

Puhallinsoittaja laulunopetuksessa – haasteita ja hyötyjä

Hannariina Tölli

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2020
Kulttuuriala
Musiikkipedagogi (AMK), musiikin tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Tölli, Hannariina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2020
	Sivumäärä 29	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Puhallinsoittaja laulunopetuksessa – haasteita ja hyötyjä		
Tutkinto-ohjelma Musiikkipedagogi (AMK), musiikin tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Päivi Virolainen-Kalpio		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Laulunopetuksen piirissä on pitkään puhuttu siitä, että lauluoppilaan puhallinsoittotausta aiheuttaa haasteita laulunopetuksessa. Aiheesta ei kuitenkaan löytynyt tutkimuksia. Tutkimuksen tavoitteena olikin selvittää, ilmeneekö puhallinsoittotaustaisilla lauluoppilailta taustastaan johtuvia haasteita tai hyötyjä laulunopetuksessa ja millaisia nämä haasteet ja hyödyt mahdollisesti ovat. Aiheen valintaan vaikutti olennaisesti kirjoittajan omakohtaiset kokemukset oboistitaustaisena laulunopiskelijana. Puhallinsoittotaustasta aiheutuvia haasteita ja hyötyjä kartoitettiin haastatteleamalla laulunopettajia Webropol-ohjelman avulla.</p> <p>Puhallinsoittotaustaisten haasteiden ja hyötyjen ilmenemistä ja yleisyyttä laulunopiskelussa selvitettiin määrällisellä tutkimuksella (haastattelukysely). Mahdollisten haasteiden ja hyötyjen laatua selvitettiin laadullisin menetelmin (teemahaastattelu).</p> <p>Sekä laulaminen että puhallinsoitto edellyttävät toimivaa hengitystekniikkaa. Teoreettinen tietoperusta koostui sekä laulussa että puhallinsoitossa tärkeän hengityselimistön anatomisen rakenteen ja fysiologisen toiminnan kuvauksesta sekä hengityselimistön toiminnan kuvauksesta erityisesti instrumentin – toisaalta lauluinstrumentin toisaalta puhallininstrumentin – kohdalla. Puhallinsoitinten laajan kirjon takia puhallinsoittoa ja sen tekniikka käsittelevä teoreettinen tietopohja rajattiin käsittelemään ainoastaan oboensoiton tekniikkaa</p> <p>Tutkimus osoitti selkeästi, että puhallinsoittotausta vaikuttaa lauluoppilaan laulunopiskeluun erityisen haastavasti. Koska tutkimuksessa selvitettiin vasta, miten puhallinsoittotausta ilmenee laulunopetuksessa, aihepiiri kaipaasi vielä lisätutkimusta, esimerkiksi siitä, miten musiikkipedagogi voisi tukea puhallinsoittotaustaista lauluoppilasta.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat) Puhallinsoittaja, puhallintausta, laulaminen, laulunopetus, laulunopettaja, laulopedagogi, musiikkipedagogi, oboe, oboensoitto</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Tölli, Hannariina	Type of publication Bachelor's thesis	Date June 2020
	Number of pages 29	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication A wind instrumentalist on voice lessons - advantages and disadvantages of the instrumentalist's background		
Degree programme Degree Programme in Music		
Supervisor(s) Virolainen-Kalpio, Päivi		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>Within the history of vocal education, the challenges caused by students' backgrounds in playing wind instruments have been debated. However, available research on the topic is scarce. The aim of the present study was to discover whether students with wind instrument backgrounds had disadvantages or advantages in learning singing and what the nature of these disadvantages or advantages would be. The author's personal experiences as a voice student while having a background as an oboist was essential for the selection of the topic which was examined by conducting a Webropol survey with vocal teachers.</p> <p>The prevalence and effects of the disadvantages and advantages in learning singing for wind instrumentalists were studied with quantitative research methods (surveys). The variety of the possible disadvantages and advantages was studied by using qualitative methods (theme interviews).</p> <p>A well-functioning breathing technique is required for both singing and playing wind instruments. The theoretical framework of the work discussed the anatomical composition and physiology of the respiratory system that are crucial in both singing and playing wind instruments as well as described the function of the respiratory system with both instruments. Because of the diversity of wind instruments and their techniques, the present study was limited to discussing the technique of playing the oboe.</p> <p>This study concluded that a wind instrumentalist's background was a significant disadvantage in studying singing. As the study was limited to the effects of wind instrumentalist backgrounds on studying singing, additional research is required on how music pedagogues could support students with wind instrumentalist backgrounds.</p>		
Keywords (subjects) Wind instrumentalist, wind instrumentalist background, singing, vocal instruction, singing pedagogy, music pedagogy, oboe, oboist		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Hengityselimistö	4
2.1	Rakenne.....	4
2.2	Toiminta	5
3	Lauluinstrumentin toiminta	7
3.1	Lauluasento	8
3.2	Lauluhengitys.....	8
3.3	Ääntöbalanssi ja ääni-instrumentin toimintabalanssi	9
4	Oboensoiton periaatteita	10
4.1	Ansatsi eli huuliote.....	11
4.2	Hengitystuen merkitys	12
4.3	Puhallinsoittotekniikkaa ”ripustuksen” näkökulmasta	13
5	Tutkimuksen toteuttaminen	14
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	14
5.2	Tutkimuksen kohderyhmä.....	14
5.3	Tutkimusmenetelmät.....	14
5.4	Tutkimustulokset	16
5.4.1	Määrälliset tulokset ja niiden tarkastelu	16
5.4.2	Laadulliset tulokset ja niiden tarkastelu	19
5.5	Tutkimuksen onnistuminen ja luotettavuus	21
6	Pohdinta	22
	Lähteet	27
	Liitteet	29
	Liite 1 Puhallinsoittaja laulunopetuksessa -haastattelukysymyksiä	29

1 Johdanto

Harvalla laulun harrastajalla tai laulua opettavalla on tullut mieleen, että puhallinsoittotausta aiheuttaisi haasteita laulutekniikan oppimisessa. Usein ajatellaan, että puhallinsoittoharrastuksesta on hyötyä lauluharrastuksessa, koska siinä työestetään hengitystekniikkaa, jota voidaan hyödyntää laulunopetuksessa. Toisaalta on myös puhuttu puhallinsoitinopintojen aiheuttamista ongelmista laulunopiskelussa.

Itse jouduin kasvokkain asian kanssa muutama vuosi sitten. Aloitin lapsena oboensoittoharrastuksen, jota kesti noin seitsemän vuotta. Oboensoittoharrastuksen jälkeen olin jo useita vuosia harrastanut laulua, kun opettajanvaihdoksen myötä uusi laulunopettajani, oboetaustainen hänkin, havaitsi minulla joitakin haasteita laulutekniikan oppimisessa. Hän yhdisti haasteet omaksumaani oboensoittotekniikkaan. Tämä ja myös se, että keskusteluissa muusikoiden ja soitonopiskelijoiden kesken olin havainnut ristiriitaa mielipiteissä puhallinsoittotaustan vaikutuksesta laulunopiskeluun, vaikutti opinnäytetyöni aihevalintaan. Halusin tutkia, haastaako tai hyödyttääkö puhallinsoittotausta laulunopiskelijaa.

Opinnäytetyön tutkimusprosessin lähtökohtana oli halu selvittää mahdollisimman monia laulunopettajia haastatteleamalla, minkälaisia kokemuksia ja havaintoja heillä on puhallinsoittotaustaisten oppilaiden opettamisesta. Erityisen suuri painoarvo ja mielenkiinto, omista kokemuksistani johtuen, kohdistui puhallinsoittotaustan aiheuttamiin haasteisiin. Halusin myös olla avoin sille, että laulunopettajien kokemusten avulla voisi löytyä myös puhallinsoittotaustasta syntyviä hyötyjä lauluoppilaille.

Tutkimustietoa aiheestani ei ole ollut löydettävissä niillä keinoilla, joita opinnäytetyön tekemiseen ja tiedonhankintaan liittyvällä kurssilla käytiin läpi. Sen vuoksi koin, että tutkimuksen avulla kartoittamani tieto on erityisen arvokasta koko opinnäytetyölleni. Lisäksi siitä voivat hyötyä muut puhallinsoittotaustaiset laulajat. Laulunopettajille suunnatun haastattelun toivoin antavan realistista ja käytännön kokemukseen perustuvaa tietoa puhallinsoittotaustan mahdollisista vaikutuksista laulunopiskeluun. Erityisen kiinnostavaa oli se, minkälaisia mahdollisia haasteita ja hyötyjä opettajat ovat havainneet vai ovatko havainneet mitään. On myös mahdollista, etteivät kaikki

puhallinsoittotaustaisia oppilaita opettavat laulunopettajat tiedosta puhallinsoiton mahdollisia vaikutuksia laulunopiskeluun. En halunnut rajata haastattelua koskemaan vain yhtä oppilaitosta Suomessa vaan halusin saada vastauksia ympäri Suomea ja siksi toteutin tutkimukseeni liittyvän haastattelukyselyn sosiaalisessa mediassa laulunopettajien keskustelufoorumilla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota yhteen tietoa ja havaintoja puhallinsoittotaustan vaikutuksista laulunopiskeluun ja selvittää miten ne (puhallinsoittotaustan vaikutukset) laulunopetuksen kentällä ilmenevät. Tutkimukseni luotettavuuteen on vaikuttanut lopulta haastattelun vastausten laatu ja määrä.

Tutkimusaiheeni on erittäin ajankohtainen. Aiheesta ei löytynyt aikaisempia julkaisuja, joten tutkimustuloksen avulla on mahdollista lisätä laulunopettajien tietoisuutta puhallinsoittotaustan vaikutuksista laulunopiskelussa esiintyvänä ilmiönä. Henkilökohtaisten, puhallinsoittotaustasta johtuvien, laulunopiskelussa kohtaamieni haasteiden takia minulla heräsi ajatus siitä, miten laulunopiskelijoita voisi pedagogina tukea. Erityisesti niissä tilanteissa, jossa merkittäviä haasteita ilmenee lauluoppilaalla. On yllättävää, ettei aihetta ole sen ajankohtaisuudesta huolimatta tiettävästi tutkittu.

