

Antti Pakkanen

Inhalare la voce – imua äänessä

Ajatuksia kokonaisvaltaisesta lauluäänen
soinnista ja sen opettamisesta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

6.5.2013

| | |
|---|--|
| Tekijä Otsikko | Antti Pakkanen Inhalare la voce – imua äänessä |
| Sivumäärä Aika | 25 sivua + 3 liitettä 6.5.2013 |
| Tutkinto | Musiikkipedagogi AMK |
| Koulutusohjelma | Musiikin koulutusohjelma |
| Suuntautumisvaihtoehto | Musiikkipedagogi |
| Ohjaaja | Marja Vuori, MuT |
| <p>Opinnäytetyössäni olen halunnut selvittää tekijöitä, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisen soinnin syntyyn. Kokonaisvaltaiseen ja paineettoman äänentuottoon liittyy yleensä ajatus imun tunteesta. Ajatellaan, että sisään hengitys jatkuu vielä laulun aikana. Ilmiöstä käytetään italiankielistä termiä inhalare la voce.</p> <p>Lähtökohta työlleni on pedagoginen ja pohjautuu kokemuksiini laulajana ja laulunopettajana. Olen myös halunnut selvittää, mitä asiasta tiedetään kirjallisuuden perusteella. Tämän lisäksi olen reflektoinut kahden kokeneen laulopedagogin ajatuksia kokonaisvaltaisesta soinnista.</p> <p>Tutkimukseni tuloksena äänen kokonaisvaltainen sointi perustuu paljolti hengityksen ja fraasin huolelliseen valmistamiseen, tasapainoiseen ja paineettomaan alukkeeseen fraasin alussa ja tätä seuraavaan elastiseen äänenkuljetukseen. Olen myös reflektoinut työssäni kokemuksiani emotion merkityksestä äänen soinnille. Emootiolla on tärkeä merkitys laulutapahtuman alkamisessa. Laulamisen kokonaisvaltaisuus vaatii, että äänen sointiin johtavat refleksisarjat käynnistyvät laulajan inspiroituneesta intentiosta.</p> | |
| Avainsanat | laulopedagogiikka, trakeaalinen veto, kokonaisvaltainen sointi |

| | |
|--|---|
| Author Title | Antti Pakkanen <i>Inhalare la voce</i> - Singing with Minimal Pressure |
| Number of Pages Date | 25 pages + 3 appendices 6 May 2013 |
| Degree | Bachelor of Music |
| Degree Programme | Music |
| Specialisation option | Music Pedagogy |
| Instructor | Marja Vuori, DMus |
| <p>In my thesis I describe the factors that influence production of full-bodied sound in classical singing.</p> <p>The feeling of inhalation during singing is often connected with full-bodied sound and singing with minimal pressure. One might think that the inhalation still continues while singing a phrase. The phenomenon is usually known by the Italian term <i>inhalare la voce</i>.</p> <p>My thesis is based on a literature review and my experiences as a singer and vocal pedagogue. I also interviewed two experienced voice teachers, who kindly shared their knowledge about full-bodied singing.</p> <p>The results suggest that full-bodied singing and sound are based on a strong breathing technique, and careful preparation of the phrase and a balanced onset in the beginning of the phrase followed by elastic and relaxed flow of the phrase.</p> <p>In the thesis, I also reflect on my insights and experiences about emotion-related timbre of the singing voice.</p> | |
| Keywords | voice pedagogy, tracheal pull, full-bodied singing |

Sisällys

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Laulamisen ja laulun opettamisen historiasta | 2 |
| 3 | Laulaminen fysiologisena ilmiönä | 5 |
| 3.1 | Hengitys ja laulaminen | 6 |
| 3.2 | Aluke | 9 |
| 3.3 | Äänen korkeuden säätely | 10 |
| 3.4 | Resonanssi | 11 |
| 4 | Oma prosessini laulajana ja laulun opettajana | 12 |
| 5 | Tutkimusasetelma | 14 |
| 6 | Laulunopettajien näkemyksiä kokonaisvaltaisesta soinnista ja sen opettamisesta | 15 |
| 6.1 | Äänen kokonaisvaltainen sointi ja inhalare la voce ilmiönä | 15 |
| 6.2 | Pyöreän kokonaisvaltaisen soinnin opettaminen | 18 |
| 7 | Lopuksi | 21 |
| | Lähteet | 24 |
| | Liitteet | |
| | Liite 1. Tutkimuksessa käytetty kyselykaavake | |
| | Liite 2. Tutkimuskysymysten vastaukset kokonaisuudessaan, 1. kysymys | |
| | Liite 3. Tutkimuskysymysten vastaukset kokonaisuudessaan, 2. kysymys | |

1 Johdanto

Äänen tasainen ja pyöreä sointi on yksi tärkeimmistä tavoitteista laulun opettamisessa. Olen ollut kiinnostunut äänen sointiin vaikuttavista tekijöistä koko laulun opiskeluni ajan. Minua on aina miellyttänyt ja kiehtonut erityisesti suurena ja pyöreänä soiva ääni. Tästä syystä olen pitänyt paljon myös myöhäisromanttisesta laulumusiikista, koska se vaatii laulajalta runsasta sointia ja toisaalta antaa mahdollisuuden koko äänellisen potentiaalin esiintuomiseen.

Äänen soinnista puhutaan paljon tutkintojen palautteissa ja opetuksen yhteydessä, mutta harvemmin käytetään aikaa lopputulokseen johtavien mekanismien pohdintaan. Toisaalta, tuskin kukaan opettaja toivoisi soinnitonta ääntä oppilaaltaan. Yleensä ääneen sointiin liitetään käsite *inhalare la voce*. *Inhalare la voce*-termi tulee italian kielestä ja tarkoittaa sananmukaisesti suomennettuna äänen sisään hengittämistä. Suomenkielinen vastine termille on *imun tunne*, jota käytetään laulun opettamisessa mielikuvana, kun oppilaalta toivotaan äänenkäyttöä, johon ei liity ylimääräisen paineen käyttöä.

Laulun ammattiopintojen aikana olen vähitellen muodostanut käsityksen, miten pystyn vaikuttamaan ääneni kokonaisvaltaiseen sointiin ja mitkä osatekijät siihen liittyvät. Laulutapaani vaikuttaa luonnollisesti suurelta osin tämänhetkisen opettajani opetus ja hänen ajatuksensa äänen toiminnasta. Kokemukseni perusteella asiaan liittyvät useat laulutekniikan peruspilarit. Näiden soveltaminen käytäntöön merkitsee jokaisen laulajan kohdalla matkaa äänen sointiin ja prosessia oman äänen parissa.

Erityisenä kimmokkeena työlleni ovat olleet opintoihini kuuluva opetusharjoittelu ja yksityisoppilailleni pitämät tunnit. Asioiden osaaminen ensin tiedollisella ja sitten taidollisella tasolla on alku opettajan taipaleella. Tästä alkaa elämänmittainen matka laulunopettajana, jotta tieto ja osaaminen välittyvät oppilaalle. Tällä alussa olevalla matkallani olen joutunut etsimään keinoja tiedon ja taidon välittämiseksi. Tilanteet, joissa olen huomannut, että kokonaisvaltaisen soinnin hakeminen ei olekaan aivan niin helppoa kuin nuori laulunopettaja kirkasotsaisesti ajattelisi, ovat johtaneet tämän työn syntymiseen. Olen halunnut perehtyä aiheeseen kirjallisuuden ja tutkimustiedon kautta. Keskeisimpiä lähteitani ovat olleet Richard Millerin (Miller 1996) ja Oren Brownin (Brown 1996) kirjoittamat kirjat laulamisen fysiologiasta ja laulun opettamisesta. Tämän lisäksi

olen pyytänyt kokeneita laulunopettajia vastaamaan aihetta koskeviin kysymyksiin, koska olen halunnut tutkia soivaan lopputulokseen johtavia pedagogisia keinoja ja lähestymistapoja. Lausun tässä heille kiitokset arvokkaasta panostuksestaan työni hyväksi antaessaan tietonsa ja kokemuksensa käyttööni tämän työn materiaalina.

2 Laulamisen ja laulun opettamisen historiasta

Laulaminen on yksi vanhimmista tavoista tuottaa musiikkia. Laulamisen historian tutkiminen on kuitenkin mahdollista vain tiettyyn rajaan saakka, koska ääninäytteitä on olemassa vain noin sadan vuoden ajalta. Vanhoja instrumentteja pystytään tutkimaan ja rakentamaan uudelleen kuvien perusteella, mutta laulajista saatava informaatio perustuu ainoastaan maalauksiin ja aikalaismerkkintöihin. Toisaalta laulamisen estetiikka on vaihdellut paljon läpi koko historiallisen ajan, joten emme voi olla täysin varmoja siitä, mitä nykyään käyttämämme terminologia on merkinnyt esimerkiksi 1600-luvulla. Termit ja laulamisen ilmiöt voivat olla periaatteessa samoja kuin nykyäänkin, mutta soivasta lopputuloksesta, johon ne liittyvät, meillä ei enää ole materiaalia jäljellä. Meidän on esimerkiksi mahdotonta tietää, mitä on tarkoitettu äänen ohentamisella eri vuosisatoina. Nykyään termillä viitataan äänen rekisterirajojen tasoittamiseen siirryttäessä matalammista äänistä korkeampiin ilman, että laulamisesta tulee huutamista. Ääntä ohennettaessa äänihuulet venyvät ja samalla ohenevat, jolloin värähtelevä massa pienenee. Tällöin äänihuulet pystyvät tuottamaan korkeampia ääniä ilman äänihuulten alaisen paineen lisäämistä. Käsite oli periaatteessa sama barokin aikana, mutta tällöin soinnillinen lopputulos oli todennäköisesti paljon kevyempi kuin nykyään, jos otamme huomioon kirjallisen tiedon äänen estetiikasta tuolta ajalta. (Jander, Harris & Fallows 2013.)

Laulamisen historia on todennäköisesti yhtä pitkä kuin ihmisen historia. Samoin kuten linnut ja muutkin eläimet viestivät toisilleen laulun avulla, on ihminen laulanut. Jo antiikin Kreikan ajoilta on merkintöjä, joissa kuvataan laulamista. Laulaminen on liittynyt kulttuurissa niin maalliseen kuin hengelliseenkin elämään. Antiikin Kreikan ajoilta on jo joitain merkintöjä musiikin merkitsemisestä. Kuitenkin ensimmäiset länsimaisessa kulttuurissa laulamista varten merkityt nuotit ovat gregoriaanista laulumusiikkia. Yleensä melodia liikkui noin oktaavin alueella, mutta varsinaisesta äänialasta on vaikeaa saada käsitystä, koska viritys oli vielä suhteellinen käsite. Äänenkorkeutta ei ollut vielä kiinnitetty mihinkään sovittuun viritystaajuuteen. Eri äänityyppejä ei vielä ollut. Vähitellen alettiin siirtyä kohti moniäänistä laulamista 1300-luvulla ja myöhemmin 1400-luvulla

alkoivat kuorolaulussa esiintyä erityyppiset äänialat. Korkeinta ääntä lauloivat todennäköisesti pojat. Myös varsinainen matalalle miesäänelle kirjoitettu stemma otettiin käyttöön satsin pohjaksi eli bassukseksi. Todennäköisesti laulutekniikkaan ei kiinnitetty paljoakaan huomiota, kunhan lopputulos oli esteettisesti kaunis ja puhdas. Aikalais-teksteissä painotetaan erityisesti kaunista äänenkäyttöä. Orkesteria ei ollut ja musiikkia esitettiin kaikuisissa katedraaleissa, joten äänen solistiselle soinnille ja soinnin voimakkuuden rakentamiselle ei siis ollut mitään tarvetta. Laulaminen oli paljolti kuorolaulua, joten yksittäisellä laulajalla ei ollut varsinaista suurta solistista vastuuta musiikin esittämisestä. (Jander ym. 2013.)

