

**SAVONIA**

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
KULTTUURIALA

# LAULUSTAMINAN PARANTAMINEN SEKÄ TANSSIN JA LAULUN YHDIS- TÄMINEN

TEKIJÄ/T Arlene Catarina Kunelius



Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Arlene Catarina Kunelius	
Työn nimi Laulustaminen parantaminen sekä tanssin ja laulun yhdistäminen	
Päiväys 20.12.2021	Sivumäärä/Liitteet 25/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t)	
<p>Taiteellisen opinnäytteeni kirjallisessa osiossa tarkastelen, mitä on laulustamina ja millä harjoituksilla sitä voi parantaa. Laulun kestävyyskuntoa kutsutaan usein puhekielessä "laulustaminaksi" tai "keikkakunnoksi". Termi tulee liikunnan maailmasta, jossa kestävyyskuntoa kutsutaan usein staminaksi. Siten nimenomaan laulamiseen liittyvästä puhuttaessa on varsin luontevaa käyttää käsitettä "laulustamina" (eng. vocal stamina).</p> <p>Kirjallisessa työssäni pohdin "laulustamina" käsitettä tarkastelemalla ensin yleisemmin: mitä on kestävyyskunto, miten sitä parannetaan, sekä miksi hyvä kestävyyskunto on tärkeää laulajalle. Otin selvää kehon ja lihasten toiminnasta, miten lihakset tuottavat energiaa ja mitkä ovat parhaita harjoituksia kestävyyskunnon kehittämiseen. Valmistautuessani konserttiin, perehdyin käytännössä laulustaminen kehittämiseen ja harjoittamiseen.</p> <p>Opinnäytetyön taiteellisena osuutena toteutin ja järjestin Queens-konsertin. Konsertin aiheena oli 1990- ja 2000-luvun suosituimmat tyttöbändit sekä naisartistit. Tanssin ja lauloin samaan aikaan koko konsertin ajan, joten avaan myös omaa oppimisprosessiani tanssin ja liikkeen yhdistämiseksi. Jaan hyväksi kokemani harjoitukset, sekä mitkä asiat koin oleelliseksi laulutekniikan kannalta.</p> <p>Olenneisinta laulustaminen harjoittamisessa oli rutiinin luominen, säännöllisyys ja harjoitteluaikojen porrastaminen. Laulustamina paranee ainoastaan laulamalla, joten oli tärkeää laulaa monipuolisesti eri musiikityylejä ja ääniharjoituksia.</p>	
Avainsanat Laulustamina, kestävyyskunto, aerobinen kunto, tanssi, liike, harjoittelu, laulu, laulaminen	



Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Music Pedagogy	
Author(s) Arlene Catarina Kunelius	
Title of Thesis How to improve vocal stamina and how to combine dance with singing	
Date 20.12.2021	Pages/Appendices 25/2
Client Organisation /Partners	
<p>The subject of my thesis is vocal stamina and how to improve it. Vocal stamina is the ability to sing with a correct vocal technique for long periods of time. It is also referred as being "gig fit".</p> <p>For this thesis I researched how our bodies and muscles work, what aerobic endurance is, how to train to improve it and also why is it important for singers.</p> <p>I will share my learning process on how I combined dancing and singing at the same time and what methods and exercises worked for me.</p> <p>My goal was to sing and dance at the same time for long periods of time, without getting tired. I wanted to sing with a healthy vocal technique. In order for me to do that, I needed to improve my aerobic endurance and vocal stamina. I wanted to understand how the human body works, so I could start to train correctly and towards a precise goal. I wanted to understand the subject well enough, so that I could teach it to others.</p>	

**Keywords**

Vocal stamina, aerobic endurance, dance, movement, singing.

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	8
2	KESTÄVYYSKUNTO JA SEN KOHOTTAMINEN .....	9
2.1	Mitä on kestävyyskunto ja miten sitä parannetaan .....	9
2.2	Kestävyyskunnan tärkeys laulaessa .....	9
3	TAITEELLINEN OSUUS: QUEENS-KONSERTTI JA SIIHEN VALMISTAUTUMINEN .....	11
3.1	Queens-konsertti .....	11
3.2	Yhtyeen ja tanssijoiden harjoittaminen .....	11
3.3	Oma harjoittelu.....	12
4	MITEN KOHOTIN OMAA LAULUSTAMAANI .....	14
4.1	Mitä on laulustamina .....	14
4.2	Harjoitteita laulustaminen kohottamiseen .....	14
5	TANSSIN JA LAULUN YHDISTÄMINEN .....	16
6	POHDINTA.....	19
	LÄHTEET .....	22
7	LIIITE 1: QUEENS KONSERTTIJULISTE .....	24
8	LIIITE 1: HARJOITUSVIIKONLOPUN AIKATAULU.....	25

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäyte käsittelee laulustaminaa, kestävyyskuntoa, sekä tanssin ja liikkeen yhdistämistä. Nämä aiheet nousivat minulle ajankohtaiseksi, kun aloin työstämään omaa taiteellista opinnäytetyötäni: Queens- konserttia.

Queens-konsertti esitettiin helmikuussa 2021. Konserttia varten minun piti löytää keinoja parantaa omaa kestävyyskuntoa ja laulustaminaani, jotta pystyisin esiintymään koko konsertin keston ajan. Kestävyyskunto on tärkeää laulajalle, koska esitykset kestävät yleensä 1–3 tuntia. Laulajan on kyettävä käyttämään kehoaan ja lihaksistoaan tasaisesti koko konsertin keston ajan. Laulustamina on laulun kestävyyskuntoa, kykyä pystyä laulamaan pitkiä aikoja terveellä laulutekniikalla.

Kerron myös, miten yhdistin tanssia ja laulua konsertissa. Avaan miten lähdin harjoittelemaan liikkeen ja laulun yhdistämistä. Käyn läpi harjoitteluprosessimme tanssijoiden ja yhtyeen kanssa, sekä miten itse valmistauduin konserttiin. Itse konsertin aiheena oli 1990- ja 2000-luvun suosituimmat tyttöbändit sekä naisartistit.

Oma kestävyyskuntoni ja laulustaminanini eivät olleet mielestäni konsertin vaatimalla tasolla. Tämän takia kehitin konkreettisia harjoituksia oman kuntoni kohottamiseen. Käyn läpi omaa oppimismatkaani, sekä asioita, jotka koin tärkeäksi laulutekniikan kannalta.

Valitsin tämän aiheen, koska minulla ei ennestään ollut minkäänlaista tanssitaustaa ja halusin oppia tanssimaan sekä yhdistämään liikkeen omaan laulamiseeni. Halusin myös pystyä laulamaan teknisesti oikeaoppisesti pidemmän aikaa. Tavoitteenani oli oppia tanssimaan vakuuttavasti, itsevarmasti ja viihdyttävästi. Halusin luoda yleisölle kokonaisvaltaisen esityksen, mihin liittyi tanssia, suuri livebändi, hienot asut sekä mukaansatempaava tunnelma. Nykypäivänä laulajalta useimmiten vaaditaan, että hän osaa myös tanssia ja viihdyttää ihmisiä lavalla.



## 2 KESTÄVYYSKUNTO JA SEN KOHOTTAMINEN

### 2.1 Mitä on kestävyyskunto ja miten sitä parannetaan

Kestävyyskunto on tärkeää laulajalle, koska esitykset kestävät yleensä 1-3 tuntia ja laulajan on kyettävä käyttämään kehoaan ja lihaksistoaan tasaisesti. Kuvatun kaltainen lihastyö on aerobista, eli kestävyyskuntoa.

