdat partituuriin. On hyvä muistaa, että liikkeen ollessa harkittua ja harjoiteltua, se näyttää tarkoituksenmukaiselta. Pysähdykset liikkeissä, eli päätepisteet toiminnoissa tuovat tekemiseen rauhaa ja selkeyttä. Pysähdyksillä tarkennetaan katsojalle myös mitä eleitä ja toimintoja halutaan korostaa. Silloin pystyy myös välttämään alitajuntaiset jännityksestä kumpuavat eleet, kuten käsien laittamisen kehon eteen suojaksi.

Käsien linjauksella voi myös kiinnittämällä vaikuttaa kuinka päättäväisen tai itsevarman hahmon luo. Jos kämmen on pikkurillia pitkin suorassa linjassa suhteessa käsivarteen, on ele voimakkaampi, eli vakuuttavampi ja itsevarmempi, kuin jos kämmen taittaa sivulle (Allen, Malde, Zeller 2013, 205–207). Esimerkiksi jos itsevarma roolihenkilö kättelee

toista, hänen kämmenensä on suorassa linjassa kyynärvarren kanssa ja epävarmalla hahmolla sormenpäät voivat osoittaa lattiaan tämän ojentaessa kättään.

4.2 Esimerkkejä

Olen eritellyt muutamia tapoja liikuttaa käsiä, joille saamme helposti näyttämöllisen merkityksen. Näillä toiminnoilla voi olla myös muita merkityksiä ja niitä voi varioida kiinnittämällä huomiota vaikkapa suoriin linjauksiin tai muuttamalla liikkeen rytmiä.

- Käsillä kurkottaminen – haluan jotain.
- Kädet rinnalla – tämä on minulle tärkeää, konkreettinen asia tai haave.
- Käsien katsominen – mitä olen tehnyt.
- Käsien koskettelu – olen epävarma, pelokas, hämmentynyt.
- Käsien levittäminen laajalle – olen itsevarma, onnellinen, onnistunut.

Liittämällä näihin eleisiin toimintaverbin (Weston 1996, 346–350), voi muuttaa eleen välittämää viestiä. Kokeile teknisesti peilin edessä, miten ilmaisusi muuttuu jos laulaesasi fraasia toistat jonkun edellä olevista toiminnoista ajatuksella: pyytää, käskeä, maanitella, haastaa, vakuuttaa, kiistää. Miten kätesi liikkuvat? Millä rytmillä? Muuttuuko välittämäsi viesti?

5 HENGITYS OSANA NÄYTTÄMÖILMAISUA

Laulajan näyttämöilmaisusta puhuttaessa ei voi olla ottamatta huomioon hengitystä, sillä hengitys on klassiselle laulajalle lähtökohta koko tekemiseen. Jotta ääni saadaan kantamaan ilman mikrofontia konserttisalin takariviin asti, täytyy harjoitella uusi tekniikka vahvistamaan äänenkäyttöön vaadittavia lihaksia. Se saattaa olla haasteellista etenkin opintojen alkupuolella; mitä lihaksia aktivoida ja kuinka samalla pitää itsensä tarpeeksi rentona äänentuotantoa varten. Ilmaisun merkitys voi kuitenkin unohtua hengitykseen keskittyessä, vaikka kokemukseni mukaan laulaminen helpottuu kun myös näyttämöilmaisu otetaan huomioon. Oletan klassisen laulunopiskelijan tietävän terveen hengityksen peruselementit entuudestaan ja käyvän henkilökohtaisia haasteitaan läpi tällä saralla oman opettajansa kanssa. Laulusuoritustaan voi kokemukseni mukaan kuitenkin parantaa keskittymällä ilmaisuun myös hengityksellä.