Renessanssin ja barokin aikana alkoi varsinainen solistisen laulun historia. Tuolloin laulun opetuksessa kiinnitettiin huomiota intonaation puhtauteen, hengityksen hallintaan ja sanojen sekä ilmaisun selkeyteen. Samoihin aikoihin alkoi myös oopperan historia. Nykyaikaiseen oopperaan verrattuna esitysten kokoonpanot olivat pieniä ja soittimet soinniltaan kevyempiä. Laulukoulutuksessa alettiin ottaa kantaa lauluäänen rekisterien käsittelyyn, mutta laulettavat laulut, myös aariat, transponoitiin yleensä esittäjän mukaan sopivalle korkeudelle. Aarioista saatettiin tehdä myös useita versioita eri esittäjien tarpeisiin. Äänityypillä ei ollut vielä samanlaista merkitystä ja karaktääriä kuin nykyisessä oopperassa. Laulaminen perustui todennäköisesti vielä paljolti luonnonäänen. Korkeissa äänissä turvaututtiin monesti ohenteen käyttöön ja äänellinen ihanne oli vielä kaukana kokonaisvaltaisesta soinnista. Laulajat olivat monipuolisesti koulutettuja muusikoita. He osasivat säveltää itse, ymmärsivät todennäköisesti kenraalibassosatsia ja soittivat myös eri soittimia. Säveltämistaitoa tarvittiin kadenssien kirjoittamiseen ja melodian koristeluun. Italiassa suuria tähtiä olivat kastraatit; miehet, joiden äänenmurros oli estetty kastratiolla ennen murrosikää. Kastraatien etuja olivat miehisen vartalon tuoma voima ja hengityselimistön suuri kapasiteetti yhdistettynä pieneen kurkunkäähän. Kastraatien ajalta on säilynyt merkintöjä hengitysharjoituksista. Kuitenkin ilmeisesti äänen estetiikassa suosittiin vielä paljon myös suoran äänen käyttöä, ja voimakasta resonanssia pidettiin eläimellisenä ja epätoivottavana. Korkeat äänet laulettiin kevyellä ja vaalealla äänellä. Laulutapa erosi siis huomattavasti nykyisestä äänen suurta sointia suosivasta estetiikasta. Äänen kirkkaus ja kauneus olivat tärkeämpiä ominaisuuksia kuin laulun kokonaisvaltainen soiminen. (Jander ym. 2013.)

Vähitellen J. Haydnin (1732–1809) ja W. A. Mozartin (1756–1791) aikana kastraatit alkoivat menettää asemaansa oopperassa naislaulajille. Samalla orkesterien koko alkoi kasvaa kohti wieniläis-klassista orkesteria. Esimerkiksi Mozart sävelsi vielä roolinsa

aina tietyllä käytössä olevalle laulajalle, ja hän teki vielä joitakin muunnettuja versioita aarioista uusintaesityksiä varten, mutta vähitellen käytännöstä alettiin luopua ja laulajat alkoivat mukautua sävellysten vaatimuksiin sen sijaan, että musiikkia olisi enää muokattu laulajan mukaan. Oopperan juonten dramaattisen syvyyden lisääntyessä alkoivat kastroit vähitellen väistyä uusien äänten tieltä. Orkesterien kasvaessa kasvoivat myös vaatimukset äänenkäytölle. Oopperat esitettiin teattereissa, joiden akustiikka saattoi olla hyvinkin kuiva. Ääneltä alettiin vähitellen vaatia myös kantokykyä, ja laulajat alkoivat käyttää enemmän resonanssia vastauksena uusille vaatimuksille. V. Bellini (1801–1835), G. Rossini (1792–1868) ja G. Donizetti (1788–1856) sävelsivät roolinsa vielä paljolti vanhan kevyemmän äänenkäytön tarjoamien mahdollisuuksien mukaan. Tämän takia erityisesti Bellinin tenoriroolit voivat olla hyvinkin korkeita nykyisille laulajille, koska ne oli tarkoitettu laulettavaksi kevyesti ja puoliääneen. Kuitenkin kehitys 1800-luvulla alkoi johtaa kohti voimallisempaa äänenkäyttöä. Gilbert Duprez (1806–1896) oli ensimmäinen tenori, joka lauloi kaksiviivaisen c:n täydellä resonanssilla. Tämä aiheutti aikanaan sensaation, ja uusi tapa aiheutti samanlaista ihastusta kuin kastroitien taituruus parisataa vuotta aiemmin. Rossini käytti vielä joissakin teoksissaan kastroitteja, ja hänelle uusi voimallisempi tapa laulaa korkeat äänet oli vastenmielinen. Hänen mielestään uusi laulutapa kuulosti sian huutamiselta, ja Rossinin mukaan bel canton eli kauniin laulun aika oli lopullisesti menetetty. Toisaalta uudet perustetut oopperat ja niiden orkesterit olivat suurempia kuin edeltäjänsä. Lauluäänelle asetetut vaatimukset olivat suurentuneet, ja uusia äänityyppejä alkoi tulla lisää. Perusäänialojen sopraano, altto, tenori ja basso rinnalle tulivat mezzosopraanot ja baritonit. Myös eri oopperaroolit alkoivat vaatia erilaisia äänityyppejä ja uusi voimallisempi laulutapa antoi mahdollisuudet raskaampien äänityyppien kehittymiselle. (Jander ym. 2013.)

1800-luvulla laulun opettaminen koki merkittävän edistysaskeleen, kun Manuel Garcia (1805–1906) julkaisi 1840 kirjansa *Traité complet de l'art du chant*. Garcia oli baritoni ja laulun opettaja, ja hän perusti opetuksensa lauluäänen ymmärtämiseen fysiologisenä instrumenttina. Garcia keksi vuonna 1855 laryngoskoopin, jolla ensimmäistä kertaa pystyttiin näkemään äänihuulet liikkeessä laulamisen aikana. Garcian työ antoi pohjan myöhemmälle työlle laulun opettamisen ja äänifysiologian tutkimuksessa. Historiallisesti laulun opettaminen oli paljolti mallioppimista. Opettaja lauloi malliksi ja oppilas oppi matkimalla. Garcian tutkimuksien avulla alkoi laulun opettaminen perustua yhä enemmän myös tutkittuun tietoon. (Jander ym. 2013.)

1900-luvun alussa orkesterien koko oli jatkanut kasvamistaan ja alettiin lähestyä maksimia esittäjäkoneiston koossa. Asiat ruokkivat toisiaan, romanttinen musiikki vaati suurta joukkoa soittajia ja iso orkesteri vaati kumppanikseen runsaampiäänisiä laulajia. Toisaalta ammattitaitoisemmat laulajat tarjosivat säveltäjille mahdollisuuksia yhä suurempien dramaattisten tehojen tuottamiseen. Laulamisaasta alkoi tulla entistä vaativampaa ja äänen soinnille asetetut vaatimukset kasvoivat edelleen. (Jander ym. 2013.)

Toisen maailmansodan jälkeen sävelletty Richard Straussin (1864–1949) Neljä viimeistä laulua oli viimeisimpiä lauluäänelle kirjoitettuja myöhäisromanttisia teoksia. Tämän jälkeen alkoi uuden musiikin aika ja säveltäjät eivät enää etsineet äänen soinnillisia rajoja. Ilmaisua oli jo viety niin suureksi kuin mahdollista, ja nyt piti löytää uusia keinoja musiikilliseen ilmaisuun. Asteikon sävelet tasa-arvoistuivat ja tonaalinen ajattelu väistyi säveltämisessä. (Jander ym. 2013.)

Esitystraditiossa alettiin 1900-luvun puolen välin jälkeen tavoitella yhä suurempaa sointia. Uudet oopperarakennukset olivat entistä kookkaampia ja vaativat muhkeampia ääniä. Esityskulttuuri suosi runsasta sointia aina 1900-luvun loppupuolelle asti, jolloin vastaliikkeenä suuren soinnin ihannoimiseksi alettiin tutkia musiikin alkuperäisiä esityskäytäntöjä. Äänen volyyymillisistä vaatimuksista luovuttiin jonkin verran, mutta tilalle tulivat vaatimukset osata mukauttaa ääni entistä joustavammin erityylyiseen musiikkiin. Erityisesti uusi musiikki hakee ihmisäänestä joskus hyvinkin instrumentaalisia efektejä kauniin soinnin sijaan. Oopperakulttuurin uudistumisen myötä myös laulajien ulkonäkövaatimukset ovat kasvaneet ja alkaneet kilpailla välillä jopa äänellisten vaatimusten kanssa.

1900-luvulla jatkui myös systemaattinen työ äänifysiologian ymmärtämiseksi ja laulupedagogiikan kehittämiseksi. 1900-luvun loppupuolella suuria pedagogeja ja laulupedagogiikan tutkijoita ovat olleet esimerkiksi Richard Miller (1926–2009) ja Oren Brown (1909–2004). He ovat myös kirjoittaneet aiheesta kirjallisuutta, joka lähtee selittämään laulamista äänifysiologiasta käsin. (Jander ym. 2013.)

3 Laulaminen fysiologisena ilmiönä

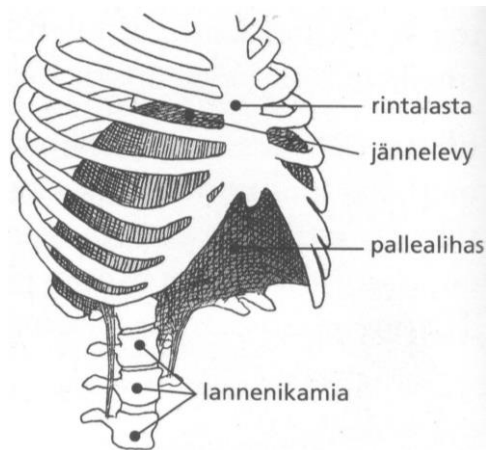
Ihminen osaa tuottaa ääniä luontaisesti jo syntymästä saakka. Pienet vauvat itkevät ja päästelevät ääniä täysin kontrolloimatta tuottaen vapaata alkuaäntä. Myös eläimet osaavat äännellä täysin vapaasti. Vähitellen ihminen oppii puhumaan ja tuottamaan

erilaisia hallittuja äänteitä. Suuontelossa, kielessä, huulissa ja kurkussa tapahtuvat muutokset muokkaavat kurkunpäästä tulevasta ääntelystä puhetta. Kun opimme puhumaan ja tuottamaan hallittuja äänteitä, mukaan tulee myös usein virhetoimintoja, jotka ovat joko sisäsyntyisiä tai vielä useammin ympäristöstä opittuja. Meillä jokaisella on omanlainen anatomiamme ja myös omanlainen tapamme käyttää ääntä. Tämän johdosta äänen tuottaminen on paljon vaistonvaraista ja perustuu myös suurelta osin tuntemuksiin, esimerkiksi matkimiseen. Meillä kaikilla on äänen tuottamisessa kyky palata alkuääneen, joka lähtee meistä suoraan tunteen synnyttämänä ja kontrolloimattomana. Tämä on periaatteessa pohja kaikelle laulamislle. Omaa alkuääntään kannattaa herätellä välillä, koska se on teknisesti muodostetun lauluäänen lähtökohta. (Brown 1996, 1-8.)

Klassisessa länsimaisessa laulamislle lähdetään jalostamaan alkuääntä, jotta siihen tulisi kokonaisvaltaista sointia. Laulunopetuksessa keskitytään yleensä soinnin rakentamiseen hengityksen, äänenannon ja resonanssin kautta.