Lihastyössä energiaa tuotetaan kahdella tavalla: joko hapen avulla (aerobisesti) tai ilman happea (anaerobisesti). Kestävyyskunto tunnetaan myös nimillä aerobinen kunto, kardiovaskulaarinen kestävyys tai stamina. Se tarkoittaa kykyä suorittaa kohtalaisen intensiteetin liikuntaa pitkiä aikajaksoja. Aerobisen suorituksen aikana sydän pumpppaa happea työskenteleviin lihaksiin, jolloin ne polttavat rasvaa ja käyttävät hiilihydraatteja polttoaineena. Tavanomaisia liikuntamuotoja tämän toteuttamiseksi ovat esimerkiksi juoksu, hölkkääminen, uinti, pyöräily tai kävely (Team Veloforte 2019).

Kestävyysharjoittelulla on monia etuja. Se parantaa sydämen, verisuonten sekä keuhkojen terveyttä. Harjoittelu edistää myös hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, sekä keuhkojen hapenottoa. Näin saavat paremmin happea, josta ne tekevät itselleen energiaa (UKK-instituutti 2020).

Kestävyysharjoittelun vastakohta on anaerobinen liikunta, joka ei käytä happea, koska hengitys- ja verenkiertoelimistö ei kykene tuottamaan happea lihaksille tarpeeksi nopeasti. Tällöin energiaa tuotetaan veren sokereista tai lihasten varastosokerista. Anaerobiset suoritukset ovat tämän takia lyhytkestoisia. Tavanomaisia aktiviteetteja tähän on sprintit ja räjähtävät liikkeet (Team Veloforte 2019).

Peruskestävyysharjoitteilla LSD (=long, slow duration) parannetaan kestävyyskuntoa. Tämä tarkoittaa pitkäkestoisista hidasta harjoittelua. Peruskestävyysharjoittelun pitäisi olla suurin osa harjoittelusta, noin 80 %, kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Kestoltaan se voi olla 30 minuutista useaan tuntiin, monipuolisilla harjoitteilla. Muutokset havaitaan noin 12 viikon harjoittelun jälkeen. Harjoittelu pitää tehdä matalalla sykkeellä, niin ettei maitohappoja pääse syntymään. Jos liikkuessa syntyy maitohappoja, on harjoittelu liian intensiivistä. Tällöin lihakset alkavat ottaa energiaa hapen sijasta veren sokereista (NSCA 2017 Vesterinen 2019, 30.)

Liikunnan intensiivisyys jaetaan kolmeen luokkaan: matala, kohtalainen ja korkea. Nämä lasketaan prosentteina maksimisydämensykkeestä. Peruskestävyyden harjoittelut tulisi tapahtua matalalla tai kohtalaisen intensiteetin alueella. Matala intensiteetti tarkoittaa 60–70 % maksimisykkeestä, kohtalainen intensiteetti 70–85 % ja korkea intensiteetti enemmän kuin 85 % (Better Health Channel 2015).

### 2.2 Kestävyyskunnan tärkeys laulaessa

Ääni syntyy, kun keuhkoista tuleva ilmavirta osuu äänihuulin, joka saa ne värähtelemään (The Voice Foundation 2020). Jokainen äänenkorkeus, eri äänitekniikka sekä tuottotapa tarvitsee eri määrän ulostulevaa ilmavirtaa. Tämä on tärkeää, jotta äänihuulet pääsevät toimimaan vapaasti ja terveesti. Mitä korkeampi ääni on, sitä nopeammin äänihuulet värähtelevät ja sitä vähemmän ne tarvitsevat ilmaa. Mitä matalampi ääni on, sitä hitaammin ne värähtelevät.

Ilmavirran nopeutta säädellään kaikilla vatsa-, selkä-, niska-, ja kaulalihaksilla. Varsinkin syvät vatsalihakset tekevät paljon työtä. Laulajat kutsuvat tätä tukemiseksi, kehoyhteydeksi, virtaavuudeksi tai kehon käyttämiseksi. Lihasten

on toimittava tasaisesti ja pitkän aikaa, koko konsertin keston ajan. Jos lihastyössä tapahtuu paljon nytkähdyksiä tai äkillisiä liikkeitä, vaikuttaa se ilmavirran tasaisuuteen. Epätasainen ilmavirta kuuluu äänessä äänen särkymisenä, äänenvoimakkuuden heittelynä sekä yleisenä epävakautena. Kun ilmavirran määrä on juuri sopiva, on ääni balanssissa. Tämä on aerobista lihastyötä, eli kestävyyskuntoa.

Liian nopea ilmavirta tuottaa painetta äänihuuliin, jolloin ne eivät pääse värähtelemään vapaasti. Tämä tuntuu usein paineena kurkussa. Tällöin ääni saattaa käheytyä ja rikkoutua. Liiallisen paineen kanssa laulaminen pitkän aikaa voi tuottaa vaurioita äänihuuliin. Siksi laulattaessa ilmavirran hallitseminen on äärimmäisen tärkeää. Liika paine vaikeuttaa myös laulamista oikealla äänenkäyttökäytännöllä. Kun äänihuulet eivät pääse värähtelemään vapaasti, vaikuttaa se äänen voimakkuuteen, laatuun ja äänenväriin. Tällöin joutuu laulaja kompensoimaan sitä jollain muulla tavalla, saadakseen toivotun lopputuloksen. Tämä voi tarkoittaa leuan jännittämistä tai ilmavirran lisäämistä.

Leuan liiallinen jännittyminen ja kiristyminen tarkoittaa kasvojen ja kaulan lihasten liiallista aktiivisuutta (Singwise 2020). Monesti ihminen purkaa tunteitaan leukaan, jos joku asia jännittää, suututtaa tai stressaa, puremme hampaita yhteen. Ihmisen purentalihakset ovat hyvin vahvat. Leuan ollessa liian kireä, ei suuta saa auki tarpeeksi. Pieni tila suussa johtaa huonoon resonaatioon laulaessa. Tämä tarkoittaa sitä, että äänellä ei ole tilaa missä soida. Sama tilanne tapahtuu, kun ihminen laulaa pienessä komerossa -ei ääni soi kovin paljoa, toisin kuin isossa kirkossa laulaessa, jolloin äänellä on iso tila missä soida. Sama pätee leukaan ja suun tilaan: mitä kireämpi leuka on, sitä vähemmän äänellä on tilaa missä soida. Kireä leuka vaikeuttaa myös kielen toimintaa, se ei pääse yhtä ketterästi liikkumaan suussa artikuloimaan ja tekstin muodostamista.

Yleensä laulaja myös liikkuu lavalla esiintyessään, jolloin hän hengästyy ja näin hän tarvitsee vielä enemmän lihastyötä keskivartalon lihaksista, hidastamaan ulostulevaa ilmavirtaa. Kun laulaja hengästyy, on ilmavirran määrää vielä hankalampi hallita. Mitä parempi kestävyyskunto laulajalla on, sitä kauemmin lihakset jaksavat tehdä töitä tasaisesti. Näin laulaja jaksaa hallita ulostulevan ilmavirran määrää, vähentää hengästymistä ja laulaa terveellä äänitekniikalla.