Hengitys voi tuntua laulajalle lepopaikalta, mutta näyttämöilmaisun kannalta juuri hengityspaikat ovat tärkeitä kannateltavia kohtia. Emmehän me arkikeskustelussakaan hengityksen kohdalla tiputa huomiotamme keskustelukumppanistamme tai ajattele kah-ta sekuntia kauppalistaa. Fokuksemme pysyy käsiteltävässä aiheessa tai tilanteessa. Fraasien väliset tauot ovatkin ilmaisullisesti haastavia, koska samaan aikaan laulajan pitäisi pysyä tietoisena musiikista ja tauon pituudesta ja pitää roolihahmoa yllä (Lättilä 2016, 86–87). Tarkoitukseni ei ole tarjota laulutekniselle osaamiselle korviketta, mutta olen huomannut että yllättävän usein laulaminen sujuu huomattavasti paremmin kun laulaja keskittyy laulamisen sijaan ilmaisuun. Tämän olen myös itse todennut laulutun-neilla. Kun hengityksen sijaan keskityn tulevan fraasin sanomaan tai tunnelmaan, lok-sahtavatkin tuki ja kurkunpää oikeille paikoilleen, laulaminen on helpompaa enkä muis-ta jännittää korkeita ääniä. Tässä osiossa puhun siitä, mitä hengityksen aikana voi il-maisullisesti ottaa huomioon ja miten hengityksellä voi vaikuttaa ilmaisuun.

5.1 Kuinka kannatella jännitettä hengitysten aikana?

Laulu on tarinankerrontaa. Etenkin kun puhumme oopperatekstistä, on se aina osa kokonaisuutta ja sen tarkoitus on viedä tarinaa eteenpäin. Laulaja on roolissa ja joko kertoo mitä on tapahtunut tai tulee tapahtumaan tai hän elää tilannetta, joka johtaa seuraavaan. Lauettava teksti on aina yhtenäinen musiikin mittainen tarina. Siksi ajatus kokonaisuudesta ja tarinan yhtenäisyydestä tulisi saada kantamaan jokaisen tauon ja hengityksen yli. Hengityksen kohdalla ei tulisi yhtäkkiä tiputtaa roolia ja olla hetkeä ”omana itsenämme”, vaan hengitys on vain hetki saada ilmaa tarinan jännitteen jatkaessa sen yli. Ilmaisua täytyy kuitenkin harjoitella, jotta siitä saa tukea laulutekniseen toteutukseen. Hengityksen ja tauon aikana jännitteen säilyttämistä helpottaa jos on miettinyt millä ajatuksella seuraavaa fraasia varten kannattaisi hengittää. Onko rooli-hahmo yllätynyt, surullinen, vihainen tai onnellinen? Millä ajatuksella seuraavan fraasin tulisi alkaa?

Tulevan fraasin, eli musiikillisen lauseen sisällön valmistaminen jo hengityksellä helpottaa ilmaisua, sillä kesken lauseen on hyvin vaikea hypätä rooliin ja aloittaa sen mukainen näyttämöilmaisus. Roolissa ja tunnelmassa on huomattavasti helpompi pysyä, kun jaksaa kannatella tilannetta myös hengitystauoilla. Samaa ajatusta tukee tämä monelta laulajalta ja laulunopettajalta kuultu ohje: hengitä seuraavan fraasin tunnelmassa. Tai jopa hengitä alkavalla vokaalilla. Kun tekstin sisältöön ja tunnelmaan valmistautuu jo hengityksellä, ei fraasin aikana tarvitse kuin pudota musiikkiin tältä pohjalta.

Tulevan fraasin, pitäisi siis olla laulajalla tiedossa jo edellisellä hengityksellä, jotta yleisökin pystyy seuraamaan laulun sanomaa ja ymmärtämään sen sisällön. Yleisön huomio pitää johdattaa seuraavaan tilanteeseen ja asiaan, mitä heidän tulisi kuunnella.