Opinnäytetyön pääasiallisen tarkastelun kohteena on lauluinstrumentin toimintaan liittyvät havainnot puhallinsoittotaustaisella oppilaalla. Avaan opinnäytetyössä työn aiheen käsittelemisen kannalta oleellisen määrän teoretietoaa hengitystekniikasta, lauluinstrumentin toiminnasta ja oboensoiton toimintaperiaatteista. Hengitystekniikan toimivuus on sekä laulaessa että oboensoitossa instrumentin hallinnan peruslähtökohta. Oman oboetaustani vuoksi rajaan puhallinsoitintekniikan tarkastelun koskemaan ainoastaan oboen toimintaperiaatteita. Pohdintaosiossa tarkastelen laulu- ja oboensoittotekniikkaa käsittävää teoreettista tietopohjaa suhteessa tutkimukseni avulla saamaani tietoon käytännön kokemuksista laulunopettajien työkentiltä.

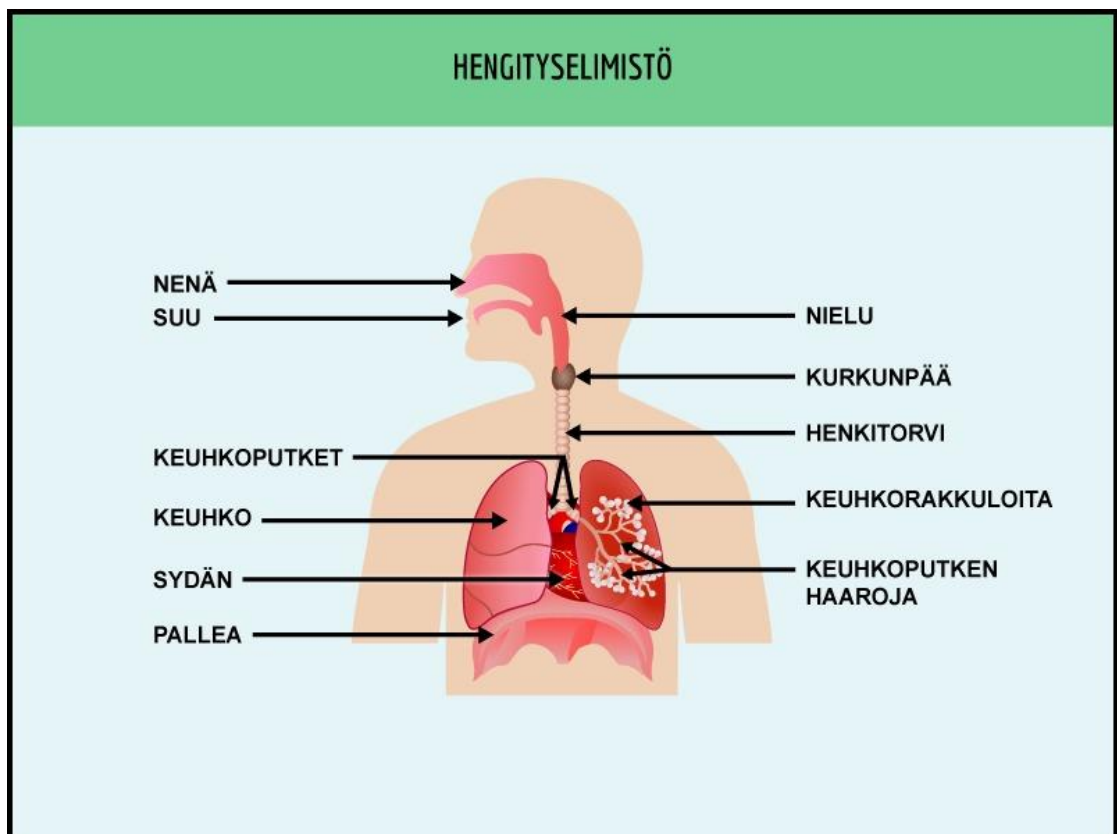
2 Hengityselimistö

Sekä laulunopiskelijoita että puhallinsoittajia yhdistää hengityselimistön aktiivinen käyttö. Hengityselimistön rakenteen tunteminen ja toimintaprosessin tiedostaminen edellyttävät optimaalisen hengityselimistön hyödyntämisen molemmissa toiminnoissa.

2.1 Rakenne

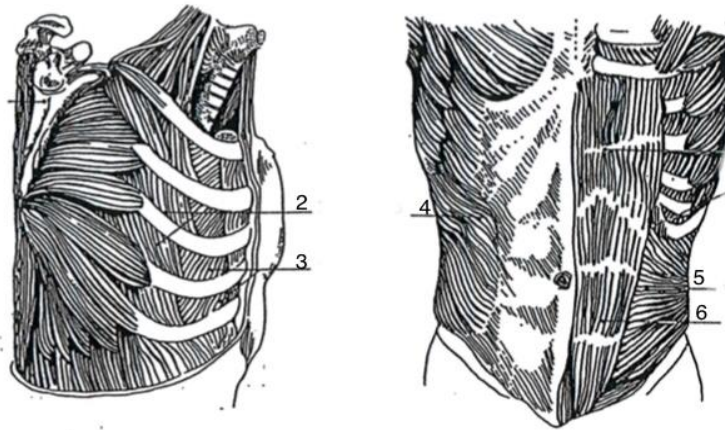
Hengityselimistöön kuuluu nenä- ja suuontelot, nielu sekä keuhkot. Kuvassa 1 näkyy hengityselimistön rakenne. Sen toiminnasta tarkempaa kuvausta myöhemmin.

Kuva 1 Hengityselimistön rakenne (Hengityselimistö N.d.)



Sisäänhengityslihaksista tärkeimmät ovat pallea, uloimmat kylkiluuvälilihakset sekä rintalihakset. Uloshengityslihaksista tärkeimmät ovat sisemmät kylkivälilihakset ja vatsalihakset; uloimmat ja sisemmät vinot, suora sekä poikittainen. (Laukkanen & Leino 1999, 24.) Lisäksi hengityksen apuna toimivat apuhengityslihakset, jotka

sijaitsevat kaulan, niskan ja hartiaseudun alueella, pääasiassa sisäänhengitysvaiheessa. (Kotila 2010, 61).



Kuvassa 2 Hengityslihaksiston sijaintia: Pallea 1 (sijaitsee rinta- ja vatsaonteloiden välissä), ulommat ja sisemmät kylkiluuvälilihakset 2 ja 3, sekä ulommat ja sisemmät vinot vatsalihakset 4 ja 5, suora vatsalihas 6. (Laukkanen & Leino 1999, 25.)

2.2 Toiminta

Hengityksen tarkoituksena on turvata elimistön hapensaanti. Sisäänhengitys tuo happipitoista ilmaa nenäontelon ja suun kautta henkitorven sekä keuhkoputkien lävitse keuhkorakkuloihin saakka. Uloshengitys poistaa hiilidioksidipitoisen ilman elimistöstä. Puhutaan kaasujenvaihdosta. (Laukkanen & Leino 1999, 22.) Hengitystapahtuma on autonominen tapahtuma, jota aivot selkärankaan yhdistävä ydinjatke säätelee. Leena Kotila (2010) kirjoittaa, että elimistön hermostollisilla keskuksilla ”on kyky aistia veren kaasupitoisuuksia”. Elimistön liiallinen hiilidioksidipitoisuus tai liian

vähäinen happipitoisuus verenkierrassa informoi hermoston kautta hengityskeskusta, jonka tehtävä on sisäänhengityslihasten aktivoiminen kyseisessä tilanteessa. (Kotila 2010, 59.)

Hengittäessä kaasut virtaavat aina suuremmasta ilmanpaineesta pienempään. Pienempään tilaan joutuessaan paine on suurempi ja vastaavasti tilan koon kasvaessa paine pienenee. Sisäänhengityksessä keuhkojen tila kasvaa, jolloin ilmanpaine keuhkoissa pienenee suhteessa kehon ulkopuoliseen ilmanpaineeseen. Silloin ilma virtaa keuhkoihin. Ulos hengittäessä tapahtuu päinvastainen ilmanpaineen purkautuminen pois keuhkoista, kun keuhkojen tilavuus pienenee ja niiden sisäinen ilmanpaine kasvaa. Keuhkoissa on aina pieni määrä jäännösilmaa, jotta ne eivät painu kasaan ilmanvaihdosta huolimatta. (Laukkanen & Leino 1999, 23-24.)

Sisäänhengityksessä tarvitaan aina aktiivista lihastoimintaa. Tärkein lihas pallea, joka on muodoltaan kupumainen, laskeutuu litteänä supistuessaan kasvattaen keuhkojen tilavuutta. Siitä johtuen rintakehän alueella tapahtuu laajenemista pystysuunnassa alaspäin. Samalla uloimmat kylkiluuvälilihakset, jotka ovat kiinnittyneinä kylkiluiden ulkopintoihin vetävät kylkiluita toisiaan kohden supistuessaan. Sen seurauksena koko rintakehä leviää. Rintalihasten toimintaperiaate on sama sisäänhengityksessä. (Laukka & Leino 1999, 24.)

Uloshengitys on aktiivista tai passiivista. Passiivinen uloshengitys tapahtuu sisäänhengityslihasten palautuessa lepotilaansa. Uloshengityslihaksista sisemmät kylkiluuvälilihakset toimivat samalla periaatteella, kuin sisään hengittäessä uloimmat kylkiluuvälilihakset. Kylkiluiden liike on alaspäin, koska sisemmät kylkiluuvälilihakset ovat kiinnittyneinä kylkiluiden sisäpintoihin. Rintakehän ja keuhkojen tilavuus pienenee etu- ja sivusuunnissa. Vatsalihasten tehtävä on palauttaa supistuessaan vatsan alueen sisäelimiä ylöspäin, jotka työntävät pallean paikalleen. Sen takia rintakehän ja keuhkojen tilavuus pienenee pystysuunnassa. (Laukka & Leinonen 1999, 24-25.)