### 3 TAITEELLINEN OSUUS: QUEENS-KONSERTTI JA SIIHEN VALMISTAUTUMINEN

#### 3.1 Queens-konsertti

Tämän opinnäytetyön taiteellinen osio oli Queens-konsertti. Se esitettiin helmikuussa 2021 Sotku-teatterilla (ks. liite 1.). Minun roolini oli projektissa leadlaulaja ja projektin johtaja. Lauloin ja tanssin yhtä aikaa koko konsertin ajan.

Konsertin musiikki koostui 1990- ja 2000-luvun suosituimmista naisartisteista, sekä tyttöbändeistä, kuten Beyonce, Spice Girls, Jennifer Lopez ja Pussycat Dolls. Artisteja ja yhtyeitä oli yhteensä kuusi ja jokaisesta yhtyeestä tai artistista sovitin itse potpurin tai mash-upin. Potpuri tai sikermä on musiikillinen termi, joka tarkoittaa musiikkiesitystä, joka koostuu jotenkin löysästi toisiinsa yhteen liitetyistä laulujen osuuksista (Kielitoimiston sanakirja 2021). Esimerkiksi kappaleesta A käytetään säkeistöä ja kappaleesta B kertosaäkeistöä. Mash-upissa kahta tai useampaa kappaletta sekoitetaan yhdeksi uudeksi kokonaisuudeksi (Kokko 2007, 23).

Esimerkiksi kappaleesta A otetaan kaikki muu paitsi laulumelodiaosuus ja se korvataan kappaleen B lauluosuudella. Sovittamieni potpurien kestot olivat 5–10 minuuttia, niitä oli kuusi kappaletta ja itse konsertti kesti yhteensä noin tunnin.

Yhtyeessäni oli 10 jäsentä, rummut, basso, sähkökitara, kahdet koskettimet, kaksi saksofonia, sekä kolme taustalaulajaa. Mukana oli myös Kuopion Konservatorion musiikkiteknologiaopiskelijoita hoitamassa konsertin äänentoistoa sekä äänitystä. Mukana oli myös yhdeksän Savonian tanssipedagogiopiskelijoita, jotka tanssivat koko esityksen ajan. Teimme heidän kanssaan koreografiat koko konserttiin.

Savonian muotoilijaopiskelijat suunnittelivat ja ompelivat minulle sekä osalle tanssijoista ja taustalaulajista omat asut. Olin itse myös mukana suunnitteluprosessissa. Muotoilijat suunnittelivat myös julisteen ja käsiohjelman. Saimme Punaisen Ristin konsertin sponsoriksi, ja heiltä kankaita sekä valmiita vaatekappaleita esitykseen.

Kappaleiden sovituksia ja potpureja aloin tekemään keväällä 2020. Harjoituskausi tanssijoiden kanssa alkoi keväällä 2020 ja muusikoiden kanssa marraskuussa 2020. Silloin vallinneiden koronarajoitusten takia yleisössä ei saanut olla kuin 8 ihmistä, mutta tapahtuma streamattiin YouTubeen. Katsojia oli parhaimmillaan 150 ja katselukertoja 800.

#### 3.2 Yhtyeen ja tanssijoiden harjoittaminen

Tein itse sovitukset kappaleista ja niistä nuotit. Sovitimme kappaleita vielä yhtyeen kanssa. Harjoitutin erikseen ensin taustalaulajat, sitten yhtyeen ja lopulta harjoittelimme täydellä kokoonpanolla. Näin ison ryhmän kohdalla aikataulutus oli tärkeää.

Minusta oli tärkeää harjoitella erikseen taustalaulajien kanssa siksi, että saimme hiottua kappaleiden rakenteet, laulliset yksityiskohdat, sekä saundilliset asiat. Heidän osuutensa koko projektissa oli suuri. Keskityimme paljon siihen, että fraseerauksemme, äänenvärimme ja tulkintamme olisivat samat. Näin saimme laulettua mahdollisimman yhtenäisen kuuloisesti.

Äänitin kaikista kappaleista demot, koska muutin alkuperäisten kappaleiden rakenteita, harmoniaa ja kestoa. Näin saimme taustanauhan, jonka päälle harjoitella koreografiota. Tämä auttoi myös yhtyettä, koska he saivat kuulokuvaa kappaleista.

Aloimme tekemään koreografioita reilu puoli vuotta ennen konserttia. Teimme ne yhdessä Savonian tanssipedagogiopiskelijoiden kanssa. Osan tansseista he tekivät itsenäisesti, osan tein yhdessä heidän kanssaan ja osan tein yksin. Joskus menimme vain tanssialiin ja aloimme miettiä, mitkä liikkeet olisivat hyviä, joskus tanssijat valmistelivat ideoita minulle ja kokeilimme niitä yhdessä. Näin huomasimme mitkä kohdat toimivat ja mitkä eivät. Tanssien yleinen tyyllisuunta oli hiphop, jazz sekä commercial-tanssi.

Kun kaikki koreografiat olivat valmiita, aloitimme harjoittelemalla kaikki ne osuudet, joissa olivat kaikki tanssijat mukana. Yhteensä tanssijoita oli 10. Kun yhteisosuudet oli harjoiteltu, siirryimme pienempiin ryhmiin ja opettelimme heidän osuutensa. Lopuksi tulimme taas kaikki yhteen ja harjoittelimme koko konsertin läpi. Ryhmiin jakaminen auttoi aikataulutuksessa paljon.

Tulimme bändin ja tanssijoiden kanssa vihdoin yhteen noin tammikuussa 2021, kuukausi ennen konserttia. Varasimme yhden viikonlopun aikaa, jolloin harjoittelimme Kotkankalliolla yhdessä. Olin aikataulutannut kaiken tarkasti, mikä auttoi siinä, että ennätimme käydä kaiken tarvittavan läpi (ks. liite 2).

Huomasin myös, että tässä tilanteessa vastuun jakaminen oli hyvä ratkaisu, että itse pystyn keskittymään vain esiintymiseen. Delegoin yhden ihmisen pitämään huolta käytännön järjestelyistä treeniviikonlopun aikana. Hän piti huolta, että aikataulu pysyi, vastasi ihmisten kysymyksiin, hoiti ruoka- ja nesteytyspuolen, sekä oli minun oikea käteni aina kun tarvitsin jotain. Hän myös otti kuvia ja videoita, joita päädyimme käyttämään konsertin markkinoimisessa.

Pynnöstäni yhtyeen basistista tuli kapellimestari. Hän tiesi miten kappaleissa musiikillisten osuuksien välillä siirryttiin seuraavaan, miten eri potpurit alkoivat ja loppuivat ja miten konsertti tulisi etenemään. Hän tiesi milloin ja miten kappaleet alkoivat ja mitkä niiden aloitustempot olivat. Tämä oli hyvä ratkaisu, koska näin itse esityksessä minun ei tarvinnut laskea mitään käyntiin, vaan pystyin vaan näyttämään pienellä käsimerkillä, että olimme valmiit aloittamaan.

