

Anu Rautio

PAREMMAKSI LAULAJAKSI

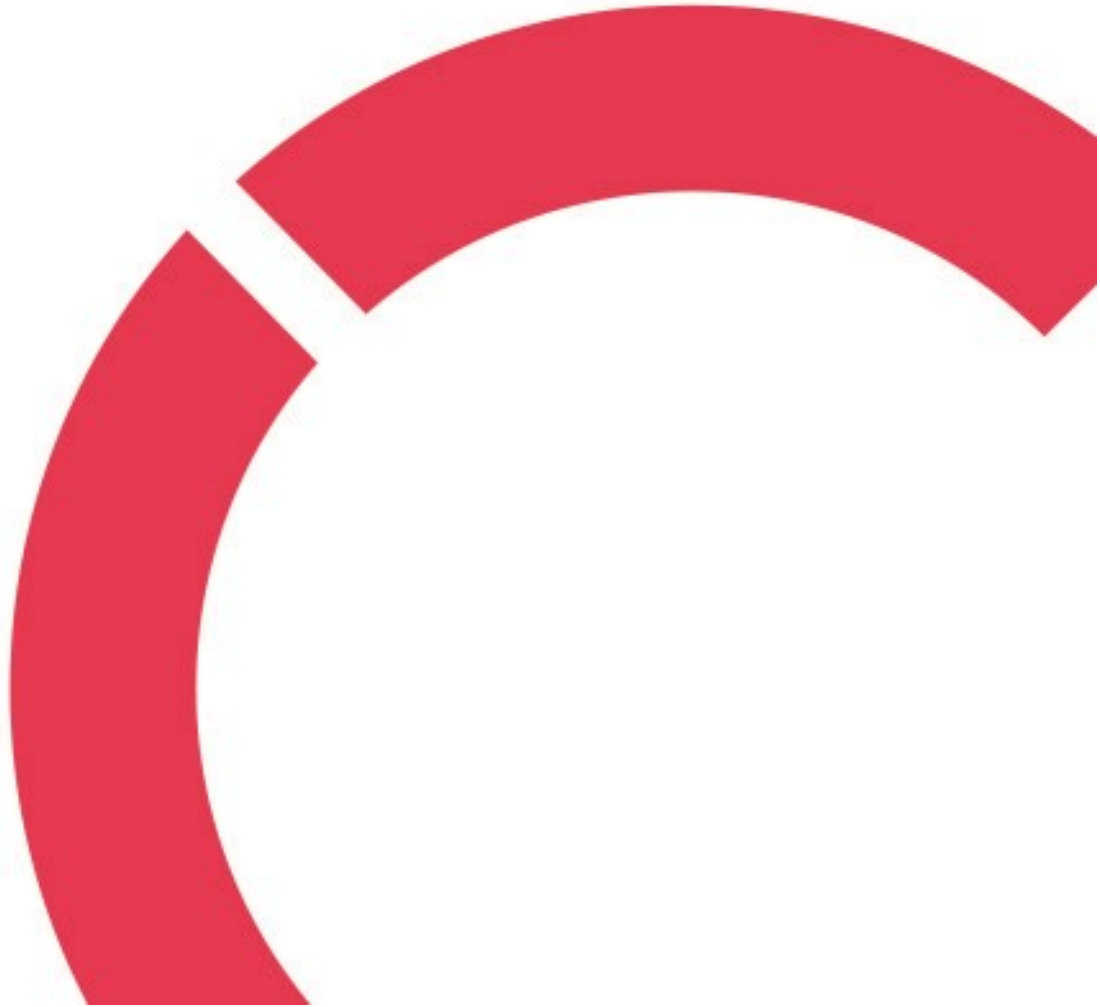
Harrastajalaulajan äänen kehitys

Opinnäytetyö

CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikkipedagogi (ylempi AMK), Moderni kulttuurituotanto

Syyskuu 2024



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Lokakuu 2024	Tekijä/tekijät Anu Rautio
Koulutus Musiikkipedagogi (ylempi AMK), moderni kulttuuritutorointi		<input type="checkbox"/> AMK <input checked="" type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi PAREMMAKSI LAULAJAKSI. Harrastajalaulajan äänen kehitys		
Työn ohjaaja Annika Mylläri		Sivumäärä 62+2
Työelämäohjaaja Kim Oja, rehtori, Jokilatvan opisto		
<p>Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehtiin laadullinen tutkimus harrastajalaulajien lauluäänen kehityksestä. Työn kautta haluttiin löytää juuri harrastajalaulajia varten sopivia opetusmenetelmiä, jotka auttavat laulajaa ymmärtämään kehon kokonaisvaltaisen käytön merkityksen ja tärkeyden laulaessa. Tutkimuskohteena olivat Jokilatvan opistossa yksinlaulua opiskelevat lauluoppilaat. Tavoitteena oli paremmin ymmärtää heidän näkökulmiaan, kokemuksiaan sekä tuntemuksiaan ajatellen laulun opiskelua.</p> <p>Samassa yhteydessä käsitellään kehotietoisuutta sekä ihmisen anatomiaa. Tarkastellaan minäpystyvyyttä sekä avataan motivaation käsite. Työssä tuotiin esiin kokemuksia harrastajalaulajien ohjaamisesta. Kerätty aineisto analysoitiin laadulliseen tutkimukseen kuuluviin menetelmiin pohjautuen.</p> <p>Teoreettiseen tietoon pohjautuen laadittiin kuudelle lauluoppilaalle haastattelukysymykset, joiden avulla selvitettiin heidän näkökulmiaan laulunopetukseen liittyvistä kokemuksista, muun muassa kehon kokonaisvaltaisesta käytöstä laulaessa. Saatujen tutkimustulosten pohjalta laadittiin yhteenveto.</p>		

Asiasanat Harrastajalaulajat, kehotietoisuus, lauluäänen kehitys, minäpystyvyys, motivaatio,
--

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date October, 2024	Author Anu Rautio
Degree programme Music Pedagogue (Master of Arts), Modern Cultural Production		
Name of thesis A BETTER SINGER. Development of the amateur singer's voice		
Centria supervisor Annika Mylläri	Pages 62+2	
Instructor representing commissioning institution or company Kim Oja, principal, Jokilatva Commity College.		
<p>In this functional thesis, a qualitative study was carried out on the development of amateur singers' singing voices. The aim of the study was to find teaching methods that are specifically suited to amateur singers and that help the singer to understand the importance and significance of using the body as a whole when singing. The research was conducted with singing students studying solo singing at Jokilatva's adult education center. The aim was to understand better their perspectives, experiences and feelings about learning to sing.</p> <p>The theoretical framework includes body awareness and human anatomy. The concept of self-consciousness and the concept of motivation are examined. The thesis highlights the experiences of guiding amateur singers. The collected material was analyzed using qualitative research methods.</p> <p>Based on theoretical knowledge, interview questions were prepared for six singing students to find out their perspectives on experiences related to teaching singing, including the holistic use of the body in singing. A summary of the findings was drawn up.</p>		
Key words Amateur singers, body awareness, self-awareness, motivation, vocal development		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	3
2.1 Kehotietoisuus	3
2.2 Minäpystyvyys	8
2.3 Motivaatio	9
2.3.1 Vuorovaikutus	11
2.3.2 Oppijalähtöinen opetus	11
2.3.3 Laulaminen harrastuksena	12
3 ANATOMIA	13
3.1 Kehon tiedostaminen ja kehon asento laulaessa	13
3.2 Laulajan tuki- ja liikuntaelimistö	17
3.3 Hengitys ja hengityselimistö	19
3.4 Ääni-instrumentti	21
3.5 Laulajan tuki	22
3.6 Resonanssi	23
3.7 Artikulaatio laulaessa	24
4 TUTKIMUKSEN ETENEMINEN	26
4.1 Tutkimuksen tarkoitus, kohde ja tavoitteet	26
4.2 Tutkimusmenetelmät	26
4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka	27
5 HAASTATTELUT	29
5.1 Haastattelujen tavoitteet	29
5.2 Haastattelujen toteutus	29
5.3 Haastattelujen purku	30
5.4 Haastattelujen yhteenveto	35
6 JOKILATVAN OPISTO	38
6.1 Opiston sijainti ja opetustarjonta	38
6.2 Yksinlauluopetus Jokilatvan opistossa	39
6.3 Laulunopetuksen tavoitteet Jokilatvan opistossa	40
7 PEDAGOGISIA NÄKEMYKSIÄNI	41
7.1 Laulajan minäpystyvyyden vahvistaminen	41
7.2 Laulajan motivaation ylläpitäminen	41
7.3 Vuorovaikutuksen tärkeys laulutunneilla	42
8 KOKEMUKSIA LAULUNOPETTAJANA	44
8.1 Minä laulunopettajana	44
8.2 Laulutunnin rakenne	46
8.3 Hyvän lauluasennon löytäminen	47
8.4 Laulutekniikka	51
8.5 Haasteet ja mahdollisuudet	52

8.6Yksinlaulajista lauluyhtyeeksi	55
9 POHDINTA	56
LÄHTEET	59
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Pallea.....	20
KUVAT	
KUVA 1. Laulajan luonnollinen seisoma-asento	49
KUVA 2. Kakkuvatien kannattelu – harjoitus rintakehän avaamiseksi	50
KUVA 3. Leuan rento asento	51
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Suomen kielen vokaalit ja konsonantit.....	26

1 JOHDANTO

Yksinlaulun harrastaminen on nykyisin suosittua, ja niin myös Pohjois-Pohjanmaalla sijaitsevassa maalaiskaupungissa Nivalassa. Useat yksinlaulusta kiinnostuneet ihmiset hakeutuvat lauluoppilaiksi ja haluavat kehittää osaamistaan myös kuoroissa sekä lauluuyhtyeissä. Toimin Jokilatvan opistossa laulunopettajana, ja ohjaamani oppilaat ovat musiikin harrastajia. Opin näytetyössäni halusin keskittyä juuri harrastajalaulajien kehityksen seuraamiseen, koska se liittyy olennaisesti omaan työhöni.

Tutkimus pohjautuu Jokilatvan opistossa käytössä olevaan opetussuunnitelmaan, joka määrittelee tavoitteet harrastajalaulajan kehitystä ajatellen, samalla säilyttäen harrastuksen mielekkyyden. Tutkimukseni kautta haluan saada vastaukset seuraaviin kysymyksiin: ovatko lauluoppilaani opintojen myötä tulleet kehotietoisimmiksi, ja osaavatko he mielestään käyttää kehoa laulaessa kokonaisvaltaisesti? Työni yhtenä tavoitteena on myös entistä paremmin käsitellä, mitkä asiat lauluasennon löytämisessä, sekä sen säilyttämisessä laulaessa koetaan haasteellisiksi. Observointiaineiston ohella tärkeässä roolissa ovat lauluoppilaiden haastattelut, minkä kautta haluan muun muassa selvittää, miksi he ovat hakeutuneet yksinlauluoppilaiksi, millaisia tavoitteita heillä on, ja kokevatko he kehittyneensä laulajina lukuvuoden aikana. Itselleni olennainen tieto on myös se, kokevatko laulajat lauluharrastuksen mielekkääksi.

Tutkimus on luonteeltaan toimintatutkimus, jossa tutkimuskohteina ovat ohjaamani lauluoppilaat. Tavoitteena on paremmin ymmärtää heidän näkökulmiaan, kokemuksiaan sekä tunteuksiaan. Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen filosofisfyysisestä näkökulmasta kehotietoisuuteen liittyvä käsitettä, keskittyen kehollisiin tuntemuksiin. Koska laulaminen on monimutkainen prosessi ja vaatii laulajalta hyvää kehotietoisuutta, niin pidän olennaisena myös harrastajalaulajan tuntevan ihmisen anatomiaa, ja sen vuoksi käsittelen työssäni myös sitä. Tutkimuksessa pohdin pedagogisia näkemyksiäni, kerron tiestäni muusikoksi sekä tuon esiin kokemuksiani lauluoppilaideni ohjaamisesta. Esittelen työssäni lyhyesti myös Jokilatvan opistoon liittyvää materiaalia. Analysoin kerätyn aineiston laadullisen tutkimuksen menetelmin.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys käsittelee kehotietoisuutta, minäpystyvyyttä ja motivaatiota. Kehotietoisuutta käsitellään filosofisia teorioita ihmisen ruumiista ja kehosta. Oppimiseen liittyvää psykologiaa tarkastellaan puolestaan motivaatioteorioiden ja minäpystyvyysteorian kautta. Aihekirjallisuuden avulla käydään läpi myös vuorovaikutusta, oppijälähtöistä opetusta sekä harrastustoiminnan tärkeyttä, koska ne liittyvät mielestäni olennaisesti harrastajalaulajan kehittymiseen.

En tutki työssäni muiden Jokilatvan opistossa yksinlaulua opettavien opettajien kokemuksia harrastajalaulajien ohjaamisesta enkä myöskään analysoi oppilaiden sukupuoleen tai ikään liittyviä kysymyksiä. Tutkimuksen ulkopuolelle jätän laulajan yleisemmät virheasennot, häiriintyneen hengityksen, sekä ääneen liittyvät ongelmat. Keskityn tutkimuksessani tasapainoisen lauluasennon löytämiseen ja lauluäänien kehittymiseen sen kautta. En myöskään keskity tutkimaan opetussuunnitelmaan liittyviä tasovaatimuksia, vaan paneudun laulajan kokonaisvaltaiseen kehon käyttöön laulaessa. Harrastajalaulajan äänen kehitystä ei ole Jokilatvan opistossa aikaisemmin tutkittu.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentuu kehotietoisuuden ja Banduran (1977) minäpystyvyysteoriaan ympärille. Aloitan määrittelyn kehotiedoisuudesta, nojautuen filosofisiin teorioihin ihmisen ruumista ja kehosta. Tässä luvussa käsittelen myös Banduran minäpystyvyysteoriaa sekä avaan motivaation käsitettä. Alaluvuissa käyn aihekirjallisuuden avulla lyhyesti läpi vuorovaikutusta, oppijalähtöistä opetusta sekä harrastustoiminnan tärkeyttä, koska ne liittyvät olennaisesti harrastajalaulajan kehittymiseen.

2.1 Kehotietoisuus

Laulajan soittimena on laulajan koko keho, ja siksi hyvä instrumenttituntemus auttaa laulun opinnoissa sekä vapaan sekä tasapainoisen äänen löytämisessä. Kun ihminen tuntee oman ääni-instrumenttinsa mahdollisimman hyvin ja osaa käyttää sitä tasapainoisesti ja monipuolisesti kehon toiminnan kanssa, tulee persoonallinen sekä ihmiselle luontainen ääni esiin. (Koistinen 2003, 7–10.) Laulunopetuksessa tärkeässä roolissa ovat oppijan kehotietoisuuden ja kehontuntemuksen merkitys, koska instrumentin käyttöä ja/tai ergonomiaa ei voi havainnoida (Aura, Laukkanen & Ojala 2018, 44).

Kehotietoisuuden merkitys on korostunut viime aikoina länsimaisessa ajattelutavassa, niin musiikkikasvatuksessa kuin myös laulunopetuksessa. Itäisissä traditioissa se on ollut läsnä koko ajan. Nykyisin eri alojen tutkimuksissa eriytyy kehotietoisuuden tärkeys (esim. Parviainen 2006; Klemola 2013; Siljamäki 2013), ja niissä käsitellään sen merkitystä ihmisen kasvuun ja hyvinvointiin liittyen. (Siljamäki, Kalaja, Perttula & Kokkonen 2016, 41.) Musiikkikasvatuksen professori Marja-Leena Juntunen (2017) on tutkinut kehollisten kokemusten, ja liikkeen merkitystä musiikkikasvatuksessa. Hänen mukaansa ihminen voi oppia tuntemaan ympäröivää musiikillista maailmaa, itseään, sekä toisia kehon liikkeen ja kehollisten kokemusten kautta. (Juntunen 2017, 245, 255.) Siksi laulajan tulisi tuntea ennen kaikkea omaa kehoaan ja aistia siinä tapahtuvaa.

Mikä sitten on kehotietoisuus? Lääketieteellisen käsityksen mukaan kehotietoisuus on kehon subjektiivinen kokeminen, kuten esimerkiksi lihasten toiminnan havaitseminen ja sydämen

sykkeen aistiminen (Duodecim 2021). Kehotietoisuus tai kehollisuus on teoreettisfilosofinen ja monitahoinen käsite, jota voidaan tarkastella eri tieteenalojen ja filosofisten koulukuntien näkökulmasta (Siljamäki ym. 2016, 14).

Keho luokitellaan aineelliseksi kokonaisuudeksi, ja sitä voidaan tarkastella sekä tutkia samalla tavalla kuin muita objekteja. Kehon kautta ihminen kommunikoi itsensä ja häntä ympäröivän maailman kanssa. Ihmisen kehossa on ulkoisia ja sisäisiä reseptoreita, joiden kautta aistitaan, mitä kehossaan tapahtuu. (Vignemont 2011.) Lääketieteen sanaston mukaan reseptori tarkoittaa vastaanotinta, ja se luokitellaan aine-, hermosolu-, hormoni/lääkeaine- tai virusreseptoriksi. Jokaisella reseptorilla on kehossaan erilaiset toimintamekanismit ja tehtävät. (Duodecim 2016.) Kehon asennon ja liikkeiden suunnan suhde (proprioseptiikka) on avuksi kehon tasapainon ja koordinaation löytämisessä ja säilyttämisessä. Proprioseptiikka mahdollistaa myös ihmisen tarkat sekä hallitut liikkeet. Ulkoisten ja sisäisten havaintojen kautta henkilö saa jatkuvasti tietoa omasta kehostaan. Sen vuoksi oma kehoaan tulisikin jokaisen oppia tuntemaan. (Vignemont 2011.)

Siljamäki ym. (2016, 41) nojautuvat artikkelissaan kehofenomenologiseen ajattelutapaan, koska siinä ihminen huomioidaan aktiivisena ja kokemuksellisenä toimijana. Fenomenologian luojana pidetään saksalaista filosofi Edmund Husserlnia (1859–1938). Sana fenomenologia tulee kreikan kielestä ja tarkoittaa sanan mukaisesti ilmenevän jäsentämistä. Fenomenologia on tieteenfilosofinen suuntaus, jossa tieto tuotetaan ihmisen havaintoihin sekä kokemuksiin pohjautuen. Siinä korostetaan subjektiivisuutta ja henkilökohtaisten aistimuksien, kokemusten ja elämyksien merkityksellisyyttä. Suuntauksessa korostuu yksilöllinen kokemus. (Backman & Himanka 2007.)

Kehofenomenologisen teorian kehittäjänä pidetään ranskalaista filosofia Maurice Merleau-Pontya (1908–1961). Hänen ajattelustaan kehittyi ruumiillisuutta käsittelevä filosofia. Siinä korostuu ihmisen maailmassa olemisen havaitsemisen, ja ruumiillisuuden merkitys. Ruumiillisuuden tutkimuksien määrä kasvoi 1990-luvulla nopeasti, ja käsitys ihmisen ruumiillisuudesta monipuolistui. Tutkimusten mukaan vahvistui ajatus siitä, että ruumis tulisi nähdä kokevana ja toimivana. (Parviainen 2020, 193.) Kehofenomenologia korostaa tietämyksen lähtökohtana kehon kokemista ja sen vaikutusta tietoon (Juntunen 2023, 80).