Hengitystapoja voidaan karkeasti jakaa neljään eri osaan. Solisluu-, rinta-, vatsa- ja syvähengitys. Kolmessa ensimmäisessä hengitys kohdistuu kuvaavasti eri kehon osiin. Solisluuhengityksessä hartiat nousevat sisäänhengityksen aikana, rintahengityksessä

hengitys kohdistuu rintakehän yläosaan ja vatsahengityksessä alavatsa pullistuu voimakkaasti ulospäin sisäänhengityksessä. (Eerola 2015, Laukka & Leinonen 1999, 28.) Syvähengityksessä yhdistyy kylki-pallea-selkä-vatsahengitys. Se tuntuu laajenemisen tunteena koko keskivartalon alueella, erityisesti kyljissä. Syvähengitys eroaa niin sanotusta lepo hengityksestä siten, että lepo hengityksessä käytetään sisäänhengityslihak-
 aksia. Lepo hengityksen toimintaperiaatteita kuvaa selkeimmin luvun 2.2 kaksi ensimmäistä kappaletta. Lepo hengitys toimii automaattisesti ja hengitysliikkeet ovat rentoja. Sisäänhengitystä seuraava uloshengitys on passiivinen, jolloin uloshengityslihasten toiminta on lihasten rentouttaminen. Syvähengityksen tavoitteena on saada ulos- ja sisäänhengityslihakset toimimaan yhtäaikaaisesti. Syvähengityksessä ulos hengittäessä sisäänhengityslihakset niin sanotusti jarruttavat estäen kehoa painumasta kasaan. Sillä tavoin saadaan tukea laulaessa tai soittaessa tarvittavaan fraasien kannatteluun sekä laulaessa ilmanpaineen säätelyyn äänihuulia vasten. Syvähengityksessä, jota laulajan näkökulmasta käsitetään myös ääntöhengitykseksi, tarvittavan ilman määrää tärkeämpää on lihasten yhteistoiminta. Syvähengitys tuntuu koko kehossa; lantionpohjassa, alaselässä ja varpaissa asti. (Eerola 2015)

Laukkasen & Leinon (1999, 29) teoksessa todetaan, että edellä mainittu karkea jaottelu eri hengitystapoihin, ” on hyvin kärjistetty, eikä mikään hengitystapa esiinny täysin puhtaana. Ei ole myöskään voitu osoittaa hengitystapojen eroavan hengityselimistö-
 tentoiminnan mukaisesti siten kuin voitaisiin pelkän visuaalisen havainnon perusteella olettaa”.

3 Lauuinstrumentin toiminta

Fysiologisesti lauluinstrumentin rakenteeseen kuuluvat hengityselimistön ja kurkunpään toiminta sekä ääntöväylän onteloiden ja niitä säätelevien lihasten toiminta. Ne toimivat yhteistyössä äänen syntymiseksi ja niihin vaikuttavat ilmanpaine, äänihuulien värähtely ja resonanssi. Ääni muodostuu ilmanpaineen vaikutuksesta äänihuulien värähtelynä. Hengityselimistön avulla säädetään äänihuulien läpi virtaavaa ilmanpainetta. Äänihuulien värähtelytaajuuteen vaikuttavat äänihuulien koko ja rentous. Äänihuulet sijaitsevat kurkunpäässä. Kurkunpään lihasten toiminta vaikuttaa sillä tavalla äänen syntyyn, että ne painavat äänihuulia toisiaan vasten. (Eerola 1982)

Ääntöväyläksi kutsutaan supraglottaaleita onteloita (eli onteloa äänihuulista huuliin), jossa kurkunpäässä muodostuva ääni vahvistuu. Jokaisella on yksilöllinen anatomia, jolloin muodostuva äänikin on yksilöllinen. Ääntäväylän artikulaatioelimien liikkuvien osien (kieli, huulet ja pehmeä kitalaki) avulla muovaamme ääntä haluttujen vokaalien tai konsonanttien mukaan. Resonanssia ei sijoiteta yksittäiseen paikkaan, vaan haetaan kokonaisvaltaista ääntöbalanssia (tasapainoa) laulaessa. (Eerola 1982)

3.1 Lauluasento

Laulajan ryhti tulee olla tasapainossa, koska lihakset ja luusto toimivat yhteistyössä, jolloin ryhti ja rentous ovat myös vuorovaikutuksissa toisiinsa nähden. Laulajan tasapainoista ryhtiä tarkkaillessa on kiinnitettävä huomiota niskan rentouteen sekä pään painopisteen aistimiseen selkärangan etupuolella. Selkärangan aistiminen ajatuksena vastakkaisvenytyksestä siten, että venytys ulottuu kantapäistä niskakuoppaan asti elastisena ja selän aistiminen leveänä. Hyvän ryhdin edellytyksenä on myös ajatella jalat niin pitkiksi, että ne ulottuvat lattiasta suoliluiden yläreunaan asti. Silloin lantio kallistuu kevyesti takaa alas ja edestä ylös. Kehon painopiste tulisi ajatella kolmen pisteen varaan siten, että kaksi on päkiöiden alla ja yksi kantapään alla. Sen avulla ehkäistään polvilukot ja sitä kautta selkälihasten toiminnan jäykistyminen. Rintakehän avonaiseksi ajattelemisen tukee myös hyvää ryhtiä. Sen voi ajatella rintakehän vastakkaisvenytyksen kautta siten, että vyötäröstä venytys alas ja ylös niskan ojentuessa. Rintakehän ollessa vapaa ja avoin keskivartalo pysyy pitkänä, mikä on äänen käytön kannalta tärkeitä. (Eerola 2015.)

3.2 Lauluhengitys

Eerola (2015) kirjoittaa artikkelissaan, että ”Toiminnan kannalta hengitys voidaan jakaa lepo- ja ääntöhengitykseen ja näiden toiminnallisen eron tiedostaminen on keskeinen asia äänenkäyttäjälle.” Ääntöhengitys, jota kutsutaan myös lauluhengitykseksi, on syvähengitystä (kts. luku 2.2). Lauluhengityksessä hengitystoimintaa säätelevien lihasten avulla uloshengitys saadaan aktiiviseksi ulos- ja sisäänhengityslihasten yhteistoiminnalla. (Eerola 2015.)

Sisäänhengityslihasten tehtävä on estää kehoa painumasta kasaan pitkän uloshengitysvaiheen aikana. Sisäänhengityslihasten toimintaan (uloshengitysvaiheessa) vaikuttavat äänen korkeus, voimakkuus ja tekstin edellyttämä tunneilmaisuus. Ilmaisutahto on lauluhengityksen lähtökohta. Lihaksia ei tietoisesti käskytetä toimimaan, jotta ne eivät jäykistyisi. Selässä ja kyljissä voidaan tuntea Eerolan (2015) kuvailun mukaan ”pientä elastista ulospäin suuntautuvaa liikettä fraasin alussa, korkeuden tai voimakkuuden noustessa”. (Eerola 2015.)

Tueksi kutsutaan tunneilmaisun inspiroimaa ulos- ja sisäänhengityslihasten yhteistoimintaa yhdessä lantionalueen lihasten kanssa. Tuki on kokonaisvaltainen tunne koko kehossa, eikä staattinen jännitystila missään yksittäisessä paikassa kehoa. Laulajan tuessa on kyse hengitys- ja lantiolihasten toiminnasta, ei hengitysilman määrästä. (Eerola 2015.)

3.3 Ääntöbalanssi ja ääni-instrumentin toimintabalanssi

Laukkanen (2019) määrittelee: ”Ääntöbalanssi tarkoittaa sitä, että äänihuulia lähennetään juuri sopivassa suhteessa toisiaan kohden suhteessa ilmanpaineeseen, joka tulee keuhkoista.” Ääntöbalanssi toimii, kun äänihuulisulku on tiivis, mutta rento. Ääni soi tasaisesti ja vain sillä tavoin tuotettu ääni resonoituu kunnolla. Äänirakoa säätelevien lihasten on oltava riittävän aktiivisia, muttei liian jännittyneitä. Mikäli voikaalialkuisten sanojen alussa kuulu pieni poksahdus, äänihuulten puristusvoima on liian suurta. Laulussa se kuulostaa kovalta alukkeelta. (Eerola 2015, Laukkanen & Leino 1999, 187-188) Äänikoulutuksessa tähdätään pehmeän alukkeen oppimiseen. Äänihuulisulkuna se on äänenkäytölle optimaalisin. (Eerola 2015.) Laukkanen & Leino (1999, 188) kuvaa pehmeää äänihuulisulkua seuraavasti:

”Äänihuulitasolla tämä merkitsee sitä, että äänihuulet lähennetään kevyesti toisiaan kohden, jolloin niiden välistä kulkeva ilmavirtaus saa ne aluksi värähtelemään toisiaan koskettamatta, ja vasta parin värähdyksen kuluessa tämän värähtelyn amplitudi kasvaa niin paljon, että äänirako sulkeutuu kokonaan.”

Jos ilmanpaine on liian suuri, äänihuulet lähentyvät toisiaan vasten liian löysästi. Tällöin ääni on vuotoinen, eikä kanna. Jos taas äänihuulet lähentyvät toisiaan vasten liian tiiviisti, ääni voi olla puristeisen tai narisevan kuuloinen. Molemmissa tapauksissa äänihuulien vapaa värähtely estyy. Ne myös kuormittavat äänihuulia. (Laukkanen 2019.) Uloshengitysvaiheen yhteydessä sisäänhengityslihasten käyttämisellä säädellään ilmanpaineen määrä sopivaksi äänihuulia vasten (Eerola 2014).