Aluksi harjoittelimme kappale kerrallaan ja tarvittaessa hioimme tiettyjä hankalia osuuksia. Sitten siirryimme läpivedoihin, joita vedimme yhteensä neljä. Läpivedoissa meillä kaikilla oli ne asut päällä, mitä tulisimme käyttämään itse konsertissa. Tämä oli hyvä ratkaisu, sillä se toi tilanteeseen tiettyä vakavuutta ja keskittyneisyyttä ja se auttoi markkinointimateriaalin kuvaamisessa. läpivedon jälkeen kävimme läpi mitä ongelmia siinä oli tullut ja mitä voisimme parantaa. Avoin ja jatkuva kommunikointi oli kaiken avain esitystä kehitettäessä.

### 3.3 Oma harjoittelu

Harjoittelin musiikkiosuudet itsenäisesti oman instrumenttiopettajani johdolla. Aloitimme tämän puoli vuotta ennen varsinaista konserttia. Oli tärkeää, että osasin kappaleet saumattomasti ulkoa, ennen kuin aloimme liittää niihin tanssiliikettä. Minulle tärkeiksi seikoiksi laulamisen kannalta nousivat rento ja vapaa leuka ja kappaleiden tulkitseminen. Nämä kaksi asiaa ovat olleetkin oman laulajanuran aikana aina keskiössä ja työn alla.

Koska potpurit olivat kestoiltaan niin pitkiä, minun piti harjoitella paljon tulkinnan intensiteetin ylläpitoa koko potpurin keston ajan. Tulkinta on laulattaessa ensiarvoisen tärkeää, jotta yleisön mielenkiinnon saa pidettyä yllä, ja siksi että kappaleen tarinan saa kerrottua tarvittavalla painokkuudella. Jos oma keskittyminen herpaantuu, huomaa sen yleisöstä heti ja esiintymisestä tulee onttoa ja elotonta. Kappaleiden sanoitusten tarina pitää olla itselle todella selkeä: mitä tunteita niissä käydään läpi ja miten nämä tunteet muuttuvat. On myös mietittävä miten minä laulajana

haluan kertoa sen tarinan. Jokainen laulaja tulkitsee kappaleet eri tavalla, tavoitteena on saada yleisölle uniikki ja mieleenpainuva kokemus.

Harjoittelin tulkintaa käymällä kappaleiden sanat ja tarinan tarkkaan läpi. Kirjoitin sanat paperille, jotta oppisin ne paremmin ulkoa. Oppijana olen hyvin visuaalinen, joten värien ja kaikenlaisten omien kuvioiden käyttäminen auttaa minua muistamaan sanat ja tunnetilat mitä kappaleissa käydään läpi. Piirtelin näitä omia merkintöjäni ja kuvioitani samalle paperille, johon olin kirjoittanut sanat.

Tein itselleni selväksi kenelle laulan ja miksi, sekä mitä tunnetiloja haluan ilmaista. Luin ja katsoin haastatteluja, joissa säveltäjät ja laulajat kertovat omin sanoin mistä heidän kappaleensa kertoivat. Katselin muitten laulajien versioita samasta kappaleesta ja lopulta päädyin omiin versioihini niistä.

Jouduin harjoittelemaan tanssiosuuksia huomattavasti enemmän. Huomasin että minun piti opetella kokonaan uusia oppimiskeinoja, koska en omannut aiempaa tanssitaustaa. Aivoni eivät osanneet prosessoida miten liikuttaa eri raajoja eri aikaan ja eri suuntiin. Kappaleita tai laulutekniikoita harjoitellessani, tiesin jo, miten opin parhaiten. Tanssi oli niin uusi asia, että en aluksi tiennyt edes mistä lähteä liikkeelle. Uusien oppimismetodien kehittäminen oli haastavaa, mutta äärettömän opettavaista. Sain paljon apua tanssiopiskelijoilta, jotka kertoivat miten vaikeita tanssiliikkeitä voi pilkkoa palasiksi. Tanssijat näyttivät liikkeet monta kertaa hidastettuna ja antoivat mielikuvia, jotka helpottivat omaa oppimistani. Aloimme harjoittelemaan koreografioita reilu puoli vuotta ennen konserttia. Itsekseni tanssin niitä läpi monta kertaa viikossa, usein jopa päivittäin.

Koin hyväksi ajatukseksi kuvata ja äänittää itseäni paljon. Tämä antoi realistisen kuvan omasta tekemisestäni ja tarttumaan kehityskohtiin. Tämä auttoi myös antamaan realistisen kuvan suorituksista, koska minulle oli hyvin vaikea keskittyä moneen asiaan yhtä aikaa. Huomasin myös, että monesti luulin tekeväni tanssiliikkeitä tai kasvojen ilmeet suuresti ja näyttävästi, mutta videolta näkyikin, että tein ne aika pienellä energialla ja liikeradoilla. Lavalla esiintyessä pitää kaikki eleet ja liikkeet tehdä paljon suuremmin kuin mihin on tottunut, jotta myös yleisössä viimeisessä rivissä istuva henkilö saa niistä selvää.

## 4 MITEN KOHOTIN OMAA LAULUSTAMAANI

### 4.1 Mitä on laulustamina

Laulun kestävyyskuntoa kutsutaan usein puhekielessä ja laulajien keskuudessa ”laulustaminaksi” tai ”keikkakunnoksi”. Termi tulee liikunnan maailmasta, jossa kestävyyskuntoa kutsutaan usein staminaksi. Näin ollen, kun puhutaan laulun kestävyyskunnosta, syntyi termi laulustamina tai (eng. vocal stamina) (New York Vocal Coaching 2019). Laulun kestävyyskunto tarkoittaa kykyä laulaa pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti oikealla laulutekniikalla. Laulaja kykenee käyttämään kehoaan ja ääntään monta tuntia putkeen, ilman että ääni vaurioituu tai käheytyy. Näin ääni pysyy terveenä.

Huono laulustamina johtaa siihen, että laulajan keho ja lihaksisto väsyvät liian nopeasti. Tämä vaikuttaa ääneen ja laulamiseen negatiivisella tavalla. Volyymi laskee, äänenväri muuttuu käheäksi ja virettä on hankala hallita. Laulaja ei jaksakaan enää hidastaa keuhkoista tulevaa ilmavirtaa, jolloin hän hengästyy liiaksi.

Laulussa hengästyminen on huono asia, se johtaa liian nopeaan ulostulevaan ilmavirtaukseen ja paineeseen äänihuulissa. Tämä voi johtaa vakaviin äänihäiriöihin, kuten kudosaauriot (kyhmyt, polyypit ja laryngiitti) ja äänihuulten toiminnan häiriöihin. Näiden oireet ovat esimerkiksi äänen käheys, katoaminen, pettäminen ja väsyminen (Dhillon 2022). Hyvän laulustaminan pohjalla on hyvä perus-, kestävyys-, ja lihaskunto. Laulajalla pitää olla myös hyvä äänenkäyttökäytännöksi, jotta hän on tietoinen siitä, miten ääni tuotetaan terveesti ja mitä hänen kehossaan tapahtuu.

### 4.2 Harjoitteita laulustaminan kohottamiseen

Laulustamina, niin kuin kehon kestävyyskuntokin paranee vain harjoittelemalla, tässä tapauksessa laulamalla. Tämän takia tärkein treeni on yksinkertaisesti lähteä laulamaan pitempiä aikoja. Tämä voi olla joko kappaleiden tai ääniharjoitusten laulamista. Tein listan Spotifyyn ja YouTubeen kappaleista, jotka osasin ulkoa ja harjoittelin niin, että lauloin niitä yhtäjaksoisesti, pikkuhiljaa pitempiä aikoja. Ajan saatossa lisäsin kappaleita listaan ja näin lauluharjoitusteni kesto piteni. Laitoin kappaleet sellaiseen järjestykseen, että aluksi oli helpompia kappaleita, sitten hankalampia ja palasin taas helpompiin. Tämä sen takia, että sain levättyä vähän vaikeampien kappaleiden jälkeen.