Musiikkikappaleen aikana tapahtuvat tunnelmanmuutokset kannattaa myös sijoittaa tauoille ja hengityksille. Tällöin yleisöllä on aikaa havainnoida muutos ja muuttamalla tunnelman hengityksen avulla, itse laulusuoritus ei häiriinny. Laulua on myös helpompi seurata, jos yhdessä fraasissa kerrotaan yksi asia ja toisessa toinen. Faustin Jalokivi-aaria Margueritelle on tässä tapauksessa hyvä esimerkki. Margueriten leikkiessä ku-

ninkaallista hän alkaa puhutella peilikuvaansa kolmannessa persoonassa: ”Nauran nähdessäni itseni näin kauniina peilissä!” – muutos – ”Oletko se sinä, Marguerite? Vastaa minulle, vastaa pian!”. Ensin Marguerite siis ihastelee onnellisena itseään peilistä ja sitten hämmentyy, onko peilissä muka hän itse. Tämä muutos tapahtuu kahden iskun aikana ja niinpä se on kaikista yksinkertaisinta tehdä nimenomaan hengityksen avulla eikä erillisenä asiana. Ensimmäinen lause on onnellinen huudahdus, toinen on kysymys ja vaatimus vastata. Tässä esimerkissä itseäni auttaa ajatella hengitys jo kysymyksenä. Silloin sisäänhengitys on melko nopea ja samalla kulmat nousevat ja ilme muuttuu kysyväksi. Kehon voi antaa siis reagoida sen mukaan, mitä hengityksen laatu sille antaa.

5.2 Hengityksen laatu

Hengityksen laadulla tarkoitan käytännössä sisäänhengityksen nopeutta ja miten se vaikuttaa kehoon ja kasvoihin. Esimerkiksi nopea sisäänhengitys, jossa tukilihaksisto ja pallea aktivoituvat salamannopeasti, aktivoi muutakin kehoa automaattisesti, avaa silmiä ja nostaa kulmia. Tästä saamme jo hyvin teknisesti luotua kuvan ihmisestä, joka on yllättynyt, ilahtunut, jännittynyt, hämmentynyt tai järkyttynyt, riippuen kontekstista ja positiivisesta tai negatiivisesta pohjavireestä (hymy - ei hymyä). Laulun tulkintaa voi siis vahvistaa jo pelkästään miettimällä onko sisäänhengitys hidaskas vai nopea ja antaa sen vaikuttaa kehoon.

Esimerkkejä, mitä hengityksen rytmistä voi lukea:

- Hidas sisäänhengitys ja vakava ilme – jotain pahaa on sattunut, josta on pakko kertoa, vaikei haluaisi.
- Hidas sisäänhengitys ja kasvoilla hymy – on rentoutunut ja hyvä olla.
- Nopea sisäänhengitys, jolla kulmat nousevat ja kasvoille nousee hymy – keksii hyvän idean.
- Nopea sisäänhengitys, jolla kulmat kurtistuvat – saa selville jotain ikävää.

Hengityksen laadulla ja sen aikana tapahtuvilla reaktioilla voimmekin jo helposti elävöittää ilmaisuamme ja vaikuttaa myös omaan käsitykseen millainen tilanne on käsillä.

Pystymme luomaan kehollemme täysin valideja tuntemuksia teknisillä toiminnoilla ja yleisö pystyy tunnistamaan nämä aidot reaktiot helpommin ja myös samastumaan niihin.

Jälleen kerran toisto ja harjoittelu ovat avain kehitykseen. Kun hengityksen aikana tapahtuvan ilmaisun ottaa osaksi musiikin harjoittelua, se jää lihasmuistiin. Peilin edessä harjoitellessa voi leikkiä pienillä ilmeen muutoksilla ja kokeilla, millaisia rytmin vaihdoksia voi hengityksellä tehdä. Myös Westonin toimintaverbejä (Weston 1996, 346–350) voi käyttää hyväksi. En väitä, että ilmaisun sisällyttäminen laulamiseen olisi helppoa. Käyn samoja haasteita läpi omilla laulutunneillani ja opettajani muistuttaa minua täsmälleen samoista asioista, mistä tähän työhön kirjoitan. Ohjaajana olen kuitenkin huomannut laulajilla valtavaa kehitystä musiikin tulkinnassa ja ilmaisussa kun laulaja keskittyy kannattelemaan jännitettä hengityksen yli.