Seuraavaksi pyrin avaamaan sanojen ruumis ja keho merkitystä. Suomen kieli ei ole äidinkieleni, ja siksi olen usein pohtinut, voiko elävistä ihmisistä käyttää termiä ruumis. Lääkärikielen sanakirjan mukaan ruumis tarkoittaa anatomisesti ihmisen fyysistä olemusta eli kehoa (Lääkärikielen sanakirja 2002, 189). Sana ”ruumis” viittaa suomen kielessä sekä elävään että kuolleeseen olentoon, kun taas sana ”keho” alkoi yleistymään lääketieteellisessä terminologiassa 1940-luvulla (Eronen 1999). Filosofin Lauri Rauhalan mielestä ruumis on vanha käsite, ja nykypäivänä tulisi käyttää nimitystä keho (Rauhala 2005, 27). Parviainen (2011) tuo artikkelissa esiin Husserlin (1950) kehon ja ruumiin erottelun (Kuhmonen 1996; Parviainen 2001). Ruumiista puhutaan silloin, kun tahdon avulla ei voi vaikuttaa kehon elämää ylläpitäviin toimintoihin, kuten esimerkiksi sydämen sykkeeseen. Kehon olemuksesta ihminen on puolestaan tietoinen. Se luokitellaan aktiiviseksi, kokemukselliseksi sekä toiminnalliseksi. Henkilö pystyy esimerkiksi tietoisesti hallitsemaan kehon liikkeitä. (Parviainen (2011, 211.)

Keskustelu ihmisen ruumiillisuudesta alkoi filosofiassa, yhteiskuntatieteessä ja kognitiotieteessä viime vuosisadan loppupuolella, tarkemmin 1980-luvulla. Filosofisen keskustelun taustalla vaikutti mielen ja ruumiin suhde, jonka pohjalla on antiikin Kreikan filosofia ja hindulainen filosofia. Väittelyä on käyty siitä, onko ruumiin ja mielen toiminta yhtä sekä miten se ovat suhteessa toisiinsa. René Descartes (1596–1650) määritteli ruumiin ja mielen toisistaan erillisiksi. Ruumis on fyysinen ja näkyvä, mieli henkinen ja näkymätön. Nykyisin filosofisen ja yhteiskuntatieteellisen käsityksen mukaan ruumis sisältää fysiologiset mekanismit sekä ihmisen elämän, tunteet, kokemukset, persoonan sekä kulttuurisia malleja ja käytäntöjä. (Parviainen 2020, 190.) Vaikka ruumiin ja kehon välillä on eroja, niin ne ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa muodostaen yhden kokonaisuuden.

Perinteisesti kognitiotieteet ovat tottuneesti tarkastelleet vain mielen toimintaa, mutta nykyisin myös siinä on kehollisuutta korostavia suuntauksia. Kehollisesti orientoitunut kognitiotiede kuvaa kehon suhdetta kognitiivisiin prosesseihin samasuuntaisesti kuin Merleau-Pontyn kehofenomenologia. Molemmista teorioista käsitellään, miten sensomotorinen järjestelmä on yhteydessä kognitiiviseen järjestelmäämme. Teorioista tulee esiin, että kehollisissa kokemuksissa on käsitteellisen ymmärryksen ja ajattelun perusta. Myös musiikin ymmärtämisessä ja merkityksen muotoutumisessa ovat keho ja mieli toisistaan riippuvaisia. (Juntunen 2023, 81.) Kognitiotieteet on tieteenala, joka tutki ihmisen tiedonkäsittelyä ja mielen toimintaa (Helsingin yliopisto 2024).

Kehotietoisuus luokitellaan siis tietoisuudeksi omasta kehosta. Se on kyky käsittää, hahmottaa, ymmärtää ja hallita itseään kokonaisvaltaisesti. Kehotietoisuutta kuvaava keskeinen ominaisuus on Mindfulness-tapainen läsnäolo. Siinä korostuu tunne kokonaisvaltaisesta kehollisuudesta sekä omien tuntemusten tuomitsemattomuus. (Mehling, Price, Daubenmier, Acree, Bartness & Stewart 2012.) Mindfulness tarkoittaa, että ihminen tiedostaa, mihin huomio milloinkin suuntautuu ja mihin se on tarkoitus suunnata. Toisin sanoen se on huomion huomaamisen sekä hallinnan kyky. (Skarp 2022, 42–43.)

Kehotietoisuuden kautta ihminen aistii ja oivaltaa kehossa tapahtuvaa sekä antaa tietoisesti tilaa kehossa tapahtuville muutoksille. Kehotietoisuuden myötä kehon tasapainon hallinta paranee ja hengitys syvenee. Ihminen voi kokea kehoaan sisältäpäin aistien tai ulkoapäin katsoen. Kehon sisältäpäin aistiminen on haastavampaa, koska yleensä ihmisen ajatukset harhailevat ja mielen sisältöjä on vaikea kontrolloida. Vaikka keho pysyisi liikkumattomana, niin henkilö voi hengitysharjoitusten avulla keskittyä tutkimaan kehoa sisältäpäin. Olennainen on keskittyä siihen, mitä teemme ja mitä kehossa tapahtuu. (Klemola 2004, 89–92.)

Juntunen (2009) tuo artikkelissaan esiin Merceau-Pontyn näkökulman siitä, että ihmisen kehollisuus tarkoittaa maailman omakohtaista tuntemista elettyjen kehollisten kokemusten kautta. Juntunen mukaan Merceau-Ponty on perustellut, että maailma on se missä elän, eikä se mitä ajattelen. Juntunen korostaa, että myös oppimisessa on kehotietoisuus olennainen ja sitä olisi hyvä ohjata. Oppimistilanteessa voi oppilasta ohjeistaa tarkkailemaan kehossa tapahtuvia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan. (Juntunen 2009, 247–248.) Kehossa tapahtuvien tuntemuksien ja kokemusten aistimiseksi apuna voi käyttää liikettä, mitä hyödynnetään Dalcroze-pedagogiikassa. Émile Jaques-Dalcroze oli sveitsiläinen säveltäjä ja pedagogi. Hän rakensi taidepedagogisia tapoja, missä huomioidaan oppilas kokonaisvaltaisesti. Jaques-Dalcrozen tavoitteena oli saada oppilaat kokemaan ja löytämään itse, korostaen aistimisen, tunteiden sekä toiminnan vuorovaikutuksen tärkeyttä. (Juntunen 2009, 245–247.)

Psykologi ja professori Alan Fogel esittelee teoksessaan Embodiment and Resilience (2021) kolme kehotietoisuuden tilaa. Ne ovat säätelemätön tila, säädelytila ja uudistuva tila. Ihminen voi itsessään tunnistaa monia eri tiloja, mutta samanaikaisesti voi olla vain yhdessä tilassa. (Mäkelä & Trogen 2022, 34.)

Säätelämätön tila näkyy kireyksinä ja stressinä. Ihminen on silloin tunteiden vietävänä, mieli on täynnä ahdistusta ja pelkoa. Useasti sanotaan, että ihminen on ylikierroksilla. Kehossa säätelämätön tila saattaa näkyä esimerkiksi lihasjännityksinä, pinnallisena tai tiheänä hengityksenä. Säätelämättömässä tilassa elävä ihminen elää irrallaan kehostaan ja tunteistaan. (Mäkelä & Trogen 2022, 34–35.)

Säädellyssä tilassa ihminen pystyy keskittymään kehon tuntemuksiin ja tunteisiin. Tässä tilassa ihmisen toiminta ja ajattelu on selkeää, sekä yhteys kehoon ja tunteisiin vahvistuu. Säädellyssä tilassa keskitytään tekemiseen ja ajattelemiseen olemisen sekä kokemisen sijaan. Tila saavutetaan tekemällä esimerkiksi ajatuksen kanssa mindfulness-harjoituksia. Haasteena saattaa olla se, että ihminen suorittaa harjoituksia mekaanisesti, ja tietoinen yhteys omaan kehoon puuttuu. (Mäkelä & Trogen, 2022, 35–36.) Mindfulness tarkoittaa tietoisuus- ja läsnäolotaitoja, joissa keskitytään juuri käsillä olevan hetken kokemiseen, havainnointiin sekä hyväksymiseen (Mieli 2023).

Uudistuvassa tilassa oleva ihminen on levollinen ja rauhallinen. Ihmisellä on hyvä yhteys ennen kaikkea itseen, mutta myös muihin ihmisiin. Uudistuvassa tilassa pystytään aistimaan myös epämiellyttäviä tunteita kehossa. Siinä ihminen havaitsee ja on läsnä tässä hetkessä, ei ajatusten pyörteissä mennyttä tai tulevaa pohtien. Uudistuvassa tilassa olevalla ihmisellä on kehotietoisuus läsnä koko ajan. (Mäkelä & Trogen 2022, 36–37.)

Terveystieteiden maisterin, fysioterapeutin ja koulutettu hieroja Jutta Ojalan (Ojala 2020) mukaan kehotietoinen ihminen on tietoinen omasta kehostaan ja osaa hahmotella sitä. Hän tiedostaa hengityksen sekä sen, missä asennossa eri kehonosat ovat. Samoin hän aistii kehon tuntemukset sekä sisäisesti että ulkoisesti. Jokaisen henkilön pitää itse tulla tietoiseksi omasta kehostaan ja oppia aistimaan sitä.

Näin ollen laulunopetuksessa korostuu kehotietoisuuden tärkeys, jotta laulaja osaisi tunnistaa erilaisia kehon viestejä ja sen kautta hakea tasapainoista lauluasentoa. Kehon kuuntelun sekä aistimisen avulla ihminen oppii tuntemaan itseään ja hetkessä läsnäollessa pystyy paremmin ymmärtämään kehon, sekä mielen välistä yhteyttä. Myös yksilöllisellä ja omakohtaisella kokemisella on laulun opiskelussa olennainen rooli. Sen vuoksi on tärkeää aistia laulamisen aikana kehossa tapahtuvaa ja olla tietoinen siitä.

2.2 Minäpystyvyys

Amerikkalais-kanadalainen psykologi ja Stanfordin yliopiston professori Albert Bandura (1925–2021) rakensi 1977 minäpystyvyysteoriansa ja tutki siihen liittyen ihmisen kehitystä. Alun perin Bandura ehdotti käsitettä omien sanojensa mukaan henkilökohtaiseksi arvioksi siitä, ”kuinka hyvin ihminen pystyy toteuttamaan toimintatapoja, joita tarvitaan tulevien tilanteiden hoitamiseksi”. (Lopez-Garrido, 2023.)

Minäpystyvyysteoria on sosiokognitiivinen teoria, missä ihmiset ovat tietoisia omasta käyttäytymisestään sekä sen seurauksista. Teorian mukaan ihmiset käyttävät ennakkoharkintaa suunnitellessaan tulevaa käyttäytymistä ja arvioivat omaa suoriutumistaan. Käyttäytymisen motivaattoreita ovat mielensisäisten prosessien lisäksi myös sosiaaliset ja situationaaliset tekijät. Sisäiset persoonalliset tekijät, ympäristövaikutukset sekä oma käyttäytyminen vaikuttavat vuoroisesti toisiinsa. (Ahonen 2004, 157.) Situationaalisessa oppimisessa korostetaan kontekstin merkitystä ja se luetaan usein konstruktivismiin piiriin (Taideyliopisto 2024). Siinä painotetaan yksilön arkipäivän elämäkokemusten entiteettiä ja ihmisen kokemuksellisuutta. Oppimisprosessissa ovat merkittävällä tavalla mukana yksilön maailma sekä sosiaalinen todellisuus ja se on sidoksissa todellisiin tilanteisiin. Situationaalisessa oppimisessä oppijalle annetaan mahdollisuus soveltaa teoriaa käytäntöön. (Anttila 2022.)

Banduran teorian keskeisin käsite on minäpystyvyys (self-efficacy). Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön arvioita omista kyvyistään suoritua tietyistä tehtävistä. Hänen mukaansa, minäpystyvyyden arviot suuntautuvat konkreettisiin suorituksiin kuten esimerkiksi tietyn laulun oppimiseen tai sävellyksen esittämiseen. Yksilön minäpystyvyyksityksiin vaikuttavat aikaisemmat kokemukset vastavalaisesta suoritustilanteesta, mallisuorituksen seuraaminen, ja sijaisoppiminen, muiden antama verbaalinen rohkaisu, kannustus sekä yksilön fysiologinen tila suorituksen aikana. Yleensä ihmiset valitsevat tehtäviä, joista he uskovat selviytyvänsä ja vastaavasti välttävät tehtäviä, joihin eivät tunne pystyvänsä. Käsite omasta suorituskyvystä vaikuttaa myös musiikin opiskelussa. Se näkyy siinä, kuinka kauan jaksaa ihminen jatkaa musiikin harjoittelua vaikeuksien ja haasteiden ilmentyessä. Heikkoa minäpystyvyyttä omaava ihminen kokee tehtävät haasteellisimmiksi, kun ne todellisuudessa ovat. (Ahonen 2004, 157.)

Tunteet ja tuntemukset, ihmissuhdekokemukset sekä ihmiset, joiden kanssa olemme tekemisissä, lujittavat minäpystyvyyttä. Niiden avulla ihminen saa tietoa omien saavutusten ja kyvykkyyden arvioimiseksi. Ihmisen minäpystyvyys kasvaa koetusta onnistumisesta. Sosiaalista palautetta on kirjoituksessa kuvattu muiden ihmisten osoittamana rohkaisuna, kuten: ”Olen täysin varma, että pärjät.”. Sosiaalinen vertailu puolestaan tarkoittaa uskomista omaan saavutuksiin. (Nyman 2019.)

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan siis ihmisen käsitystä siitä, miten hän suoriutuu tehtävästään omasta mielestään. Oppijan oma suoriutumiskokemus vaikuttaa oppimismotivaatioon sekä käyttäytymiseen oppimistilanteissa. Banduran mukaan minäpystyvyys vaikuttaa oppimistilanteissa myös ihmisen toimintaan, tuntemuksiin sekä intoon. Se määrittää, miten suhtaudumme vastoinkäymisiin ja uskallammeko yrittää. Jos minäpystyvyys on heikko, niin ihminen saattaa aliarvioida omia kykyjään jo ennen kuin on kokeillut, mikä voi johtaa väärään itsekritiikkiin. (Nurmi.) Tiusanen (2021) toteaa tutkimuksessaan, että mikäli ihminen luottaa omaan taitoihinsa niin myös hänen motivaationsa pysyy korkealla. Hän tuo tutkielmassaan esiin Banduran ajatuksen, että minäpystyvyyden kehittämisessä on tärkeää pitää mielessä tavoitteet, jotta toivotut tulokset saavutetaan.

Yhteenvetona voin sanoa, että on erittäin tärkeää vahvistaa harrastajalaulajan minäpystyvyyttä lauluopetuksen kautta. Vahvaa minäpystyvyyttä omaava laulaja uskaltaa ottaa vastaan haasteita eikä lannistu vastoinkäymisten tullessa, mikä tarjoaa uusia oppimismahdollisuuksia.

2.3 Motivaatio

Sana motivaatio tulee latinan kielestä ja tarkoittaa liikettä sekä liikkeellä pysymistä. Uuden oppimisessa sekä harjoittelussa oppijalta vaaditaan pitkäjänteisyyttä tavoitteiden saavuttamiseksi. Toivottuun lopputulokseen pääsemiseksi oppijalla on siis prosessin aikana kohdattavana erilaisia haasteita. Motivoituneessa menettelyssä oppija onkin valmis kohtamaan moninaisia vastoinkäymisiä. Aina ne eivät riipu henkilöstä, ja silloin on hyvä pysähtyä ajattelemaan mihin voi vaikuttaa, ja mihin ei. Alkuperäinen tavoite voi olla vastoinkäymisistä huolimatta saavutettavissa, mutta se vie vain enemmän aikaa. Ihmisen opiskelumotivaatio muuttuu iän myötä. (Miao 2021, 115–120).

Motivaatiotutkimuksen professori Jaana Viljaranta toteaa haastattelussa, että motivaatiota voidaan nähdä myös erilaisissa oppimiseen liittyvissä tilanteissa ja sitä voi analysoida persoonallisten piirteiden kautta. Hänen mielestään jotkut ihmisistä suhtautuvat uuden oppimiseen innokkaina, kuin taas toiset lähtevät varovaisemmin liikkeelle. Viljarannan mukaan motivaation syntymiseen oppimistilanteissa liittyy useasti myös uuden asian opetteluun liittyvät elementit, kuten esimerkiksi oppimateriaali ja opetustavat. Hänen mielestään myös opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus on motivaation syntymisen sekä säilymisen kannalta olennainen. (Venhe 2020.) Laulaja ja laulopedagogi Kaija Nuoranteen (Nuoranne 2022, 6) mukaan juuri motivoituneisuus ja sitkeys auttavat laulunopinnoiden tavoitteiden saavuttamisessa.

Ahonen (2004) toteaa, että tehokkaan opiskelun tunnusmerkki on motivaatio, koska se luonnehtii motivoituneen henkilön käyttäytymistä, kuten valintojen tekemistä, tarkkavaisuuden intensiivistä suuntaamista kiinnostuksen kohteeseen, toiminnan pitkäjänteisyyttä, sitkeyttä ja työskentelyn laatua. Hän painottaa, että musiikin opiskelussa edistyminen vaatii pitkäjänteistä työskentelyä ja useita toistoja sekä itsenäistä harjoittelua. (Ahonen 2004, 154, 149–150.)

Virolainen ja Virolainen (2018) väittävät kirjassaan, että opiskelumotivaatio ja oppimismenestys ovat sidoksissa toisiinsa. Oppimisen edistämiseksi tulisi sitä varten luoda sopiva ympäristö, jotta halu oppia uutta säilyisi. Motivaatio luokitellaan sisäiseksi ja ulkoiseksi. Sisäisessä motivaatiossa oppiminen ja kehittyminen koetaan palkitsevana sekä elämyksellisenä. Ulkoisesti motivoituneelle opiskelijalle arvosanat ja opettajan hyväksyntä ovat erittäin olennaiset. Hänen toimintaansa ohjaavat ulkoiset palkkiot. Oppimistavoitteet ovat motivoitumisessa tärkeitä, koska ne ohjaavat ihmisen opiskelua. (Virolainen & Virolainen 2018, 62–64.) Tiusanen puolestaan on kuvannut tutkimuksessaan, että minäpystyvyys ja motivaatio ovat tiiviissä yhteydessä. (Tiusanen 2021.)

Edellä viitteen voin sanoa, että minäpystyvyys ja motivaatio ovat siis tärkeässä roolissa ihmisen suoriutumisessa sekä tavoitteiden saavuttamisessa. Vahva minäpystyvyys vahvistaa uskoa omiin kykyihinsä antaen yksilölle rohkeutta pyrkiä saavuttamaan päämäärään sekä toteuttamaan unelmia. Se ruokkii myös motivaatiota ja innostaa jatkamaan eteenpäin. Laulun opiskelussa molemmat ovat näin olleen tärkeitä. Motivoitunut laulaja kehittyy ja saavuttaa itselleen asetetut tavoitteet. Ylipäänsä minäpystyvyyden ja motivaation vahvistaminen ovat tärkeitä elementtejä harrastajalaulajan edistymistä ajatellen.

2.3.1 Vuorovaikutus

Oppilaan ja opettajan välinen vuorovaikutus ja luottamus ovat uuden oppimisessa aina tärkeitä ja niin myös laulun opiskelussa. Musiikkipedagogin käsikirjassa kirjoitetaan seuraavasti:

Opettajan on tärkeää tiedostaa musiikin dialoginen luonne ja sen laajat mahdollisuudet oppilaiden omien sisäisten psyykkisten kokemusten ja ajatusten jäsentäjänä. Opettajan ja oppilaan aidon musiikillisen kohtaamisen edellytyksenä on avoin, toinen toistaan kunnioittava ilmapiiri. Nonverbaalisessa, musiikillisessa vuorovaikutuksessa yhdessä opettajan kanssa jaetut tunne-elämykset ja kohtaukset voivat antaa oppilaalle oppimisen oivalluksen lisäksi kasvun kannalta tärkeää välittämisen ja huolenpidon kokemusta. (Jordan-Kilkki, Kauppinen & Viitasalo-Korolainen 2013, 20.)