Aluksi keskityin vain laulamiseen ja myöhemmin lisäsin liikkeen. Huomasin että hengästyessäkin helpoin alue laulaa, oli ääneni keskialue. Tarkkailin koko ajan, että ääneni toimii terveesti ja hyvin. Tämä liike saattoi olla painonvaihtoa jalalta toiselle, kehon heijaamisliikettä tai käsien vapaata heiluttelua. Kun nämä alkoivat sujua, aloin kävelämään hitaasti. Kun tämä tuntui sujuvalta, muutin kävelyn pikkuhiljaa hölkkäksi. Tämän siirtymisen tein hitaasti ja ensin vain lyhyitä aikoja kerrallaan. Esimerkiksi kävelin 3 minuuttia, sitten hölkkäsin 30 sekuntia ja palasin taas kävelyyn. Aloin pidentämään näitä aikoja pikkuhiljaa. Pääprioriteettini oli aina kuitenkin terve ja hyvä äänenkäyttökäytännöksi.

Toiseksi hyväksi harjoittelumetodiksi koin hyppynarulla hyppimisen ja laulamisen samaan aikaan. Tämänkin aloitin hitaasti, hyppimällä harvakseltaan ja pikkuhiljaa nopeuttaen. Kun laulamassani kappaleissa oli instrumentaalisia osuuksia, hypin niissä nopeammin, palaten taas hitaampaan tempoon, kun lauluosuudet alkoivat. Tämä vastasi tilannetta omassa konsertissani, jolloin kappaleissa oli instrumenttiosuuksissa nopeita tanssiosuuksia ilman laulua. Niistä lauluun palaaminen oli aina haaste, jotta sain oman ääneni, hengitykseni ja sydämen sykkeeni hallintaan.

Huomasin että oli tärkeää luoda itselleen rutiini harjoitteluun. Kehitin itselleni tietyt keholliset sekä äänelliset lämmittelyharjoitukset. Tein ne joka kerta, jotta osasin peilata miltä kehossani tuntui kunakin päivänä. Jos tunsin itseni väsyneemmäksi, tiesin että minun pitää keskittyä enemmän hyvään kehoyhteyteen ja lihastyöhön.

Koin että harjoittelun säännöllisyys ja johdonmukaisuus oli tärkeää. Minun piti luoda itselleni rutiini, miten harjoittelen ja kuinka usein. Näin myös havaitsin tulokset myös paremmin. Koin että 15–60 minuutin treenit neljä-kuusi kertaa viikossa oli hyvä harjoittelutahti. Tiesin että aivan kuten tavallisessa saliharjoittelussakin, pitää laulu ja liike suhteuttaa omaan lähtötasoon. Jos on tottunut laulamaan pari kertaa viikossa tunnin, ei kannata heti alkaa laulamaan ja juoksemaan tuntia yhtäjaksoisesti. Monesti harjoittelun aloittaessa käy niin, että ihmisellä on motivaatio korkealla ja hän haluaa harjoitella paljon ja usein, ilman riittävää lepoa. Tämä saattaa johtaa ylikuntoon, tai ylirasitustilaan, joka syntyy, kun kehoa rasitetaan enemmän, kuin mistä keho pystyy palautumaan ja näin kehon suorituskyky heikkenee. Oireina ylirasitustilasta ovat esimerkiksi univaikeudet, väsymys, motivaation ja ruokahalun katoaminen, päänsäryt, lihassäryt ja suorituskyvyn väheneminen (Goolsby 2021).

Huomasin että oli tärkeää pitää ääni ja mieli vetreänä laulamalla mahdollisimman paljon kaikenlaista musiikkia, eikä pelkästään konsertissa esitettäviä kappaleita. Pidin yllä äänen vetreyttä eri tyylisillä ääniharjoitteilla. Pidin huolen, että lauloin käyttäen koko äänialaani, myös omia ääripäitä ylhäältä ja alhaalta.

Tämä auttoi myös oman motivaation kanssa. Aloitin oman harjoitteluni konserttia varten yli puoli vuotta ennen itse esityspäivää. Jos olisin laulanut vain niitä kappaleita, olisin kyllästynyt todella nopeasti. Siksi eri musiikkityylien ja harjoitusten laulaminen nousi itselle tärkeäksi. Valitsin myös tiettyjä aiheita, mitä harjoittelin tiettyinä viikkoina. Yhdenä viikkoina keskityin esimerkiksi rentoon leukaan, toisena tulkintaa ja seuraavana esiintymiseen. Näin jokainen tarvittava osa-alue sai omaa aikaansa.

## 5 TANSSIN JA LAULUN YHDISTÄMINEN

Huomasin että tanssin ja laulun yhdistämisessä on kolme haastavaa asiaa: tiettyjen kehon liikkeiden sekä asentojen yhdistäminen lauluun, hengästyminen ja monen asian yhtä aikaa tekeminen.

Kaikkein tärkein asia tanssin ja laulun yhdistämisessä on osata lauluosuudet hyvällä laulutekniikalla ennen kuin siihen aletaan lisäämään päälle liikettä. Lauluosuudet pitää osata ulkoa hyvissä ajoin ennen tanssin lisäämistä. Oli tärkeää, että tiesin miltä kappaleita ja jopa tiettyjä fraaseja tuntui laulaa terveesti ilman tanssia. Näin pystyin käyttämään tätä tietoa tukipilarina ja peilaamaan omaa lauluani sekä kehonkäyttöäni aikaisempiin hyviin ja laulullisesti oikeaoppisiin kokemuksiin. Tehdessäni montaa asiaa yhtä aikaa, helposti unohtui joku, oli se sitten itse tanssiliikkeet, hyvä kehoyhteys, sanat tai tulkinta. Kun kaikki nämä osa-alueet taitaa hyvin yksinään, on ne helpompi tuoda yhteen.

Kehoni oli ennestään tottunut laulamaan vain paikallaan seisoen, tai jonkun verran lavalla liikkuen. Uudet koreografiat olivat kuitenkin selvästi paljon vaativampia ja nopeampi liikkeisiä, kuin mihin kehoni oli tottunut. Tietynlaiset tanssiliikkeet ja asennot hankaloittavat laulamista ja siksi ne tarvitsivat erityistä harjoittelemista. Itselleni haastavimpia asioita olivat niskan eri suuntiin taivuttamien, lattialla makaaminen, nopeat ja nytkäyttävät tanssiliikkeet. Myös erityisesti keskivartaloa käyttävät liikkeet ja taivutukset, kuten vatsatanssi ja keskivartalotaivutukset olivat vaikeita. Ne olivat haastavia sen takia, etteivät ne ole minun keholleni luonnollisia asentoja tai liikkeitä, eikä niitä tule käytettyä paljoa, varsinkaan laulaessa.