Ääni-instrumentin toimintabalanssissa haetaan kokonaisvaltaista ajattelutapaa, kuten hengitystuen toiminnassa. Ääntä ei sijoiteta yksittäiseen paikkaan, vaan äänialto lähtee pallomaisesti joka suuntaan äänihuulista. Ääni-instrumentin kokonaisvaltaisessa käytössä osa kehon toiminnasta pitää jättää tiedostamatta. Esimerkiksi äänen käskyttäminen voi aiheuttaa jopa haittaa staattisten jännitystilojen ja lihaskireyksen muodossa. Kehon toiminta on reaktiivista äänenkäytössä. Erilaisten suuntien ajattelu ilmaisen energiasta syntyvien sisäisten jännitteiden säätelyssä, luo perustaa kehon toiminnalle. Näitä suuntia koetaan kehossa akseleilla alas – ylös, taakse – eteen ja sivuille. (Eerola 2014.)

Laulajan ääni-instrumentin toimintabalanssi edellyttää hyvää ryhtiä ja lihasten elastista toimintaa. Liika hengitysilma jäykistää kehoa. Silloin herkästi myös painamme ääntä ja kurkunpäättä alas, jolloin laulaminen on puristeista ja raskasta. Tietoisien hengittämisen sijaan keho tulisi ajatella tyhjäksi tilaksi, jonka seinämällä on tekstin sanojen energia. Sanojen tekstin merkitys on toiminnan ja ilmaisen lähtökohta. Laulu edellyttää halun ilmaista tekstin myötä erilaisia tunnetiloja, joita melodia, rytmi ja harmonia tukevat. Fraasien herättämä innostus ohjaa kehoa hengittämään juuri sopivasti ilmaisemaan laulun emotionaalista sisältöä. (Eerola 2014.)

4 Oboensoiton periaatteita

Oboe on puupuhallin ja sitä kutsutaan kaksoisruokolehdykkäsoittimeksi. Nimitys kertoo oboen suukappaleesta ”rööristä”, jossa on sidottuna vastakkain kaksi ruokolehdykkää toisiinsa. Oboen runko on kartiomainen ja koostuu kolmesta osasta. Oboen pituus on reilu puoli metriä. Oboe valmistetaan afrikkalaisesta Grenadilla-puusta.

Alkeisoppilaille oboe voi olla muovinen tai osittain puinen ulkopuolelta ja muovipinta sisältä. (Soitinesittely N.d.)

Oboensoittajat alkavat valmistaa suukappaleita heti, kun ovat riittävän vanhoja ja huolellisia käsittelemään siihen tarvittavia työvälineitä (Paulu 2012, 10). Niihin saadaan ruokolehdykät jättiruoko-nimisistä kasveista muun muassa Välimeren maista. Suukappaleen vuolemisella on iso merkitys koko soittimen äänen laatuun. Yksittäisen suukappaleen käyttöikä on muutamista päivistä muutamiin viikkoihin. (Soitinesittely N.d.) Suukappaleen säätäminen on erittäin tarkkaa. Liian avonaiset ruokolehdykät toisiaan vasten edesauttaa soittajaa ”puremaan” huulillaan suukappaletta, jolloin ansatsi (huuliote) väsy nopeasti. Liian kapea rako puolestaan estää puhaltamaan riittäväällä hengitystuella soittaessa. (Paulu 2012, 12.)

Oboen ääni syntyy puhaltaessa ilmaa suukappaleen läpi soittimeen. Oboe vaatii soittajaltaan muihin puupuhaltimiin nähden eniten. Hengitysteknisesti puhaltaminen tapahtuu suukappaleen neulansilmän kokoisesta raosta läpi. Pitkien yhtäjaksoisten fraasien soittaminen onnistuu ilman sisään hengitystä verrattuna muiden puhaltimien soittajiin. Oboeperheeseen kuuluvat lisäksi englannintorvi, baritonioboe ja oboe d’amore. (Palonen 2017.)

Oboeta pidetään yleensä soittajan kehoon nähden 45 asteen kulmassa. Kasvojen rakenteen ja hampaiden asennon vuoksi haetaan kuitenkin hienosäädöllä yksilöllinen soittoasento nostamalla tai laskemalla soitinta hieman saavuttamaan optimaalista äänen sävyä. (Paulu 2012, 8.)

4.1 Ansatsi eli huuliote

Ansatsi muodostetaan hampaiden väliin siten, että alahampaiden päälle käännetyn alahuulen keskelle asetetaan suukappaleen kärki (eli ruokolehdykkäpari). Sisäänhengityksen jälkeen käännetään ylähuuli ylähampaiden päälle. Catherine Paulu (2012, 8) käyttää termiä kaksinkertainen huuliote. Vain suukappaleen kärjen kuuluu tuntua kieleen huulten sisäpuolella. Ansatsia on ajateltava ”elävänä”. Sen tehtävä on säädellä jatkuvasti äänen korkeutta, dynamiikkaa ja äänen väriä. Huulten avaamisella tai

sulkemisella säädellään dynamiikkaa. Se minkä verran suukappale on suun sisäpuolella, määrittää äänen sävyä. (Paulu 2012, 8.)

Juuli Markkanen (2012) on opinnäytetyössään ”Ansatsin reunaehtoja etsimässä, oboen ansatsia koskevien teorioiden kriittistä tarkastelua” tutkinut, minkälaisia näkemyksiä ansatsiin löytyy oboensoittoon liittyvästä pedagogisesta kirjallisuudesta (Markkanen 2012, 7). Eri teorioiden avulla hänen tekstistään ilmenee, että ansatsi edellyttää joustavaa suunympäryslihakstoa. Suun kehälihas on supistuessaan tärkein lihas säädeltäessä huulia hampaiden päälle ansatsia muodostaessa. Poskilihas, hymylihas, iso ja pieni poskipäälihas, alahuulen alasetäjälihas ja leuankärkihihas toimivat apulihaksina suunkehälihaksen toiminnalle. Poskilihaksen tehtävänä on myös työntää ilma ulos suusta siten, ettei posket pullistu soittaessa. (Markkanen 2012, 30-31.)

Markkanen (2012, 42) kiteyttää pohdinnassaan, että ”Ansatsin hallinta on joustavaa suun ympäryslihakstoa käyttäen saumattomassa yhteistoiminnassa leuan asennon variaation kanssa. Leuan asento vaikuttaa huulien kautta ruokolehdyksen kokonaistilavuuteen ja sitä kautta viritykseen.”

4.2 Hengitystuen merkitys

Aaron Lakotan (N.d.) kirjoittaa artikkelissaan hengitystuen merkityksestä oboensoitossa. Ajatus hengitystuesta ja hengitysilmosta on tarpeen erottaa toisistaan. Hengitystuki ohjaa hengitysilman kulkua, mutta tuki ei ole ainoastaan sitä. Tuki edellyttää kehon tuntemuksia ja lihaksia, jotka paineistavat ilmaa tarvittavan määrän. (Lakota N.d.)

Lakota (N.d.) toteaa, että ”you can still support even if you are not pushing air”. Ylipuhallusta tapahtuu usein, koska tuen oletetaan olevan sama asia, kuin käytetyn ilman määrä. Oboensoitto edellyttää paljon tukea soittajaltaan, mutta vähän ilmamäärää. Jos tuki ja ilmamäärä yhdistetään, syntyy herkästi ylipuhaltamisen seurauksena jännitystiloja kehossa. Hengittäessä on tarpeen huomioda, että suukappaleen kautta kulkee vain pieni määrä ilmaa. Koko sisäänhengityksen ilmamäärää ei ole tarkoitus

puhaltaa suukappaleen läpi ulos, vaan säädellä suukappaleen läpi kulkevaa ilmanpainetta.

Hengitystuen pitäisi tuntua vatsan alueella, kylkiluiden alapuolella. Pallean lihasten avulla luodaan ilmanpaine oboensoitossa. Hengitystuen tulisi nostaa keuhkojen ilmanpaine vastaamaan suukappaleen vaatiman ilmanpaineen määrää. Suukappaleen vaatima ilmanpaine tulee olla sopiva soittajalle, mutta soittajan on myös kehitettävä vahva hengityksen tukijärjestelmä. (Suukappale on jokaiselle soittajalle yksilöllinen johtuen kehosta, soittimesta ja soittotavasta.) (Lakota N.d.)

4.3 Puhallinsoittotekniikkaa ”ripustuksen” näkökulmasta

Aki Loikkanen (1990) on laatinut puhallinsoittajien tarpeisiin soveltuvan oppaan ”ripustukseen” eli yläkehon kannatteluun. Loikkanen (1990) määrittelee ripustuksen tarkoittavan tapaa, ”jolla rintakehä, yläraajat, lapaluut ja kallo ovat ”ripustettuna” selkärankaan”. Ripustuksen peruspalikat ovat siis luusto, lihakset, nivelet, rintakehän alueen kudokset ja hengityselimet. Ripustuksessa ryhdin merkitys on oleellinen. Optimaalisessa tilanteessa soittajan asentoa ylläpitävät lihakset ovat mahdollisimman rentona ja luut kannattelevat kehoa. Optimaalinen ripustus on mahdollista ainoastaan hyvän palleahengityksen avulla. (Loikkanen 1990.)