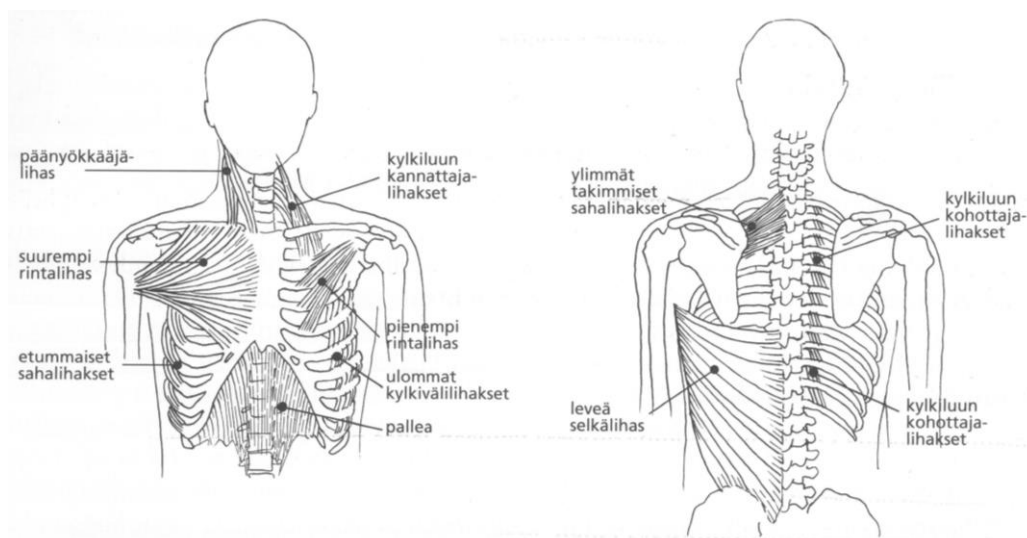
3.1 Hengitys ja laulaminen

Ihminen hengittää elääkseen. Hengityksessä kaasujen vaihto tapahtuu keuhkorakkuiloissa. Hiilidioksidi poistuu verestä ja happi sitoutuu hiilidioksidin tilalle hemoglobiiniin. Rintakehä muodostaa suljetun ontelon, jota rajaavat kylkiluut ja pallea. Pallea rajaa rintaonteloa alapuolelta ja kiinnittyy kylkiluihin sekä selkärankaan. Kylkiluut kiinnittyvät selän puolella selkärankaan ja etupuolella rintalastaan. (Kinnula 2005, 23-25.) Pallea jakaa torson vaakatasossa kahteen onteloon: rintaonteloon ja vatsaonteloon. Pallean läpi kulkevat suuret pystysuoraan kulkevat verisuonet: aortta ja alaonttolaskimo. Myös ruokatorvi kulkee pallean läpi. Pallea on kupolimainen lihas (Kuvio 1), jonka supistuksessa kupoli tasoittuu ja pallea laskeutuu keskikohdaltaan alaspäin kohti vatsaonteloa. Samalla kylkiluut nousevat jonkin verran ja rintakehä levenee. (Brown 1996, 26-28.)

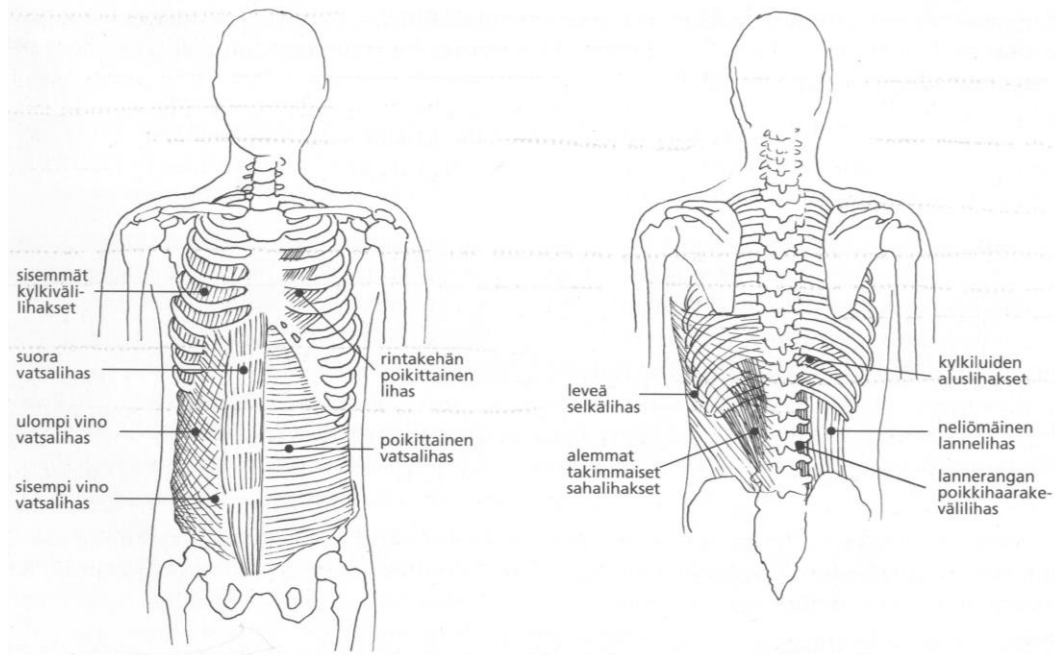


Kuvio 1. Pallealihas. (Koistinen 2008, 32.)

Pallean lisäksi tärkeitä hengityslihaksia ovat kylkiluuvälilihakset. Kylkiluuvälilihaksia on kolme kerrosta ja ne saavat aikaan kylkiluiden liikkeitä hengityksen aikana. Rintakehän ulommassa kerroksessa olevat ulommat kylkiluuvälilihakset avaavat rintakehää ja aiheuttavat kylkiluiden nousun sisäänhengityksen aikana. Sisemmät kylkiluuvälilihakset jakautuvat kahteen kerrokseen ja auttavat uloshengityksessä aiheuttaen rintakehän supistumisen ja kylkiluiden laskeutumisen. Muita hengittämiseen osallistuvia lihaksia ovat suorat ja vinot vatsalihakset, osa selän lihaksista ja tarvittaessa myös kaulan lihakset (Kuviot 2 ja 3). (Kinnula 2005, 26-27.)



Kuvio 2. Sisäänhengityslihakset. (Koistinen 2008, 34.)

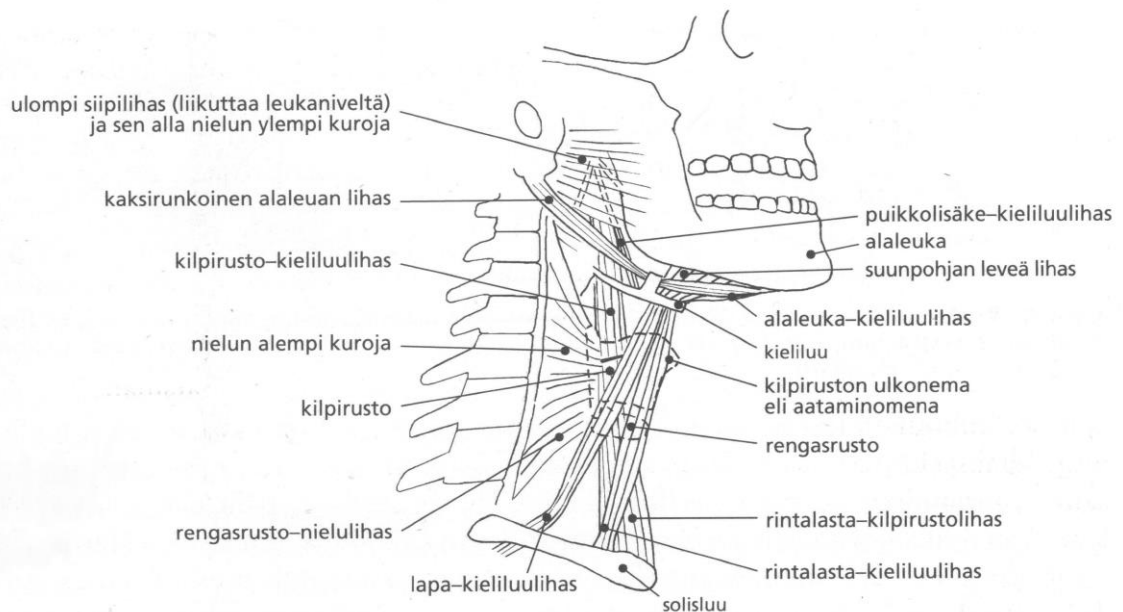


Kuvio 3. Uloshengityslihakset. (Koistinen 2008, 34.)

Hengittäminen tapahtuu laulaessa hyvässä ja luonnollisessa ryhdissä siten, että pallea pääsee laskeutumaan alas, ja samalla kylkiluiden välit avautuvat. Pallea lähtee nousuun ja vatsalihakset supistuvat jonkin verran, jolloin vatsaontelon paine nousee lisäten pallean nousua. Laulaessa kylkiluut pysyvät suurin piirtein paikallaan, jolloin rintakehä pysyy avoimena. Äänen alkamisen jälkeen sisäänhengityslihakset vastustavat ilman ulostuloa, jolloin ilmanvirtaus säilyy otollisena äänenannolle. Ilma virtaa keuhkoputkia ja henkitorvea pitkin kurkunpään aiheuttaen äänihuulten liikkeen. (Brown 1996, 25-31, 34-35.) Ilmanpaine on äänihuulten alapuolella huomattavasti suurempi, kuin äänihuulten yläpuolella (Titze 2000, 65.)

Sisäänhengityksen aikana pallean laskeutuessa myös keuhkot, henkitorvi ja kurkunpää laskeutuvat alaspäin. Tämä saa aikaan tilan lisääntymisen nieluonteloon. Tila syntyy sekä mekaanisen liikkeen johdosta että strap-lihasten eli kurkunpään alapuolisten lihasten vaikutuksesta (Kuvio 4). Ilmiötä kutsutaan trakeaaliseksi vedoksi. Kurkunpään laskeutuminen on yksi tärkeistä elementeistä länsimaisessa klassisessa laulamissa. Stabiili kurkunpään laskeutuminen syntyy yleensä pitkällisen harjoittelun tuloksena ja tutkimusten mukaan miespuolisilla ammattilaulajilla kurkunpää on laulaessa jatkuvasti lepotason alapuolella. Myös kouluttamattomilla laulajilla kurkunpää laskeutuu sisäänhengityksen aikana ja tämä on suoraan verrannollista keuhkojen tilavuuden kasvuun. Toisaalta kouluttamattomat laulajat eivät osaa pitää saavutettua tilaa yllä, vaan se pie-

nenee uloshengityksen tai laulettavan nuotin säveltason mukana. (Iwarsson 1998, 159-165.) (Vilkman 1996, 78-92.)