Haastavia liikkeitä harjoitellessani koin helpoimmaksi tehdä liikkeet ensin hitaasti ilman laulua ja ilman minkäänlaista tempoa, jotta kehoni tottui liikeratoihin. Tämän jälkeen lisäsin liikkeeseen laulun ensin hitaassa tempossa ja sitten siirtyen kappaleen oikeaan tempoon. Jos pystyin tekemään liikkeet hitaasti, tiesin että pystyisin tekemään ne myös nopeasti, koska hitaasti tanssiessa tarvitsin enemmän lihastyötä kuin nopeasti liikkeitä tehdessä.

Tarkkailin myös omaa jaksamistani, että osasin säädellä voimavaroja koko konsertin keston ajaksi. Oli myös tärkeää, että nopeampien tanssiosuuksien jälkeen minulla oli aikaa tasata hengitystä. Tämä toteutui niin, että nopeampien tanssiosuuksien jälkeen oli hitaampia osuuksia, missä sain esimerkiksi seistä paikallani, tai kävellä vapaasti lavalla. Huomioimme koreografioiden kanssa nämä seikat, kun teimme koreografioita. Näin sain levättyä, tasattua hengitystä ja laskettua sykettäni.

Huomasin että lauluteknisesti tärkeitä asioita minulle olivat terve hyvä perustwang, ja rento vapaa leuka. Twang syntyy, kun ääntöväylää pienennetään tuomalla kurkunkantta lähemmäksi kannurustoja (Complete Vocal Institute 2019). Twang tuo ääneen terävyyttä sekä kuuluvutta, ja sen ansiosta laulajan tai puhujan ääni erottuu selkeämmin ja paremmin hälinän tai esimerkiksi orkesterin yli (Voicemanual 2020).

Kun aloimme harjoittelemaan pidempiä osuuksia, huomasin ne kohdat missä aloin hengästyneeksi liiksi. Jos huomasin aina olevani pulassa samassa kohdassa, enkä saanut korjattua asiaa useampien yritysten jälkeen, tein muutoksia. Nämä muutokset olivat melodian muuntelut tai tietyn fraasin tuplaus taustalaulajalta tai laulettavan asian siirtäminen kokonaan heille.



Parhaaksi harjoittelutavaksi koin opetella lyhyitä osuuksia kerrallaan, esimerkiksi kappaleen yhden säkeistön toisto useamman kerran. Tämän jälkeen aloin ottamaan pitempiä kokonaisuuksia kerralla. Toistojen väliin otin reilunpituiset tauot, ja nesteytin itseäni hyvin.

Kun muistin potpurin kaikki tanssiliikkeet ja lauluosuudet hyvin, aloin vetämään potpuria läpi useamman kerran peräkkäin. Näin sain parannettua omaa laulustaminaani sekä kestävyyskuntoani.

On tärkeää harjoitella muulloinkin kuin levänneenä ja energisenä. Itse konserttipäivänä saattaa olla, että keho ja lihakset ovat väsyneet ja kipeät, eikä oma mielentila välttämättä ole keskittynein ja energisin. Siksi harjoittelin myös, kun olin väsynyt, myöhään illasta, aikaisin aamusta, salitreenin jälkeen. Harjoittelin myös, kun olin mentaalisesti väsynyt, tai ahdistunut, koska oma henkinen tila vaikuttaa suuresti niin kehon energiatilaan, keskittymiseen, kuin tulkittamiseenkin. Näin sain tuntemusta siihen, miltä tuntuu laulaa ja tanssia missäkin mielentilassa. Pystyin oppimaan kokemuksistani ja ottamaan sen huomioon seuraavalla kerralla, kun olin samassa tilanteessa. Väsyneenä oma keskittyminen herpaantuu herkästi, jolloin yhteys omaan kehoon katoaa. Tämä johtaa myös helposti huonoon laulutekniikkaan. Huono henkinen olotila vaikuttaa tulkintaan ja lavaolemukseen negatiivisesti.



## 6 POHDINTA

Tämä projekti opetti minulle hyvin monia asioita. Aikaisemmin laulutunneilla tai muissa opinnoissani ei oltu käsitelty sitä, miten omaa laulustaminaansa saisi parannettua. Opetuksessa keskitytään kyllä paljon hyvään ja terveeseen laulutekniikkaan, mutta suurin osa harjoittelusta tapahtuu kuitenkin joko paikallaan seisoen laulutunneilla, tai bänditreeneissä. Konserttitilanteessa asia on kuitenkin aivan erilainen. Keikat tapahtuvat myöhään illasta tai yöstä, ja laulajana pitäisi väsyneenä silti jaksaa viihdyttää yleisöä ja laulaa pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti. Aikaisemmin esiintyessäni kohtasin juuri tämän ongelman: en jaksanut laulaa kovin pitkiä aikoja, ääneni käheytyi ja menetin sen hallinnan. Tämä johti pelkoon ja luottamuspulaan omaa kehoani ja ääntäni kohtaan. En pitänyt enää omasta äänestäni, koska en tiennyt miten hallitsen sitä. Esiintymistilanteet ovat muutenkin hyvin jännittäviä ja jos siihen lisätään vielä edellä mainitut asiat, tekevät ne tilanteista vieläkin epämiellyttävämpiä. Tunsin tosin laulajia, joilla ei näyttänyt olevan moista ongelmaa lainkaan. Mielestäni musiikkiopinnoissa pitäisi ehdottomasti puhua enemmän juuri hyvästä kunnosta, mitä se tarkoittaa laulajalle ja miten sitä voi lähteä kehittämään. Opin arvokasta tietoa, jota voin myöhemmin jakaa omille oppilailleni.

Minä opin parhaiten visuaalisesti. Tämä on hankaloittanut omaa oppimistani, koska laulu on instrumentti, joka on kehon sisässä. Siksi opinnäytetyöni teoreettinen osuus, jossa tutustuin kehon ja lihaksiston toimintaa, auttoi omaa oppimistani paljon. Nyt tiedän tasan tarkkaan mitä kehossani tapahtuu ja miten ja mitkä lihakset työskentelevät. Jatkossa kun alan harjoittelemaan pidempiä konsertteja varten, tiedän miten se kannattaa tehdä. Osaan luoda itselleni harjoitusaikataulun niin kehon treenaamista varten, kuin lauluakin varten. Tämä tuo lohtua ja turvallisuuden tuntua, sekä varmuutta omaa kehoani kohtaan. Nyt jos ääneni väsyä tai rikkoutuu ja tiedän keinoja, mitkä auttavat lavalla ollessa.

Opin armollisuutta ja hyväksyntää omaa kehoani kohtaan. Aluksi itsensä tuijottaminen peilistä oli todella epämiellyttävää. Myös se, että yhtäkkiä 15 ihmistä katsoo minun kehoani ja tekemistäni peilin kautta oli hankalaa. Vertasin omaa vartaloani suuresti tanssijoiden vartaloihin, sekä omia aloittelijan taitojani heidän vuosien kokemukseen. Ajan kuluessa kuitenkin osasin olla enemmän sinut oman kehoni kanssa ja siihen että sitä katsotaan. Projektin loppupuolella nautin suuresti tanssimisesta, pidin siitä miltä näytin ja osasin verrata itseäni ammattitanssijoihin positiivisella tavalla sen sijasta, että olisin verrannut itseäni kriittisesti heihin. Kun katsoin heidän tanssimistaan en ajatellut, kuinka huono itse olin tai kuinka tyhmältä näytin kun tanssin, vaan osasin verrata itseäni heihin miettien, miten voisin parantaa omaa tekemistäni ja kuinka oppisin heiltä mahdollisimman paljon.