Perinteisesti hengitystavat on määritelty kärkihengitykseen (keuhkojen yläosissa tapahtuvaa ilmanvaihtoa), palleahengitykseen (”pallean seudulla”, ilman rintakehän liikkumista tapahtuvaa toimintaa) ja kokonaishengitykseen (kärki- ja palleahengityksen sekä kaiken muun keuhkojenosien käyttöä). Loikkanen (1990) korostaa palleahengityksen merkitystä puhallinsoittajilla ja pitää sitä tavoiteltavana erityisesti muusikon uralla. Loikkanen jakaa hengitystavat kahteen osaan. Ensimmäisessä hengitystavassa hengitys tapahtuu rintakehää nostamalla ja laskemalla. Toisessa pallean ylös-alaisella liikkeellä. Palleahengityksessä, jota optimaalinen ripustus edellyttää, merkitsee se, mitkä lihakset liikuttavat palleaa. Joskus saattaa käydä niin, että vatsalihakset toimivat pallean sijasta, koska opetushenkilöillä on aiheesta liian vähän tietoa. Siitä syystä vallalla on virheellistä käsitystä siitä, että vatsalihaksilla hengittäminen on palleahengitystä. (Loikkanen 1990.)

5 Tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa, ilmeneekö puhallinsoittotaustaisilla laulunopiskelijoilla haasteita tai hyötyjä opinnoissaan. Lisäksi halusin selvittää, minkälaisia mahdollisia haasteita ja hyötyjä puhallinsoittajilla esiintyy lauluopinnoissaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös koota tietoa laulunopettajia varten, koska aiheesta ei ole aiempia tutkimuksia.

Tutkimuksen tarkoituksena oli herätellä laulunopettajia, ettei ole täysin yhdentekevää, minkälaisista lähtökohdista opiskellaan laulua. Laulaminen on psykofyysinen kokonaisuus ja jokaisen oma keho on instrumentti. On tarpeen pedagogina tietää mitkä ovat ne palaset, josta oppilaan instrumentti kootaan.

5.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä oli laulunopettajat, joilla on työkokemusta puhallinsoittotaustaisten laulunoppilaiden opettamisesta. Halusin hyödyntää kokeneiden opettajien ammattitaitoa tutkimuksessani. Lisäksi kyselyyn saivat vastat myös laulunopettajan toimivat, puhallinsoittotaustan omaavat henkilöt. Toissijainen kohderyhmäni olikin puhallinsoittotaustaiset lauluoppilaat. Toteutin tutkimukseni sosiaalisen median kautta Facebookin Voice Teachers United -ryhmässä linkittämällä ryhmän sivuille kyselyn nettiosoitteen.

5.3 Tutkimusmenetelmät

Lähestyin aihettani sekä määrällisin että laadullisin tiedonhankintamenetelmin. Halusin tietää, kuinka yleistä on, että puhallinsoittajataustaisilla laulajilla on haasteita lutekniikan opiskelussa. Halusin myös saada mahdollisimman paljon vastauksia aiheeseen, josta ei löydy aikaisempia tutkimustietoja. Määrällinen tutkimus tulee silloin kysymykseen, kun halutaan selvittää ilmiöiden yleisyyttä (Määrällinen analyysi 2015). Toteutinkin määrällistä tiedonkeruuta haastattelukyselyn muodossa Facebook-ryhmän avulla. Tällä tavoin halusin saada mahdollisimman monipuolisesti eri

laulunopettajien kokemuksia puhallinsoittotaustaisista oppilaista maan laajuisesti ja mahdollisesti myös muualta maailmalta.

Hain määrällistä tietoa haasteiden ja hyötyjen ilmenemisestä ja yleisyydestä sekä laulunopettajien puhallinsoittajien opetuskokemuksesta. Kartoitin myös minkä puhallinsoittimen soittajista laulunopettajilla oli opetuskokemusta. Halusin myös ottaa selvälle, mistä puhallinsoittimista mahdollisesti laulunopettajilla itsellään löytyy kokemusta. Näin selvitin, ilmeneekö vastauksista selkeästi joihinkin tiettyihin instrumentteihin liittyviä haittoja tai hyötyjä. Määrällistä tietoa sain myös kysymällä vastaajien koulutustasoa sekä suuntautumista joko klassisen tai kevyen musiikin saralle.

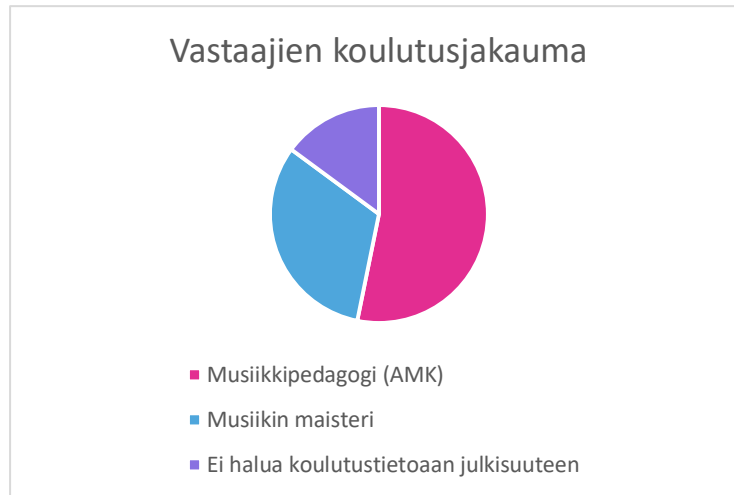
Määrällisen tutkimusmenetelmän avulla saatavan tiedon lisäksi tarvitsin myös laadullisen tutkimusmenetelmän avulla saatavaa tietoa. Kvalitatiivinen tutkimus keskittyy tarkastelemaan ilmiöitä yksityiskohtaisemmin, kun määrällisen tutkimuksen kautta on saatu yleiskuvaa kokonaistilanteesta. Määrällinen ja laadullinen tutkimusmenetelmä antavat eri näkökulmat tarkasteltavaan ongelmaan. (Laadullinen tutkimus 2015.)

Laadullisin menetelmin hain vastauksia puhallinsoittajien haasteiden ja hyötyjen laadusta, luonteesta ja ilmenemismuodoista. Toteuttamassani kyselyssä oli pääasiassa avoimia kysymyksiä. Vastausten analysointiin soveltui parhaiten teemoittelu. Teemoja voidaan hahmottaa usein toistuvista aiheista ja ne voidaan ryhmitellä yksityiskohtaisempaa tarkastelua varten (Teemoittelu 2016)

5.4 Tutkimustulokset

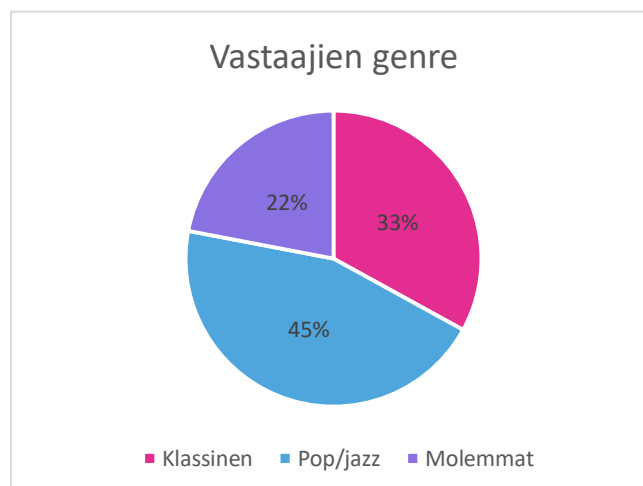
5.4.1 Määrälliset tulokset ja niiden tarkastelu

Kyselyyn vastasi yhdeksän laulunopettajana työskentelevää henkilöä, jotka opettavat eri koulutusasteilla. Kyselyyn osallistuttiin nimettömänä.



Kuva 3 Kyselyyn vastanneiden koulutustausta.

Vastauksia tuli ympäri Suomea. Osalla kyselyyn vastaajista oli myös henkilökohtaisia kokemuksia puhallinsoittotaustasta omissa laulunopinnoissaan. En määritellyt klassista tai rytmimusiikin opetusta erikseen. Kysyin kuitenkin vastaajien opetusgenreä ja kyselyssä ilmeni, että vastaajista 33% opetti klassista laulua, 45% pop/jazz-laulua ja 22% molempia genrejä.



Kuva 4 Kyselyyn vastanneiden opetusgenre.

Liitteenä 1 on laatimani kysymykset toteuttamaani kyselytutkimukseen.

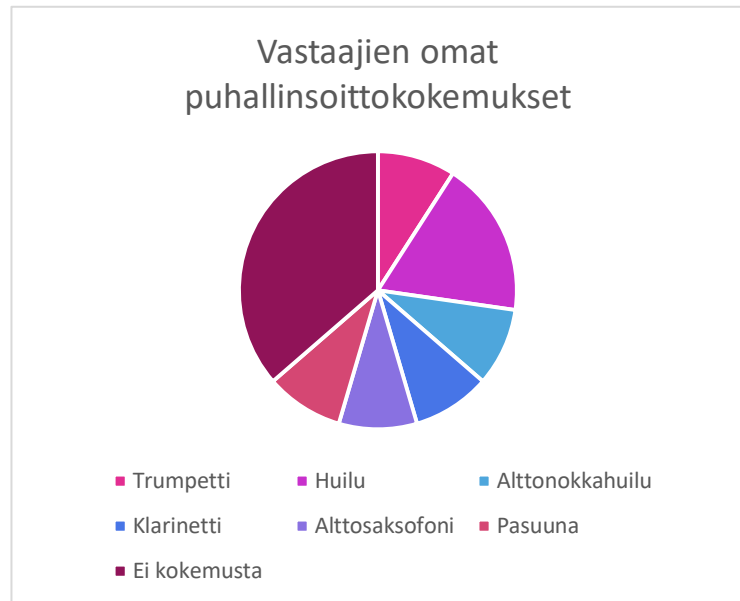
Ensimmäisen kysymyksen oli tarkoitus kartoittaa, minkä verran vastaajilla oli kokemusta puhallinsoittotaustaisista oppilaista. Kysyin samalla, mitä puhallinsoittimia oppilaat olivat soittaneet tai soittivat edelleen. Tällä tavoin ajattelin saavani selville, minkä verran vastaajille on kertynyt kokemusta puhallinsoittotaustaisista oppilaista. Kyselyyn vastasi kaksi, joilla ei ollut opetuskokemusta yhtään puhallinsoittotaustaisista, mutta he halusivat vastata oman kokemuksen kautta puhallinsoittotaustaisena laulupedagogina. Muutamalla oli vähäinen kokemus puhallinsoittotaustaisesta oppilaasta, mutta vastaajista löytyi myös sellaisia, joilla oli pitkä ja vankka kokemus puhallinsoittotaustaisista oppilaista. Kokemuksia mainittiin huilisteista, trumpeteista, tuubistista, fagotistista, klarinetistista sekä pasunistista. Muita instrumentteja ei kyselyssä eritelty, vaan yleisesti kerrottiin, kun on puhallinsoittajia ollut oppilaana.