Laulutunnilla turvallinen ja positiivinen ilmapiiri ja keskinäinen vuorovaikutus on siis erittäin tärkeässä asemassa, koska laulutunnilla oppilaalla ei ole muuta instrumenttia kuin oma keho. Sitä pitää uskaltaa avata ja myös tutkia toisen ihmisen eli opettajan läsnä ollessa.

2.3.2 Oppijälähtöinen opetus

Oppijälähtöisessä opetuksessa tulee esiin oppijan osallistuva rooli oppimisprosessissa ja se perustuu oppijan ja opettajan yhteistoimintaan. Prosessissa opetus perustuu oppijan tarpeisiin. Opiskelijälähtöisessä opetuksessa oppija ottaa vastuun oppimisestaan ja opettaja tukee häntä siinä. (Virolainen & Virolainen 2018, 208–213.) Jokilatvan opiston opetussuunnitelmassa on määritelty, että laulunopetuksessa korostetaan positiivista ja kannustavaa pedagogiikkaa ja pyritään luomaan turvallinen oppimisympäristö, sillä laulutunnin turvallisuus ja luottamus opettajan ja oppilaan välillä luo lähtökohdan oppilaan kehitykselle. Näin tuetaan elinikäistä oppimista ja taiteen harrastamista. (Jokilatvan opisto 2024.)

Virolainen ja Virolainen (2018) tuovat kirjassaan puolestaan esiin, että opettajan rooli on muuttumassa pois opettamiskeskeisestä kohti oppimiskeskeistä opettamista. Tässä tapauksessa opettajan rooli on ohjata oppijaa niin, että se tukee ja edistää oppimista. Opettajan asiantunteva funktio on edelleen läsnä. Opettajan tehtävänä on auttaa oppijaa oivaltamaan asioita. (Virolainen & Virolainen 2018, 241.)

Jotta oppijalle oppiminen olisi mielekästä, rakennan laulutunnit oppilaan toiveet ja tavoitteet huomioiden. Sovellan oppimateriaalia, kuten lauluohjelmistoa, vastaamaan oppilaan toiveita. Oppijalähtöinen ajattelu antaa siis oppijalle enemmän vastuuta, mutta kannustaa myös elinikäiseen oppimiseen.

2.3.3Laulaminen harrastuksena

Ohjaamani laulajat ovat musiikin harrastajia. On tutkittu, että musiikki harrastuksena voi olla todella piristävää ja antoisaa. Se tuo mukanaan paljon hyötyjä, kuten muun muassa kognitiivisia valmiuksia ja tarkkavaisuuden taitoja sekä monia musiikin ulkopuolelle yltäviä kompetensseja. Se on myös aivojen näkökulmasta suotuisa harrastus, ja ihanteellinen prosessoitava aivoillemme. (Jordan-Kilkki ym. 2013, 108–109.)

Harrastaminen on toimintaa, jota ihminen tekee säännöllisesti omaksi ilokseen. Usein harrastelijan taidot eivät riitä ammattilaisen tasolle, mutta joskus harrastaja voi olla yhtä taitava kuin ammattilainen. Heitä erottaa vain se, että ammattilaiselle maksetaan toiminnastaan palkkaa, mutta harrastajalle ei. Harrastaja on usein erittäin motivoitunut tekemiseen. (Hellström 2008, 76–77.) On myös huomioitavaa, että kaikista laulun opiskelijoista ei tule solisteja, mutta jokaisella on mahdollisuus kehittyä laulajana harjoittelun ja ohjauksen avulla (Solja 2011).

Näin olleen motivaatiolla on harrastajalaulajan oppimisen kannalta iso merkitys, koska ihminen tekee vapaa-ajalla sitä, mikä meitä kiinnostaa ja kiehtoo. Opettajalla on tässä tärkeä rooli opettaa niin, että oppijan mielenkiinto opittavaa ainetta kohtaan säilyy. Näkemykseni mukaan myös positiivinen ja kannustava ote opetustilanteessa motivoi oppilasta sekä auttaa ylläpitämään mielenkiintoa opittavaa ainetta kohtaan. Kallio toteaa, että positiiviseen psykologiaan perustuen juuri myönteiset tuntemukset ja kokemukset vahvistavat oppimista. Hän tuo myös kirjassaan esiin, että myönteiset tuntemukset vahvistavat itseluottamusta, aktivoivat ja auttavat suhtautumaan edessä oleviin haasteisiin positiivisemmin. (Kallio 2016, 20–23.)

3 ANATOMIA

Tässä luvussa tuon lähdekirjallisuuden avulla esiin kehon tiedostamisen ja kehon asennon tärkeyden laulopedagogikassa. Käsittelen myös ihmisen tuki- ja liikuntaelimestön anatomiaa laulajan kehon rakenteiden hahmottamisen tueksi. Ihminen liikkuu ja pysyy ryhdissä tuki- sekä liikuntaelimestön avulla. Sen varaan laulaja myös rakentaa instrumenttinsa, ja siksi on tärkeää tuntea kehon luustoa ja lihaksistoa sekä hahmottaa sen toimintaa laulamisen aikana. Lisäksi esittelen, mitä tarkoitetaan laulutueella ja miten se vaikuttaa äänen tuottamiseen. Käsittelen osiossa myös resonanssia ja artikulaatiota, jotka ovat olennaisia nautinnollisen laulu-suorituksen kannalta.

3.1 Kehon tiedostaminen ja kehon asento laulaessa

Laulajan instrumentti on laulajan keho, ja sen tiedostaminen laulaessa on tärkeää. Koistinen (2023, 10–18) toteaa, että hyvä tukirangan ja lihaksiston tuntemus auttavat löytämään luonnollisen sekä tasapainoisen lauluasennon, mikä edesauttaa laulajaa vapaan, ja soivan äänen löytämisessä. Siksi laulajan tulisi tuntea ihmisen kehon rakennetta sekä tiedostaa sen toimintaa laulaessa. Pyritään löytämään luonnollinen sekä rento lauluasento, jotta keho toimisi optimaalisesti ja vapaasti, mutta hallitusti laulamisen aikana.

Jännittäessä keho on aina valppaustilassa, ja siten myös laulaminen vaikeutuu. Hyvä sekä vapautunut ryhti luo pohjan rentoudelle ja antaa tilaa luonnolliselle kehon asennolle. Vapautunutta, luontaista ryhtiä voi hakea erilaisten harjoitusten avulla, jotka ohjaavat löytämään oman luonnollisen ja rennon perusasennon. (Aalto & Parviainen 1987, 17–18.) Myös Sadolin (2009, 26) toteaa, että laulajan ryhti on oltava sopusoinnussa kehon kanssa ja laulaa tulisi luonnollisen tuntuksessa asennossa. Hänen mielestään venymisharjoitukset ovat erittäin hyvä tapaa löytää kehon luonnollinen asento. Roivainen (2004, 75) painottaa, että laulajan on opittava kuuntelemaan itseään ja keskittyneesti aistimaan omaa kehoaan. Hänen mielestään laulajan tulisikin kuunnella sekä tarkkailla oman kehon tuntemuksia.

Aalto ja Parviainen (1987) tähdentävät kirjassaan lihaksiston keskinäisen tasapainon ja joustavuuden tärkeyttä. He toteavat, että mitä paremmin ihminen saa kontaktin kehoon, sen helpommin hän osaa jättää laulamisen ulkopuolelle kaiken ylimääräisen, minkä ansiosta lopputulos paranee. Luonnollinen lauluasento tulisi olla jokaisen laulajan ja lauluopiskeijan tavoite. (Aalto & Parviainen 1987, 17.) Kehon luonnollisen asennon löytäminen on tärkeää, koska kehon hallinta laulamisen aikana perustuu siihen. Lantion ja selkärangan keskiasento sekä rintakehän joustavuus takaavat optimaalisen asennon laulaessa, jolloin hengitys voi toimia vapaasti (Koistinen 2003, 33–35).

Koistinen (2003) on vertaillut laulajan hallittua kehon asentoa vesimaljoihin. Maljat ovat joustavalla alustalla olevan kehikon varassa. Jotta vesi pysyisi maljoissa, täytyy löytää tasapainoinen asento lantion, rintakehän ja pään suhteen. Lantio ei saa olla työnnettynä eteenpäin eikä vedettynä liikaa taaksepäin. Rintakehän tulisi olla lantioon nähden suorassa linjassa, ja selkäranka pitkä. Pää olisi kuin kruunu – niska pysyisi pitkänä, ja pään kannattajanikama suorassa linjassa lonkkanivelen kanssa. (Koistinen 2003, 26.)

Koistisen (2003, 20–21) mukaan seisoma-asennossa laulajan kehon keskipisteen tulisi olla navan takana, lannerangan etupuolella. Tasapainoisessa asennossa laulaja aistii venymistä sekä alaspäin että ylöspäin. Jalkapohjat ovat lattiaa vasten siten, että ne muodostavat tukevan, mutta joustavan pohjan asennolle. Usein laulajan jalkapohjan asentoa on verrattu puun juuriin, jotka ovat syvällä maassa ja samalla antavat leveän kosketuspinnan. Laulajan painopisteen jalkapohjassa tulisi jakautua tasaisesti, ja hänen tulisi välttää kantapäähänpainotteista seisoma-asentoa, koska muuten kehon tasapaino jakautuu epätasaisesti sekä tavoiteltu rento lauluasento jää saavuttamatta. Polvien pitäisi pysyä vapaina ja aavistuksen joustavina. Ne eivät saisi yliojentua eivätkä lukkiutua, koska se puolestaan vaikuttaa lantion sekä selkärangan asentoon. Myös Nuoranne (Nuoranne 2022, 21) toteaa, että puun vertaus sopii loistavasti kuvamaan laulajan ryhdikästä lauluasentoa. Syvälle ulottuvia juuria edustavat jalkapohjat, näyttävää vartta keho, ja upeaa lehvistöä lauluääni.

Koistinen (2003, 24–30) tuo esiin myös ajatuksen, että laulaessa tulisi tiedostaa pitkä ja luonnollisessa asennossa oleva selkäranka ja tuntea se häntäluusta kallonpohjaan. Pitkä selkäranka antaa nikamien väliin sekä sen myötä koko kehoon tarpeeksi tilaa, jotta lihakset pääsivät toimimaan vapaasti. Lantion asennosta riippuu, tunteeke laulaja laulamisen aikana lanti-

onpohjan ja saako hän aikaiseksi vapaan sekä toimivan hengityksen. Lantio pyritään pitämään neutraalissa, vapautuneessa asennossa. Mikäli lantio työntyy liian taakse tai tulee liian eteen, kehon luontainen asento katoaa, ja lantionpohjan aistiminen vaikeutuu. Samoin lantionpohjanlihasten kireys tai jännittyneisyys estää syvän hengityksen löytämisen. Roivainen (2004, 71) korostaa, että selkäranka-niskaranka on laulajan taidon kulmakiviä. Mikäli niiden liikkeet ovat rajoittuneita johonkin suuntaan laulaessa, niin laulu on estynyttä. Koistinen (2003, 105) tuo kirjassaan esiin, että puutteellista laulutekniikkaa on haastavaa korjata, koska totutut tavat ovat laulajalla syvällä kehon muistissa.

Hartioiden asento laulamisen aikana on tärkeää. Laulaessa niiden pitäisi pysyä vapaina, koska se vaikuttaa koko kehon toimintaan. Mikäli laulaja jännittää hartioita, niin kylkiluiden liikkuminen estyy eikä myöskään pallea pysty toimimaan normaalisti. Niskan tulisi olla pitkä sekä vapaa, ja pää tuntea selkärangan pidennyksenä eikä irrallisena kehon osana. (Koistinen 2003, 25.) Kaulan rakenteeseen kuuluu seitsemän nikamaa sekä lihakset, jotka kannattelevat päätä (Roosalu 2010,31). Roivainen (2004, 71–72) toteaa, että etukumarassa ollessaan niskan kuormittuvat, mikä lisää alueella lihasjännitystä ja minkä vuoksi laulajan asento ei pysy rentona. Hän painottaa, että kaulan sekä niskan lihasten tulisi olla laulusuorituksen aikana pehmeät ja rennot. Laulaessa on kiinnitettävä huomiota pään luonnollisen asennon löytämiseen sekä sen säilyttämiseen.

Leuan tulisi laulaessa toimia rennosti. Huolettomassa asennossa alaleuka roikkuu vapaasti, eikä kasvoissa ja kurkussa ole lihasjännitystä. Leuka ei saisi työntyä eteen eikä olla avattuna ääriasentoon. Yläleuka on kiinni kalloluussa, sen liikkeet vaikuttavat pään liikkeisiin ja sen kautta myös vapaaseen laulusuoritukseen. (Roivainen 2004, 43–46.) Mikäli ihminen on joskus nukahtanut bussissa, ja herätessä huomannut, että suu onkin ollut nukkuessa auki, silloin leuka on ollut täysin vapautuneessa asennossa. Leuan pitäminen rentona laulamisen aikana on haastavaa, mutta vapaan äänen tuottamisen kannalta tärkeää. (Sadolin 2009, 50.) Koistisen (2003, 77) mukaan leuan ihanteellinen asento laulaessa löytyy haukotuksesta. Haukotuksen alkaessa kurkunpää laskeutuu, leuka rentoutuu, ja pehmeä suulaki nousee.

Kieli on olennainen nielemisessä ja puheen muodostamisessa sekä se on tärkein artikulaatioelin. Kielen rakenteessa on poikittaisia, pitkittäisiä ja pystysuuntaisia lihaksia. Se kiinnittyy kieliluuhiin, alaleukaan ja puikkolisäkkeeseen. Kieli, suunpohjan limakalvo ja lihakset

muodostavat suun pohjan. (Roosalu 2010, 108.) Jokainen laulaja tuntee kielen asennon yksilöllisesti, koska siihen vaikuttaa suuontelon muoto, kielen koko ja liikkuvuus sekä rentoustita. Laulaessa kieli ei saisi tukkia nielua eikä estää ilman virtausta ulos. (Koistinen 2003, 78–79.) Roivainen (2004, 36–38) korostaa, että kieltä ei saisi laulamisen aikana jännittää, koska se estää laulun sujuvuuden. Hän suosittelee aluksi laulua harjoitella pelkillä sanojen vokaaleilla. Silloin voi havaita kuinka kielen kärki aktivoituu etuvokaaleilla, kielen keskivaihe a-vokaalilla, ja kielen kanta takavokaaleilla. Kun kieli on oppinut pysymään irti jännityksestään, otetaan lauluun konsonantit mukaan.

Laulaessa kehon asento on tärkeässä roolissa, ja se ei saisi olla jäykkä eikä jännittynyt. Myös henkinen ja fyysinen tasapaino ovat olennaisia onnistuneen laulusuorituksen aikaan saamiseksi. (Nuoranne 2022, 72.) Roivainen (2004, 30–35) tuo esiin, että kehon tuntemuksen lisäksi laulajan on laulaessa keskityttävä useaan eri asiaan samanaikaisesti, kuten esimerkiksi hengitykseen, äänen tuottamiseen, ja hallintaan sekä artikulaatioon sekä tulkintaan. Siksi onkin tärkeää, että laulaja löytäisi tasapainoisen laulusenon ja oikean hengitystekniikan sekä osaisi säilyttää sen laulamisen aikana. Silloin jää aikaa ilmaista musiikin kautta tunteita sekä nauttia vapaasta ja soivasta äänestä, eikä tarvitse pelätä epäonnistumista. Laulaessa tulisi unohtaa muut asiat ja keskittyä omaan tekemiseen, koska silloin laulaja pystyy olemaan läsnä hetkessä ja nauttimaan siitä, mitä tekee. Samoin hän painottaa, että ylikorostunut äänen sekä kehon tarkkailu laulaessa kuuluu ja näkyy, ja siksi olisi hyvä opetella suhtautumaan ääneen ja sen käyttämiseen rennosti.

Koistinen (2003, 16,18) toteaa, että ihmisen mieli ja keho muodostavat kokonaisuuden, ja niitä ei voi erottaa toisistaan. Henkinen tila vaikuttaa merkittävästi ihmisen fyysiseen hyvän olon tunteeseen, ja vastaavasti fyysinen kunto säätelee henkistä tasapainoa. Instrumentin peruskunnon säilymiseksi laulajan on huolehdittava lihaskunnosta, perusterveydestä, levosta, terveellisistä elämäntavoista, mielialasta, rentoutumisesta sekä oikeasta ravinnosta. Samoin musiikintutkija Erkki Lehtiranta (2015, 175) on todennut kirjassaan, että ihminen on monessa suhteessa sekä soitin että soittaja ja instrumentin virittämiseksi tarvitaan fyysisen, emotionaalisen sekä mentaalisen olemuksen yhteys.

Edellä mainittuun viitaten voi sanoa, että hyvän ja tasapainoisen laulusenon löytämiseksi pitää käyttää aikaa sekä aistia rauhassa kehon tuntemuksia. Laulaessa on tärkeää tarkkailla,

mitä kehossa tapahtuu, jotta lauluasento olisi tasapainoinen. Laulajan on siis ensisijaisesti tärkeää tulla tietoiseksi omasta kehostaan. On siis tärkeää huolehtia kehon ja mielen hyvinvoinnista ja tasapainosta, jotta instrumentti toimisi kokonaisvaltaisesti.

3.2 Laulajan tuki- ja liikuntaelimistö

Luustoon kuuluvat kaikki ihmisen luut. Se voidaan jakaa keskus- ja ääreisrankoihin. Keskusrankoihin kuuluvat pääkallon ja vartalon luut ja ääreisrankoihin raajojen luut. Aikuisella ihmisellä on yhteensä yli 200 luuta. Ne ovat erimittaisia sekä myös muodoltaan erilaisia, toimien tukirankana ja ne antavat ihmiselle myös muodon. Lisäksi luurangon tehtävänä on suojata arkoja sisäelimiä. (Roosalu 2010, 24.)

Lantion luut toimivat alaraajojen kiinnityskohtana, tukevat selkärangan alaosa, ja suojaavat vatsaontelon sisäelimiä. Lantio tukee myös keski-, ja ylävartaloa, päätä sekä johtaa yläkehon painoa alaspäin. Lantio on yhteydessä kaikkeen liikkumiseen ja liikkeeseen. (Terveystietokirja 1973, 407.) Selkäranka koostuu nikamista ja sen rakenne on hienovarainen. Se tukee vartaloa, ja rintakehää. Terve selkäranka ei ole tikkusuora, vaan siinä on luonnolliset kaaret. Selkäranka mahdollistaa vartalon taivuttamisen, suojaa hermojuuria sekä selkäydintä ja se jaetaan kolmeen osaan: kaularanka, rintaranka sekä lanneranka. Kaularangassa on nikamia seitsemän. Kaulan ylin nikama, atlasnikama, tukee kalloa ja kiertyy allaan olevan toisen kaulanikaman ympäri. Näin tulee mahdolliseksi pään kiertäminen puolelta toiselle. Rintarangassa nikamia on kaksitoista. Sitä kutsutaan nimellä ylä- ja keskiselkä. Lanneranka muodostaa alaselän ja siinä on viisi nikamaa, ristiluu sekä häntäluu. (Striano 2015, 8–10; Terveystietokirja 1973, 303.)