Opin myös armollisuutta omaa lauluani kohtaan. Katselin paljon livetaltiointeja laulajien konserttikiertueilta ja mietin, miksen minä kuulosta samalta. Tätä tehdessäni huomasin, että hekin tekivät virheitä esiintyessään -kaikki äänet eivät olleet aina täydellisessä vireessä, he unohtivat sanoja, jättivät haastavia kohtia laulamatta, tai siirsivät ne taustalaulajille. Jos heillä oli laulullisesti haastavia kohtia, he eivät tanssineet paljoa samaan aikaan. He käyttivät myös paljon taustanauhoja, mistä tuli laulullisesti haastavat kohdat esittäjän tueksi. Näin laulaja saa tarvitsemiaan taukoja, minkä aikana tasata hengitystään ja sykettä.

Minulla ei ole vielä samaa vuosien ja satojen keikkojen kokemusta mitä heillä on. Kaikki keinot millä he helpottavat omaa laulamistaan ja esiintymistään, kuitenkin liittyvät vain siihen, että he haluavat tehdä yleisölle hyvän ja viihdyttävän esityksen. He myös suojelevat omaa ääntään ja jaksamistaan, mikä on yhtä tärkeä asia.

Koska minulla oli projektissa niin monia rooleja, tuntui niiden nopea vaihtaminen oudolta ja kiusalliselta. Olin laulaja, tanssija, projektin johtaja, bändin johtaja, sovittaja ja nuotittaja, mutta samalla kaikkien ystävä. Monet yhtyeistä olivat minua kokeneempia ja parempia soittajia, sekä myös vanhempia, joten tuntui oudolta olla heidän pomonsa, ja käskeä mitä nyt tehdään ja miten. Olin myös heidän kaikkien ystävä, joten siksi oman auktoriteetin luominen ja ylläpitäminen oli minulle haastavaa. Jännitin myös monia tilanteita paljon, kuten yhdessä soittamista tai yhtyeen edessä tanssimista, joten kamppailin paljon sen kanssa, miten pidän hermoni kurissa ja ainakin esitän olevani itsevarma ja tilanteen tasalla, vaikka en aina ollutkaan. Samoja tunteita ja tilanteita on tullut vastaan myös opettajana, miten vaikutan rauhalliselta ja itsevarmalta, vaikka itseä jännittää ja itse kyseenalaistan omia kykyjäni.

Suurin roolini oli kuitenkin projektin johtaja. Olin paljon vastuussa siitä, minkälaisen ilmapiirin loin harjoituksissa. Se minkälaista energiaa hohkaa, vaikuttaa vahvasti muiden tunnetilaan, motivaatioon ja keskittymiseen. En halunnut näyttää liiaksi omaa jännitystäni ja itseluottamukseni puutetta, koska halusin että he voivat luottaa siihen, että minä tiedän, miten oma projektini etenee ja miten haluan asioiden menevän. Tietysti määrin omaa jännitystä ja epärointiä voi mielestäni näyttää, koska se antaa myös muille luvan olla haavoittuvainen ja jakaa omia huonoja tuntemuksiaan. Näin saadaan aikaan avoin ja rehellinen ilmapiiri, jossa jokainen voi rauhassa olla oma itsensä. Jos olin todella väsynyt tai huonolla tuulella, koitin peittää sen mahdollisimman hyvin, koska en halunnut tartuttaa sitä muihin.

Huomasin kuitenkin, että tärkeintä oli aina hyvä ilmapiiri, kaikkein kunnioittava kohtelu ja kuunteleminen. Olin aina avoin kysymyksille, parannusehdotuksille ja keskusteluille. Oma auktoriteettiaani ei voi pakottaa muille, vaan se tulee ajan ja kunnioituksen kautta.

Huomasin että kun tanssimme koreografioita läpi, keskityin usein pelkästään vain tekniseen toteuttamiseen ja tunteilmaisuus jäi herkästi taka-alalle. Saatoin laulaa ja tanssia kohdat aivan oikein, mutta niistä puuttui taustalta ilmaisuus. Tämä taas tarkoitti sitä, että tekemiseni ei ollut viihdyttävää ja tunteita herättävää, vaan enemmänkin vain teknistä puurtamista. Loppujen lopuksi ihmiset menevät katsomaan taide-esityksiä sen takia, että he haluavat kokea ja tuntea asioita. Siksi välillä minun piti keskittyä vain tulkitsemiseen, ja siihen mitä haluan kehollani ja laulullani sanoa yleisölle. On tärkeää muistaa, että tunteilmaisuus ja tulkitseminen on yhtä suuri osa esitystä, kuin tekninen toteuttaminen.

Opin paljon myös omien pelkojeni kohtaamisesta. En omannut tanssitaustaa sen takia, koska tanssiminen oli minulle todella pelottavaa. Siinä kohdataan oma keho vahvasti ja peilin edessä olet koko ajan itsesi arvosteltavana. Projektin avulla paransin omaa itsetuntoani suuresti. Olen nykyään enemmän sinut itseni kanssa, tunnen oman kehoni paremmin ja osaan tulkita sillä musiikkia ihan eri tavalla kuin ennen. Tanssi on minulle nyt harrastus, jota haluan jatkaa tulevaisuudessakin, eikä se herätä minussa enää suurta kauhua minussa, vaan riemua ja onnellisuutta. Aion tulevaisuudessa konserteissani pitää tanssin yhtenä elementtinä.

Tärkein asia mitä tästä projektista opin, oli että kannattaa tehdä asioita, jotka pelottavat. Monet kerrat tämän projektin äärellä mietin, että tästä ei tule mitään, oli niin paljon asioita, joita en osannut. En ensin osannut tanssia kaikkia osuuksia, tai esiintyä vakuuttavasti. Ohjelmistossa oli laulullisesti hankalia kohtia, fraaseja, jotka olivat todella korkeita tai todella matalia. Oli lukemattomia asioita, jotka kauhistuttivat minua ja monesti ennen harjoituksia

jännitin niin paljon, että koko kehoni tärisi. Näistä esimerkkinä yhtyeen johtaminen, ihmisten edessä tanssiminen, omien ideoiden ehdottaminen ja kokeileminen niiden muiden edessä. Mutta pala palalta ne kuitenkin loksahivat paikalleen. Aloin osaamaan asioita, joita en koskaan ajatellut pystyväni tekemään.

Jokainen onnistuminen toi itsevarmuutta ja loputonta iloa ja ylpeyttä itsestäni. Pystyin tanssimaan ihmisten edessä ja nauttimaan siitä. Sain laulettua kappaleita, mitä en ajatellut pystyväni laulamaan. Olin esiintyessäni itsevarma ja tiesin mitä tein. Johdin onnistuneesti projektia, missä oli osallisena yhteensä yli 50 ihmistä. Sain sovitettua musiikillisesti toimiva kokonaisuuksia. Loin yleisölle viihdyttävän esityksen, markkinoin sen laajasti ja onnistuneesti, minkä avulla sain sille paljon katsojia.

Opin että tärkeintä oli pilkkoa ongelmat pienemmiksi ja lähteä työstämään niitä pikkuhiljaa. Olen ylpeä koko projektista ja siitä, miten se toteutui. Jo kliseeksi muodostunut toteamus, "ei se päämäärä, vaan matka", kuvaa hyvin omia tuntemuksiani tästä kokemuksesta. Tärkeimpänä ei jää mieleen itse konsertti, vaan kaikki harjoitukset tanssijoiden ja bändin kanssa ja kaikki mitä ennätin oppia matkan varrella.