Kuvio 4. Kurkunpään kiinnittyviä lihaksia. (Koistinen 2008, 49)

3.2 Aluke

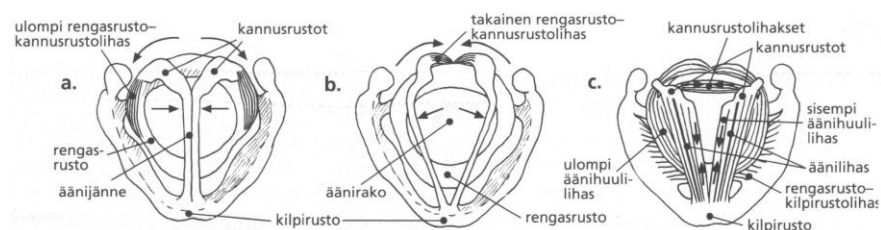
Äänen alkamista kutsutaan alukkeeksi. Äänen alku on tärkeä tapahtuma, joka vaikuttaa syntyvän äänen laatuun ja syntyvään laulutapaan. Alukkeet voi jakaa kolmeen luokkaan: pehmeä eli vuotoinen, tasapainoinen ja kova. Alukkeiden aikana äänihuulet sulkeutuvat Bernoullin ilmiön johdosta. Bernoullin ilmiön mukaan kahden toisiaan lähellä olevan kappaleen välistä kulkeva ilmavirta saa kappaleiden väliin imun, joka vetää kappaleet yhteen. Äänihuulten välistä virtaava ilma imee äänihuulet yhteen ja äänihuulet alkavat värähdellä toisiaan vasten. Vuotoisessa alukkeessa äänihuulet eivät sulkeudu tiiviisti ja äänihuulten väliin jää niskan puolelle pieni kolmiomainen alue, josta ilma pääsee vuotamaan ulos. Vuotoinen aluke syntyy, kun uloshengityksellä muodostaa hikirjainta ja aloittaa äänenannon, jonka jälkeen äänihuulet sulkeutuvat, mutta vajaasti. Syntyvästä äänestä tulee kevyt ja vuotoinen, eli äänihuulten ohi vapaasti virtaava ilma aiheuttaa äänessä kuultavan kohinan. Vuotoiseen äänenkäyttöön liittyy yleensä vartalon hypofunktio, jolloin hengitysilhakset eivät toimi riittävän aktiivisesti, jotta ääni voimistuisi. (Miller 1996, 1-4.)

Vuotoisen alukkeen vastakohta on kova aluke. Kovassa alukkeessa äänihuulet sulkeutuvat voimakkaasti. Esimerkki tästä on, kun äänihuulet sulkeutuvat toistettaessa perättäin yksittäisiä a-vokaaleja (a... a... a...). Kovaa aluketta voidaan kutsua myös glottisääneksi. Äänihuulten sulkeutuessa voimakkaasti yhteen on äänihuulten alapuolinen paine myös huomattavan paljon suurempi kuin tasapainoista aluketta käytettäessä. (Miller 1996, 2-3.)

Tasapainoinen aluke syntyy, kun äänihuulet sulkeutuvat koko matkaltaan, mutta ilman suurta painetta. Tasapainoisessa alukkeessa äänihuulet asettuvat juuri ennen äänen alkamista vierekkäin siten, että niiden väliin jää rako. Tästä asemasta äänihuulet imeytyvät toisiaan vasten niiden välistä kulkevan ilmavirran johdosta ja alkavat värähdellä. Äänihuulten imeytyminen yhteen ilmavirran vaikutuksesta perustuu Bernoullin ilmiöön. Tapahtumaan osallistuvat useat eri osat ääntöväylässä. Sisään- ja uloshengityslihakset ja myös sisäkorva osallistuvat tapahtuman säätelyyn. (Miller 1996, 4.) Ääntä aloitettaessa jo oikean äänen ajatteleminen johtaa siihen, että kurkunpää asettuu oikeaan asemaan tämän äänen tuottamiseksi (Brown 1996, 4-5.) Tasapainoinen aluke mahdollistaa myös tasapainoisen ja riittävän paineettoman ilman käytön ääntä aloitettaessa. Tämä heijastuu lihastasapainoon lauletaessa; tasapainoinen aluke mahdollistaa koodinoidun ja tasapainoisen vartalon käytön koko fraasin ajaksi. (Miller 1996, 4.)

3.3 Äänen korkeuden säätely

Äänihuulet kiinnittyvät kilpirustoon etuosistaan ja takaosistaan kannurustoihin. Kannurustoihin kiinnittyvät lihakset saavat ääniraon sulkeutumaan (Kuvio 5). Äänihuulten jännitystä säätelee pääasiassa krikotyroideuslihas, joka kiinnittyy rengasrustoon ja kilpirustoon. Lyhentyessään krikotyroideus kääntää kilpirustoa eteenpäin, jolloin äänihuulet jännittyvät ja äänen korkeus nousee. Kurkunpään muut lihakset ohjailevat ja säätelevät äänihuulten liikettä mahdollistaen äänihuulten liikkeiden moninaisuuden. (Brown 1996, 169-177.)



Kuvio 5. Kurkunpää ja äänihuulet ylhäältä katsottuna. (Koistinen 2008, 50)

3.4 Resonanssi

Resonanssi syntyy laulaessa suu- ja nieluontelossa sekä joskus myös nenäontelossa. Suun ja nielun antama resonanssi muokkaa äänihuulissa syntyvää ääntä ja antaa äänelle laulajalle ominaisen äänen värin. (Miller 1996, 48-50.)

Resonanssi tuottaa ääneen yläsävelrakenteen, joka on jokaiselle äänelle ja äänityypille ominainen. Soivalla äänellä on oma perustaajuutensa, jonka kanssa samanaikaisesti soi joukko yläsäveliä. Yläsävelien taajuus saadaan, kun perussävelen taajuus kerrotaan kokonaisluvulla. Yläsävelien intensiteettien voimakkuuden suhde toisiinsa antaa äänelle sen sointivärin. Lähempänä perussäveltä olevat monikerrat eli matalammat yläsävelet antavat vokaaleille niille ominaisen värin. Tämän jälkeen monikerroissa tulee vaimentumaa, kunnes seuraava voimakkaampi alue löytyy monikertojen eli formanttien F3, F4 ja F5 alueelta noin 3 kHz kohdalta. Tämä on lauluäänelle ominainen yläsävelalue, ja se antaa lauluäänelle kantokyvyn. (Miller 1996, 55-56.) Tutkimusten mukaan voimakkaimmillaan ilmiö esiintyy miesäänillä. Myös matalien naisäänten äänispektrissä nähdään voimistuminen 3 kHz kohdalla, mutta sopraanoilla ilmiö lähes häviää. Tämä ei tarkoita suinkaan, että sopraanoiden lauluäänestä puuttuisi läpäisevyys ja kirkkaus. Ilmiö johtuu siitä, että varsinainen monikertojen voimistuma ei eroa muista resonoituvista taajuuksista. Eli sopraanon ääni sisältää niin paljon kirkkautta, että yksittäistä taajuusaluetta ei tästä voi enää erottaa toisia alueita voimakkaampana. (Sundberg 2001, 176-186.)

Äänen resonanssi siis syntyy suun ja nielun onteloissa. Kuitenkin laulaja aistii resonanssin heijastuksia takaraivoissaan, niskassaan, kasvoissaan ja rinnassaan. Heijastusten syntymiseen vaikuttaa kurkunpään, nielun ja suun asento sekä muoto. Eri anatomisissa rakenteissa syntyviä heijastuksia aistimalla voidaan muokata ääntöväylää ja samalla äänen sointia, mutta suoranainen äänen suuntaaminen tiettyyn anatomiseen rakenteeseen on mahdotonta. (Miller 1996, 56-57.)

Resonanssin syntymisen edellytys on soinnille tarvittava tila. Suuontelon tilaan pystyy vaikuttamaan alaleuan liikkeillä, kielen asennolla ja pehmeän suulaen muodolla. Nielun tilaan vaikuttaa trakeaalisen vedon aiheuttama kurkunpään laskeminen ja kurkunpään liittyvien strap-lihasten aktiivisuus. Perinteisesti nielun tilan avartamiseen on käytetty haukotuksen tunnetta, mutta liiallisesti käytettynä tämä johtaa kurkunpään liian matalaan ja jäykkään asemaan. (Miller 1996, 58-60.)

Äänentuotossa pyritään siihen, että äänen sointi pysyisi mahdollisimman tilavana ja avarana riippumatta siitä mitä vokaalia lauletaan. Tähän pyritään siitä huolimatta, että kieli muokkaa huomattavankin paljon suuontelon tilan muotoa eri vokaaleissa. (Ventura 2013, 132-140.) Eri vokaalit eivät saa vaikuttaa nielun tilavuuteen laulun aikana.

4 Oma prosessini laulajana ja laulun opettajana

Aloitin laulutunnit, kun olin 17-vuotias. Olen opiskellut laulua konservatoriossa, konservatorion toisella asteella, ammattikorkeakoulussa ja Sibelius-Akatemiassa. Opettajiani ovat olleet Rauno Keltanen, Ritva Laamanen, Ritva Auvinen, Pirkko Törnqvist-Paakkanen ja nykyinen opettajani on Marjut Hannula. Kerron seuraavassa omasta prosessistani ensin laulun opiskelijana ja sitten laulun opettajana. Kertomukseni etenee kronologisessa järjestyksessä, mutta en erityisesti erottele eri opettajia ja mitä olen heiltä oppinut. Kuvauksessani ei ole olennaista se, miten olen löytänyt erilaisia lauluteknisiä yksityiskohtia, vaan minkälaisen prosessin olen käynyt läpi oman laulamiseni hahmottamisessa. Opiskeluni on edennyt omaa tietään eteenpäin ja eri opettajilta olen saanut erilaisia eväitä. Osa saamistani ohjeista on toiminut ja toinen osa taas ei. Osa tiedosta on kulkenut mukana aivan alusta lähtien. Osan tiedosta olen joutunut hylkäämään minulle toimimattomana, eikä se ole voinut toimia pohjana tekniikan rakentamiselle eteenpäin.

Aloitin siis laulutunnit vielä lukiossa ollessani. Aluksi minua kiinnosti eniten oman äänen kehittäminen ja laulamaan oppiminen. Minulla oli siis pelkästään sisäinen motivaatio laulun opiskeluun. Alusta pitäen koin laulamisen kokonaisvaltaisena tapahtumana. Tähän vaikutti myös paljon saamani opetus. Laulaminen lähti kokonaisuudessaan varta-losta. Sointi ja läpäisykyky olivat tärkeitä äänen ominaisuuksia. Olen kokenut musiikin ja laulamisen herättämät emootiot tärkeäksi osaksi musiikkia läpi koko elämäni. Jo alusta asti olen ollut kosketuksissa myös äänen fysiologiaan osana oppimistani. Laulaminen on ollut minulle kehollinen ja fyysinen tapahtuma, siinä missä se on ollut tietysti myös taiteellinen teko. Yksi peruslähtökohta, joka on seurannut minua läpi koko opiskelun, on että laulamisen pitää tuntua fyysisesti hyvältä. Kaikki epämukavuuden tunteet laulamiseksi ovat aina herättäneet minussa epäilyksen, että en ole menossa nyt oikeata polkua eteenpäin. Myönnän, että joskus olen arvottanut enemmän tekemisen oikeellisuutta kuin lopputulosta. Kiinnostus siitä mitä laulaessa tapahtuu, on pannut minut etsimään tietoa myös kirjallisuudesta. Toisaalta paradoksaalista on, että oma oppi-

miseni laulajana on hyvin kehollista. Kun laulan itse, en juuri ollenkaan pysty aktiivisesti käyttämään äänifysiologista tietoa hyödykseni. Osaan kyllä perustella laulutekniikkani osat äänifysiologisesti, mutta pelkkä tieto ei saa minua laulamaan. Mielestäni olennainen osa laulunopiskelussa on ymmärtää, että sekä tiedollisia että taidollisia opintoja voi syventää ja se on olennainen osa opiskelua, mutta tiedosta ei tule automaattisesti taitoa. Tieto voi olla taitamisen tukena ja apuna, mutta taito pitää opetella opettajan avulla itse. Omalta osaltani tätä korostaa se, että opin yleensä parhaiten mallioppimisella. Minulle on äärimmäisen tärkeää, että opettaja laulaa minulle malliksi siten, miten hän ajattelee laulamista. Saan tästä kaikkein eniten. Tiedollinen perustelu tukee oppimistani, mutta ei korvaa mallin antamista. Koska matkiminen on ollut minulle helpoin opiskelutapa, olen opiskellut paljon vastakkaista sukupuolta olevien opettajien johdolla. Minulle on ollut hyvä, että olen voinut matkia tekemistä, mutta en opettajani ääntä. Mitä pidemmälle olen opinnoissani edennyt, sitä enemmän minua on alkanut kiinnostaa äänen kokonaisvaltainen sointi ja soinnin synty. Kaikki opettajani ovat tavalla tai toisella sivunneet asiaa opetuksessaan. Nyt ammattiopintojeni loppuvaiheella minulla alkaa olla tunne, että olen lopulta pääsemässä asiasta jyvälle. Edustan matalampaa ja raskeampaa miesääntä, jonka äänen estetiikassa on tärkeitä syvä ja pyöreä sointi.