Kuva 5 Oheisessa kaaviossa on vastauksissa eriteltyt puhallininstrumentit.



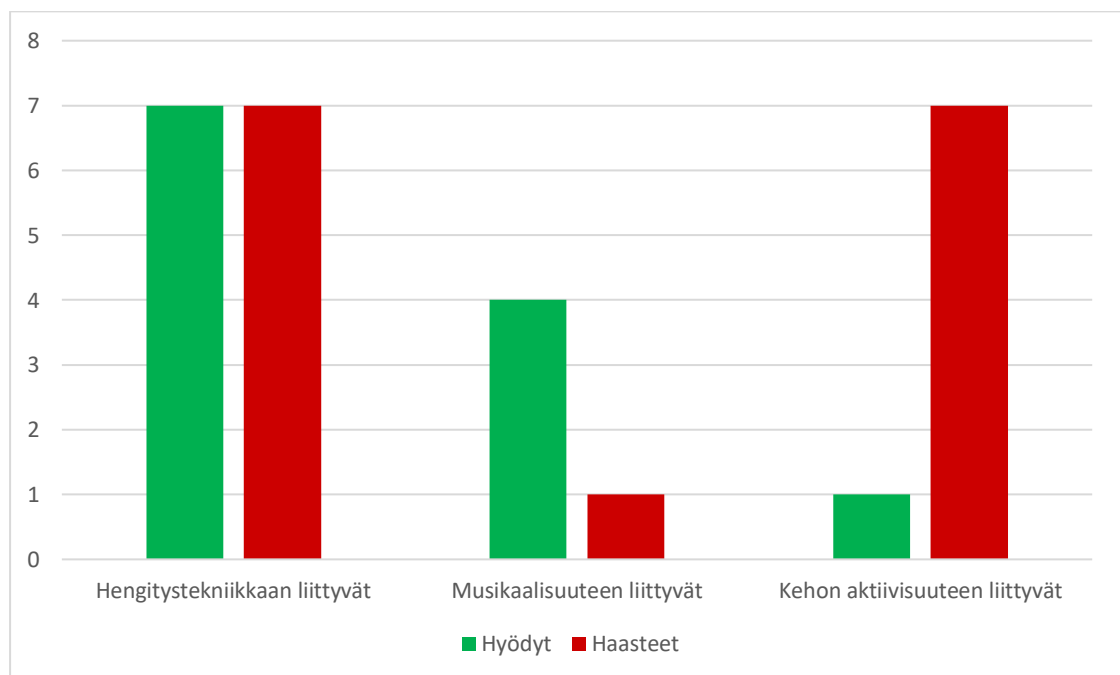
Seuraavassa kysymyksessä kartoitin vastaajien omia kokemuksia puhallinsoittotaustaisena laulunopiskelijana. Vastauksissa viidellä yhdeksästä oli omakohtaista kokemusta puhallinsoitosta. Osalla oli useammastakin instrumentista. Vastaajilla oli erimittaisia kokemuksia huilun, trumpetin, alttonokkahuilun, klarinetin, alttosaksofonin

ja pasuunan soitosta. Osalla oli edelleen puhallinsoitin sivusoittimena harrastus- tai opetustoiminnassa.



Tärkein informaatio, jonka sain selvitettyä toteuttamani kyselyn avulla, oli puhallinsoittotautaisen hyödyt ja haitat. Vastauksissa toistui samoihin aihepiireihin liittyviä teemoja.

Kuva 6 Diagrammissa on kuvattu kyselyn vastausten pohjalta hyödyt ja haasteet puhallinsoittajilla laulunopetuksessa.



Haastattelukyselyn vastauksista ilmeni määrällisesti hyvin selvästi, että hengitystekniikkaan ja hengitykseen liittyviä koettuja haittoja on selkeästi enemmän kuin koettuja hyötyjä. Haastattelutuloksista pystyi myös karkeasti jaottelemaan hyötyjä ja haasteita aihepiireihin. Ne selkiyttävät seuraavassa luvussa laadullista tarkastelua.

5.4.2 Laadulliset tulokset ja niiden tarkastelu

Hyötyjen suhteen useammasta vastauksesta tuli ilmi, että hengitystekniikka on jonkin verran tuttua puhallinsoittotaustaisella. Uloshengityslihakset ovat vahvat. Lisäksi yksi maininta oli syvähengityksen sujuvuudesta ja pidempien fraasien onnistumisesta verrattuna ilman puhallinsoittotaustaa olevaa.

Muutamasta vastauksesta tuli myös esille, että musikaalisuuteen; nuotinlukuun, rytmien ja melodian hahmottamiseen sekä ylipäättään musiikin ymmärtämiseen on aikaisemmasta puhallinsoittotaustasta ollut positiivisia vaikutuksia. Yksittäisiä mainintoja oli myös, että lauluvire on hyvä ja huulistina hengityksen tärkeyden ymmärtää helpommin sekä huulistilla huulien käyttö on herkempää ja tiedostavampaa.

Puhallinsoittotaustaisten oppilaiden haasteista tuli tutkimuksessani yhtä vastausta lukuun ottamatta keskenään hyvin samansuuntaisia vastauksia. Teemoittelin niitä vastausten pohjalta selkiyttämään tulkintaa käsitekartan avulla. Vastaukset jakautuivat selkeästi kehon aktiivisuuteen liittyviin haasteisiin ja hengitystekniikkaan liittyviin haasteisiin. Yksi vastaus olisi soveltunut molempiin osa-alueisiin ja lisäksi musiikin tulkittamisen kautta musikaalisuuteen. Vastaus kuului näin: ”Trumpetinsoittajalla oli hankaluuksia laulaa legatolinjaa, ”töräytti” lyhyitä yksittäisiä ääniä hyvin herkästi.”. Legatolinjan laulaminen vaatii koko kehon elastisen toiminnan ja hyvän hengitystekniikan siihen pohjalle. Koska vastauksesta ei kokonaistilannetta tule ilmi, on tässä tapauksessa se mahdollisuus, että musiikin ymmärtäminen osana tulkintaa ei vielä ole riittävästi hallinnassa.

Kehon aktiivisuuteen liittyviä haasteita

Kehollisiin haasteisiin liittyvissä vastauksissa mainittiin haittaavina tekijöinä erityisesti yläkehon erilaiset jännitystilat. Erityisesti suun ja leuan alueen kireystilat ja

niskalihasten jäykkyytilat. Tarkemmin vielä yksittäisissä vastauksissa ilmeni haittaavia tekijöitä leuan liika aktiivisuus, hyvin takainen kielen asento ja pään tai leuan eteenpäin työntyminen. Huulitäryt huomattiin myös haasteellisina. Erityisesti trumpettistit mainittiin haasteita kartoittaessa. Erään vastaajan omakohtainen kokemus kertoi: ”Trumpetinsoitossa olen jännittänyt myös paljon nielun lihaksilla (yhtä jännitystä koko soitto 😊), eikä jännitystilat varmasti tehneet lauluopintoja alussa helpoksi.”

Muista kehonalueen lihasjännityksistä mainittiin huilistien hartioiden sijainti ylemmänä, kuin on tarpeen ja huilisteilla yläselän krampit. Yhdestä vastauksesta tuli ilmi, että toistuvasti on ammattipuhallinsoittajilta kuullut vatsan jännittämisestä ja tuenoton palleasta. Hengitystekniikkaa on siis käsitelty vajavaisesti. Sitä ilmeni myös muista vastauksista.

Hengitystekniikkaan liittyviä haasteita

Hengitystekniikkaan liittyvät haasteet nousivat lähes jokaisesta vastauksesta esille. Monelta puhaltajalta puuttuu faktapohjainen tieto hengitystekniikasta, koska ovat ymmärtäneet sitä vain mielikuvien kautta. Faktapohjaisen tiedon hahmottaminen on ollut hankalaa laulunopetuksessa. Puhallinsoittajilla on saattanut hengitystekniikka automatisoitua ja lauluopinnoissa on ollut haastavampaa oppia siitä pois, kun aloittaa puhtaalta pöydältä. Muutamassa vastauksessa tuli esille, että puhaltajien liikahengitys on ongelma laulaessa ja ilmanpaine on liian suuri. Yhdessä vastauksessa tuli ilmi, että huilisteilla ja tuubisteilla hengitys jää liian korkealle, eikä lantionpohjaa ole otettu mukaan. Yksi vastaaja koki, ettei puhallinsoittotäustasta ole mitään haittaa: ”En koe, että puhallinsoittajalla olisi mitään haittaavia tekijöitä suhteessa laulamiseen, päinvastoin! Sekä laulaen että soittaen rintakehä on avonainen ja olkapäät pysyvät alhaalla. Jännitystiloja ei ole ollut, johtuen huilunsoitosta.”

Kaiken kaikkiaan haastavimpina asioina koettiin puhallinsoittotäustaisen laulunopetuksessa kyselyn pohjalta jäykkyyden ja automatisoituneiden tapojen purkamisen. Suun ja leuan alueen rentouden löytämisen, pehmeän kitalaen ja kurkunpään

löytymisen, tarpeenmukaisen subglottaalisen ilmanpaineen löytymisen. Kokonaisuutena vakiinnuttaa optimaalisen rentouden, tuen ja hengityksen yhdistelmän laulamissa.