## LÄHTEET

- American Heart Association 2018. Endurance Exercise (Aerobic). Verkkojulkaisu. American Heart Association verkkopalvelu. Päivitetty 18.4.2018. Viitattu 27.11.2021.
- Better Health Channel 2015. Exercise intensity. Verkkojulkaisu. Better Health Channel verkkopalvelu. Päivitetty 1.3.2015. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthy-living/exercise-intensity>. Viitattu 27.12.2021.
- Complete Vocal Institute 2019. Twang. Verkkojulkaisu. CVT-Instituutin verkkopalvelu. Päivitetty 1.2.2019. <https://completevocal.institute/twang/> Viitattu 23.1.2022.
- Dhillon, Vaninder Kaur 2022. What are vocal chord disorders? Verkkojulkaisu. Johns Hopkins Medicine- verkkopalvelu. Päivitetty 1.1.2022. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/vocal-cord-disorders> Viitattu 23.1.2022.
- Goolsby, Marci A. 2021. Overtraining: What it is, symptoms and recovery. Verkkojulkaisu. Hospital for special surgery verkkopalvelu. Päivitetty 16.8.2021. [https://www.hss.edu/article\\_overtraining.asp](https://www.hss.edu/article_overtraining.asp) Viitattu 27.12.2021.
- Kielitoimiston sanakirja 2021. Sikermä. Verkkojulkaisu. Kielitoimiston sanakirja verkkopalvelu. Päivitetty 2022. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/sikerm%C3%A4> Viitattu 27.2.2022.
- Kokko, Tuomas 2007. Mash-upit syntyvät sattumalta. Jyväskylän ylioppilaslehti 1.5.2007. Uutiset A 23.
- New York Vocal Coaching 2019. Ep.107 "Increase your vocal stamina"- Voice Lessons to the world. Video. YouTube-videopalvelu, julkaistu 15.4.2019. <https://www.youtube.com/watch?v=-mCHKgnWXBo> Viitattu 27.1.2022.
- NSCA 2017. Aerobic Endurance Training Strategies. Verkkojulkaisu. National strength conditioning association verkkopalvelu. Päivitetty 1.3.2017. <https://www.nasca.com/education/articles/kinetic-select/aerobic-endurance-training-strategies/>. Viitattu 8.12.2021.
- Singwise 2020. Throat, jaw, and neck muscle tension and pain during singing – causes and solutions. Verkkojulkaisu. Singwise-blogi. Päivitetty 3.4.2020. <https://www.singwise.com/articles/throat-jaw-tongue-and-neck-muscle-tension-and-pain-during-singing-causes-and-solutions> Viitattu 23.1.2022
- Team Veloforte 2019. What is aerobic endurance and how do you improve it? Verkkojulkaisu. Veloforte verkkopalvelu. Päivitetty 23.10.2019. <https://velofor.te.com/blogs/fuel-better/what-is-aerobic-endurance-and-how-do-you-improve-it> Viitattu 27.11.2021.

The Voice Foundation 2020. Anatomy and Physiology of Voice Production. Verkkojulkaisu. The Voice Foundation verkkopalvelu. Päivitetty 1.1.2021. <https://voicefoundation.org/health-science/voice-disorders/anatomy-physiology-of-voice-production/understanding-voice-production/>. Viitattu 4.1.2022.

UKK-instituutti. 2020. Kestävyyskunto. Verkkojulkaisu. Urheilulääketieteellinen klinikka verkkopalvelu. Päivitetty 24.11.2020. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/kestavyyskunto/> Viitattu 27.11.2021.

Vesterinen, Ville 2019. Matalatehoinen peruskestävyys harjoittelu hakkaa yleensä trendikkään HIIT-treenin. Liikunta ja tiede 2.3.2019.

Voicemanual 2020. Mitä on twang laulamissa ja miksi sitä käytetään laulussa? Verkkojulkaisu. Voicemanual -blogi. Päivitetty 8.5.2020. <https://voicemanual.net/fi/2020/05/08/mita-on-twang-laulamisessa-ja-miksi-sita-kaytetaan-laulussa/> Viitattu 23.1.2022.

# QUEENS

90- JA 2000-LUVUN PARHAIMMAT TYTTÖBÄNDIT JA NAISARTISTIT  
- TANSSIN SIIVITTÄMÄNÄ

26.2 Klo 19:30

Stream YouTubessa: Savonia Musiikki ja Tanssi

Queens on vauhdikas ja viihdyttävä oodi naisille. Keikan aikana on kuultavana parhaimmat hitit Spice Girlseista Little Mixiin. Shown kruunaavat 8 taitavaa tanssijaa ja 11-henkinen groovaava bändi. Tule kokemaan salaiset guilty pleasure-biisisi streamin kautta.



SAVONIA



## 8 LIITE 1: HARJOITUSVIIKONLOPUN AIKATAULU

QUEENS-TREENIVIIKONLOPPU AIKATAULULA 20.2.2021

KLO: 9:45-10:30 TV-Studio roudaus. Arska, Nancy, Paavo + halukkaat

10:30-11 Soundcheck. Kaikki, soittimet pitää olla vireessä ja paikallaan klo 11.

11-11.15 Tsemppirinki ja yleistä infoa.

11:15-11:35 Intromusan treenaus. Alkumusa (mp3) + Emen alkujuonto. Tanssijat voi mennä treenailemaan Teorialuokkaan tai lämppäällä.

11:35-12:15 Destiny's Child & JLO + juonnot ja vaatteiden vaihdot

12:15-13 Dolls ja Spice Girls + juonnot ja vaatteiden vaihdot

13-14:15 Lounas <3

14.15-15 Beyonce & Run The World + juonnot ja vaatteiden vaihdot

15-16 Niitä mitä tarvitsee katsoa

Vaatteet + meikki + hiukset: Lauantaina kokeillaan kaikki vaatteiden vaihdot ja kellotetaan ne. Bändille edustavat kampeet, tanssijoille esitysvaatteet ja laulajille kuvausvaatteet ja omat Spaisarikamat. Meikkinä joko esityhmeikki tai siitä vähän kevyempi versio. Hiuksissa sama linjaus.

SU 21.2.2021

KLO: 10.15-11 Tsekki ja kasaus. Paikalle niin että olet valmiina soittamaan/tanssimaan klo 11.

11-12 Niitä mitä tarvitsee katsoa

12-13 Läpimeno

13-14:15 Lounas <3

14.15-15:15 läpimeno

15:15-16 Niitä mitä tarvitsee katsoa

Vaatteet + meikki + hiukset: Sunnuntaina kaikilla on ne kamat/hiukset/meikit mitä olisi esityksessä.

Muuta: Eme ottaa videoita ja kuvia, niin olkaa edustavan näköisiä. Eme on myös Arskan oikea käsi, että häneltä voi kysyä jos tulee kysyttävää. Tanssijoille on varattu teorialuokka treenausta varten. Tarjolla on pientä naposteltavaa ja juotavaa. Muistakaa pestä käsiä ja pitää turvavälejä. Jos maskin käyttäminen on mahdollista, se olisi suotavaa.