Opettaminen on myös kiinnostanut minua pitkään. Minua on kiinnostanut eniten oppilaan vieminen ratkaisun äärelle. Oma prosessini laulun opettajana on alkanut ammattiopintojen aikana ja olen ollut onnellinen, että minulla on ollut jo aika paljon kokemusta omasta laulamisestani ennen opettamisen aloittamista. Koska olen itse joutunut ratkomaan useita teknisiä ongelmia oman opiskeluni aikana, olen kokenut voivani samaistua oppilaideni ongelmiin helpommin. Äänifysiologisen tiedon käyttäminen opettamisen tukena on ollut osa opettamistani koko ajan. Yritän perustella opettamiseni tiedon avulla ja pukea sanoiksi, miksi teemme erilaisia harjoituksia ja mitä haen ajatuksellani. Kuitenkin tämä tieto on vain taidon tukena. Oppilaalle on hyvä perustella miksi ja osata vastata oppilaan kysymyksiin, mutta pelkkä puhuminen ei saa oppilasta laulamaan. Pienemmällä vaivalla hän selviäisi, kun ostaisi saman informaation kirjana ja lukisi sen. Laulunopettaminen on vuorovaikutteista taidon opettamista. Koen, että mitä paremmin osaan itse laulaa sitä paremmin osaan opettaa oppilastani laulamaan. Ja toisaalta jotta minulla on jotain annettavaa, pitää minun pitää huolta omasta äänestäni ja tutustua jatkuvasti uusiin musiikkikappaleisiin, jotta pystyn tarjoamaan opiskelumateriaalia ja hyvän äänellisen mallin oppilaalleni. Äänen soinnin opettaminen on kiinnostanut minua samalla tavalla, kuin äänen soinnin oppiminenkin. Olen kokenut, että molemmissa tapauksissa prosessi on pitkä, vaatii kärsivällisyyttä ja paljon toistoja. Kuten aiemmin

mainitsin, prosessini laulajana ja laulunopettajana on ollut yksi motiivi tämän opinnäytteen syntymiselle. Olen halunnut tutustua kirjallisuuteen ja kysyä mielipiteitä kokeneilta laulunopettajilta kokonaisvaltaisesta soinnista ja sen opettamisesta.

5 Tutkimusasetelma

Käsitellyt tutkimustehtävät ovat:

- Miten syntyy pyöreä, kokonaisvaltainen sointi, johon voi liittää adjektiivin inhalare la voce?
- Miten voi opettaa pyöreätä kokonaisvaltaista sointia, jossa olisi inhalare la vocen ajatus?

Tutkimuksen empiirisessä osassa tutkin kahden kokeneen laulunopettajan ajatuksia pyöreästi soivasta äänestä. Tutkimustehtävien aihealue on hyvin laaja ja kumpaankin kysymykseen pystyy ottamaan usean erilaisen lähestymistavan. Molemmissa kysymyksissä keskeisessä osassa ovat assosiaatioiden syntyminen ja tutkittavan keskeinen osa asiantuntijana, joten yksi vaihtoehto tutkimusmetodista olisi ollut haastattelun tekeminen. (Hirsjärvi 2008, 200.) Tällöin tutkimuskysymyksiä olisi pitänyt laventaa jaottelevilla pienemmillä kysymyksillä. Kysymysten monitahoisuuden johdosta halusin myös antaa tutkittaville mahdollisuuden palata takaisin kysymyksiin annettuihin vastauksiin ja täydentää niitä jo ennen materiaalin puhtaaksi kirjoittamista. Tästä syystä päädyin käyttämään tutkimuksessani kyselykaavaketta.

Kaavakkeessa halusin antaa mahdollisimman paljon vapautta vastauksille ja vapaalle assosiaatiolle. Tästä syystä valitsin kysymyksiksi kaksi avointa ja laaja-alaista kysymystä useiden pienten ja rajattujen kysymysten sijaan. Tällä tavoin yritin myös välttää vastausten johdattelemista. Avoimet kysymykset myös korostivat vastaajien tuottaman materiaalin subjektiivisuutta. (Hirsjärvi 2008, 196.) Vastaustila oli rajattu noin yhteen konekirjoitusarkkiin, jotta vastauksessa tiivistyisi vastaajan persoonallinen näkemys olennaisesta asiasta.

Kyselykaavakkeen kysymyksillä ei tehty pilottitutkimusta, mutta kysymyksiä testattiin Sibeliuksen Akatemiassa opettajan pedagogisten opintojen tutkimusseminaarissa osallistujilla, joista yksi opiskelee pääaineenaan laulopedagogiikkaa.

Tutkittavat toimivat laulunopettajina ammattikorkeakoulussa. Tutkimustani varten he saivat kyselylomakkeen, joka löytyy liitteestä 1. Tutkittavat saivat muokata vastauksia vielä puhtaaksikirjoitusvaiheessa. Toinen vastaajista täydensi vielä vastaustaan tässä yhteydessä sähköpostilla. Kysymykset toimitettiin tutkimukseen osallistuneille sisäpostin kautta henkilökohtaisen yhteydenoton jälkeen. Yhteydenotossa käsiteltiin tutkimuksen tarkoitusta ja myös kyselykaavakkeen aihetta, mutta varsinaisista tutkimuskysymyksistä ei keskusteltu, jotta vastauksiin vaikuttavaa mielikuvien ohjautumista ei olisi syntynyt. Vastaukset käsiteltiin anonyymeinä ja koodattiin kirjaimilla A ja B.

6 Laulunopettajien näkemyksiä kokonaisvaltaisesta soinnista ja sen opettamisesta

Tutkittavista molemmat käyttivät koko vastaustilan vastauksen antamiseen molempien kysymysten osalta. Vastaukset olivat laaja-alaisia ja käsittelivät kysymyksiä monitahoisesti sekä äänifysiologian että kokemuksellisen tiedon kautta. Olen purkanut molemmat vastaukset osaksi työtä, jotta vastauksissa näkyy kirjoittajan henkilökohtaiset painotukset ja vastauksen muoto. Vastaukset löytyvät kokonaisessa muodossa liitteistä kaksi ja kolme.

6.1 Äänen kokonaisvaltainen sointi ja inhalare la voce ilmiönä

Molemmissa vastauksissa pyöreän äänen synty lähtee hengityksestä. Hengitys aloittaa laulamisen ja valmistaa vartalon soimaan. Sisäänhengityslihakset jatkavat toimintaansa laulun aikana, jolloin saavutettu tila pysyy yllä ja äänen tuottoon tarvittava ilmavirtaus pysyy hallinnassa. Opettaja A korostaa ennen kaikkea fraasin valmistusta:

1. hengitys lempeän pehmoisen kropan läpi niin, että lantionkin lihakset leviävät lantiomaljan pohjalle ja seinille
2. reisien puolivälistä ylöspäin lähtee imevä liike kohti jalkoväliä leviten sitten sivuille kohti lonkkaluiden alaosa – häntä alkaa matkan kohti koipien väliin

Sisäänhengityksen aikana tunnetila: ”minulla on iloinen salaisuus” laskee kurkunpäättä ja aktivoi kitapurjeen sekä laittaa taskuhuulet pois ääntöväylän tieltä.

Tämä kaikki ennen kuin laulaa tai paremminkin ennen kuin tulee ääntä ulos.

Sisäänhengitys mahdollistaa trakeaalisen vedon syntymisen ja samalla kurkunpään laskemisen. Pehmeän suulaen eli kitapurjeen aktivoiminen aktivoi samalla straplihasia ja laskee kurkunpäättä. Laulaessa puhutaan monesti hengityksen laskeutumista lantiopohjaan asti, vaikka luonnollisestikaan pallea ei voi laskeutua lantion poh-

jaan asti anatomisista syistä johtuen. Kuitenkin lauluhengityksen yhteydessä pallea laskeutuu alaspäin työntäen sisäelimiä tieltään ja samalla vatsaontelon paine nousee ja tämän heijasteen voi tuntea aivan lantionpohjan lihaksistossa asti. Vartalon ja hengityksen valmistaminen ja aktivoiminen antaa äänelle sointitilan ja toisaalta mahdollistaa oikeanlaisen ja hallitun ilmavirran käytön laulamisen yhteydessä. Opettaja A jatkaa vielä tästä:

[vastauksen alusta siis seuraa]

⇒ sisäänhengityslihakset pysyvät aktiivisina alkufraasin, siitä on sitten mahdollista jatkaa samaan malliin

Sointi pyöristyy ajan mittaan, mitä pidempään tätä ennakoivaa aloittamista harjoitetaan.

Inhalaren kannattelemiselle tärkeää on myös, että rintakehä joustaa laulun aikana: kyljet aukeavat sivuille ja rintalasta nousee.

Sisäänhengityslihasten aktiivisuus pitää sointitilaa yllä kurkussa laulettuun fraasiin edessä ja samalla äänihuulten läpi virtaavan ilman määrä pysyy hallittuna eikä äänihuulia vastaan synny ylipainetta. Sekä sopiva ilmanpaine äänihuulia vastaan että sointitilan ylläpitäminen auttavat pyöreän soinnin syntymistä. Kurkunpään rento laskeutuminen normaalin tason alapuolelle hyvin laskeutuneen hengityksen johdosta antaa tilaa nieluun, joka lisää soinnin tummuutta ja pyöreyttä. Myös opettaja B korostaa lauluhengityksen merkitystä ja tilan aukipitämistä pyöreän soinnin saavuttamiseksi:

Kuten italiankielinen termi asian ilmaisee, kyse on ensisijaisesti hengityksen hallinnasta: ”hengittää ääni sisään”. Kaikki muu, resonanssi ja resonanssitilojen ”aukipysyminen” on alisteista hengitysyhteydelle, sillä vain rento kurkunpää ja täydellisesti sulkeutuva äänirako voivat tuottaa ”pyöreän, kokonaisvaltaisen soinnin”.

Tärkeintä on nähdäkseni siis, että fonaatio tapahtuu hyvin vähällä uloshengitysilman paineella ja niin, että rintakehä pysyy jatkuvasti auki ja kannatettuna. Koska tämä on mahdollista vain niin, että laulaja koko uloshengityksen ajan (siis pallean rentouduttua ja ryhdyttyä kohoamaan työntäen samalla ilmaa ulos) aktiivisesti jatkaa normaalisti vain sisäänhengityksessä toimivien, rintakehää laajentavien kylkiväliilihasten aktivoimista, kokemus on todella se, että sisäänhengittäminen jatkuu äänentuoton ajan. Paradoksaalisesti siis käytetään uloshengityksessä myös sisäänhengityslihaksia (erit. ulommat kylkiväliilihakset); koska nämä erittäin tehokkaasti aktivoituvat ilmaa sisään imettäessä, imun tunne on hyvä mielikuva ja kuvastaa sitä fyysistä tapahtumaa, joka on käynnissä lauluhengityksen aikana. Näin syntyy se ”trakeaalinen veto”, joka mahdollistaa glottiksen tiiviin sulun.