6 SUSANA BLOCH JA ALBA EMOTING

Osana opinnäytetyötäni olen tutustunut neuropsykologi Susana Blochin kehittämään Alba Emoting –metodiin tunnetilojen ilmaisusta. Alba Emoting tarjoaa mielestäni mielenkiintoisen ja konkreettisen lähestymistavan näyttämöilmaisuuun avaamalla, miten eri tunnetilat näkyvät kehossa. Sen kautta olen itse oppinut hahmottamaan tunnetilojen peruspiirteitä paremmin ja olen esimerkiksi ohjatessani pystynyt tunnistamaan, mikä laulajan asennossa on ristiriidassa musiikin tunnetilan kanssa ja sekoittaa laulajan välittämää viestiä. Uskon, että tiedostamalla perustunteiden kehollisia elementtejä, laulaja pystyy kehittämään myös omaa ilmaisuaan.

Alba Emoting perustuu kuuden perustunteen tutkimiseen, tuottamiseen ja analysointiin. Miten kehomme luonnollisesti toimii kussakin tunnetilassa eli miten tunne vaikuttaa kehoomme ja toisaalta kuinka voimme myös tiedostaen tuottaa itsellemme tunnetiloja. Bloch on tutkinut nimenomaan tunteiden ilmaisuja, jotka ovat riippumattomia kulttuurista ja yhteiskunnan vaikutteista. Blochin määrittämät perustunteet (Bloch 2002, 71–82) vaikuttavat siis kaikissa kulttuureissa kehoomme samalla tavalla ja olemme oppineet myös alitajuntaisesti lukemaan näitä viestejä muista ihmisistä.. Pystymme yleisesti ottaen tunnistamaan kuusi perustunnetta perustuen hengityksen rytmiin, sydämen sykkeeseen, ruumiinlämpöön, asennon perusjännityksiin ja ilmeisiin kussakin tunnetilassa (Bloch 2002, 147–150). Nämä perustunteet ovat (Bloch 2002, 73):

- ilo
- suru
- viha
- pelko
- lähimmäisen rakkaus, jolla viitataan vanhemman rakkauteen lastaan kohtaan tai ystävää kohtaan tunnettavaan rakkauteen.
- eroottinen rakkaus, jolla viitataan romanttiseen rakkauteen.

Vaikka peräänkuulutan omien toimintojen toistamista ja liioittelua, antaa Alba Emoting mielestäni lisää konkreettisia vinkkejä mihin kehonosaan voi kiinnittää huomiota eri tunnetilojen ilmaisussa. Blochin tarjoama konkretia selkeyttää siis, miten tunteet tyypillisesti näkyvät kehossa ja mistä stereotyyppiat tunneilmaisussa syntyvät. Tutkimusryhmiin Bloch on myös havainnut, että toistamalla halutun tunnetilan hengityksen rytmitystä ja tietoisesti mukauttamalla asentoaan ja ilmettä tunnetilan mukaiseksi, voi itselleen tuottaa tämän tunnetilan keinotekoisesti (Bloch 2002, 130–137). Tunnetilasta on myös helpompi päästä irti, kun lähtökohta tunteen syntymiselle on tekninen eikä siidoksissa omaan elämään. Myös Richard Kemp on tutkinut näyttelijän tiedollisten toimintojen merkitystä ja toteaa artikkelissaan (Kemp, 28–29), että kehollinen toiminta voi herättää halutun tunnetilan esiintyjässä. Lisäksi se auttaa välittämään haluttua tunnetilaa yleisölle. Pystymme siis vahvistamaan esitettävän kappaleen sanomaa sekä itsellemme esiintyjänä että yleisölle vain toistamalla tunnetilalle tyypillisiä ominaisuuksia.