Lanneranka on ihmisen liikkuvin osa. Sen tiedostaminen on myös erittäin tärkeää laulajalle. Pallealihaksen alimmat ja pisimmät lihassäikeet kiinnittyvät lannerangan kolmeen alimpaan nikamaan. Hengittäessä lihassäikeet supistuvat pallean toimesta, ja mikäli selkä on liian notkolla, niin ne eivät pääse toimimaan luonnollisesti. (Koistinen 2003, 24.) Roivainen (2004, 71) on kirjassaan todennut, että laulajan tulisi keskittyneesti aistia omaa kehoaan.

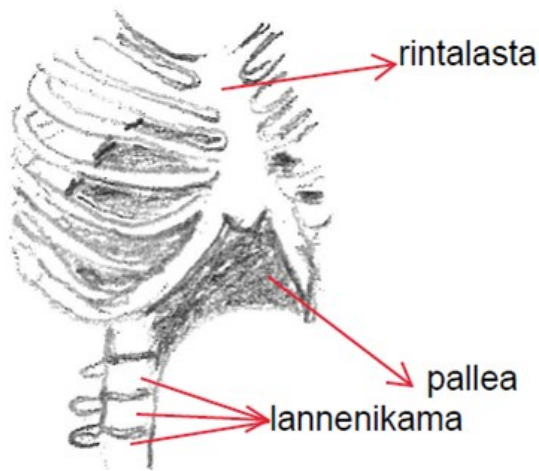
Kylkiluut kiinnittyvät rintalastaan, ja niitä on yleensä yhteensä 12 paria. Kahdesta alimmasta kylkiluusta käytetään nimikettä vapaat kylkiluut, koska ne eivät kiinnity rintalastaan. Laulajan

vapaalle hengitykselle on olennainen merkitys rintakehällä, kylkiluilla sekä niitä ympäröivillä lihaksilla. Hengityksen aikana rintakehän tulisi saada vapaasti laajentua sivuille, taakse ja ulospäin. Rintakehän joustavuus antaa pallealle ja keuhkoille mahdollisuuden toimia normaalisti. Pallean reunat ovat kiinnittyneinä alimpiin kylkiluihin. (Koistinen 2003, 24–25.)

Ihmiskehossa lihaksia on kaikkiaan yli 600. Ne osallistuvat kehon toimintaan ja liikuttamiseen. Lihakset jaetaan kolmeen pääryhmään, kuten luurankolihakset, sileät lihakset ja sydänlihas, joilla jokaisella on omat tehtävänsä. Luurankolihas (luustolihas) tarvitaan liikkumiseen. Niiden avulla saamme aikaan kehon tietoisia liikkeitä ja ne kiinnittyvät luihin. Sileät lihakset puolestaan ovat tahdosta riippumattomia lihaksia, ja niitä on esimerkiksi hengitysteiden seinämissä. Sydänlihas saa aikaiseksi sydämen pumppausliikkeen. Heti ihon alla ovat pintalihakset. Pinnallisten lihasten alla ovat syvät lihakset, joiden tehtävänä on huolehtia tasapainosta, liikehallinnasta sekä tukea niveliä. Syvät lihakset myös tukevat keskikehoa. Molempia lihasryhmiä tarvitaan kehon optimaaliseen toimintaan. (Roosalu 2010, 66; Terveystietokirja 1973, 412; Striano 2015, 11–13.)

Lihaksistolla on laulajalle tärkeä rooli ja siksi myös niiden aktiivisuus ja liike tulisi tiedostaa. Kehon lihaksia aktivoidaan tietoisesti laulamisen aikana, mutta niitä ei saisi jännittää. Näin ollen keho rento, mutta samalla aktiivinen toiminta korostuu. (Koistinen 2003, 22–23.) Sadolinin mukaan laulajan on hyvää tuntoa kehon lihaksia ja tiedostaa lihasryhmien yhteistyö laulaessa (Sadolin 2009, 28–31). Tämä onkin aikaa vievä prosessi opetella pitämään keho yhtä aikaa aktiivisena mutta rentona. Mielestäni jo lauluopintojen alkuvaiheessa tulisi kiinnittää oppilaan huomio tukirangan ja lihasten joustavaan ja vapaaseen toimintaan sekä korostaa sen vaikutusta soivaan lauluääneen.

Pallea on kehomme toiseksi suurin lihas ja tärkein hengityselinlihas. Lihas on muodoltaan kupolimainen ja se erottaa toisistaan vatsa- ja rintaontelon. Pallea on keskivartalon syvä lihas ja kiinnittyy edessä rintalastaan, sivuilla alempiin kylkiluihin ja takana selkärankaan. Lisäksi pallea kiinnittyy kalvorakenteiden avulla lonkan koukistajiin sekä vatsa-, selkä-, kylki-, ja lantionpohjalihaksiin. (Koistinen 2003, 32–33; Sadolin 2009, 28.) Kuviossa 1 (KUVIO 1) näkyy pallean sijainti kehossa ja se on itseni piirtämänä (mukaillen Koistinen 2003, 32). Halusin tuoda sen tekstiin, koska lauluopiskelijalle on helpompi selostaa pallean toimintaa laulaessa, kun hän näkee sen asennon visuaalisesti.



KUVIO 1. Pallea (mukaillen Koistinen 2002, 32)

Tutkimuksen lopusta löytyy ohjeita venytysharjoituksiin, jotka olen kokenut harrastajalaulajille toimiviksi (LIITE 2).

3.3 Hengitys ja hengityselimistö

Ihminen tarvitsee elimistön toiminnan turvaamiseksi happea. Keuhkot tuovat elimistöön happea ja poistavat hiilidioksidia. Kehon ulkoisen ja sisäisen paine-eron takia syntyvä ilmavirtaus saa aikaan keuhkojen laajentumisen ja supistumisen, jota kutsutaan hengittämiseksi. Hengitystiheyden tarve riippuu hiilidioksidin määrästä ja aivot säätelevät hengityselimistöä. Hengityksen syvyyteen ja tiheyteen pystymme tietoisesti vaikuttamaan. Hengityksen aikaansaamiseksi myös tietyt lihakset aktivoituvat. (Laukkanen & Leino 1999, 22–26.)

Hengittämiseen osallistuvat seuraavat lihakset: pallea, uloimmat kylkivälilihakset, kylkiluun kannattajat, rintalihakset, leveä selkälihas, sahalihakset sekä päännyökkääjälihas. Hengityselimistöön kuuluvat keuhkot, keuhkoputket, henkitorvi, rintakehä ja hengitystä säätelevät lihakset. Hengityselimistö auttavat hengityselinten toiminnassa. Kun ilma virtaa keuhkoihin, tapahtuu hapen vastaanotto eli sisäänhengitys ja keuhkojen kapasiteetti laajenee. (Koistinen 2003, 32–33.)

Hengittäminen on yksi ihmisen peruselintoiminnoista, ja se tapahtuu automaattisesti. Joka-päiväisessä elämässä ihminen ei mieti milloin ja miten hengittää sisään ja ulos, vaan se ta-pahtuu luonnollisesti. Opintojen alkuvaiheessa oppilaat kiinnittävätkin liikaa huomiota hengi-tykseen ja siihen, miten saadaan happi riittämään. Ilmaa otetaan liiallisesti, jonka seurauk-sena rintakehä nousee ja keho lukkiutuu. (Koistinen 2003, 30–37.) Sadolinin (2009, 21–23) mukaan laulamisen aikana kyse on hengityksen säätelystä sekä sen kontrolloimisesta. Jokai-nen ihminen on yksilö ja tuntee sekä aistii hengityksen kehossaan yksilöllisesti. Hänen mu-kaansa, onkin hyvä tutkia rauhassa tiedostaen, miten hengitys toimii, millainen hengitys on paras ja kullekin sopiva. Roivainen (2004, 9–15) toteaa, että laulajan on opittava luottamaan luonnon ohjamaan hengitystapahtumaan. Mitä rennompi on keho, sen helpompi on löytää juuri itselleen sopivanlainen hengitystapa.

Sisäänhengityksen aikana pallea supistuu ja laskeutuu vatsaontelon elimiä vasten ja keuhkot täyttyvät ilmalla. Sisäänhengitys näkyy vartalon ulkopuolelle ylävatsan pyöristymisenä. Kylki-välilihasten ansiosta kylkiluut nousevat ylöspäin ja liike näkyy rintakehän laajentumisena si-vulle, ylös ja eteenpäin. (Koistinen 2003, 32–33.)

Sisäänhengitys on hengityksen aktiivinen vaihe. Lauaessa sisäänhengityksen tulisi olla helppo, mutta samalla nopea ja aktiivinen. Huomiota tulisi kiinnittää siihen, että keho ei me-nisi sisäänhengityksessä lukkoon eikä ilman määrä olisi liian suuri. Sisäänhengityksen tulisi yleensä olla huomaamaton ja äänetön. Sisäänhengityksessä ei saisi jännittää vatsalihaksia, koska silloin pallea ei pääse laskeutumaan normaalisti. (Sadolin 2009, 21–25.)

Uloshengitys on passiivista tai aktiivista. Ääntöhengityksessä (jossa painotetaan syvää hen-gitystä) uloshengitys on aktiivista, minkä aikana laajentuneet keuhkot tyhjenevät, hiilidioksidi poistuu keuhkoista ja ne palaavat normaaliin kokoonsa. Myös rintakehä ja pallea rentoutuvat. Uloshengityksen säätely korostuu laulaessa – kun ilma virtaa liian nopeasti ulos, emme pysty laulamaan kovinkaan pitkään. Laulajan on siis tietoisesti säädeltävä uloshengitystä. Uloshen-gitystä seuraa lepovaihe, jolloin lihakset rentoutuvat. (Sadolin 2009, 22, 27.)

Olen ohjeistanut oppilaitani avaamaan suunsa, päästämään ilmavirran sisään, ja sen jälkeen puhaltamaan ulos. Yllättyneenä onkin todettu, että hengitys toimii eikä todellakaan tarvitse tehdä mitään muuta.

3.4 Ääni-instrumentti

Laulaessa ihminen käyttää omaa kehoaan sekä ääntä instrumenttina musiikin tuottamiseen ja ilmaisuun. Äänenkäyttöä on mahdollista kehittää ja harjoitella, jolloin äänen sointi sekä laatu paranevat. Harjoituksen tuloksena äänialue laajenee ja äänen voimakkuutta sekä sävyjä pystyy säätämään ammattimaisesti. Ennen kaikkea laulajan tulisi tiedostaa ääni-instrumenttinsa monimutkaisuus, tuntea sen rakennetta ja toimintaa. Samalla tulisi muistaa, että jokaisen ihmisen instrumentti on rakenteeltaan sekä toiminnaltaan ainutlaatuinen ja persoonallinen. (Koistinen 2003, 10–13.)

Ääni-instrumentin toimintaan kuuluvat hengityselimistö, äänentuottoelimistö, ääntöelimistö, tuki- ja liikuntaelimistö sekä hermosto. Instrumentin mekanismiin liittyy edellä mainittujen lisäksi myös hormonit sekä verenkierto- ja ruuansulatusjärjestelmä. Hengityselimistöön kuuluvat rintakehä, keuhkot, keuhkoputket, henkitorvi ja hengitystä säätelevät lihakset. Äänentuottoelimistön muodostaa kurkunpää, sitä liikuttavat anatomiset rakenteet ja näiden toimintaan osallistuvat lihakset. (Koistinen 2003, 12.)

Kurkunpää sijaitsee henkitorven yläpäässä ja on rakenteeltaan rustoinen. Kurkunpään rustot (rengasrusto, kilpirusto, kurkunkansi, kannusrustot, sarvirustot, vaajarustot) kiinnittyvät toisiinsa lihasten ja sidekudosten avulla. Kurkunpään tehtävänä on suojata hengitysteitä ja estää vieraiden esineiden kulkeutumista henkitorveen sekä osallistua äänen tuottamiseen. Kilpirusto tunnetaan nimellä aataminomena, se näkyy kaulan ulkopuolella (miehillä enemmän kuin naisilla) ja suojaa äänihuulia. Äänihuulten kiinnityskohta on kilpiruston takana. (Terveystietokirja 1973, 398.) Lihakset kannattelevat kurkunpäätä eikä se kiinnity luiden. Kurkunpää roikkuu kaularangan etupuolella, ja useat lihakset sekä jänteet pitävät rustot paikoillaan. Laulaessa kurkunpää laskeutuu sisäänhengityksen aikana aavistuksen alaspäin, minkä ansiosta äänihuulet värähtelevät optimaalisesti. (Koistinen 2003, 47–49.)

Äänihuulet ovat lihaspoimupari, jotka sijaitsevat kurkunpäässä henkitorven yläpään yllä ja ovat limakalvojen suojassa. Äänihuulten yläpuolella sijaitsevat taskuhuulet, tunnetaan myös nimellä väärät äänihuulet, ja tavallisesti ne eivät osallistu äänentuottamiseen. Äänihuulten ja taskuäänihuulten tehtävänä on suojata haitallisten esineiden kulkeutumista henkitorveen. Taskuhuulten ja äänihuulten väliin jää taskuontelo, joka pitää äänihuulten kosteutta yllä. (Aalto & Parviainen 1987, 115–117.) Aikuisen ihmisen äänihuulet ovat noin 1–2 mm pitkiä ja

puhuessa n. 5–8 mm paksuisia. (Laukkanen & Leino, 33–35.) Lapsen äänihuulet ovat aikuisiin verrattuna pienemmät, koska niiden kokoon vaikuttaa lapsen fysiologinen kehitys ja ikä. (Koistinen 2003, 49–51.)

Äänirako sijaitsee äänihuulten välissä. Keuhkoista tulevan ilmapaineen ansiosta se vuoroin avautuu ja sulkeutuu. (Laukkanen ja Leino, 1999, 35–38.) Toisin sanoen ääniraon välistä kulkeva ilmavirta saa äänihuulet värähtelemään ja niiden värähtely synnyttää äänen. Äänihuulten värähtely tapahtuu seuraavasti: äänihuulet ovat sulkeutuneet, kun ovat kiinni toisissaan. Ilmavirta, joka pyrkii ylöspäin, katkeaa siis hetkeksi ja äänihuuliin kohdistuva paine kasvaa. Paineen purkautuminen avaa taas äänihuulet. (Sadolin 2009, 45–46). Värähdellessään äänihuulten pinnalla tapahtuu toistuva elastinen liike (Aalto & Parviainen 1987, 125). Äänihuulten rakenne ja hengitys vaikuttavat ihmisen äänen korkeuteen, voimakkuuteen, keston sekä sointiväriin. Ihmisen äänen voimakkuus on sidoksissa keuhkoista poistuvaan ilman paineeseen. (Koistinen 2003, 52.)

3.5 Laulajan tuki

Lähdekirjallisuuteen nojautuen voin sanoa, että jokainen laulaja tuntee ja käsittää laulutuen eri tavalla. Usein laulutuen tunteminen vaatii aikaa, jotta aistii kehossa tuen tunteen sekä oppii käyttämään sitä laulaessa oikealla tavalla. Laulunopetuksessa tuki onkin merkittävä käsite ja tärkeä osa laulutekniikkaa. Sen avulla sisään- ja uloshengityslihasten tasapaino säilyy ja laulaja pystyy pitämään ilmavirran tasaisena sekä säätelemään sitä. (Sadolin 2009, 27–28.) Nuoranne (2022, 20) kuvailee kirjassaan, että rentous, ja siihen yhdistettynä sopiva jännite muodostavat laulutuen. Jännite kyljissä, palleanseudulla, vatsan ympärillä ja lantiopohjassa voi olla laulaessa joskus oikein vahvakin, mutta kuitenkin koko ajan elastinen.

Kokonaisvaltainen hengitys syntyy laulajan optimaalisesta kehon asennosta sekä sisään- ja uloshengityslihasten joustavasta sekä saumattomasta yhteistyöstä. Sen ansiosta äänihuulia vasten tuleva ilmanpaine on sopiva ja saadaan aikaiseksi haluttu äänen voimakkuus sekä korkeus. Siksi tuen aistimista edesauttavat kehon- ja anatomian tuntemus sekä hyvä fyysinen kunto. (Koistinen 2003, 39.) Roivaisen (2004, 16–21) mukaan laulutuki ei ole liikkeiden aktiivista ja tietoista suorittamista, vaan mielen kuuntelua kehon liikkeissä.

Itselläni kesti pitkään ennen kuin ymmärsin, mitä laulutuki tarkoittaa ja miten se saavutetaan. Hyvä kehon tuntemus ja fyysinen kunto auttoivat myös minua laulutuen aistimisessa sekä syvän hengityksen löytämisessä. Tässä korostuu kehotietoisuuden merkitys, kehon anatomian tunteminen sekä lihaskunnon vahvistamisen ja ylläpitämisen tärkeys.

Laulutuen aistimisessa tarvitaan siis toimivan lihastyön lisäksi syvää ja rentoa mutta aktiivista hengitystä. Olen käyttänyt laulajan tuen ja syvän hengityksen löytämiseksi apuvälineenä keittiöjakkaraa. Laulaja istuu jakkaran reunan kulmaan, jalkapohjat lujasti lattiassa, selkäranka pitkänä. Kun hän rentouttaa kehon sekä mielen ja uskaltaa päästää hengityksen vapaaksi, syvä hengitys löytyy. Olemme oppilaideni kanssa kokeilleet eri vokaaleja, mutta ”o”-vokaalilla syvä hengitys on löytynyt parhaiten. Aluksi olemme hakeneet syvää hengitystä puheäänellä, ja vasta sen jälkeen on siirrytty laulamiseen. Tämä on oppilaitteni kokemuksen pohjalta ollut opintojen alkuvaiheessa hyvä ratkaisu, koska laulaja tuntee vahvemmin lantionpohjan ja hahmottaa sen toimintaa syvän hengityksen etsinnässä.

3.6 Resonanssi

Jokaisen ihmisen yksilöllisen äänen saa aikaan resonanssi, vaikka jo äänihuulista lähtevällä äänellä on persoonallisia ominaisuuksia (Laukkanen & Leino 1999, 75). Sana resonanssi tulee latinan kielestä *re-sonare*, ja se tarkoittaa soimaan, takaisin kajahtamaan. (Koistinen 2003, 52). Lehtiranta (2020, 43–44) toteaa, että tietosanakirjan mukaan resonanssi on esiin tai laitteen ominais- tai myötävärähtely. Hänen mielestään selitys on materialistinen, koska myös ihminen resonoi. Esimerkiksi jokaisella ihmisen solulla on resonanssitaajuutensa. Niin myös laulu- ja puheäänellä on oma resonanssi. Resonanssi syntyy, jos lähettimen lähettämä äänitaajuus on mahdollisimman lähellä jotain vastaanottimen äänitaajuutta.

Resonanssi on tärkeä osa laulamista, se antaa äänelle syvyyttä ja kantavuutta. Laulussa resonanssi tapahtuu kehon ontelorakenteisiin joutunut värähtelevän ilman ansiosta, jossa värähtely alkaa vahvistua tietyissä onteloissa. Äänivärähtelyn sekä onteloresonanssin välinen taajuus on oltava optimaalinen. Resonanssiin vaikuttaa ääniväylän onteloiden koko ja muoto. Äänen resonanssilla tarkoitetaan äänihuulten tuottaman äänen voimistumista ja rikastumista kehon resonoivien tilojen kautta. Matalat taajuudet värähtelevät suurissa onteloissa ja korkeat eli tiheästi värähtelevät äänet voimistuvat pienissä onteloissa. (Koistinen 2003, 52–53.)