Ääniraon täydellinen sulkeutuminen syntyy, kun laulun aluke on tasapainoinen. Tällöinen ääni ei vuoda ja hengityksen mukana syntyvä vartalon intensiteetti välittyy myös laulamiseen. Kurkunpään alueen lihasten rentous mahdollistaa kurkunpään vapaan toiminnan ja samalla laskeutumisen trakeaalisen vedon avulla. Mielikuvat sisäänhengityksen jatkumisesta ovat tärkeitä, jotta liiallista ylipainetta kurkunpäästä vastaan ei pääse syntymään. Toisaalta mielikuvat auttavat pehmeällä tavalla tuottamaan kehollista

toimintaa, jonka ajatus on vastoin fysiologista toimintaa. Äänen tuottaminen on mahdollista jos ilmaa ei virtaa ulos, mutta mielikuva herättää helpommin toivotunlaisen fysiologisen toiminnan, kuin suora tekeminen. Laulamissa fysiologiset ilmiöt tapahtuvat luonnollisesti ja niiden on myös hyvä noudattaa luonnollisia toimintamalleja. Näitä toimintamalleja voidaan kuitenkin muokata ja ohjata erilaisten harjoitusten ja mielikuvien avulla.

Hengitys laulamissa mahdollistaa äänen resonoitumisen eli soinnin syntymisen. Opettajat A ja B kommentoivat ääntöväylän ja resonanssin suhdetta seuraavasti. Opettaja A:n mukaan:

Inhalare la voce resonanssissa koetaan silloin, kun äänihuulisulku on kevyt mutta tiivis (ks. vastaus äänen valmistamisesta, ennakoinnista) ja äänihuulten yläpuolella oleva resonointialue eli sointiputki värähtelee. Eli on todella tärkeää, että äänihuulista tuleva ääni voi edetä suoraan resonointitilaan. Tähän vaikuttaa suuresti niskan ja pään asento eli hyvä ryhti ja korkealla "kel-luva" pää.

Kitapurje aktivoituu, kun sisäänhengityksen aikana ajatellaan alkavaa haukotusta ja aivastusta. Kielen kannan tulee olla tarpeeksi edessä, eli poissa nielusta ja etenevän ääniaallon tieltä. Takanielun tulee pysyä koko ajan joustavana (on yhteydessä niskan jäykkyyteen/elastisuuteen, koska takanielu on ihan niskalihasten vieressä).

Samoin leuan ja etenkin leukaperien tulee aueta rennosti. Oikea tunne leuan aukeamisesta on se, kun takahampaiden väliin mahtuisi hammasharja riippumatta vokaalista tai konsonantista (-> sointitila on tarpeeksi samanmallinen koko ajan, jotta sointi voi egalisoitua).

Kielen kärjen malli, kielen korkeus ja sijainti suussa ja huulion malli vahvistavat eri formantteja. Niitä taitavasti käyttämällä etenkin keskiala ja matalat äänet saadaan kuuluviksi.

Resonanssitulojen hyväksikäytöstä opettaja B jatkaa:

Kun hengitysyhteys toimii edellä kuvatun kaltaisesti ilman ylimääräistä infraglottaalista painetta, voidaan keskittyä resonanssituloihin. Tässä merkittävin fyysinen toiminto on kitapurjeen eli pehmeän kitalaen aktivoiminen. Kitapurjeen kohottaminen on merkittävää paitsi suuontelon tilan kasvattamiseksi, se heijastuu myös kurkunpään asentoon sitä laskevasti, mikä jälleen lisää nielun tilaa ja vahvistaa matalampien yläsävelsarjan osäänestien vahvistamista, jotka ovat "pyöreän", tummasävyisen soinnin edellytys. Toinen merkittävä asia tässä on huulien aktiivisuus: jälleen resonanssiputkea pidentämällä, huulia pyöristämällä ja ulospäin työntämällä, päästään käsiksi yläsävelsarjan vahvistamiseen.

Seuraava iso urakka on artikulaation eriyttäminen fonaatiosta, jotta äänen resonointi jatkuu koko ajan häiriintymättä kielen liikkeitä minimoimalla.

Huulien pyöristäminen aktivoi kurkunpään laskua ja tuo tummaa sävyä sointiin, mikä on olennaista erityisesti miesäänien soinnillisessa estetiikassa. Myös pehmeän suulaen aktivoiminen suoraan ja tähän vaikuttavat mielikuvat (haukotus ja aivastus) laskevat kurkunpäästä strap-lihasten avulla ja tekevät tilaa nieluun vahvistaen soinnin tummuutta.

Tekstin tekemisen eli artikulaation eriyttäminen äänen soinnista auttaa pitämään sointitilaa jatkuvasti yllä laulettavasta tekstistä riippumatta. Kielen etinen asema auttaa pitämään nielun ja suun välistä tilaa auki ja helpottaa kurkunpään vapaata laskeutumista.

Molemmat laulopedagogit pitävät siis tärkeänä, että hengitys on valmistanut sointitilan ja äänenannon. Molemmille on myös olennaista kitapurjeen eli suulaen pehmeän osan aktivoituminen sointitilan lisäämiseksi. Aktivoituminen voi tapahtua mielikuvan kautta tai sitten spontaanisti riittävän syvälle aukeavan hengityksen yhteydessä. Kuten vastauksista voi huomata, molemmat opettajat tavoittelevat samoja fysiologisia toimintoja erilaisia keinoja ja mielikuvia käyttäen. Kurkunpään laskeutuminen ja rentoutuminen hengityksen avulla, ja samalla tapahtuva resonanssitilojen aukeaminen sekä hengitysyhteyden löytyminen ovat olennaisia fysiologisia tapahtumia kokonaisvaltaisen soinnin syntymiselle. Molemmissa vastauksissa heijastuu myös ajatus, että prosessi vaatii aikaa. Oppilas ei voi löytää heti näitä toimintoja itsestään vaan asioiden oppiminen vaatii pitkäjälistä työtä opettajan johdolla.

6.2 Pyöreän kokonaisvaltaisen soinnin opettaminen

Kyselyyn vastanneet opettajat lähestyivät toista kysymystä eri suunnista. Opettaja A lähestyi vastausta enemmän yleisen pohdinnan kautta, ja opettaja B taas reflektoi enemmän keinoja, joita hän käyttää opettamisessa. Opettaja A pohtii inhalare la vocen ajatusta laulun opettamisessa seuraavasti:

Inhalare on mahdollista, kun laulaja ennakoi laulun alkamista (ks. ed. vastaus) ja myös kaikkea fraasin aikana tapahtuvia muutoksia.

Tärkeää on myös tunnistaa, että artikulaatio ei muuta resonanssitilan muotoa, eli artikulaatioelimistä ennen kaikkea leuka ja kieli ovat poissa tieltä takanielusta.

- ⇒ leuan avoimuuden tunteminen
- ⇒ kielen kannan rentous

Ääntöväylän avoimuus resonanssin tai äänen soinnin eriyttäminen artikulaatiosta auttavat kurkunpäästä rentoutumaan ja säilyttämään valmistusvaiheessa saavutettu tila nielussa, jolloin sointi pyöristyy. Saavutetun soinnin ylläpitoa ja valmistusta opettaja A lähestyy seuraavasti:

Ennakointia opetan liikkeen avulla – oppilas esim. niaa juuri ennen kuin fraasi alkaa tai ennen ylä-ääntä => trakeaalinen veto alkaa oikeaan aikaan.

Inhalare-soinnin jatkumiseen vaikuttaa suuresti myös legato-taju. Portamenton oppiminen edistää inhalare-soinnin jatkumoa. Portamento taas on mahdotonta, jos kroppa ei osaa pysyä joustavana (lantio, selkä, rintakehä).

Inhalaren opettaminen onnistuu joskus sillä, että oppilas kuvittelee jatkuvaa sisäänhengitystä. Joillekin tuo on liian staattinen ajatus, jolloin kurkunpää jäykistyy ja kroppa jäähmettyy.

Liikkeen käyttö opettamisessa aktivoi vartalon lihaksia ja auttaa sekä sointitilan ylläpitämisessä että aktivoi hengitysyhteyttä, silloinkin kun tarvitaan lisää intensiteettiä, kuten esimerkiksi korkeaan äänen venytettäessä. Legato ja jatkuva sointi kytkeytyvät toisiinsa vuorovaikutteisesti. Legato ei ole mahdollinen ilman katkeamatonta hengitysyhteyttä ja toisaalta taas hengitys ei voi reagoida katkeamatta laulajan ajatukseen ilman kunnollista ajatusta legatosta. Kuten opettaja A mainitsee tekstissään, on portamento mahdoton toteuttaa ilman stabiilia hengitysyhteyttä, mutta samalla vaaditaan myös vartalon elastisuutta, jotta kahden sävelen väliin pystyy rakentamaan ehjän sillan. Olemme hyvin erilaisia kehollisilta lähtökohdiltamme ja joillekin mielikuvat sisäänhengityksestä aukei pitävänä voimana riittävät. Toisille taas ajatus voi olla jäykistävä, ja tarvitaan vastapainoksi ajatusta sisäisestä liikkeestä tai muusta vastaavasta, jolla vartalon elastisuus säilytetään. Vartalon elastisuuden säilyttäminen on tärkeää, koska ilma ei virtaa äänihuulten välistä tasaisella nopeudella vaan virtausnopeus vaihtelee koko ajan äänen korkeuden ja intensiteetin mukaan.

Opettaja B painottaa vastauksessaan konkreettisia toimintoja, jotka auttavat löytämään sointia. Hengitystä hän lähestyy seuraavin harjoituksin:

Hengitys:

- rintakehän ja torson lihaksia aktivoivat harjoitukset niiden ”löytämiseksi” ja vahvistamiseksi; venytykset merkittäviä
 - o pitkät, hitaat, kannatellut s:t
 - o pärinät: r- ja huulitäryharjoitukset
 - o sisäänhengityksen harjoittaminen ”pillillä imien”, hyvin pienestä huulion aukosta; kun tämä kapeikko äkillisesti laukaistaan, koetaan voimakkaasti pallean ”putoaminen” ja kylkien avautuminen
- lantionpohjan ja syvien vatsalihasten aktivointi
 - o lyhyet, aktiiviset s:t
 - o r, p, t, k -harjoitus: yhdistää hyvin kannatellut ja nopeat avautumiset
- haukotukset, ”savupiippu” tai ”käsienslämmitys”-harjoitus: kylkien avautumisen ja aukipysymisen tunteen löytäminen samalla, kun ilma virtaa pakottomasti ulos

Kaikki hengityksen harjoitukset edesauttavat vartalon hallinnan parantamista. Ilman laskettaminen ulos kitkaa vasten (kuten r, s, huulitäry) auttaa saamaan tuntumaa vartaloon vastavoiman kautta. Sisäänhengitysharjoitukset taas aktivoivat pallean nopeata toimintaa, joka edesauttaa trakeaalisen vedon syntymistä ja nielun rentoutumista. Kon-

sonanttien käyttö auttaa löytämään tuntumaa ja heijastetta aivan lantion pohjaan asti. Nämä harjoitukset vaativat vartalolta nopeutta, mikä on hyvä, koska joskus vartalon pitää avautua hyvinkin nopeasti nopeatempoisessa musiikissa. Nielun ja suun tilojen avaamiseen opettaja B tarjoaa seuraavia keinoja:

Kitapurje:

- nasaalikonsonanttiharjoitukset ([m, n, ŋ]) eri kombinaatioissa ja sävelkuluissa, yksin ja vokaaleihin yhdistettynä keskittyen kitalaen "korkeuteen" ja aktiivisuuteen
- r-harjoitukset (harjoittaa myös hengitystä ja supraglottaalisen paineen hallintaa): tärkeätä säilyttää huulten pyöreys ("u:n tila" tms.)
- haukoitustunne keskittyen nenän ja kitalaen tuntemuksiin