6.1 Blochin kuusi perustunnetta

Alba Emoting pohjaa vahvasti nimenomaan hengitykseen ja sen rytmitykseen. Koska laulaessa hengitystä on pakko kontrolloida laulutekniikan vaatimusten mukaan, emme voi kopioida hengitysrytmejä suoraan lauluilmaisuun. Joskus säveltäjät ovat kuitenkin ajatelleet tätä meidän puolestamme. Vaikka säveltäjät eivät välttämättä ole ajatelleet ihmisen luonnollisen hengitysrytmin vaikutusta tunnetiloihin, he ovat voineet miettiä millaisia ovat vaikkapa iloiset ihmiset, mitä ominaisuuksia ilmaisussa silloin on. Miltä he näyttävät laulaessaan ja millainen rytmi tai harmonia tekisi musiikista vielä iloisempaa?

Vasta tutustuttuani Alba Emoting -metodiin, olen alkanut huomata klassisen musiikin sävellyksistä selkeitä yhteneväisyyksiä tunteiden ilmenemiseen. Laulajalle tässä voisi olla yksi lähtökohta kappaleen tulkintaan ja sen tunnetilan tunnistamiseen. Esittelen seuraavaksi Blochin perustunteiden elementit ja lisäksi nostan mielestäni tunnetilaa kuvaavan aarian esimerkkioopperoistani havainnollistamaan kutakin perustunnetta.

Ilo

Ilossa sisäänhengitys on nenän kautta nopea ja lyhyt. Uloshengitys tapahtuu suun kautta sykäyksittäin. Kasvoilla on hymy, kuin sanoisi pitkää kirjainta E ja hampaat ovat näkyvissä. Silmät pienenevät, koska poskilihakset nousevat suupielten noustessa ja tästä syntyvät silmänympärysrypyt tekevät ilmeestä vilpittömän. Asennon painopiste on keskellä tai naurun voimistuessa takakenoinen. Keho on rento, eikä henkilö kiinnitä huomiota ympäristöön. (Bloch 2002, 168–169)

Esimerkkikappale: Sevillan Parturissa Figaron cavatina nro. 2. on kuin iloisia tirs- kahduksia. Melodia on nopeaa säksätystä, jolla on pitkä linja ja se alkaa aina uu- desta kuin nauru. Musiikin tempo kiihtyy ja melodia nousee tehden aaria on suo- rastaan riemukas.

Suru

Surussa hengitys on päinvastoin kuin naurussa eli sakkaattinen (katkonainen) sisään- hengitys nenän kautta, jota seuraa pitkä uloshengitys suun kautta. Itkun voimistuessa myös uloshengitys saattaa katkeilla. Keho on painava, rento ja painuu lypsyyn, hengitys liikuttaa rintakehää. Pää ja katse ovat alaspäin ja silmät ovat puoliiksi ummessa. Kulmat ovat kurtussa ja keskeltä korkeammalla kuin ulkosyrjiltä. Liike on hidasta ja raskasta ja henkilöllä voi olla halu päästä makaamaan ja peittää kasvot. (Bloch 2002, 170–172)

Esimerkkikappale: La Finta Giardinierassa Sandrinan itku-cavatina nro. 22 ”Ah del Pianto”, jossa melodia on kuin nyyhkytystä sanojen alkaessa: ”ah minä itken ja nyyhkytän”.

Pelko

Pelolla on kaksi ilmentymää, joko aktiivinen ja pakeneva tai pysähtynyt, ikään kuin pe- losta halvaantunut jäykistyminen. Pelokas ihminen koittaa välttää pelkoa aiheuttavaa tilannetta. Lihakset jännittyvät ja hengitys on nopeaa ja pinnallista, joskus huohottavaa

hengitysjaksoa seuraa pidempi huokauksenomainen uloshengitys. Silmät ovat niin auki kuin mahdollista ja liikkumattomassa pelossa hartiat ja niska ovat hyvin jännittyneet ja kädet on nostettu jännittyneinä suojaamaan kehoa. Aktiivisessa pelkotilassa taas keho on jännittynyt ja valmiina pakenemaan. Ahdistuksen on huomattu näyttäytyvän kehos-
sa samalla tavalla kuin pelko. Ahdistuksen intensiteetti on vain yleensä pienempi ja syy on psykologinen. (Bloch 2002, 172–176)

Esimerkkikappale: Sevillan Parturissa ensimmäisen näytöksen finaalin ”Fredda ed immobile” on kuin kauhusta kankeana tiputeltuja hiljaisia yksittäisiä ääniä. Staccatojen seassa on välillä myös alas liukuvia juoksutuksia, jotka ovat kuin pelolle tyypillisiä huokauksia.