Termi pääresonanssi tulee siitä, että aistimme korkeat osasävelet värähtelevän pään alueella pienissä onteloissa, minkä ansiosta ääni on kirkas ja heleä. Rintaresonanssista puhutaan, kun matalat osasävelet resonoivat nielun isoissa onteloissa ja samalla rinnan yläosassa voi aistia hentoa värähtelyä. Rintaresonanssin kautta saamme lauluääneen syvyyttä. (Aalto & Parviainen 1987, 65–66.)

Kehossamme on seitsemän erilaista resonanssialuetta: keuhkoputket, henkitorvi, kurkunpää, nielu, suuontelo, nenäontelo ja pään alueen pienet ontelorakenteet. Ihmiskehon ontelot resonoivat erityyppisiin värähtelyihin ominaisvärähtelytaajuutensa ansiosta. Laulaessa suurin osa värähtelystä tapahtuu kurkunpäässä, nielun ja suuontelon alueella. Laulajan on silti hyvä ajatella ja aistia, että värähtely tapahtuu koko kehossa, jotta sointi olisi yhtä aikaan heleä sekä täyteläinen. (Koistinen 2003, 53.)

3.7 Artikulaatio laulaessa

Äänentuottoelimistöön tai artikulaatioelimistöön kuuluvat kieli, huulet, pehmeä suulaki, kitakieleke, leuka sekä kaikki suun, nielun ja kasvojen lihakset. Hyvä instrumenttituntemus auttaa vapaan ja luonnollisen äänen löytämisessä. (Koistinen 2003, 12.)

Äänihuulissa tuotettu ihmisen ääni on väritön ja heikko. Se vahvistuu kulkiessaan äänelimistön läpi. (Koistinen 2003, 51–52). Ääntöväylän muodostavat kurkunpään eteisonkello, nielu, suun ja nenäonteloiden kokonaisuus. Äänen väriin vaikuttaa ääntöväylän pituus, äänihuulista huuliin ja sieraimiin. Pitkä ääntöväylä saa aikaan tumman äänen, lyhyempi taas korkeamman äänen. Ihminen pystyy tuottamaan eri sävelkorkeuksia ja niistä muodostuu ääniala. Verrattuna fysiologiseen äänialaan on ihmisen lauluääniala pienempi, koska lauluäänialaan kuuluvat vain ne sävelkorkeudet mitkä kuulostavat laululta. (Laukkanen & Leino 1999, 52–53.)

Kieli, huulet, pehmeä suulaki, kitakieleke, leuka, suun, nielun ja kasvojen lihakset muodostavat artikulaatioelimistön (Koistinen 2003, 12). Ääntöväylässä tapahtuvaa tekstin tuottamista sanotaan artikulaatioksi. Ääntöväylä on rakenteeltaan onteloinen. Se ulottuu kurkunpäästä huuliin ja sieraimiin. Artikulaatioelimet ovat pehmeä suulaki (kitapurje), kieli ja huulet. (Koistinen 2003, 71.) Sadolinin (2009, 56) toteaa kirjassaan, että laulaessa tekstin pitäisi olla ymmärrettävä ja selkeä.

Laukkasen ja Leinon (1999, 62) mukaan kaikkien kielten äänneet jaetaan vokaaleiksi ja konsonanteiksi sen mukaan pääseekö ilma virtamaan suuaukosta ulos vapaasti vai ei. Suomen kielessä on etu- ja takavokaalit, riippuen siitä missä kohdassa kieli vokaalin lausumisen aikana on, sekä millainen on suuaukon muoto. Takavokaalit ovat a, o, u, ja etuvokaalit e, i, y, ä, ö. Konsonantit ovat soinnillisia tai soinnittomia, riippuen siitä missä niiden ääntymäpaikka ääniväylässä sijaitsee. Konsonantit jakautuvat vapaan ilmapirran ulospääsyn mukaan resonanteiksi, jotka puolestaan jakautuvat puolivokaaleiksi (j, v, w), lateraaleiksi (l), tremulanteiksi (r) ja nasaaleiksi (m, n, ŋ). Konsonantit, joissa ilmapirran ulospääsy on estynyt kokonaan, kutsutaan obstruenteiksi. Ne jakautuvat umpiäänteiksi (p, t, k, b, d, g) sekä hankausäänteiksi (s, z, š, f, h). (Koistinen 2003, 73–76.) Taulukossa numero 1 ovat suomen kielen vokaalit ja konsonantit (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Suomen kielen vokaalit ja konsonantit

Vokaalit	Konsonantit
a, e, i, o, u, y, ä, ö	d, h, j, k, l, m, n, ŋ, p, r, s, t, v

Laulaessa leuan asennolla on tärkeä osuus. Muistan alakoulun ajoilta, että eräs musiikinopettaja ohjeisti meitä pitämään suun auki sen verran, että kaksi sormeaa mahtuisi suuhun. Hän todennäköisesti haki sillä juuri leuan vapauttamista, jotta ääni pääsisi virtamaan kehosta ulos eikä kaulan lihakset kiristyisi liikaa. Koistinen on kirjassaan todennut, että laulaessa leuka tulisi pitää rentona, jotta muut artikulaatioelimet voisivat toimia vapaasti. Leuan rentous vaikuttaa myös yläkehon vapaan asennon säilymiseen, hyvään artikulaatioon sekä yhtenäisen, ja sitovan laulutyylin aikaansaamiseen. (Koistinen 2003, 77.) Vokologi ja laulunopettaja Maarit Aura (2021) suosittelee intervallien laulamiseksi leuan avaamista, varsinkin suurten hyppyjen onnistumiseksi. Ajatuksena on, että kuin siirrytään matalammalta nuotilta korkeammalle, avataan suuta, ja leukaa enemmän. Tämän seuraaminen on Auran mukaan yksinkertaista peilin avulla.

4 TUTKIMUKSEN ETENEMINEN

Tässä luvussa esittelen toimintatutkimuksen tarkoituksen, kohteen ja tavoitteet. Tuon esiin tutkimusmenetelmät ja käsittelen laadullisen tutkimuksen periaatteita. Pohdin tutkimuksen etiikkaa sekä luotettavuutta tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti.

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, kohde ja tavoitteet

Toimintatutkimuksen tarkoituksena on tutkia Jokilatvan opiston harrastajalaulajien ääni-instrumentin kehitystä sekä löytää käytännöllisiä opetusmenetelmiä heidän ohjaamistaan varten. Toimintatutkimus ei ole yksittäinen tutkimusmenetelmä, vaan se on tutkimusstrategia, jossa tutkitaan todellisuutta sekä pyritään muuttamaan sitä. Tutkimusstrategia on käytännönläheinen, ja tutkittavat henkilöt ovat aktiivisesti osallisena tutkimuksessa. Toimintatutkimuksen tavoitteena on muun muassa ongelmien ratkaiseminen sekä muutoksia aikaan saava toiminta. (Jyrkämä 2021.)

Tutkimuskohteena ovat Jokilatvan opistossa ohjauksessani opiskelevat yksinlauluoppilaat. Tavoitteenani on tutkimuksen kautta ymmärtää paremmin heidän näkökulmiaan, kokemuksiin ja tuntemuksiin sekä löytää opetusmateriaalia heidän ohjaamistaan varten. Käsittelen työssäni myös minäpystyvyyttä ja motivaatiota, jotka ovat harrastajalaulajan oppimisen sekä harrastuksen mielekkyyden kannalta tärkeässä roolissa. Opinnäytetyöni nojautuu tutkitun teoreettisen aineistoon, minkä pohjalta tarkastelen kerättyä materiaalia. Tutkimuksessa tuon esiin myös omia kokemuksiani harrastajalaulajien ohjaamisesta ja kerron tiestäni laulunopettajaksi.

4.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmateriaalia kokoan oman havainnoinnin ja lauluoppilaiden yksilöhaastattelujen kautta. Saatua aineistoa analysoin laadulliseen tutkimukseen pohjautuviin menetelmin. Laadullinen tutkimus perustuu monipuolisen aineiston keruuseen ja saatujen tulosten analysointiin, jonka ansiosta tutkimus luokitellaan empiiriseksi. Tutkimuksessa teoreettinen viitekehys

on olennainen. (Juhila 2021.) Aineiston avulla haluan saada kattavasti tietoa opinnäytetyöni tavoitteiden saavuttamiseksi.

Haastattelin opinnäytetyötäni varten kuutta lauluopinnoissa eri tasolla olevaa lauluoppilastani. Näistä kaksi on syksyllä 2023 aloittanut, kaksi muutaman vuoden ja kaksi pitempään harrastanutta. Halusin haastattelujen kautta selkeyttää itselleni laulajien kokemuksia ja näkemyksiä laulunopiskeluun liittyen, muun muassa kehotietoisuuden osalta.

Toteutin haastattelut puolistrukturoituna yksilöhaastatteluna. Puolistrukturoitu haastattelu on aineiston keräämisen tapa, jossa tutkija esittää haastateltavalle kysymyksiä vapaassa järjestyksessä teema-alueittain (Vilka 2006, 122). Pidän tärkeänä, että haastattelu tapahtuu kasvokkain, koska se antaa mahdollisuuden toistaa tarvittaessa kysymyksiä ja ohjata keskustelua joustavasti eteenpäin aiheeseen liittyen. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 83–90) toteavat kirjassaan, että haastattelu kohdistuu ennalta valittuihin teemoihin, jossa haastateltavien kokemukset ja perustelut ovat henkilökohtaiset ja kysymykset voidaan esittää siinä järjestyksessä kuin tutkija katsoo aiheelliseksi. Puolistrukturoidusta haastattelusta käytetään myös nimeä teema-haastattelu.

4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Tutkijoiden mielestä laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on haastavaa arvioida, koska luotettavuustarkastelut ovat usein erilaisia sekä painottavat eri asioita. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 158–163.) ovat tuoneet kirjassaan esiin erilaisia konsepteja laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua ajatellen. Heidän mukaansa tutkimusta tulisi arvioida kokonaisuutena, jotta sen yhtenäisyys korostuisi. Vilka (2021, 196–170) puolestaan painottaa, että laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutettu tutkimus ja tutkimuksen luotettavuus ovat keskenään tiiviisti sidoksissa, ja näin ollen luotettavuuden arviointia tehdään läpi koko tutkimuksen.

Olen perehtynyt ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiin periaatteisiin ja noudatan niitä työssäni. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen mukaisesti tutkimukseen osallistuvien ihmisten henkilötietoja ja nimiä ei käytetä tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on myös tiedossa, että tutkimus noudattaa ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä

periaatteita ja tietojen käsittelyn yhteydessä heitä ei voida tunnistaa. Hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Näitä periaatteita olen noudattanut tutkimusta tehdessäni. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12). Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistuvilla henkilöillä oli oikeus tutustua työssä käsiteltävän aineiston sisältöön.

Tutkimushaastatteluja varten olen pyytänyt ja saanut haastateltavilta kirjalliset luvat. Luvan tutkimuksen toteuttamisesta on myöntänyt myös Jokilatvan opiston rehtori. Käsittelen saatuja tietoja anonymisti. Viittaan tutkimuksessa haastateltaviin henkilöihin aakkosilla. Työssä käyttämäni kuvat ovat itsestäni, ja ne ovat puolisoni ottamat. Niiden tarkoituksena on selkeyttää tutkimusraportissa olevaa tekstiä, jotta harrastajalaulajalla olisi helpompi hahmottaa kuvien kautta lauluasentoon sekä laulamiseen liittyviä yksityiskohtia.

5 HAASTATTELUT

Tutkimuksen yksi päämäärä oli selvittää haastattelujen kautta lauluoppilaiden ajatuksia laulunopiskelusta. Tässä luvussa esittelen haastattelujen tavoitteet ja toteutuksen. Teen saattujen haastattelujen pohjalta yhteenvedon ja käsittelen saamani tulokset. Analysoin niitä laadullisen tutkimuksen kuuluviin menetelmiin.

5.1 Haastattelujen tavoitteet

Haastattelujen avulla halusin selvittää, miksi kyseiset henkilöt ovat hakeutuneet lauluoppilaisiksi ja kokevatko he, että ovat opintojen myötä kehittyneet laulajina sekä mikä on tuntunut lauluopinnoissa haasteelliselta. Halusin myös saada vastauksen tutkimuskysymyksiin, onko lauluopinnojen myötä kehon tuntemus lisääntynyt ja osaavatko he mielestään käyttää kehoaan laulaessa kokonaisvaltaisesti. Yhtenä tavoitteena oli selvittää, millaiset harjoitukset ovat auttaneet hyvän lauluasennon löytämisessä. Haastattelujen avulla halusin myös kartoittaa, osaavatko ja pystyvätkö laulajat käyttämään opittuja taitoja laulutuntien ulkopuolella. Pidin tärkeänä selvittää, kokevatko haastateltavat lauluharrastuksen mielekkääksi ohjatusta opetuksesta huolimatta. Haastateltavilla oli yhteensä kahdeksan kysymystä. Lopuksi he saivat kertoa omia ajatuksia laulunopiskeluun liittyen.

5.2 Haastattelujen toteutus

Toteutin puolistrukturoidut yksilöhaastattelut lauluoppilailleni kevättalvena sovittujen aikataulujen mukaan. Varasin yhtä haastattelua varten aikaa puoli tuntia. Aikataulut olivat joustavia, ja tarpeen tulleen keskustelu kesti pidempäänkin. Haastatteluihin osallistuvat laulajat saivat tutustua kysymyksiin etukäteen, koska mielestäni niin he pystyivät valmistautumaan tilanteeseen ja miettimään ennakkoon, mitä haluavat sanoa. Valitsin kysymyksiin vastaamiseksi juuri haastattelumenetelmän, koska kirjallisessa vastauksessa olisi pystynyt joihinkin kysymyksiin vastamaan vain kyllä tai ei. Tavoitteenani oli saada laajempaa tietoa lauluoppilaitteni kokemuksista ja tuntemuksista. Haastattelujen kautta sain mielestäni kattavasti vastauksia sekä kuvaavia esimerkkejä kysymyksiin. Tutkimuksessa mukana olleet lauluoppilaat ovat aikuisia

työssäkäyviä ihmisiä, eikä heitä tarvinnut suostutella haastatteluihin. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä oli tiedossa, että tutkimus noudattaa ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita ja tietojen käsittelyn yhteydessä heitä ei voida tunnistaa.

5.3 Haastattelujen purku

Haastatteluihin osallistui kuusi eri tasolla olevaa laulajaa. Pidemmillä olevat laulajat ovat opiskelleet ohjauksessani laulua 6–7 vuotta, keskivaiheella kehitystä ovat opiskelleet noin neljä vuotta ja kaksi laulajaa aloitti syksyllä 2023. Kaikki laulajat ovat laulaneet ennen laulutunneille hakeutumista jonkin verran. Muutama laulaja on aikaisemmin laulanut laulu-yhtyeessä tai kuorossa. Laulajat hakivat yksinlauluoppilaiksi, koska laulaminen kiinnostaa heitä ja on heille mieluinen harrastus.

Oppilas A haki laulutunneille uutena harrastuksena paikkakunnalle muuton jälkeen. Laulunopiskelu oli ollut jo aikaisemmin tavoitteena ja tuntui nyt oikealta valinnalta. Oppilas A on mielestään kehittynyt laulajana, ja nykyisin laulaminen tuntuu hänestä huomattavasti helpommalta. Haasteellista hänen mielestään on vanhasta laulutyylistä pois oppiminen sekä se, että osaisi luopua ennakkoojatuksista, miltä oman lauluäänensä pitäisi kuulostaa. Laulaja A on aikaisemmin saanut äänenkäytöstään laulaessa negatiivista palautetta sekä kokee, että riittämättömyyden tunteesta irti päästäminen vaatii työtä oman pään sisällä. Hänen mielestään haasteellista onkin ollut tottua ajatukseen, että oma ääni on kaunis juuri sellaisena. Oppilas kokee, että hän on kehittynyt äänen käyttäjänä ja osaa käyttää kehoa kokonaisvaltaisemmin. Laulutuntien ansiosta kehon tuntemus on lisääntynyt, mutta hän kokee, että kehitysmahdollisuuksia vielä on. Hän pitää tärkeänä, että uskaltaa päästää irti aikaisemmasta totutusta tavasta.

Oppilas A:n mukaan hänen ryhtinsä on parantunut ja hän osaa ennen laulamista hakea hyvän lauluasennon. ”Säätäminen” ennen laulamista on vähentynyt. Opiskelun ansiosta hän aistii, miten kehon tulisi toimia. Laulaja osaa mielestään toimia rennommin ja toivoo, että tulevaisuudessa uskaltaisi käyttää ääntä vielä monipuolisemmin. Mielikuva, että jalat ovat lujasti maassa, mutta itse on jalustan päällä, auttaa häntä rennon mutta pitkän lauluasennon löytämisessä. Hän on oivaltanut opetuksen myötä, että niskan saa pitkäksi, kun laittaa sormet nis-

kalle ja kallonpohjalle, jolloin koko lauluasento korjaantuu. Myös esimerkiksi ajatus kananmunasta suussa on rentouttanut hänen leukaansa ja samalla pehmeä suulaki nousee, minkä ansiosta kasvojen lihakset vapautuvat jännityksestä. Mielikuvat ovat auttaneet häntä opiskelussa, koska niiden avulla hyvä laulunasento tuntuu kehossa. Kehon rentoutumiseen hän on saanut apua siitä, että hän pyrkii olotilaan, missä ei tee mitään.

Tunnin alkuvaiheessa oleva keskusteluhetki on hänen mielestään hyvä, koska silloin saa mielen kääntymään laulutunnilla tekemistä varten. Laulutunnille tulo tarjoaa tilaisuuden irrottautua arjesta sekä mahdollisuuden käyttää aikaa vain itseään varten ja keskittyä oman tekemiseen. Oppilas osaa mielestään käyttää opittuja taitoja myös laulutunnin ulkopuolella. Esimerkiksi omassa työssään hän hallitsee paremmin stressaavia tilanteita ja kokee, että puheäänien tuottaminen on lauluopetuksen ansiosta helpompaa. Hänen mielestään laulamminen on rentouttavaa ja mukavaa. Oppilas A:n mukaan elämä olisi sisällöltään paljon köyhempi, mikäli tätä harrastusta ei olisi. Harrastuksen kautta hän on kokenut sekä saanut paljon sellaista, mitä ei pysty rahalla ostamaan. Oppilaan mielestä keskinäinen yhteistyö opettajan ja oppilaan välillä toimii. Hän iloitsee siitä, että maaseudullakin on mahdollisuus opiskella laulamista.

Oppilas B haki lauluoppilaaksi, koska halusi kehittyä ja hän kokee, että laulamminen on helpompaa verrattuna aikaisempaan. Hänen ei tarvitse nykyisin käyttää äänenavaukseen yhtä paljon aikaa kuin aikaisemmin. Lauluopiskelun alku oli hänelle haastavaa, koska oli tottunut eri tapaan. Oman äänen kuuleminen erilaisena oli B mielestä vaikeaa, mutta nykyisin hän on jo tottunut siihen. Kehon tuntemus on lisääntynyt ja hän kokee, että hengitystekniikka on valtavasti kehittynyt lauluopintojen ansiosta. Laulaja B osaa mielestään käyttää kehoa laulaessa kokonaisvaltaisemmin.