Kurkunpään laskeminen:

- soinnillisten klusiilien käyttö ([b, g], vähemmän [d]) (boi, bui/ibbi, ybbyy/aggaa, jyggyy, jne.)
- hoi-joi-joi, haa-ai-jai (kvintti alas liukuen o/a:lla); opettaa myös portamenttoa & tiivistää hengitysyhteyttä

Nielun tilan avartamisessa soinnillisilla klusiileilla voi ruokkia kurkunpään laskeutumisesta seuraavaa tuntemusta. Nielun tilaa voi myös avartaa pehmeää suulakea aktivoivilla harjoituksilla, jotka johtavat kurkunpään laskemiseen strap-lihasten aktivoitumisen kautta. Näitä tuntemuksia voi yhdistää sisäänhengityksessä tapahtuvaan kurkunpäänlaskuun. Tämä auttaa varmistamaan tilan auki pysymisen hengityksen aikana ja tilan varmistamisen laulamisen aikana. Haukotus aktivoi nenän ja nielun aluetta samalla tavalla kuin hämmästyminen ja aivastus. Resonanssin ja artikulaation käsittelyä opettaja B kommentoi seuraavasti:

Resonanssi:

- vokaaliharjoitukset
 - o i kirkkauden, etisyyden etsimiseen; yhdistyy mukavasti huuliota aktivoiviin konsonantteihin (m, v) => pyöreiden löytämiseksi [y]:hyn yhdistellen (nyi, vyi...)
 - o a-o-a-o tummempien sävyjen etsimiseen
 - o u-o-u-o solakkuus & tummuus ja kirkkaus

Artikulaatio:

- kielen liiallisen osallistumisen vähentämiseen tähtäävät harjoitukset esim. ai-jai-jai tai aa-jaa-jaa
- kielen kärkeä aktivoivat lo-lo/lo-le-lo-le/bi-di-bi-di, jne.

Resonanssin vokaaliharjoitukset palvelevat soinnin eriyttämistä laulettuista tekstistä siten, että sointi pysyy mahdollisimman samanmuotoisena vokaalista riippumatta. Artikulaation harjoitukset auttavat rentouttamaan kieltä ja alaleukaa, jolloin sointitila pysyy enemmän samanmuotoisena, jolloin tekstin tekeminen ei pääse häiritsemään sointia.

Kokonaisuudessaan toiseenkin kysymykseen annetut vastaukset palautuvat samoihin teemoihin kuin ensimmäisessä kysymyksessä. Molemmat kokeneet pedagogit lähes-

tyivät aihetta omista näkökulmistaan ja omia työkalujaan käyttäen käsitellen kuitenkin samoja laulamisen perusasioita. Kokonaisvaltaiselle ja pyöreälle soinnille on olennaista hyvä, mutta elastinen hengitysyhteys, riittävä fraasin ennakointi ja sointitilan aktiivinen aukipitäminen fraasin aikana. Alukkeen aikana resonanssin ajatus pitää olla valmistettuna riittävällä tavalla, jotta ääni lähtee valoisana ja kukkivana ylhäältä päin. Lopputulosta voi opettaa monin keinoin, vaikka itse tapahtuma onkin hyvin yksinkertainen. Opettaja B kuittaa asian mielestäni osuvasti vastauksensa lopussa: ”JA TUHAT MUUTA ASIAA!” Äänen pyöreää sointia voi todellakin opettaa monin tavoin ja joskus tuntuu, että laulunopettajalla pitää todella olla tuhat konstia takataskussaan, jotta haluttu lopputulos syntyy. Tästä huolimatta laulopedagogin on syytä pitää mielessä soinnin syntyyn vaikuttavat peruselementit, jotta laulamisen kokonaisvaltaisuus säilyy. Laulamiseen liittyvien kehollisten toimintojen harjoittaminen vaatii paljon aikaa ja opettajan ohjausta. Vähitellen kärsivällinen työ kantaa hedelmää ja silloin lopputuloksena on kokonaisvaltaisesti soiva pyöreä ääni.

7 Lopuksi

Laulun opiskelu ja opettaminen on moniulotteista. Jokainen instrumentti on ainutlaatuinen yksilö. Samoin jokaisen instrumentin soittaja on yksilö. Laulaessa pitää siis tutustua soittimeensa ja lisäksi löytää oma tapa soittaa instrumenttia. Laulun opiskelua ja opettamista voi lähestyä monin tavoin. Laulun opettaja on perinteisesti opettanut oppilasta laulamalla malliksi ja oppilas on yrittänyt matkia opettajan esimerkkiä. Vähitellen äänifysiologinen tietämys ja uudet tutkimusmenetelmät ovat muokanneet laulun opettamista. Laulamisesta on julkaistu paljon kirjoja ja tutkimuksia, jotka kaikki ovat verraten helposti löydettävissä. Kuitenkaan laulamaan ei voi oppia pelkästään kirjoja lukemalla. Äänen rakentaminen vaatii vuosia kestävän oikeinkohdistetun ja pitkäjännitteisen työn. Tällöin on tärkeää löytää vahvuusalueensa ja erityispiirteensä, joiden kautta voi lähteä rakentamaan instrumenttiaan. Dramaattisesta sopraanosta ei koskaan tule koloratuuri-sopraanoa, vaikka asiat tehtäisiin mahdollisimman oikein. Helposti käy myös niin, että tässä tilanteessa dramaattisesta sopraanosta ei tule edes dramaattista sopraanoa, koska pyrkimys on kohti väärää maalia. Oman äänen luonnetta vastaan olevan esteettisen lopputuloksen etsiminen johtaa yleensä teknisiin vaikeuksiin.

Henkilökohtaisesti olen myös kokenut, että laulamisen pitää olla emotionaalisesti palkitsevaa. Jos tuntee viehtymystä roistojen rooleihin, eivät kaunosieluisemmat tehtävät tuota välttämättä tyydyttävää lopputulosta sen enempää taiteellisesti kuin äänellisesti-

kään. Olen käynyt työssäni läpi laulutekniikkaa ja äänifysiologiaa kirjallisuuden ja asiantuntijoiden antamien vastausten perusteella. Palaan reflektioon omasta laulajuudestani, joka on ollut lähtökohta, pohja ja haaste koko työn kirjoittamiselle. Alussa minulla olivat emootio ja äänimateriaali, mutta ei laulutekniikkaa. Siteeraan tässä ensimmäistä laulunopettajaani Rauno Keltasta, joka esitteli minut kerran tullessani tunnille suurin piirtein seuraavalla tavalla: ”Tässä on Antti, hän on juuri opettelemassa kävelemään laulajana.” Tästä eteenpäin olen vihdoinkin vähitellen oppinut jo juoksemaankin, välillä enemmän ja välillä vähemmän kompastellen. Kuitenkin mitä pidemmälle olen opinnoistani edennyt, olen huomannut, että vaikka kuinka yrittäisin, en pysty eristämään emootiota laulutekniikasta, tai muuten lopputuloksesta tulee vajaa. Siteeraan tässä Raamatusta kohtaa, jonka Johannes Brahms (1833–1897) on säveltänyt viimeiseksi Neljästä vakavasta laulusta: ”Wenn ich mit Menschen- und mit Engelszungen redete und hätte der Liebe nicht, so wär ich ein tönend Erz oder eine klingende Schelle.” Vuoden 1992 Raamatun käännöksen mukaan kohta on suomeksi: ”Vaikka minä puhuisin ihmisten ja enkelien kielillä mutta minulta puuttuisi rakkaus, olisin vain kumiseva vaski tai helisevä symbaali.” Siis vaikka tietäisin ja osaisin kaiken laulamista, mutta minulta puuttuu henkilökohtainen suhde ääneeni ja laulamaani asiaan, en voi koskaan saavuttaa päämäärääni. En tarkoita sitä, että jokainen ääni pitäisi pumpata täyteen emootiota ja draamaa, vaan että jo pelkästään ääniharjoitukset lähtevät minusta itsestäni kokonaisuutena. Tällöin laulutekniikka kaikkine hengityksen reflekseineen, tasapainoisine alukkeineen ja fraasin kuljetuksineen alkaa palvella laulamista ja siitä tulee väline, joka antaa mahdollisuuden ilmaista.

Olen kokenut emotionin hyvin olennaiseksi myös opetustyössäni. Koen, että jo alkeisopetuksessa voi ruokkia oppilaan heittäytymistä ja kontaktin hakemista itseensä. Usein tämä voi viedä paljon enemmän eteenpäin kuin kymmenetkään tekniset ohjeet. Tietenkään pelkällä riehumisella ei opita laulamaan, mutta monesti teknisen suorituksen kääntäminen laulajasta itsestään lähteväksi ilmaisuksi voi laukaista tilanteen ja auttaa myös teknistä suoritusta. Spontaaniuden ruokkiminen oikeiden teknisten toimintojen käynnistäjänä on tärkeää. Laulaminen perustuu fyysisiin reaktioihin, joita voimme auttaa syntymään ja ohjailla, mutta emme aktiivisesti tuotaa.

Olen samaa mieltä työni asiantuntijoiden kanssa laulamisen ja kokonaisvaltaisen soinnin peruspilareista. Laulaminen perustuu hengityksen ja fraasin huolelliseen valmistamiseen ja tätä seuraavaan tasapainoisella alukkeella aloitettuun fraasiin, jossa ääntä kuljetetaan koko ajan elastisesti. Kun nämä edellytykset täyttyvät ja fraasin tulkinta

lähtee laulajan omasta persoonasta, voidaan saada aikaiseksi kokonaisvaltainen ja paineeton sointi, jossa on inhilare la vocen ajatus.

Lähteet

Brown, O. L. 1996. Discover Your Voice: How to Develop Healthy Voice Habits. Thomson Delmar Learning.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2008. Tutki ja kirjoita. Otavan Kirjapaino Oy. Tammi.

Iwarsson, J. & Sundberg, J. 1998. Effects of Lung Volume on Vertical Larynx Position during Phonation. *Journal of Voice*, 12, 159-165.

Jander, O., Harris, E. T. & Fallows, D. Luettu 7.4.2013. Singing. Grove Music Online. Oxford Music Online.

<URL:http://www.oxfordmusiconline.com.ezproxy.siba.fi/subscriber/article/grove/music/25869?q=singing&search=quick&pos=1&_start=1#firsthit>

Kinnula, V., Brander, P. E. & Tukiainen, P. 2005. Keuhkosairaudet. Karisto Oy. Duodecim

Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi, äänitimpurin käsikirja. Vammalan kirjapaino Oy. SULASOL.

Miller, R. 1996. The Structure of Singing. Schirmer Cengage Learning.

Raamattu. 1992. Uusi suomennos. Suomen Ev. Lut. Kirkko.

Sundberg, J. 2001. Level and Frequency of the Singer's Formant. *Journal of Voice* 15, 176-186.

Titze I. R. 2000. Principles of Voice Production. National Center for Voice and Speech Iowa City.

Ventura, S. M. R., Freitas, D. R. S., Ramos, I. M. A. P. & Tavares, J. M. R. S. 2013. Morphologic Differences in the Vocal Tract Resonance Cavities of Voice Professionals: An MRI-Based Study. *Journal of Voice* 27, 132-140.

Vilkman, E. & Sonninen, A. & Hurme, P. & Körkkö, P. 1996 External Laryngeal Frame Function in Voice Production Revisited: A Review. *Journal of Voice* 10, 78-92.