Viha

Vihassa hengitys kulkee nenän kautta ja on raskas, melko tiheä ja voimakas. Kasvojen lihakset ovat jännittyneet, hampaat ja huulet ovat tiukasti yhdessä, mikä jännittää leuan. Katse on fokusoituna yhteen pisteeseen (mihin on hyökkäämässä). Keho on jännittynyt ja painopiste edessä, kohti vihan kohdetta. Etenkin pää nojautuu eteenpäin jännittäen samalla myös niskan ja kädet puristuvat nyrkkiin. (Bloch 2002, 176–178)

Esimerkkikappale: La finta Giardinierassa Ramiron aaria nro. 26 ”Va pure ad altri”, jossa vihainen Ramiro sylkee syytöksiä Armindalle, joka on hylännyt tämän ja aikeissa mennä naimisiin uuden miehen kanssa.

Eroottinen rakkaus

Eroottisessa rakkaudessa hengitys kulkee rennon suun kautta melko tasaisesti ja kasvoilla voi olla pieni hymy. Eroottisen jännitteen kasvaessa myös hengityksen rytmi kiihtyy ja vatsalihakset jännittyvät. Kasvot ja keho ovat rennot ja silmät puoliksi kiinni. Pää voi olla taaksepäin kallellaan paljastaen kaulan. (Bloch 2002, 179–181)

Esimerkkikappale: Lucretian raiskauksessa Tarquiniuksen laulu nukkuvalle Lucretialle ”Within this frail”, jonka muuten tasaiseen sykkeeseen tulee satunnaisia tahtilaji-muutoksia ja melodia nousee portaittain ylöspäin kuin kiihtyvä huohotus.

Lähimmäisen rakkaus

Hengitys nenän kautta rauhallisesti ja tasaisessa rytmissä. Huulet ovat yhdessä ja kasvoilla on rento hymy. Pää on hieman kallellaan ja olemus on kutsuva. Tyypillistä on myös toisen koskettaminen hellästi. Ääni on pehmeä ja herkkää, kuin muminaa ja tuutulauluja. Tässä tunnetilassa keho on rauhallinen ja vailla jännitteitä ja tämä tunne kohdistuu aina johonkin toiseen henkilöön. (Bloch 2002, 181–184)

Esimerkkikappale: Lucretian raiskauksessa Female choruksen laulu ”She sleeps as a rose” nukkuvalle Lucretialle on kuin äidin tuutulaulu; hidas ja tasainen syke täynnä rakkautta.

Rakkaus luokitellaan usein yhdeksi tunteeksi, mutta Blochin tutkimusryhmän tekemien havaintojen mukaan ”rakkauden laatu” vaikuttaa hengityksen rytmiin ja kehon jännityksiin eri tavalla. ”Tenderness” eli vanhemman rakkaus, on tunnetiloista ainoa, jossa sydämen syke laskee. Samaa ei voi sanoa ”erotic love” määritelmästä, jolloin seksuaalinen jännite kiihdyttää kehoa. Etenkin oopperan kaltaisessa taiteessa tällä havainnolla on suuri merkitys, sillä juuri näitä erilaisia rakkaussuhteita nähdään lähes jokaisessa oopperassa. Brittenin oopperassa Lucretian rakkaus miestään Collatinusta kohtaan on erilaista kuin Biancan kokema äidillinen rakkaus Lucretiaan ja tämän kuulee myös musiikista.