Hyvän lauluasennon löytämisessä B on hyötynyt sanojensa mukaan örinäharjoituksesta (öööö) ja oivaltanut, miten alas hengitys oikeasti tulisi saada. Lasillinen vettä suussa auttaa rentouttamaan leukaa ja "keitetyt spagetit nenästä sisään" -harjoitus auttaa nostamaan poskipäitä sekä pitämään ne ylhäällä laulamminen aikana. Asennon hakemisessa on ollut apua, kun laulaessa pitää selkärangan suorana ja niskan pitkänä. Niskan suoristamisessa myös hän on kokenut hyödyllisenä sormien asettelun niskanikaman ja kallonpohjan väliin. Jalkapohjien tunteminen lattiassa on auttanut häntä tasapainon löytämisessä ja säilyttämisessä laulamminen aikana. Hyppy matalammalta korkealle on pumppausajatuksen ansiosta ollut hänen mielestään helpompi. Harjoitteesta voi lukea kappaleessa kahdeksan.

B kokee lauluharrastuksen mielekkääksi. Hänen mielestään laulaja ei ole koskaan valmis ja aina on kehittämisen varaa. Laulutunnit auttavat laulaja B:tä myös omassa työssään, koska ääni ei väsy ja hän saa sen tarvittaessa paremmin kuulumaan. Laulutaidot ovat opiskelun ansiosta kehittyneet ja sekä äänen kuin kehon käyttö laulaessa tuntuu helpommalta. Laulaminen on hänen mielestään ihanaa, koska saa olla oppijan roolissa sekä usein musisoida itselleen rakkaiden ihmisten parissa. Oppilas B:n mukaan laulaminen on paras harrastus.

Oppilas C haki lauluoppilaaksi, koska laulaminen kiinnostaa, ja hänen mielestään harrastus tarjoaa mukavasti vastapainoa muulle elämälle. Häntä harmittaa, ettei hän ole aikaisemmin aloittanut lauluopintoja, koska kokee opiskelun todella antoisana. Laulaja C on myös mielestään kehittynyt laulajana. Oppilas kokee haasteellisena kehon pitkänä, mutta rentona pitämisen laulamisen aikana. Hänen mielestään leuan rentona pysyminen laulamisen aikana ei aina onnistu. Lauluopintojen ansiosta hänen kehontuntemuksensa on lisääntynyt. Erityisesti oppilas C on saanut apua syvän hengityksen löytämiseen ajatuksesta lumikolalla lumen työntämisestä ylös lumipenkalle. Hän kokee, että tässä vaiheessa opintoja ei tarvitse enää joka kerta hakea lauluasentoa, vaan se toimii jo automaattisesti. Iso kehitys hänen mielestään onkin juuri siinä, että hän huomaa, mitä pitäisi tehdä eri tavalla kuin tähän asti, jotta laulaminen olisi helppoa ja vapautunutta.

C:n mielestä lauluharrastus on mielekäs sekä antoisa, ja hänen tavoitteensa on kehittyä entistä paremmaksi laulajaksi. Haasteellisena laulaja kokee kehon rentona pitämisen esiintymistilanteessa, koska jännitys vie paljon energiaa. Toisaalta esiintymiskokemukset antavat lisää itsevarmuutta ja ovat C mielestään opettavaisia. Käsien pitäminen kakkulautasasennossa on auttanut pitämään rintakehän avoimena laulamisen aikana. Pitkän niskan tuntemus selkärangan jatkeena on puolestaan auttanut pitämään pään suorassa linjassa. Sen vaikutus laulamiseen on hänen mukaansa tärkeää. Laulajan mukaan hänen tekniset ja tulkinnalliset taitonsa ovat opintojen ansiosta kehittyneet, ja C osaa hyödyntää niitä muuallakin kuin vain laulutunnilla. Hän iloitsee siitä, että aikuisenakin voi oppia uutta ja kehittyä.

Oppilas D on ollut aikaisemminkin lauluoppilaana ja kokee, että yksityisillä tunneilla saa yksilöllistä ohjausta, minkä ansiosta hän on taitavampi laulaja myös toimiessaan ryhmässä. Hän on sitä mieltä, että laulutuntien myötä opittu tekniikka ei unohdu ja jo omaksuttua taitoja pystyy pitämään yllä. Hän vertasi lauluteknistä osaamistaan auton huoltoon – jotta se toimisi moitteettomasti, sitä on huollettava.

Oppilas D on mielestään kehittynyt lauluoppilaana ja kokee, että laulutekniikan kehityksen kannalta on tärkeä käydä yksilöopetuksessa. Hänen mielestään vanhasta laulutavasta poisoppiminen on ollut aikaa vievää sekä haasteellista. Oppilaan mukaan laulaessa on monia, monia asioita mihin tulee kiinnittää jatkuvasti huomiota, ennen kuin kaikki toimii automaattisesti. Pitkäjänteisyys palkitaan, koska D on alkanut löytää hänen sanojensa mukaan ”omia juttuja”, miten laulaessa pitäisi toimia. Samalla hän on saanut lisää varmuutta tekemiseen. Positiivisella palautteella on hänen mielestään laulun opiskelussa iso vaikutus. Sen ansiosta oppilas uskaltaa kokeilla sekä tietää, että menee parempaan suuntaan, minkä kautta hän saa varmuutta omaan tekemiseen.

Kehon tuntemus on laulaja D mukaan todella paljon lisääntynyt, ja hän osaa sekä pystyy hyödyntämään opittuja taitoja myös omassa työssään. Kehon käyttäminen laulaessa kokonaisvaltaisesti on hänelle haasteellista, koska aina kaikkea ei muista ja huomaa vaikka haluaisikin, kuten esimerkiksi leuan rentous laulaessa. Aikaisempaan verrattuna hän on kyllä kehittynyt laulajana ja kehon käyttäjänä. Hän kuvailee, että mikäli esiintymistilanteessa jännittää, niin kehon rentona pitäminen on haastava. Laulaja D:n kehontuntemusta ovat lisänneet erilaiset venytysharjoitukset. Syvän hengityksen aistimisessa on ollut apua keittiöjakkaran reunalla istumisesta sekä käsien pitämistä alavatsalla hengityksen aikana.

Oppilas D osaa hyödyntää opittuja taitoja tuntien ulkopuolella ja myös hän hyötyy harrastuksestaan omassa työssään. Hän pitää laulamista, nauttii siitä ja kokee lauluharrastuksen mielekkääksi. Tunnilla hän pääsee irtautumaan arjen ajatuksista ja voi keskittyä vain omaan tekemiseen, mikä tuo sisältöä elämään. Harrastuksen kautta oppilas on löytänyt myös hyviä ystäviä. Hänen mielestään ohjaan oppilasta tavoitteellisesti ja opetustilanteessa on hyvä sekä turvallinen olla.

Oppilas E haki lauluoppilaaksi, koska halusi äänenmuodostukseen yksilöllistä opetusta sekä myös kehittyä laulajana. Hän onkin mielestään kehittynyt laulajana, koska äänen tuottaminen on helpompaa sekä vaivattomampaa. Kehon kokonaisvaltainen käyttö on laulajalla vielä haasteellista ja erilaiset jännitystilat vaikuttavat paljon kehon toimintaan laulaessa. E kokee, että kehon venyttelyt tunnin alussa ovat tärkeitä ja erilaiset mielikuvat opetuksessa ovat olleet hyödyllisiä. Esimerkiksi pitkän selkärangan aistiminen niin, että nikamien välissä on tilaa ja pallean toiminta, on selkiintynyt lauluopintojen myötä. Hänen mielestään syvän hengityksen

löytäminen on ollut vaikea. Keittiöjakkaran päällä istuminen on auttanut häntä syvän hengityksen tuntemisessa. E mielestä ääniharjoituksista siirtyminen ohjelmistoon on vielä tässä vaiheessa haasteellista.

Hän kokee lauluharrastuksen mielekkääksi ja iloitsee siitä, että kuoroharrastuksen rinnalle on tullut erilainen harrastus. Oppilas E nauttii myös pienessä ryhmässä laulamista, esimerkiksi kolmestaan laulaminen on mukava, ja hän kokeekin solistina laulamisen haasteellisempänä, mutta ei mahdottomana. Oppilas E hyötyy lauluopinnoista myös omassa työssään. Hän on saanut äänenkäyttöön lyhyessä ajassa paljon varmuutta. Hänen mielestään laulaminen tuntuu mukavammalta, kuin ennen. Oppilas tiedostaa laulaessa kehon asennon paremmin ja korkeiden äänien laulaminen ei pelota enää samalla tavalla kuin aikaisemmin. Hän kokee laulutunnit kaikin puolin tosi hyödylliseksi.

Oppilas F halusi löytää uuden harrastuksen muuttaessaan uudelle paikkakunnalle. Hänen tavoitteenaan on kehittyä laulajana ja oppia lisää uusia taitoja. Hän on mielestään jonkin verran kehittynyt laulajana sekä ymmärtää laulaessa kehon kokonaisvaltaisen käyttämisen tärkeyden. Nykyisin oppilas F keskittyy myös laulutuntien ulkopuolella oikeanlaiseen lauluasennon löytämiseen. Aikaisemmin F ei sitä laulaessa ajatellut. Laulutuntien ansiosta hän oivalsi, että laulaessa ei voi analysoida liikaa sitä, mitä teki ja miltä se kuulostaa. Lisäksi F on huomannut, että on kokeiltava rohkeasti ja toistettava onnistuneita kohtia yhä uudelleen.

Laulaja F tuntee haastavana itsensä motivoimisen harjoittelun pariin ja harjoittelu on hänen mielestään jäänyt vähemmälle. Kehon kokonaisvaltaisessa käytössä hänen mukaansa on vielä kehittymisen varaa, mutta osaamista on kuitenkin aavistuksen verran enemmän kuin ennen lauluopintoja. Mielikuva ”Selkäranka pitkänä – kakkulautaset käsillä” on auttanut avaamaan rintakehää. Oppilas on kokenut lauluharrastuksen mielekkääksi. Hän uskaltaa vapautuneemmin laulaa ja myös eläytyä enemmän. Laulaja F:n mielestä lauluharrastus on mukavaa, koska saa, osaa ja uskaltaa laulaa itsensä sekä toisten iloksi. Hänelle on tärkeää, että opettaja huomioi oppilaan yksilönä eikä tee työtään saman kaavan mukaan.

5.4 Haastattelujen yhteenveto

Toteutettujen haastattelujen yhteenvedossa selviää, että laulajat nauttivat laulamista ja se on heille tärkeä harrastus. Kuten edellä kävi ilmi, ihmiset hakeutuivat laulutunneille, koska laulaminen kiinnostaa ja heidän tavoitteensa on kehittyä laulajana sekä äänen käyttäjänä. Myös yksilöllisen opetuksen saamista pidettiin olennaisena, koska sillä on laulajien mielestä tärkeä osa laulutekniikan kehitystä ajatellen. Muutamalle laulajalle oli tärkeää löytää uusi mieluinen harrastus heidän muutettuansa uudelle paikkakunnalle, ja yksinlaulu tuntui juuri sopivalta.

Vaikka haastateltavat ovat lauluopiskelussa eri tasoilla, niin he kaikki kokivat kehittyneensä laulajina. Syksyllä aloittaneet oppilaat kokivat edistyneenä vasta vähän, mutta hekin olivat havainneet laulutekniikassa ja taidoissa jo muutosta. Jokainen ymmärsi, että laulaessa pitää keskittyä yhtä aikaa moneen erilaiseen asiaan, ja juuri se teettää laulajalle haasteita. Päällimmäisenä tuli silti esiin, että pitkäjänteisen työn sekä harjoittelun tuloksena keho muistaa tarvittavat taidot, ja opiskelussa pidemmällä olevien laulajien mielestä jotkut toiminnot tapahtuvatkin jo automaattisesti. Esimerkiksi tasapainoista lauluasentoa ei tarvitse enää pidempään yksinlaulua harrastaneiden ajatella yhtä paljon, kuin opintojen alkuvaiheessa. Erityisen hienoa on huomata, että kaikkien mielestä heidän kehotietoisuutensa on laulutunneilla käymisen myötä lisääntynyt. Tuotiin esiin myös yksityiskohta, että ennen lauluopiskelua laulaja ei ajatellut ollenkaan kehon käyttöä laulaessa eikä sitä, missä asennossa, ja miten seisotaan. Yksi oppilaistani kuvaili asiaa seuraavasti:

Enhän mää ajatellut ollenkaan, miten tulisi seisoa tai olla! Sitä vaan tehtiin, niin kuin oli tottunut!

Kaikki haastateltavat laulajat kokivat, että osaavat käyttää laulaessaan kehoa jonkin verran, mutta eivät vielä kehon kokonaisvaltaisen käytön kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. Heidän mielestään sen osalta on vielä kehittämisen varaa. Laulajat olivat yhtä mieltä siitä, että laulunopetuksessa käyttämäni erilaiset mielikuvat arkisesta elämästä ovat tärkeitä, koska niiden avulla osaa paremmin hahmottaa, miten pitäisi tehdä ja missä pitäisi tuntua. Haastateltavien arvion mukaan leuan rentona ja vapaana pitäminen laulamisen aikana on haasteellista.

Konkreetitiset harjoitukset tasapainoisen lauluasennon löytämiseksi olivat jalkapohjien tunteminen lattiassa, selkärangan aistiminen, tila nikamien välissä ja selkärangan tunteminen hantäluusta kallopohjaan saakka. Leuan rentouttaminen vesilasijatuksen avulla sekä kakkuvadin mielikuvaharjoitus rintakehän avaamiseksi, vapautti samalla hartiat, ja niskan sekä pideni myös selkärunkaa. Edellä mainittuja harjoituksia kuvaan tarkemmin luvussa kahdeksan. Tämän pohjalta voin sanoa, että harrastajalaulajan näkökulmasta oppimisprosessin situationaalisuus on oppilaan kannalta olennainen. Se vaatii minulta opettajana jatkuvaa ajattelutyötä sekä rikasta mielikuvitusta. Myös konkreetitiset apuvälineet, kuten esimerkiksi keittiöjakkara ja kokovartalopeili, koettiin laulutunneilla hyödyllisiksi.

Kaikki oppilaat kokevat lauluharrastuksen mielekkääksi. Heidän mukaansa se on vastapainoa päivätyölle. Lauluharrastuksen kautta pääsee irtautumaan arjesta sekä saa tehdä sitä mistä pitää. Vapaa-ajan toiminnan kautta on ystävystytty uusien ihmisten kanssa, ja sillä on laulajien mielestään tärkeä rooli. Suurin osa haastateltavista hyötyi lauluopinnoista omassa työssään äänen käyttäjinä, mikä osoittaa, että yksinlauluopetuksesta on apua myös arkielämässä. Opintojen ansiosta heitä ei jännitä niin paljon äänessä ollessaan ja ääni ei väsy sitä käytettäessä. Tämän ohella myös muualla kuin laulutunneilla laulaminen tuntuu helpommalta, mukavammalta sekä vapautuneemmalta.

Tulosten perusteella voin todeta, että kehontuntemuksen/tietoisuuden tärkeys, johon työni teoreettinen viitekehys rakentuu, korostuu myös harrastajalaulajan ohjaamisessa. Vaikka haastateltavien kehon kokonaisvaltainen käyttö laulaessa on vielä haasteellista, on kehityksen merkkejä olemassa. Hyvä kehotietoisuus edesauttaa harrastajalaulajaa löytämään vapaan, luonnollisen ja tasapainoisen lauluasennon, minkä kautta myös ääni voi toimia vapaasti sekä tarjoaa mahdollisuuden käyttää kehoaan optimaalisesti laulusuorituksen aikana.

Laulunopetus tarjoaa haastateltavien mukaan oppijalle mahdollisuuden keskittyä vaan omaan tekemiseen ja tarkkailemaan itseään sen aikana. On huomattava, että opetuksen ansiosta laulaja kokee onnistumisen tunteita, minkä kautta hänen minäpystyvyytensä vahvistuu. Pidän olennaisena myös haastatteluissa esiin nousutta ajatusta, että laulunopetuksen tarjoaminen pienillä paikkakunnilla on asukkaille erittäin tärkeää. Kuten edellä kävi ilmi, se mahdollistaa mukavan harrastuksen, tarjoaa vastapainoa arkirutiineille sekä laajentaa sosiaalisia verkostoja.

Kaiken kaikkiaan on positiivista huomata, että laulajat hyötyvät laulutunneilla omaksutuista taidoista ja kokemuksistaan myös laulutuntien ulkopuolella sekä kokevat, miten jatkuva oppiminen, ja kehittyminen ovat tärkeitä elämän rikastajia. On kiinnostava huomata, että ajan mittaan laulunopiskelun myötä harrastajalaulaja tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä löytää työkaluja niiden kehittämiseen.

6 JOKILATVAN OPISTO

Tässä luvussa esittelen Jokilatvan opiston sijainnin ja tuon esiin opistossa opiskelevien oppilaiden kokonaismäärän lukuvuonna 2022–2023, sekä erikseen myös musiikkia harrastavien henkilöiden lukumäärän. Kerron lyhyesti laulunopetuksen käynnistymisestä Jokilatvan opistossa. Käyn läpi myös lauluopetuksen tavoitteita opiston lauluopetussuunnitelmaan nojautuen.

6.1 Opiston sijainti ja opetustarjonta

Jokilatvan opisto sijaitsee Pohjois-Pohjanmaalla ja toimii neljän kunnan alueella. Opisto on perustettu vuonna 2006, ja sen toiminta pohjautuu aikaisempien kansalaisopistojen toimintaan. Opetusta tarjotaan Haapajärvellä, Nivalassa, Pyhäjärvellä ja Reisjärvellä. Sen hallinnoiva toimipiste on Haapajärvellä. Opisto tarjoaa kuntalaisille mahdollisuuden opiskella sekä harrastaa iästä ja lähtökohdista riippumatta. Opetusta annetaan kattavasti koko toiminta-alueella ylläpitämisluvan mukaisesti. Työsuhteessa on vakinainen henkilöstö sekä tuntiopettajat. Jokilatvan opiston hallinto muodostuu yhdeksästä henkilöstä ja heidän tehtävänsä on hyväksyä opiston toiminta-, talous- ja opetussuunnitelmat sekä tilinpäätökset. (Jokilatvan opisto 2024.)

Lukuvuonna 2022–2023 Jokilatvan opistossa opiskeli yhteensä 4 449 henkilöä. Musiikkia harrasti yhteensä 766 oppijaa, heistä 59 opiskeli yksinlaulua. Nivalan osastolla musiikkia harrasti 375 henkilöä, joista yksinlaulua opiskeli 28 henkilöä. Jokilatvan opistossa on tarjottu yksinlaulun opetusta lukuvuodesta 2012–2013 alkaen ja ensimmäisenä vuotena oppilaita oli 14. (Jokilatvan opisto.)

Vaikka yksinlauluopetus ei ole kuulunut Nivalan kansalaisopiston opetustarjontaan, on aikuisten kuorotoiminta ollut vahvasti mukana opiston perustamisajoista lähtien. Nivalan kansalaisopisto perustettiin 60 vuotta sitten vuonna 1964. Opistossa toimivat 1980–1990 luvuilla myös lapsikuorot sekä nuorisokuoro. Laajempi musiikkikurssien tarjonta käynnistyi Nivalan kansalaisopistossa 2000-luvun alussa. (Oja 2014.)

6.2 Yksinlauluopetus Jokilatvan opistossa

Yksinlauluopetusta lukuvuonna 2023–2024 tarjotaan Jokilatvan opistossa seuraavilla paikkakunnilla: Nivalassa, Haapajärvellä ja Pyhäjärvellä. Yksinlauluopettajia tällä hetkellä opistossa on neljä ja lauluoppilaita on yhteensä 48. Opiskelijoista naisia on 39 ja miehiä 9, ja laulua voi opiskella harrastusmielessä tai tavoitteellisesti valintansa mukaan. (Jokilatvan opisto 2024.)