Tutkimuksessa käytetty kyselykaavake

Kyselylomake

Suoritan opettajan pedagogisia opintoja Sibelius-Akatemiassa ja Metropolia AMK:ssa. Osana opintojani teen seminaarityön, joka liittyy laulupedagogiikkaan. Työni aihe on inhalare la voce ja pyöreä kokonaisvaltainen sointi. Haluan työssäni perehtyä siihen, miten laulun opettamisessa voitaisiin päästä kokonaisvaltaiseen, pyöreään ja pakotto- maan sointiin. Usein tässä yhteydessä viitataan termiin inhalare la voce. Olen havain- nut, että termiä käytetään kuvaamaan soivaa lopputulosta eli audiokinesteettisesti voi- daan aistia imun tunnetta, kun kuunnellaan laulajaa. Termiä käytetään myös opetuksen yhteydessä, eli opetettaessa toivotaan, että laulu lähtisi imun tunteesta tai kuin laulaes- sa hengitettäisiin ääntä sisään.

Seminaarityössäni perehdyn alan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin, joista etsin tietoa ääni- fysiologisesta kirjallisuudesta pyöreästi soivan äänen syntymisestä. Tämän lisäksi ha- luaisin tutkia kokeneiden ammattilaisten ajatuksia inhalare la vocen syntymisestä ja miten laulun opettamisessa päästään pyöreään sekä kokonaisvaltaiseen sointiin. Olen erityisesti kiinnostunut subjektiivisista ajatuksista ja kokemuksista aiheeseen liittyen.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Annettuja vastauksia saa muokata vielä puh- taaksikirjoittamisen jälkeen. Vastaustila on tarkoituksellisesti rajattu yhteen kirjoitusark- kiin. Vastausmuoto voi vaihdella ranskalaisin viivoin annetuista ajatuksista lyhyeen esseeseen.

Antti Pakkanen

040-5295700

Nimi:

Miten syntyy pyöreä, kokonaisvaltainen sointi, johon voi liittää adjektiivin inhalare la voce?

Miten voi opettaa pyöreätä kokonaisvaltaista sointia, jossa olisi inhalare la vocen aja- tus?

Tutkimuskysymysten vastaukset kokonaisuudessaan, 1. kysymys

Ensimmäiseen kysymykseen, ” Miten syntyy pyöreä, kokonaisvaltainen sointi, johon voi liittää adjektiivin inhalare la voce?”, tutkimukseen osallistuneet laulopedagogit vastasivat seuraavalla tavalla.

Opettaja A:

1. hengitys lempeän pehmoisen kropan läpi niin, että lantionkin lihakset leviävät lantiomaljan pohjalle ja seinille
2. reisien puolivälistä ylöspäin lähtee imevä liike kohti jalkoväliä leviten sitten sivuille kohti lonkkaluiden alaosia – häntä alkaa matkan kohti koipien väliin

Sisäänhengityksen aikana tunnetila: ”minulla on iloinen salaisuus” laskee kurkunpäästä ja aktivoi kitapurjeen sekä laittaa taskuhuulet pois ääntöväylän tieltä.

Tämä kaikki ennen kuin laulaa tai paremminkin ennen kuin tulee ääntä ulos.

- ⇒ sisäänhengityslihakset pysyvät aktiivisina alkufraasin, siitä on sitten mahdollista jatkaa samaan malliin

Sointi pyöristyy ajan mittaan, mitä pidempään tätä ennakoivaa aloittamista harjoitetaan.

Inhalaren kannattelemiselle tärkeää on myös, että rintakehä joustaa laulun aikana: kyljet aukeavat sivuille ja rintalasta nousee.

sähköpostitse annettu täydennys:

Inhalare la voce resonanssissa koetaan silloin, kun äänihuulisulku on kevyt mutta tiivis (ks. vastaus äänen valmistamisesta, ennakoinnista) ja äänihuulten yläpuolella oleva resonointialue eli sointiputki värähtelee. Eli on todella tärkeää, että äänihuulista tuleva ääni voi edetä suoraan resonointitilaan. Tähän vaikuttaa suuresti niskan ja pään asento eli hyvä ryhti ja korkealla ”kelluva” pää.

Kitapurje aktivoituu, kun sisäänhengityksen aikana ajatellaan alkavaa haukotusta ja aivastusta. Kielen kannan tulee olla tarpeeksi edessä, eli poissa nielusta ja etenevän ääniaallon tieltä. Takanielun tulee pysyä koko ajan joustavana (on yhteydessä niskan jäykkyyteen/elastisuuteen, koska takanielu on ihan niskalihasten vieressä).

Samoin leuan ja etenkin leukaperien tulee aueta rennosti. Oikea tunne leuan aukeamisesta on se, kun takahampaiden väliin mahtuisi hammasharja riippumatta vokaalista tai konsonantista (-> sointitila on tarpeeksi samanmallinen koko ajan, jotta sointi voi egali-soitua).

Kielen kärjen malli, kielen korkeus ja sijainti suussa ja huulion malli vahvistavat eri formantteja. Niitä taitavasti käyttämällä etenkin keskiala ja matalat äänet saadaan kuuluviksi.

Opettaja B:

Kuten italiankielinen termi asian ilmaisee, kyse on ensisijaisesti hengityksen hallinnasta: ”hengittää ääni sisään”. Kaikki muu, resonanssi ja resonanssitilojen ”aukipysyminen” on alisteista hengitysyhteydelle, sillä vain rento kurkunpää ja täydellisesti sulkeutuva äänirako voivat tuottaa ”pyöreän, kokonaisvaltaisen soinnin”.

Tärkeintä on nähdäkseni siis, että fonaatio tapahtuu hyvin vähällä uloshengitysilman paineella ja niin, että rintakehä pysyy jatkuvasti auki ja kannatettuna. Koska tämä on mahdollista vain niin, että laulaja koko uloshengityksen ajan (siis pallean rentouduttua ja ryhdyttyä kohoamaan työntäen samalla ilmaa ulos) aktiivisesti jatkaa normaalisti vain sisäänhengityksessä toimivien, rintakehää laajentavien kylkivälilihasten aktivoimista, kokemus on todella se, että sisäänhengittäminen jatkuu äänentuoton ajan. Paradoksaalisesti siis käytetään uloshengityksessä myös sisäänhengitysilijaksia (erit. ulommat kylkivälilihakset); koska nämä erittäin tehokkaasti aktivoituvat ilmaa sisään imettäessä, imun tunne on hyvä mielikuva ja kuvastaa sitä fyysistä tapahtumaa, joka on käynnissä lauluhengityksen aikana. Näin syntyy se ”trakeaalinen veto”, joka mahdollistaa glottiksen tiiviin sulun.

Kun hengitysyhteys toimii edellä kuvatun kaltaisesti ilman ylimääräistä infraglottaalista painetta, voidaan keskittyä resonanssitiloihin. Tässä merkittävin fyysinen toiminto on kitapurjeen eli pehmeän kitalaen aktivoiminen. Kitapurjeen kohottaminen on merkittävää paitsi suuontelon tilan kasvattamiseksi, se heijastuu myös kurkunpään asentoon sitä laskevasti, mikä jälleen lisää nielun tilaa ja vahvistaa matalampien yläsävelsarjan osäänestien vahvistamista, jotka ovat ”pyöreän”, tummasävyisen soinnin edellytys. Toinen merkittävä asia tässä on huulien aktiivisuus: jälleen resonanssiputkea pidentä-

mällä, huulia pyöristämällä ja ulospäin työntämällä, päästään käsiksi yläsävelsarjan vahvistamiseen.

Seuraava iso urakka on artikulaation eriyttäminen fonaatiosta, jotta äänen resonoiminen jatkuu koko ajan häiriintymättä kielen liikkeitä minimoimalla.

Tutkimuskysymysten vastaukset kokonaisuudessaan, 2. kysymys

Toiseen kysymykseen, ” Miten voi opettaa pyöreätä kokonaisvaltaista sointia, jossa olisi inhalare la vocen ajatus?”, tutkimukseen osallistuneet laulupedagogit vastasivat seuraavalla tavalla.

Opettaja A:

Inhalare on mahdollista, kun laulaja ennakoi laulun alkamista (ks. ed. vastaus) ja myös kaikkea fraasin aikana tapahtuvia muutoksia.

Tärkeää on myös tunnistaa, että artikulaatio ei muuta resonanssitilan muotoa, eli artikulaatioelimistä ennen kaikkea leuka ja kieli ovat poissa tieltä takanielusta.

- leuan avoimuuden tunteminen
- kielen kannan rentous
-

Ennakointia opetan liikkeen avulla – oppilas esim. niaa juuri ennen kuin fraasi alkaa tai ennen ylä-ääntä => trakeaalinen veto alkaa oikeaan aikaan.

Inhalare-soinnin jatkumiseen vaikuttaa suuresti myös legaton taju. Portamenton oppiminen edistää inhalare-soinnin jatkumoa. Portamento taas on mahdotonta, jos kroppa ei osaa pysyä joustavana (lantio, selkä, rintakehä).

Inhalaren opettaminen onnistuu joskus sillä, että oppilas kuvittelee jatkuvaa sisäänhengitystä. Joillekin tuo on liian staattinen ajatus, jolloin kurkunpää jäykistyy ja kroppa jähmettyy.

Opettaja B:

Hengitys:

- rintakehän ja torson lihaksia aktivoivat harjoitukset niiden ”löytämiseksi” ja vahvistamiseksi; venytykset merkittäviä
 - o pitkät, hitaat, kannatellut s:t
 - o pärinät: r- ja huulitäryharjoitukset

- sisäänhengityksen harjoittaminen ”pillillä imien”, hyvin pienestä huulion aukosta; kun tämä kapeikko äkillisesti laukaistaan, koetaan voimakkaasti pallean ”putoaminen” ja kylkien avautuminen
- lantionpohjan ja syvien vatsalihasten aktivointi
 - lyhyet, aktiiviset s:t
 - r, p, t, k -harjoitus: yhdistää hyvin kannatellut ja nopeat avautumiset
- haukotukset, ”savupiippu” tai ”käsienslämmitys”-harjoitus: kylkien avautumisen ja aukkipysymisen tunteen löytäminen samalla, kun ilma virtaa pakottomasti ulos

Kitapurje:

- nasaalikonsonanttiharjoitukset ([m, n, ŋ]) eri kombinaatioissa ja sävelkuluissa, yksin ja vokaaleihin yhdistettynä keskittyen kitalaen ”korkeuteen” ja aktiivisuuteen
- r-harjoitukset (harjoittaa myös hengitystä ja supraglottaalisen paineen hallintaa): tärkeitä säilyttää huulten pyöreys (”u:n tila” tms.)
- haukoitustunne keskittyen nenän ja kitalaen tuntemuksiin

Kurkunpään laskeminen:

- soinnillisten klusiilien käyttö ([b, g], vähemmän [d]) (boi, bui/ibbi, ybbyy/aggaa, jyggy, jne.)
- hoi-joi-joi, haa-ai-jai (kvintti alas liukuen o/a:lla); opettaa myös portamentoa & tiivistää hengitysyhteyttä

Resonanssi:

- vokaaliharjoitukset
 - i kirkkauden, etisyyden etsimiseen; yhdistyy mukavasti huuliota aktivoiviin konsonantteihin (m, v) => pyöreiden löytämiseksi [y]:hyn yhdistellen (nyi, vyi...)
 - a-o-a-o tummempien sävyjen etsimiseen
 - u-o-u-o solakkuus & tummuus ja kirkkaus

Artikulaatio:

- kielen liiallisen osallistumisen vähentämiseen tähtäävät harjoitukset esim. ai-jai-jai tai aa-jaa-jaa
- kielen kärkeä aktivoivat lo-lo/lo-le-lo-le/bi-di-bi-di, jne.

JA TUHAT MUUTA ASIAA!