6.2 Alba Emotingista työkalu tunneilmaisuuksiin?

Blochin tarjoamat fyysiset ohjeet tekevät tunnetilojen saavuttamisesta helpompaa, mutta hän korostaa moneen kertaan kuinka tärkeä tunnetiloista on myös päästä irti. Tärkein hänen mukaansa opittava asia Alba Emotingissa on Step Out -harjoite, joka tulisi toistaa aina fyysisen tunneharjoituksen jälkeen (Bloch 2002, 195–199). Sen tarkoituksena

na on päästä irti valloillaan olevasta tunteesta ja palautua neutraaliin tunnetilaan. Tämä on mielestäni ymmärrettävää ja tärkeää, jos aletaan mekaanisesti tuottaa voimakkaita, etenkin negatiivisia, tunnetiloja ja vaarana on että tunne jää päälle. Itsekin olen huomannut näytellessäni synkän tunnelman näytelmässä, että mielialani koko harjoitus- ja esityskauden oli synkkä ja ahdistunut, koska jouduin päivittäin esittämään synkkää ja ahdistunutta. Vasta produktion lopussa irrottautuessani aiheesta, mielialani nousi yllättäen normaalille tasolle.

Alba Emoting voi tarjota laulajalle lisää työkaluja näyttämöilmaisun kehittämiseen ja nimenomaan tunnetilojen hahmottamiseen. Olen itsekin käyttänyt joitain Alba Emotingin ajatuksia ohjatessani laulajia pyrkiessäni selkeämpään tunneilmaisuuun. Vaikka tunneharjoitetta ei tekisi kokonaisuudessaan, voi laulajan silti saada näyttämään vihaistemmalta, kun ohjeistaa tämän tuijottamaan yhteen pisteeseen kulmien alta ja seisomaan tukevasti kahdella jalalla. Näitä tunnetilojen kehollisia ilmenemismuotoja laulunopiskelija voi tarkkailla ja käyttää myös osana omaa harjoitteluaan.

7 LOPUKSI

Toivon, että tulevaisuudessa näyttämöilmaisun harjoittelu otetaan paremmin huomioon oopperalaulunopiskelijoiden koulutuksessa. Mutta siihen asti omaa ilmaisuaan voi kehittää kiinnittämällä huomiota asentoon, eleisiin ja hengitykseen. Harjoittelemalla toiminnan rytmitystä ja uskaltamalla liikkua ja kokeilla, voi laulutekniikkakin kehittyä siinä sivussa.

Tärkeimpänä asiana näyttämöilmaisussa pidän harjoittelua ja uskallusta kokeilla. Näyttämöllä itsensä laittaa alttiiksi muiden katseille ja luottamuksen toimintaan ja tilanteeseen saa toistojen avulla. Ja kun tietää mitä on tekemässä, voi esiintyessä ottaa myös vapauksia ja improvisoida tilanteen mukaan. Pikkuhiljaa keho alkaa löytää ilmaisulle luontevan rytmityksen ja näyttämöilmaisua tarvitsee ajatella vähemmän ja vähemmän. Mutta epävarmuuden iskiessä, voi aina palata miettimään peruselementtejä: hengitystä, asentoa ja eleitä. Miten voin vahvistaa sanomaa, jonka säveltäjä on halunnut välittää? Välittääkö kehoni ristiriitaisia viestejä?

Palautteen pyytäminen onkin tärkeä osa harjoittelua. Omaa näyttämöilmaisuaan on etenkin alkuvaiheessa haasteellista hahmottaa ja ymmärtää. Olisi hyvä saada joku katsomaan harjoituksia ja kommentoimaan millaista viestiä laulaja välittää yleisölleen. Rehellinen palaute suoraan oppimistilanteessa voi avata monia ongelmia, ja herättää laulajan kiinnittämään huomiota asioihin joista ei tiennytkään. Oma toiminta on itselle loogista ja selkeää, mutta se ei kerro vielä välittykö viesti yleisölle. Usein esiintyessä aika tuntuu kulkevan hitaammin, jolloin omat toiminnot ja liikkeet nopeutuvat ja menevät päällekkäisiksi. BBC:n dokumenttisarjassa Aivot (Eagleman 2015), tätä on selitetty kehon stressitilassa erittämän adrenaliinin aiheuttamaksi selviytymiskeinoksi. Vaaratilanteessa alamme havainnoida ja rekisteröidä ympäristöämme tarkemmin kuin normaalisti löytääksemme uhkaavat tekijät, jolloin aikakäsityksemme hidastuu. Tämä stressitilanne voi olla vaikka esiintyminen ja sen aiheuttama jännitys. Ulkopuolinen katsoja auttaa hahmottamaan tätä ajankulua ja pikkuhiljaa voi oppia luottamaan omaan sisäiseen kelloonsa näyttämöllä.