Vastaajien omakohtaisia haasteita

Lisäkysymyksenä halusin selvittää vastaajien omista mahdollisista puhallinsoittotaustoistaan, että ovatko he kokeneet haasteita johtuen taustastaan. Vastauksissa tuli esille, että ei ole voinut omaa hengitystekniikkaa hyödyntää laulunopiskelussa, mutta laulunopinnoista saadulla hengitystekniikan opettelulla on ollut vaikutuksia puhallinsoiton hengitystekniikassa. Tämä ilmeni parista vastauksesta. Parissa vastauksessa tuli esille kehon jännitystiloista poispääseminen ja rentoutuminen. Yhdellä vastaajista kesti pitkään päästä puhallinsoittotaustan vaikutuksista eroon. Hän kirjoitti:

On varmasti ollut jännityksiä, sekä henkisiä että fyysisiä. Syvähengityksen löytyminen vei pitkään, minkä viivästyminen vaikutti moneen muuhunkin lihakseen yksinkertaisesti kireydellä. Erilaisten urheilumuotojen harrastaminen ja myös hyvät opettajat ovat edesauttaneet jännitysten poistamisessa ja hyvän laulutekniikan oppimisessa.

Johtopäätöksenä tutkimuksesta voidaan todeta, että puhallinsoittaja on erityisasemassa suhteessa muihin laulunopiskelijoihin. Kehon erilaiset jännitystilat ja hengitystekniikka nousevat tutkimuksen pohjalta selkeinä teemoina esille toteuttamani kyselyn vastauksista. Kyselyn vastausmateriaalista nousee monipuolisemmin esille haitat puhallinsoittotaustaisella henkilöllä laulunopetuksessa.

5.5 Tutkimuksen onnistuminen ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta koen saaneeni hyvin vastauksia aiheesta, josta ei löydy aikaisempaa tutkimustietoa niillä monipuolisilla tiedonhakekeinoilla, joita meillä korkeakouluopiskelijoilla on käytössä. Kyselyyn osallistuneet kirjoittivat vastaukset toisten vastauksista tietämättä. Vastauksissa ilmeni, että usealla tutkimukseen osallistuvista on samansuuntaisia kokemuksia, jotka tukevat tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi avoimesti kirjoitettujen vastausten laatu vaikutti tutkimuksen luotettavuuteen. Johtopäätöksenä puhallinsoittajien haasteet voidaan tämän

mittaluokan tutkimuksessa yleistää. Tutkimustuloksen yleistettävyys on yksi laadullisen tutkimusmenetelmän luotettavuuden arviointimenetelmä (Tutkimuksen toteuttaminen 2010).

Hermeneuttis-fenomenologisessa analyysissä yleistettävyys ei ole tärkeintä, vaan avoimuus tutkimuskohteesta ilman ennako-oletuksia ja ihmisen toiminnan syvällinen ymmärtäminen ilmiönä (Fenomenologinen analyysi 2015, Hermeneuttinen analyysi 2015). Haastattelututkimusta analysoidessani esille tulleet puhallinsoittajien haasteet auttoivat syvemmin ymmärtämään myös itseäni aikaisemmin vaivanneista ongelmista puhallinsoittotauksena laulunopiskelijana. Erityisesti hengitysbalanssia ja kehon jännitystiloja koskevat vastaukset laajensivat ymmärrystäni vielä enemmän peilatakseni niitä omiin haasteisiin etenkin laulunopiskelun alkutaipaleelta. Laadullisten kysymysten vastauksissa riittäisi jatkoa ajatellen vielä tarkemminkin analysoitavaa, mutta tämän opinnäytetyön puitteissa ei ole mahdollista analysoida kaikkia esiin nousevia asioita.

Tutkimuksen onnistumiseen vaikutti laulunopettajien ammattitaito arvioida puhallinsoittotauksien vaikutuksia laulunopetuksessa. Tutkimuskysymyksissä selvitin vastaajien koulutustaustaa. Tutkimusmenetelminä olivat määrällinen ja laadullinen tutkimus. Tutkimukseni avulla sain selvitettyä, ilmeneekö puhallinsoittotauksilla laulunopetuksessa haasteita ja hyötyjä (määrällinen tutkimus) sekä minkälaisia ne ovat (laadullinen tutkimus). Niitä kartoitin tutkimukseen osallistuneiden vastaajien kokemusten perusteella.

6 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, ilmeneekö puhallinsoittotauksilla yleisesti ottaen haasteita tai hyötyjä laulunopiskelussa. Tutkimukseni toteutin suunnitellusti Webropol-kyselynä markkinoiden sitä laulunopettajien Facebook-sivustolla kahden viikon ajan. Sain hyvin vastauksia haastattelukysymyksiini erityisesti laadullisen tutkimuksen toteuttamiseen. Oma kokemukseni oli toki vahvasti sen kannalla, että puhallinsoittotauksia haastaa laulunopiskelijaa. Suhtautumistapani saattoi toki haastatteluni kysymyksissä paistaa hieman läpi. Halusin kuitenkin itselle tuntemattomilta

laulunopettajina työskenteleviltä saada vastauksia siten, ettei minun henkilökohtaiset kokemukseni haasteista laulunopiskelussa ole millään tavoin kytköksissä tutkimukseeni.

Tutkimukseni laadullisessa osiossa, jossa analysoin vastaajien kokemuseräistä tietoa puhallinsoittotaustaisten laulunopiskelijoiden haasteista, ilmeni vahvasti, että puhallinsoittotaustasta on enemmän haittaa kuin hyötyä. Tutkimukseni tavoite onnistui siinä suhteessa hyvin, että sain sen avulla selvitettyä, ilmeneekö ylipäätään puhallinsoittotaustaisella laulunopetuksessa poikkeavia toimintatapoja verrattuna ”puhtaalta pöydältä” aloittavaan laulunopiskelijaan. Näkisinkin tässä puhallinsoittotaustaisen olevan eri asemassa, kun laulunopiskelija lähtee kokoamaan omaa instrumenttiaan pala palalta. Puhallinsoittaja joutuu poisoppimaan jo lihasmuistissa olevista toimintatavoista, joista on laulunopiskelussa haittaa. Mainittakoon näistä kehon erilaiset jännitystilat ja puhaltava hengitystekniikka.

Tutkimukseni oli hyvin karkea pintaraapaisu selvittämään tutkimaani ilmiötä, joten lisäselvitykset jatkossa vielä tarkemmin instrumenttikohtaisesti antaisi syvempää tietoa puhallinsoittotaustan vaikutuksesta. Aiheen jatkotutkimusta ajatellen olisi myös kiinnostavaa tietää, vaikuttaako yksittäiseen genren rajausta tutkimustuloksiin. Tutkimusta tehdessäni jäin myös miettimään sitä, onko genre-eroavaisuuksilla, laulunopettajan iällä tai musiikillisella kokemuksella vaikutusta siihen, miten laulunopettajat kokevat haasteet ja hyödyt puhallinsoittotaustaisen opetustilanteessa.

Koen, että valitsemani aihe vaatii vielä tarkempaa ja yksityiskohtaisempaa jatkotutkimusta. Aihe on hyvin laaja puhallinsoitinten kirjon ja niiden soittoteknisten eroavaisuuksien vuoksi. Tulevaisuudessa laulupedagogina työskennellessä olisi tarpeen tietää, miten huomioida eri puhallinsoittotaustaisia oppilaita niin, että hekin pystyvät saamaan parhaat mahdolliset työvälineet työstämään omaa lauluinstrumenttiaan. Hedelmällisintä olisi, jos opinnäytetyöni kautta esille tuoma näkökulma puhallinsoittotaustaisen haasteista herättäisi muillekin kiinnostusta viedä jatkotutkimuksia vielä pidemmälle. Konkreettisenä toimenpiteenä voisi olla esimerkiksi tutkimuksellista kehittämistoimintaa siitä, minkälaisista käytännön harjoitteista voisi olla hyötyä puhallinsoittotaustaiselle oppilaalle.

Tutkimustuloksista en saanut eriteltyjä kokemusperäisiä vastauksia oboensoittotekniikkaan, josta itselläni on kokemusta. En kuitenkaan halunnut rajata tutkimushaastatteluni koskemaan ainoastaan oboensoittotaustaisten laulunopetusta, koska oboe on kohtuullisen harvinainen soitin. Haasteeksi olisi saattanut muodostua se, ettei löydy riittävästi kokemusperäistä tietoa tutkimusmateriaaliksi. Omakohtaiseen kokemukseeni liittyy myös tutkimuksessakin esille tullut ylipuhaltaminen (hyperfunktionaalisuus) laulamissa. Vaikka hengitystekniikkaa vaaditaan oboen soitossa ja laulutekniikassa, oboensoitossa säädellään ilmanpainetta pitkälti suun alueen lihaksilla ja ansatsilla, koska suukappaleen rako on niin pieni. Laulamissa taas korostuu se, että koko keho on instrumentti ja hengitystekniikka on osa kehon elastista toimintaa.