Tavoitteellinen yksinlauluopetus pohjautuu syksyllä 2023 käyttöön otettuun opetussuunnitelmaan, jossa on määritelty yleiset ja tasokohtaiset osaamistavoitteet. Oppilaan osaamista arvioidaan opetussuunnitelmassa eri taitotasolle määritetyillä arviointikriteereillä. Aiemmat lauluopinnot luetaan hyväksi siten, että opettaja arvioi oppilaan lähtötason. Oppilaalla on mahdollisuus saada Jokilatvan opistossa suoritetuista opinnoista tasotodistus ja koko oppimäärän suorituksesta päättötodistus. Mikäli opinnot eivät vastaa opetussuunnitelman mukaista kokonaisuutta, niin oppilaalle myönnetään hänen toiveestaan osallistumistodistus. (Jokilatvan opisto 2024.)

Jokilatvan opiston opetussuunnitelmassa on määritelty laulunopetuksen yleiset tavoitteet ja periaatteet. Laulutunneille voi hakeutua eri lähtötilanteista ja osallistumiselle ei ole ikärajaa. Pääsykokeita ei pidetä ja kaikille halukkaille tarjotaan mahdollisuus laulun opiskeluun. Opetus toteutetaan pääsääntöisesti yksilöopetuksena, mutta myös ryhmätuntien vaihtoehto on olemassa. Lisäksi laulunopiskelija työskentelee säestäjän kanssa ja osallistuu opiston järjestämiin esiintymisiin. (Jokilatvan opisto 2024.)

Yksinlaulun opetuksessa on kolme erilaista tasoa: aloitustaso, perustaso ja jatkotaso. Aloitustaso ja perustaso on jaettu kolmeen osaan ja yhden osan suorittamiseksi on varattu lähtökohdaisesti yksi lukuvuosi. Oppilas otetaan huomioon siten, että edistyminen tapahtuu opiskelijan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Jatkotaso on yksi laajempi kokonaisuus, ja sen suorittamiseksi varataan aikaa kaksi lukuvuotta. Jokaisen tason suorittamiseen kuuluvat lähiopetustunnit sekä itsenäisen työskentely eli harjoittelu. Suoritetuista tasoista saa opintopisteitä ja suoritettuaan jatkotason voi halutessaan jatkaa ammattiopintoja. (Jokilatvan opisto 2024.)

Harrastusmielessä opiskelu on myös mahdollista oppilaan näin toivoessa. Se nojautuu opetussuunnitelmaan, mutta oppilaan suorituksia ei arvioida opetussuunnitelman arviointikriteereihin perustuen. (Jokilatvan opisto 2024.)

6.3 Laulunopetuksen tavoitteet Jokilatvan opistossa

Laulunopetuksen tavoitteena Jokilatvan opistossa on tarjota mahdollisuus kaiken ikäisille ja tasoisille ihmisille tulla taitavammaksi äänen käyttäjäksi. Laulutunneilla tutustutaan omaan ääni-instrumenttiin, pyritään löytämään luonnollinen ja tasapainoinen lauluasento sekä kehitetään laulutekniikkaa. Lauluohjelmiston harjoittelu antaa mahdollisuuden tutustua muun muassa erityyppisiin sävellyksiin, musiikilliseen terminologiaan ja rakenteisiin sekä ääniharjoituksissa opitun laulutekniikan käyttämistä kappaleissa. Ohjelmiston harjoittelun avulla oppilaan ilmaisu- ja esiintymistaidot kehittyvät. Jokilatvan opistossa opiskelijoilla on myös mahdollisuus osallistua opiston järjestämiin konsertteihin sekä musiikkitilaisuuksiin. Ketään ei pakoteta, mutta kannustetaan kokeilemaan. (Jokilatvan opisto 2024.)

7 PEDAGOGISIA NÄKEMYKSIÄNI

Tässä luvussa tuon esiin omia pedagogisia näkemyksiäni ja käsittelen laulajan minäpystyvyyden vahvistamista, koska mielestäni jokaisella on tärkeää tunnistaa omat vahvuutesi ja luottaa niihin, jotta saavuttaisimme asetettuja tavoitteita ja kokisimme onnistumisen tunteita. Tuon esiin ajatuksiani laulajan motivoimisesta, jotta oppijalle tärkeä harrastus säilyisi mielekkäänä, mutta tarjoaisi samalla sopivasti haasteita. Pohdin myös oppijan ja opettajan keskinäisen vuorovaikutuksen ja luottamuksen tärkeyttä laulunopetuksen näkökulmasta.

7.1 Laulajan minäpystyvyyden vahvistaminen

Minäpystyvyys on yksi tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen kuuluva teoria, jota käsittelin luvussa kaksi. Laulun opiskelussa se tarkoittaa käsitykseni mukaan laulajan ymmärrystä omasta kehityksestään, hyvästä laulusuorituksesta ja sekä siitä seuranneesta onnistumisen kokemuksesta. Se ruokkii laulajan motivaatiota sekä vaikuttaa hänen suorituskyykyynsä niin laulutunneilla, harjoittelussa kuin myös esiintymistilanteissa.

Tämän pohjalta voin sanoa, että lauluopiskelun kautta ja laulutaidon edistymisen lisäksi kehittyä laulajan itsetuntemus, itseilmaisu ja minäpystyvyys. Käsitykseni mukaan onnistumisen kokemukset sekä kannustava palaute tukevat laulajan minäpystyvyyttä ja vahvistavat sitä. Tuloksena ihmisen elämänlaatu paranee ja hyvinvointi lisääntyy. Vuorovaikutuksen yhteydessä korostuu myös oppijälähtöinen opetus ja laulamisen mielekkyys harrastuksena.

7.2 Laulajan motivaation ylläpitäminen

Motivaatiolla, jota käsittelin luvussa kaksi, on laulun opiskelussa tärkeä rooli, koska se on ymmärrykseni mukaan uuden asian oppimisessa yksi keskeinen tekijä. Laulun opiskelu on pitkä prosessi, jossa tuloksia saavutetaan hitaalla aikataululla. Tämän vuoksi olisi hyvä ottaa asia huomioon jo ennen opiskelun aloittamista. Toisaalta asetetut tavoitteet tukevat oppimista sekä yleensä kannustavat laulajaa. Opettajana rohkaisen oppijaa, jotta hän pysyisi motivoituneena ja saavuttaisi tavoitteensa. On myös luonnollista, että välillä opiskelumotivaatio on laskussa. Työssäni olen huomannut motivaation säilyvän, kun laulaja kokee laulamisen ja sen

opiskelun mielekkäänä. Mielestäni harrastustoiminnassa ihmisen oma mielenkiinto opittava asiaa kohtaan onkin erittäin tärkeää.

Koen, että myös opettajan rooli on keskeinen oppilaan mielenkiinnon ja motivaation ylläpitämiselle ja jatkumiselle. Oppijoiden haastattelut vahvistivat käsitystäni, että positiivisella palautteella ja kannustamisella saa aikaan toivottuja tuloksia. Pidän harrastajalaulajan opetuksessa tärkeänä myös esiintymisiä, jotka tarjoavat esiintymiskokemuksen lisäksi myös sosiaalisia suhteita ja verkostoitumista kanss oppijoiden kanssa. Se puolestaan ruokkii opiskelumotivaatiota, kehittämällä samalla laulutaitoja. Esiintyessä onkin mielestäni tärkeää muistaa, että vaikka päämäärä on kaikilla yhteinen, jokainen toteuttaa sen omalla tavallaan ja omaan osaamisensa pohjalta.

7.3 Vuorovaikutuksen tärkeys laulutunneilla

Kokemukseni mukaan oppilaan kehityksen kannalta on opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus ja luottamus tärkeässä roolissa. Samalla muodostuu turvallinen oppimisympäristö. Levollisuus ja rauhallisuus ovat laulutunneilla olennaisia, jotta tehtyjä harjoituksia pystyisi mielessään analysoimaan sekä aistimaan samalla tuntemuksia kehossaan, ilman jännitystä ja pelkoa. Esimerkiksi joskus laulajat ovat kärsimättömiä ja turhautuvat, mikäli jokin harjoitus tai nuottikuvio ei onnistu heti. Silloin rauhoitan tilannetta ja ohjeistan yrittämään uudelleen. Jos laulukuvio tai harjoitus tänään epäonnistuu, niin kokeillaan sitä seuraavalla tunnilla tai annetaan tarpeen vaatiessa vielä enemmän aikaa.

Jotta oppiminen olisi mielekästä, rakennan laulutunnit oppilaan toiveet ja tavoitteet huomioon. Sovellan oppimateriaalia, kuten lauluohjelmistoa, vastaamaan oppilaan toiveita. Oppijalähtöinen ajattelu antaa siis oppijalle enemmän vastuuta, mutta kannustaa myös elinikäiseen oppimiseen.

Viitaten aikaisempaan materiaaliin (alaluku 2.3.1) koen, että keskinäisellä vuorovaikutuksella ja luottamuksella on harrastajalaulajan opetuksessa olennainen rooli, jotta oppijat voivat turvallisesti kehittää ääntä ja laulutekniikkaa. Mielestäni laulutuntien vuorovaikutus perustuu juuri luottamukseen ja avoimuuteen, mikä puolestaan tarjoaa oppilaalle turvallisen ympäris-

tön kehittymiseksi. Sen tuloksena ihmisen elämänlaatu paranee ja hyvinvointi lisääntyy. Vuorovaikutuksen yhteydessä korostuu myös oppijälähtöinen opetus, mikä puolestaan tukee laulamista mielekkäänä harrastuksena (ks. luku 2.3.3). Jokaisen laulajan pitäisi siis voida tulla laulutunnille pelkäämättä ja lähtökohtana tulisi olla laulajan persoonallisen äänen kehittäminen ja vahvistaminen.

8 KOKEMUKSIA LAULUNOPETTAJANA

Tässä luvussa tarkastelen opettajuuttani sekä kerron omista kokemuksista harrastajalaulajien ohjaamisesta. Pohdin kehotietoisuuden tärkeyttä laulunopetusta ajatelleen sekä näkemyksiäni laulajan minäpystyvyyden vahvistamisesta. Tuon esiin myös ajatuksia, miten voin motivoitua oppilasta lauluharrastuksen parissa. Kerron laulutunnin rakenteesta ja kokemastani haasteista sekä myös mahdollisuuksista. Tuon esiin esiintymisen tärkeyden harrastajalaulajien lauluopiskelua ja kehitystä ajatelleen.

8.1 Minä laulunopettajana

Työskentelen Jokilatvan opistossa laulunopettajana, koska lauluoppilaiden kehittyminen kiehtoo minua laulajana. Olen itse jo pienestä pitäen pitänyt laulamista ja muistan, kun lapsena haaveilin laulajan urasta. Trubaduuria minusta ei tullut, mutta laulaminen ja sen opettaminen solisteille, kuoroille ja lauluyhtyeille on ollut muusikon työssä vahvasti mukana reilun 30 vuoden ajan. Elämä kuljetti yli 20 vuotta sitten minut Eestistä Nivalaan ja täällä asuessani olen saanut työskennellä musiikin parissa kanttorina, kuoronjohtajana ja musiikinopettajana. Olen kohdannut vuosien varrella erilaisia ihmisiä ja musiikin harrastajia. Eestissä opiskelin kanttoriksi ja kuoronjohtajaksi, ja siellä karttuivat myös ensimmäiset musiikkialaan liittyvät työelämätaidot.

Laulunopettajan kokemukset ulottuvat reilun 20 vuoden taakse. Aloitin harrastajalaulajien ohjaamisen jo ennen musiikkipedagogiksi opiskelua 2000-luvun alussa. Aikaisemmin olin itse saanut laulunopetusta sekä äänenkäyttöohjausta kanttori- ja kuoronjohtajan opinnoista. Opinnot eivät mielestäni käsitelleet niin perusteellisesti äänen käyttämisen ohjaamista, kuin olisin toivonut. Laulunopettajaksi opiskeleminen tuntui tämän vuoksi luontevalta. Opiskellessani musiikkipedagogiksi tietopakettini laulamista lisäytyi ja kehityin valtavasti. Sain hyvät valmiudet laulunopettajan työhön, kuin myös kuoron äänenkäytön ohjaamiseen.

Muistan, että laulunopetuksen alussa oppilaan ohjaaminen oli haastavaa, koska en vielä itsenkään osannut enkä tiennyt lauluopetuksesta riittävästi. Jälkeenpäin mietittynä virheitä ja ereh-

dyksiä varmasti oli opetustyössä mukana, mutta tekemällä oppii ja kehittyy. Eestiläinen sanalasku *töö õpetab tegijat (työ tekijänsä opettaa)* pitää tässäkin paikkansa. Opiskelun ja koke-
muksien kautta olen valtavasti kehittynyt pedagogina ja esiin tulleet haasteet ovat vaatineet
keksimään erilaisia ratkaisuja ja toimintatapoja oppilaitteni ohjauksessa. Näkemykseni mu-
kaan epäonnistumisia ei saisi pelätä, koska niiden kautta on mahdollisuus kehittyä ja oppia
uutta.

Laulutunneilla kiinnitän oppilaan huomiota hänen kehotietoisuuteensa, korostaen sen tär-
keyttä laulaessa. Pyrin ohjamaan oppilaitani niin, että heidän kehotietoisuutensa lisääntyisi
laulunopiskelun myötä. Mielestäni se on olennaista, koska tiedostamalla laulamisen aikana
kehossa tapahtuvaa oppilas löytää tasapainoisen ja luonnollisen lauluasennon. Sen seurauk-
sena keho vapautuu erilaisista jännitystiloista, hengitys pystyy toimimaan esteettömästi ja
laulajalle luontainen ja persoonallinen ääni tulee esiin.

Kokemuksestani tiedän, että kehotietoisuuden lisääntymisen kautta laulaja pystyy tiedosta-
maan kehonsa erilaiset jännitystilat ja oppii vapauttamaan niitä rentoutus- ja venytysharjoitus-
ten avulla. Opettaessani olen huomannut, että myös kehotuntemusten liiallinen tarkkailu ja
analysointi voi koitua häiritseväksi tekijäksi laulamisen aikana. Silloin löytyy apua kehon liik-
keestä, koska se auttaa unohtamaan liiallisen havainnoinnin. (ks. luku 2.1)

Opetuksessa suosin myönteisen palautteen antamista, koska se kannustaa jatkamaan, vah-
vistaa oppijan minäpystyvyyttä ja motivoi saavuttamaan asetettuja tavoitteita. Kokemukseni
mukaan rakentava palaute ja ohjeistus puolestaan auttavat laulajaa kehittymään. Kannustan
oppilasta uskomaan omiin kykyihinsä ja muistutan, että laulunopiskelussa päämäärän saa-
vuttamiseksi täytyy olla myös kärsivällinen. Tunnilla pidän yllä keskustelevaa otetta opittavan
asiaan suhteen, koska silloin oppilaalla on mahdollisuus tuoda esiin omia tuntemuksia, aja-
tuksia ja kokemuksia. Sen kautta hän rohkaistuu kokeilemaan uusia ja erilaisia vaihtoehtoja
sekä oppilaan osallistuminen oppimiseen vahvistuu

Instrumenttituntemuksen ja minäpystyvyyden vahvistamisen lisäksi tavoitteenani on ohjata
laulajaa niin, että hänen äänenkäyttönsä analysointi, sekä kehon ja äänen huoltoon liittyvä
tietämys lisääntyisi ja oppilas osaisi käyttää instrumenttiaan taitavasti myös laulutuntien ulko-
puolella. Opin opettamisen kautta myös itse uutta ja kehityn opettajana sekä muusikkona.

Koen opetustyöni antoisana ja mielenkiintoisena, koska saan tukea oppijaa uuden oppimisessa, seurata heidän kehitystään laulajina ja iloita saavutetuista tuloksista.

8.2 Laulutunnin rakenne

Laulajat tulevat laulutunneille erilaisista tilanteista, monesti kiireen kanssa ja väsyneinä työpäivän jälkeen. He tuovat tunneille mukanaan omat ilot, surut ja huolet. Kun kehossa on ylimääräistä jännitystä, niin se kuuluu myös äänessä. Silloin on vaikeaa saada syvä hengitys toimimaan sekä löytää optimaalinen lauluasento. Oppilaillani onkin tunnin alussa mahdollisuus kertoa päivän kuulumisia, mikäli he niin haluavat. Pyrin rakentamaan laulutunnit niin, että laulajalla olisi juuri tämä hetki aikaa itseään varten, hän saisi hetkeksi unohtaa päivän askareet ja voisi keskittyä vain omaan tekemiseen. Useasti laulajat ovat sanoneet, että tänään ei olisi millään jaksanut tulla tunnille, mutta aina kun lähdän täältä, niin olo on energinen ja mieli virkeä. Aloitan laulutunnin noin viiden minuutin alkukeskustelulla, jonka jälkeen siirrymme kehon lämmittelyyn ja äänenavaukseen. Aikaa tähän kuluu suunnilleen 10 minuuttia, jonka jälkeen siirrymme kappaleiden harjoitteluun. Tunnin lopetteluun jää viisi minuuttia, jossa keskustelemme siitä, mitä uutta kyseisen tunnin aikana laulaja oivalsi ja mitä hän voisi harjoitella itsenäisesti.

Kuten totesin jo aikaisemmin (luku 6.2), rakennan opetuksen Jokilatvan opistossa käytössä olevan opetussuunnitelman ympärille, keskityn oppijalähtöiseen opetukseen, kehotietoisuuden lisäämisen ja minäpystyvyyden vahvistamiseen. Laulajan instrumenttituntemukseen kuuluu myös psyykkisten sekä fyysisten haasteiden tiedostaminen.

Opettajana tuen oppilaan edistymistä ja asetan konkreettisia tavoitteita sekä kannustan saavuttamaan ne. Autan laulajaa myös miettimään, mitä taitoja hän haluaa oppia ja kehittää ja mistä olisi milloinkin hyvää lähteä liikkeelle. Opetuksessani pyrin ohjamaan oppilaitani siten, että he osasivat tiedostaa kehon ja mielen yhteyden laulaessa.

8.3 Hyvän lauluasennon löytäminen

Oppilaani ovat kokeneet yhtenä haasteena hyvän lauluasennon löytämisen sekä sen säilyttämisen laulamisen aikana. Esimerkiksi haasteita on tuottanut kehon tunteminen yhtä aikaa pitkänä ja suorana, mutta samalla rentona ja aktiivisena. Luvussa kolme kuvailin lähdekirjallisuuden avulla laulajan kehon tasapainoista asentoa ja teoreettisessa viitekehyksessä käsitteellin kehotietoisuuden merkitystä laulajan instrumenttikehitystä ajatelleen, minkä ympärilläni työni rakentuu.