Toivon, että kirjoitukseni antaa uutta näkökulmaa laulunopiskelijalle ja kannustaa kiinnittämään huomiota myös näyttämöilmaisun kehittämiseen. Ainakin olen itse tutustunut uusiin metodeihin ja päässyt hyödyntämään niitä omissa ohjaustöissäni. Liikekielen yksityiskohtien havainnoiminen on parantanut henkilöohjaustani ja esimerkiksi Blochin perustunteet ovat auttaneet hahmottamaan oleellisia toimintoja tunneilmaisussa.

Havainnoimalla, kokeilemalla ja harjoittelemalla näyttämöilmaisun saa luontevaksi osaksi oopperalaulajan esiintymistä. Seuraavaksi tavoitteeksi voikin sitten asettaa kokonaisen oopperaroolin!

LÄHTEET

- Beanie, M. 2007. Journal of Singing: Why is acting in song so different? Viitattu 15.11.2018. <https://www.questia.com/library/journal/1P3-1387538881/why-is-acting-in-song-so-different>
- Beattie, G. 2003. Visible Thought: The New Psychology of Body Language. New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Bloch, S. 2002. Alba Emoting: A scientific method for emotional induction. Toinen painos. Santiago: Ediciones Ultramarinos PSE.
- Byrne, A. 2016. Backstage: 5 elements of perfect performing posture. Viitattu 15.11.2018. <https://www.backstage.com/magazine/article/elements-perfect-performing-posture-7499/>.
- Callas, M. 1958. Rossini, G: Il Barbiere di Seviglia. Warner Classics.
- Concentus musicus Wien.1991. Mozart, W. A.: La Finta Giardiniera. Warner Classics.
- Ekman, P. 2018. Smile Mask: Using emotional masks to pull off deceit. Viitattu 15.11.2018. <https://www.paulekman.com/blog/smile-mask/>
- English Chamber Orchestra. 1990. Britten, B.: The Rape of Lucretia. London Records.
- Kemp, Richard J. 2010. Embodied acting: Cognitive foundations of performance. Viitattu 15.11.2018. http://d-scholarship.pitt.edu/8243/1/Kemp_ETD_8_27_2010.pdf
- Kendon, A. 2004. Gesture – visible action as utterance Cambridge University Press.
- Lättilä, J. 2016. Oopperalaulajan tunnettyö. Taiteilijakoulutuksen tohtorintutkimuksen tutkielma. Helsinki: Taideyliopiston Sibelius Akatemia. Unigrafia.
- Malde, M.; Allen. M-J. & Zeller. K-A. 2013. What every singer needs to know about the body. Toinen painos. San Diego: Plural publishing.
- Mehrabian, A. 1972. Nonverbal communication. Chicago, IL: Aldine-Atherton.
- Symphonie-Orchester & Chor des Bayerischen Rundfunks. 2012. Gounod, C-F.: Faust. Decca.
- Tiededokumentti 2015. Aivot. Osa 1, Mitä on todellisuus? The Brain with David Eagleman. BBC. 15.1.2018. Yle Teema.
- Trower, P.; Bryant, B. & Argyle, M. 1978. Social Skills and Mental Health. London: Cambridge University Press.
- Weston, J. 1996. Näyttelijän ohjaaminen – kuinka luoda vaikuttavia esityksiä televisioon ja elokuvaan. Suom. P. Hartzell. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino oy.