Tutkimustuloksissa nousi vahvasti esille se, että puhallinsoittajilla on hyvin suppea käsitys hengitystekniikasta. Peilattaessaan tuota asiaa omakohtaiseen kokemukseeni, muistan lähinnä satunnaiset hengitysharjoitukset alkulämmittelyä oboetunneilla. Yleensä lämmittely tapahtui kuitenkin jo soittimen kanssa, jotta myös sormet ”lämpenivät”. Mitään tarkempia hengitysteknisiä asioita en muista. Perehtyessäni muutama opinnäytetyöhön potentiaalisia lähteitä kartoitellessa, vahvistui näkökulma, että melko ohut käsitys vaikuttaa olevan puhallinsoittajien hengitystekniikkatietämys. Usein lähinnä pallea mielletään aktiiviseksi toimijaksi. Varmasti puhallinsoittajien hengitystekniikkaan liittyvät syvemmät tutkimukset olisivat myös paikallaan, miten puhallinsoittajat tiedostavat hengitystekniikkansa toiminnan. Toisaalta tutkimukseni tuloksissa oli näkökulmia siitä, että lauluopintojen kautta sisäistetty hengitystekniikka onkin auttanut puhallinsoitossa. Josta voi karkeasti päätellä sen, että laulajan tiedostama kokonaisvaltainen hengitystekniikkapohja olisi sovellettavissa puhallinsoittajien hengitystekniikan tueksi ilman ristiriitaa. Lisätutkimuksia voisi esimerkiksi tutkimuksellisen kehittämistoiminnan avulla selvittää, miten puhallinsoittajan hengitystekniikka muuttuu kokonaisvaltaisemmaksi, vai muuttuuko, hengitystekniikan tiedostamisen ja harjoittelemisen myötä. Sitä ei tietenkään sovi unohtaa, että puhallinsoittajilla on olemassa soittimiaan edellyttämä hengitystekniikka, mutta tutkimuksessakin esille tuullut näkökulma, faktatieto sille kuitenkin usein puuttuu.

Tutkimustulosten valossa analysoidessa omaa puhallinsoittotaustaa laulunopiskelussa, olen itsekin joutunut prosessoimaan pedagogiopintojeni aikana kehon

jännitystilojen rentouttamista. Etenkin juuri suunalueen lihakset, leuka ja yläkehon staattiset jännitystilat ovat vaatineet keskittynyttä työstämistä. Ajatus ”vähemmän on enemmän” on konkretisoitunut. Määrätietoinen oman lauluinstrumentin eri osaluokkien merkityksen tiedostaminen ja työstäminen on vienyt oman instrumentin kehitystä eteenpäin. Kehon turvien jännitystilojen karsiminen on vapauttanut koko kehoa kokonaisvaltaisesti elastisesti (eli joustavasti).

Tutkimustuloksessa esille tulleet hyödyt olen myös kokenut omassa laulunopiskelussa. Useissa vastauksissa esille tulleet musikaalisuus, tulkinta, rytmitaju, nuottien lukeminen ja musiikin ymmärtäminen kokonaisvaltaisesti ovat itselle olleet helpompia omaksua laulunopiskelussa. Soittotausta on helpottanut melodian hahmottamista, esimerkiksi haastavat intervallit, olen aluksi hahmottanut soittotekniikan sormijärjestyksen avulla. Sellainen huomio nousi opiskeluaikana myös mieleeni, että harrastaessani oboensoittoa ei ollut mahdollista saada uusista kappaleista kokonaiskäsitystä samalla tavalla, kuin nykyään. Silloin ei ollut internetin suomaa mahdollisuutta löytää kappaleesta kuin kappaleesta versiota, jossa kuulee miltä kappaleen tulisi suunnilleen kuulostaa. Sillä saattaa olla myös merkitystä siinä, kuinka yksilöllinen musikaalisuus ja tulkinta ovat kehittyneet. Olisi mielenkiintoista, jos joku joskus innostuisi tutkimaan pari vuosikymmentä sitten musiikkia harrastaneiden musikaalisuuden sekä musiikin ymmärtämisen kehittymistä verrattuna nykypäivän harrastajiin. Nykyään on niin paljon musiikkia saatavilla erilaisista suoratoistopalveluista, että onko joku tietty ”oikea” tapa tulkinnalle, jota kaikki pyrkivät tavoittelemaan.

Opinnäytetyön tekemisen suurimmat haasteet kohtasin kuitenkin vasta työn loppuvaiheessa. Joitakin lähteitä minulla oli työn teoreettiselle tietopohjalle. Ajattelin, että ehdin kahden kuukauden aikana ennen opinnäytetyön palauttamista vielä tarkemmin perehtymään teoksiin, joita suunnittelin käyttäväni ja kartoittaa lähdemateriaalia vielä lisää. Koko yhteiskuntaa koskeva poikkeustila ja siihen liittyvät rajoitteet muodostuivat siihen kuitenkin esteeksi. Oppilaitokset sekä kirjastot sulkeutuivat maaliskuussa. Näin ollen en saanut kirjastoista lähdemateriaalia niistä teoksista, joita olin kaavailut tutkivani. Yhdestä käyttämästäni lähteestä (Loikkanen) en pystynyt enää tarkistamaan lähdeviittauksissa käyttämiäni sivunumeroita. Pääasiassa jouduinkin turvautumaan nettilähteisiin. Sielläkin osoittautui mahdottomaksi päästä joitakin

kiinnostavia ja potentiaalisia lähteitä tutkimaan, koska ne sijaittivat maksullisilla ulkomaisten organisaatioiden sivustoilla. Niistäkään mistään ei löytynyt eksaktia tietoa suoraa tutkimastani aiheesta.

Lähteet

- Eerola, R. 1982. Äänenmuodostus. Otavan Suuri Ensyklopedia. Artikkel. Otava, Helsinki. Viitattu 28.5.2019. <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=31>
- Eerola, R. 2014. Ääni-instrumentti käyttöön kokonaisvaltaisesti – ajatuksia toimintabalanssin löytämiseen. Viitattu 14.5.2020. <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=19>
- Eerola, R. 2015. Toiminnalliset osatekijät ääni-instrumentin hallinnassa. Viitattu 28.5.2019. <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=21>
- Fenomenologinen analyysi. 2015. Julkaisu Jyväskylän yliopiston Koppa-verkkosivustolla, viimeisin päivitys 10.4.2015. Viitattu 7.5.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/fenomenologinen-analyysi>
- Hengityselimistö. N.d. Viitattu 15.4.2020. https://peda.net/forssa/forssan-yhteislyseo/luva-2017_18/varasto/ihminen22/hengitys/tiivistelm%C3%A4/tiivistelm%C3%A4/b
- Hermeneuttinen analyysi. 2015. Julkaisu Jyväskylän yliopiston Koppa-verkkosivustolla, viimeisin päivitys 10.4.2015. Viitattu 7.5.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/hermeneuttinen-analyysi>
- Kotila, L. 2010. Sydämen puhetta sydämelle: Kirja Laulamisesta. 3.p. Tampere: Juvenes Print.
- Laadullinen tutkimus. 2015. Julkaisu Jyväskylän yliopiston Koppa-verkkosivustolla, viimeisin päivitys 23.4.2015. Viitattu 6.4.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>
- Lakota, A. N.d. An Introduction To Breath Support For Oboists. Viitattu 8.5.2020. <http://aaronlakota.com/introduction-breath-support-oboists/>
- Laukkanen, A-M. 2019. Ääntöbalanssi. Viitattu 14.5.2020. <https://www.vokologit.fi/proffa/aantobalanssi/>
- Laukkanen, A-M. & Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Loikkanen, A. 1990. Johdatus ripustukseen, yläkehon kannatuksen perusteet, johdatus palleahengitykseen: Puhallinsoittajien tarpeisiin sovellettu opas. Helsinki: Yliopistopaino.

Markkanen, J. 2012. Ansatsin reunaehdoja etsimässä. Oboen ansatsia koskevien teorioiden kriittistä tarkastelua. Opinnäytetyö, AMK. Tampereen ammattikorkeakoulu, musiikinkoulutusohjelma, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto. Viitattu 14.4.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44396/Markkanen_Juuli.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Määrällinen analyysi. 2015. Julkaisu Jyväskylän yliopiston Koppa-verkkosivustolla, viimeisin päivitys 10.4.2015. Viitattu 6.4.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi>

Palonen, S. 2017. Oboe. Viitattu 14.4.2020. <http://www.seidipalonen.fi/oboe/oboe/>

Soitinesittely. N.d. Artikkelin Suomen Oboe- ja Fagottiseuran sivuilla. Viitattu 11.4.2020. <https://www.suomenoboejafagottiseura.net/soitinesittely>

Teemoittelu. 2016. Julkaistu Jyväskylän yliopiston Koppa-verkkosivulla, viimeisin päivitys 21.4.2016. Viitattu 5.5.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>

Tutkimuksen toteuttaminen. 2010. Julkaistu Jyväskylän yliopiston Koppa-verkkosivulla, viimeisin päivitys 9.3.2010. Viitattu 7.4.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>

Paulu, C. 2002. Let's play oboe. Fox Products Corporation. Viitattu 11.4.2020. <https://www.foxproducts.com/sites/www.foxproducts.com/files/LetsPlayOboe.pdf>

Liitteet

Liite 1 Puhallinsoittaja laulunopetuksessa -haastattelukysymyksiä

Hannariina Taipale
Musiikkipedagogiopiskelija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Puhallinsoittaja laulunopetuksessa -haastattelukysymyksiä

1. Minkä verran sinulla on kokemusta puhallinsoittotaustaisista oppilaista? Mitä puhallinsoittimia oppilaasi ovat soittaneet/soittavat edelleen?
2. Onko itselläsi puhallinsoittotaustaa? Mistä puhallinsoittimesta?
3. Minkälaisista asioista koet oppilaasi/itsesi hyötynen laulunopetuksessa peilaten aikaisempaan puhallinsoittotaustaan?
4. Minkälaisia asioita koet haittaavana tekijänä puhallinsoittotaustaisella?

(Kahteen edelliseen kysymykseen voi peilata hengitystekniikkaan liittyviä asioita, ansatsia, lauluasentoa verrattua soittoasentoon, kehon lihaksiston mahdollisia jännitystiloja tai muita mieleen tulevia asioita.)

5. Minkä koet haastavimpana asiana puhallinsoittotaustaisella laulunopetuksessa?
6. Jos itselläsi on puhallinsoittotaustaa, onko sinulla ollut mahdollisia taustastasi johtuvia omakohtaisia haasteita laulunopiskelussa?