Laulutunneilla tavoittelemmekin ryhdikästä, ja luonnollista asentoa erilaisten harjoitusten avulla, aistien kehossa tapahtuvaa. Tasapainoisen lauluasennon löytämiseksi tulisi tuntea jalkapohjat tukevasti lattiassa ja kehon painon jakautua tasaisesti jalkapohjiin. Polviin jää pieni jousto, eivätkä ne menee takalukkoon. Tukiranka pyritään pitämään pitkänä ja suorana, mutta ei jäykkänä. Pää ei ole irrallisena hartioiden ja kaularangan päällä, vaan se tulisi tuntea selkärangan jatkeena kallonpohjaan saakka. Selkärangan aistiminen häntäluusta kallonpohjaan auttaa ryhdikkään asennon löytämisessä. Kehon rentoutta voi hakea myös kellunta-ajatuksen avulla, missä pää pysyy veden pinnalla ja selkäranka suoristuu. Hyvän lauluasennon löytämiseksi käytän apuvälineenä kokovartalopeiliä, josta oppilas voi tarkkailla ryhtiään sekä pystyy visualisoimaan oma sen hetkistä kehon asentoa. Pyrin myös sanallistamaan asioita, jotta harrastajalaulajat ymmärtäisivät mitä tietyn harjoituksen kautta tavoitellaan. Kuvassa yksi näky (KUVA 1) laulajan luonnollinen seisoma-asento.



KUVA 1. Laulajan luonnollinen seisoma-asento

Luvussa kolme kuvailin, että tasapainoisessa lauluasennossa ihminen seisoo suorana ja pitkänä, pää ei työnny liian eteen, eikä vetäydy myöskään taakse, vaan on selkärangan jatkeena. Tämän ansiosta myös niska pysyy pitkänä eikä leuka nouse laulamisen aikana. Huomiota tulisi kiinnittää myös rintakehän avaamiseen, koska yleensä hartiat tahtovat kääntyä eteenpäin, eikä rintaranka pääse luonnollisesti ja vapaasti toimimaan laulamisen aikana. Käytän lauluoppilaiden ohjaamisessa myös erilaisia mielikuvia arkielämästä, koska niiden avulla harrastajalaulajalla on helpompi hahmottaa mitä haetaan. Esimerkiksi rintakehän

avaamiseksi pidetään kakkuvateja kämmenillä (KUVA 2). Kädet viedään sivulle laulamisen ajaksi. Ne eivät voi olla liian korkealla eivätkä liian alhaalla, koska muuten harjoitus ei toimi. Myös lavat on pidettävä vapaina. Asento auttaa avaamaan rintakehän niin, että keho pystyy toimimaan rentona. Rintakehän avaamisen ansiosta lauluääni vapautuu ja toimii vaivattomasti. Samalla korjautuu myös hartialinjan asento. Oppilaat ovat todenneet harjoituksen erittäin hyödylliseksi. Kuten edellä kävi ilmi, erilaiset mielikuvat opetuksessa ovat auttaneet laulajia saavuttamaan tavoitellun asennon.



KUVA 2. Kakkuvatien kannattelu - harjoitus rintakehän avaamiseksi

Leuan rentouttamiseen käytän opetuksessani kuvitelma, että otetaan lasillinen vettä suuhun, ja pidetään se suussa nielemättä. Ajatuksen avulla alaleuka painuu alaspäin, pehmeä suulaki nousee ja suun sisällä on tilaa. Samalla kurkunpää laskeutuu. Laulaessa pyritään saamaan aikaan sama tunne, jotta kasvojen lihakset pysyisivät rentoina ja leuka vapaana. Muutama oppilas on löytänyt kasvojen rentouttamiseksi konkreettisen avun myös veden purskuttelusta. Leuan ja kasvolihasten rentouttamisen ansiosta myös niskan ja hartiaseudun lihakset vapautuvat. Jotkut laulajat ovat taas hyötäneet mielikuvasta, jossa pidetään kananmuna suussa.

Sen avulla leuka vapautuu, kitalaki nousee, ja suuhun tulee tilaa. Jokaisen laulajan kanssa etsitään hänelle sopivin kuvitelma leuan ja kasvojen rentouttamiseksi. Kuvassa kolme näkyy laulajan leuan rento asento.



KUVA 3. Leuan rento asento

On selvää, että säännöllinen sekä monipuolinen liikunta ylläpitää hyvää lihaskuntoa ja erilaiset rentouttavat hoidot vapauttavat kehon jännitystiloja. Ihmiskehossa on syviä lihaksia, joita me laulaessa tarvitsemme ja joiden vahvistamiseksi tulisi löytää sopivia harjoituksia. Muun muassa esimerkiksi pilatesharjoitukset kohottavat lihaskuntoa ja ovat hyväksi syvien lihaksien treenaukseen. Ne edesauttavat myös syvän hengityksen löytämistä ja aistimista keuhossa. Nettisivustoilta löytyy myös muita erilaisia ilmaisia videosarjoja lihastoiminnan vahvistamiseksi. Liikunnan lisäksi laulajan tulisi pitää huolta myös kehon nesteytyksestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista, koska myös ne vaikuttavat äänen laatuun, sointiin ja koko kehon toimintaan.

Pyrin huolehtimaan omasta laulukunnostani liikkumalla säännöllisesti, syömällä terveellisesti ja nukkumalla riittävästi sekä rentoutumalla luonnon keskellä. Puutarhaharrastukseni tarjoaa

myös oivan mahdollisuuden hyötyliikuntaan ja kunnon ylläpitämiseen. Positiivinen ajattelu auttaa pitämään kehon sekä mielen toiminnan tasapainoisena. Olen huomannut, että myös nauraminen rentouttaa sopivasti.

8.4 Laulutekniikka

Laulutekniikkaa harjoitellaan erilaisten hengitys-, ja ääniharjoitusten avulla. Laulatan aloittavaa oppilasta syvän hengityksen aistimiseksi sekunnin, ja terssin alueella, koska silloin huomaa helpoiten, miten keho toimii. Olen kokenut yksinkertaiset harjoitukset toimiviksi, ja hyväksi on todettu "o"- tai "ö"- vokaali. Sen avulla saa tarpeeksi syvyyttä ääneen ja tuntee syvän hengityksen.

Opiskelun alkuvaiheessa käytän siis pienellä alueella liikkuvia harjoituksia, koska silloin laulajalla on aikaa tiedostaa, mitä kehossa tapahtuu laulamisen aikana, ja aistia erilaisia tunteita. Tässä korostuu teoreettisessa viitekehyksessä esiin tuotu materiaali kehotietoisuuden tärkeydestä laulunopiskelussa. Harjoitukset ylhäältä alas ovat usein opintojen alkuvaiheessa haasteellisia, koska korva ei vielä hahmotta sävelkulkua. Yleensä ensimmäisen opiskeluvuoden jälkeen myös nämä harjoitukset sujuvat huomattavasti helpommin, koska säveltarkkuus on kehittynyt ja myös laulajan tekniset taidot parantuneet.

Äänten sitominen toisiinsa (legato) on harrastajalaulajille haasteellista, ja sitä harjoitellaankin määrätietoisesti. Laulaminen ilman "portaita" on haasteellista ja vaatii useamman vuoden työtä. Portailta tarkoitan, ettei jokaista säveltä korosteta erikseen vaan sujuvan laulutyylin aikaansaamiseksi äänen liikkumisen tulisi tapahtua huomaamattomasti sävelaskeleelta toiselle. Legaton löytämiseksi olen oppilaiden kanssa käyttänyt toimivaksi kokemaani harjoitusta, jossa ennen laulamista luetaan tekstiä hitaassa tempossa ja yritetään tietoisesti venyttää pidemmiksi. Sitten kokeillaan laulaessa tehdä sama. Vokaalien pidentäminen laulaessa auttaa välttämään tekstin pätkimistä, ja pitkät vokaalit antavat laululle soljuvan sekä kauniin linjan.

Vokaalien yhtenäistä sointua harjoitellaan laulamalla samalla nuotilla vaihtamalla hitaasti vokaalista toiseen, kiinnittäen huomiota siihen, että vokaalin vaihtuminen olisi pyöreä sekä sujuva. Tarkoituksena olisi laulaa ilmavirran päällä, jotta laulutyyli olisi kevyt ja ilmava. Myös konsonantit ovat laulaessa tärkeitä ja sitä onkin hyvä harjoitella erilaisten harjoitusten kautta.

Tässä yksi harjoitusesimerkki: aktivoidaan kasvojen lihakset esimerkiksi lausumalla tai laulamalla prille, prolle, prille, prolle proo. Harjoitusta on helpompi toteuttaa, mikäli kasvoissa on pieni hymy ja poskipääät nousevat kevyesti ylöspäin, kuten yllättyneenä. Kasvojen ja suun lihakset pidetään rentoina ja alaleuka putoaa vapaana kohti lattiaa. Artikulaatiota käsittelen luvussa kolme.

Huomattavaa on, että omaksuttua laulutekniikkaa on helppo käyttää ääniharjoituksissa, koska niissä on usein yksinkertainen sävelkulku ja vähän tavuja. Sen sijaan haasteellista onkin opittujen teknisten taitojen yhdistäminen laulettavissa kappaleissa. Tämän mainitsivat myös haastateltavat (luku 6.3). Yleensä harjoittelemme uusia lauluja hitaassa tempossa ja mikäli joku kohta teknisesti ei onnistu, niin treenaamme sitä kohtaa erikseen. Olen huomannut, että kun ottaa harjoitellessaan kehon liikkeen mukaan (esim. menemällä polvista puolikykyyn), niin esimerkiksi siirtyminen alhaalta ylös (kvintti) onnistuu paremmin. Samoin pumpuajattelu toimii sävelhypyn harjoittelussa – laulaessa ylös kädet painavat alaspäin ja polvet joustavat kohti lattiaa. Laulaja ei mieti enää sävelhyppyä vaan keskittyy ajattelemaan kyykyä ja pikkuhiljaa tunne jää lihasmuistiin. Tästä syystä kannattaa hyödyntää myös laulunopetuksessa kehon liikettä, minkä toin esiin teoreettisessa viitekehyksessä luvussa 2.1.

8.5 Haasteet ja mahdollisuudet

Jokilatvan opistossa laulutunnin pituus tällä hetkellä on 30 minuuttia kerran viikossa oppilasta kohden. Sovin tuntien ajankohdat laulajien kanssa koko lukuvuodeksi lukuvuoden alussa. Koen laulutunnin lyhyen keston haasteellisena. Tunti pitää suunnitella aina todella hyvin sekä toteuttaa tehokkaasti, jotta oppilaan ohjaus olisi tunnilla levollista ja monipuolista. Opetuksen lisäksi pitää seurata kelloa, että opettaminen loppuisi ajallaan ja seuraava laulaja pääsisi aloittamaan oman tuntinsa sovitun aikataulun mukaisesti. Usein myös oppilaat toteavat, että kylläpä aika meni joutuisasti ja nytkö tämä tunti jo loppui. Onneksi viikoittaiset opetustunnit tarjoavat mahdollisuuden jatkaa siitä, mihin viimeksi jäitiin.

Harrastajalaulajat oppivat kappaleita usein korvakuulolta, koska eivät lue nuotteja. Opintojen alkuvaiheessa he tarvitsevat selkeää, ja konkreettista opastusta hahmottaakseen nuottien kulkemista nuottiviivastolla, tekstin asettelua nuottien alapuolella ja elementaarista musiikkisanastoa, jota kappaleissa esiintyy. Oppilaat, jotka ovat joskus lapsena soittaneet jotakin

instrumenttia tai harrastaneet aikuisena esimerkiksi pianonsoittoa hahmottavat kappaleita paremmin ja ovat myös tietoisia musiikillisesta terminologiasta. Laulajat, jotka eivät lue nuotteja, tarvitsevat siis uuden kappaleen harjoittelun tueksi äänitteitä, jotta pystyisivät kotona harjoittelemaan. Nykyteknologia mahdollistaa äänityksen suoraan tunnilla, esimerkiksi kännykän ääninauhuria käyttäen. Mikäli oppilas on motivoitunut ja innokas, niin se ei ole este uuden laulun opettelussa sekä ohjelmiston harjoittelussa.

Uuden kappaleeseen tutustuminen ja sen opettelu vie oman aikansa. Tunnilla perehdymme laulun sisältöön ja melodiaan, jotta oppilas hahmottaisi sävelkulun sekä keskustelemme myös laulun sävelkorkeudesta. Kokeilemme eri korkeuksia ja lopullista valintaa tehtäessä asiaan vaikuttaa se, mikä sävellaji sopii oppilaan äänelle parhaiten. Sopivan sävellajin valinta on tärkeää, koska laulun ambitus (ääniala) jää harjoiteltaessa lihasmuistiin ja oppija voi kokea, että korkeampi tai matalampi sävellaji vaikuttavat kehon toimintaan eri tavalla kuin harjoittelun aikana. Kappaleiden laulukorkeuksien valinnassa huomaa laulajan äänialueen laajentumisen. Mikä aikaisemmin tuntui aivan liian korkealta, niin nyt se onkin sopiva. Muun muassa myös oppilaat ovat panneet merkille sen ja todenneet, että tämä ei tunnukaan enää korkealta ja että kyseisen kohdan pystyy laulamaan vapaasti eikä ylä-ääniä tarvitse edes jännittää.

Koen, että yksi opetustyöni haasteista on se, että lauluoppilaat usein kuuntelevat kappaleita tietyn solistin/artistin esittämänä ja pyrkivät matkimaan tätä laulaessaan. Se, että oppilaat kuuntelevat lauluja eri taiteilijoiden tulkitsemana, on positiivista ja kannustankin laulajia siihen. Samalla korostan, että jokaisen laulajan oma ääni on kaikkein kaunein juuri sellaisenaan ja nimenomaan se ajatus, mitä haluat sanoa kuulijalle musiikin ja tekstin kautta, on tärkein.

Pyrin valitsemaan lauluoppilaille monipuolisen lauluohjelmiston, koska laulamalla erilaisia lauluja laulajan tekniset ja musiikilliset taidot kehittyvät. Lauluohjelmistoa valittaessa teen omia ehdotuksia, mutta kuuntelen siinä myös oppilaitani. Jos jokin kappale nyt todella jostain syystä ei miellytä, niin jätämme sen pois ja etsimme yhdessä sopivan tilalle. Perustelen aina, miksi yksi tai toinen laulu olisi juuri tällä hetkellä hyvä ohjelmistoon. Ajatuksena on, että ohjelmiston avulla laulajan taidot kehittyisivät ja positiivinen kokemus laulajana vahvistuisi.

Laulajat harjoittelevat kappaleita laulutunnilla sekä myös itsenäisesti. Opintojen alkuvaiheessa lauletaan omalla äidinkielellä. Kun oppilaan laulutaidot ovat kehittyneet ja hän on

edistynyt opinnoissaan jo pidemmälle, otamme ohjelmistoon myös lauluja muilla kielillä, kuten esimerkiksi latinaksi ja saksaksi. Mielestäni monipuolisen ohjelmiston laulamisen ansiosta laulajan taidot kehittyvät, koska jos lauletaan ainoastaan samoja tuttuja harjoituksia/lauluja, niin ihmisen lihaksisto tottuu siihen ja kehitys on vähäinen.

Haasteita tuo myös se, että usein ensimmäisille laulutunneille tullessaan laulajalla on mukana paketti tapoja, miten he laulaessa ovat äänen tuottaneet. Aina totutut laulutavat eivät ole kehon käytön kannalta kokonaisvaltaisia, eivätkä myöskään helppoja. Viitaten Koistisen näkemyksiin, (luku 3.1) sekä omien kokemuksieni pohjalta voin sanoa, että virheellistä ja huonoa laulutekniikkaa on erittäin haastavaa korjata, koska keho muistaa aikaisemmin opitut tavat hyvin voimakkaasti. Siksi pidän tärkeänä ohjata harrastajalaulajaa siten, että hän tuntisi kehonsa ja sen toimintaansa sekä uskaltaisi itseään kuunnelleen kokeilla erilaisia laulutapoja/-harjoituksia. Tässä korostuu teoreettisessa viitekehyksessä esiin tuotu kehotietoisuuden tärkeys.

Rohkaisenkin oppilaitani laulutunnilla kokeilemaan uutta ja myös analysoimaan, miltä yksi tai toinen harjoitus hänestä tuntuu, korostaen tuntemuksien ja tekemisen liiallisen kontrollin vaarat (luku 3.1) Opettajana kuulen oppilaan äänen, mutta en voi tuntea hänen kehossaan tapahtuvaa. Siksi keskustelu, kokeilu, analysointi, ja kannustaminen auttavat oppilasta kulkemaan kohti tavoitteita. Positiivisen ilmapiirin kautta laulaja myös kokee tunnilla olonsa turvaliseksi ja hän uskaltaa rohkeammin avautua ja heittäytyä. Pidän tärkeänä, että laulunopetuksessa olisi vastaavasti jokaisen oppilaan tasolle sopivasti haasteita. Pidän olennaisena huomioda oppilas yksilönä ja kehittää hänen instrumenttiansa sen mukaisesti. Tässä korostuu oppijalähtöinen opetus, jota käsittelin alaluvussa 2.3.2. Lisäksi onnistumisen kokemukset vahvistavat oppilaan minäpystyvyyttä (luku 2.2).

Yhteenvetona totean, että opetuksen tavoitteena on tukea, ja laajentaa harrastajalaulajan instrumenttikehitystä. Lisäksi päämääränä on opetuksen kautta edistää oppijan myönteisiä laulukokemuksia, minkä seurauksena myös vahvistuu hänen usko omiin kykyihinsä.

8.6 Yksinlaulajista lauluyhtyeeksi

Solistina esiintyminen ei kiinnosta jokaista lauluoppilasta, eikä ole kaikkien tavoitteena. Siksi olen yksinlauluoppilaistani koonnut duoja (pareja) tai pienryhmiä, joissa laulajia on mukana kaksi, kolme tai enemmän. Se tarjoaa harrastajalaulajille mukavaa ja virkistävää vaihtelua sekä lisää laulunautintoa toimia yhdessä muiden kanssa.

Pidempään yksinlaulua harrastaneet pystyvät laulamaan äänissä, mikä antaa laulajille erilaista harjoittelu-, ja esiintymiskokemusta. Oppilaiden mukaan moniäänisessä laulamissa musiikin harmonia kiehtoo, ja tarjoaa nautintoa. He ovat kokeneet ryhmässä laulamisen antoisana, mielekkäänä sekä positiivisena, koska ei tarvitse olla yksin esillä, ja yhdessä tekeminen on tuntunut turvallisemmalta. Myös esiintymisjännitys vähenee, kun saa tukea ja voimaa laulukaverista. Olen huomannut, että ryhmässä laulaessa keskeinen ryhmädynamiikka lisääntyy, laulajat oppivat kuuntelemaan toisiaan, ja musiikillinen kommunikaatio kehittyy.

Laulutunneilla oppilaat ovat pääsääntöisesti yksin, mutta yhdessä laulamista varten sovitaan kaikille sopivat ajankohdat opetuspäivän sisällä. Hyvä kehon ja äänen tuntemus edesauttavat oman äänen löytämistä sekä teknisten ja tulkinnallisten taitojen kehittämistä myös ryhmässä laulamista varten. Lauluoppilaistani syntyneet duot ja lauluyhtyeet tarvitsevat heille oikean repertuaarin (ohjelmiston). Sopivaa materiaalia ei ole harrastajalaulajille monipuolisesti tarjolla, siksi sovitan useasti kappaleita heitä varten. Opettajana on hieno seurata laulajien yhteistyötä ja rohkeutta. Mielestäni on tärkeää tarjota myös harrastajalaulajille mahdollisuutta laulaa duona, triona, kvartetina tai lauluryhmässä, jotta he saisivat yhdessä laulamisen kokemusta, oppisivat toisiltaan ja nauttivat musisoimisesta. Tuloksena heidän minäpystyvyytensä vahvistuu ja motivaatio laulun opiskelun suhteen pysyy korkealla. Samoin myös kanssaulajien tuki ja kannustus on olennainen laulun opiskelussa, jotta harrastajalaulaja voi kasvaa ja kehittyä äänen käyttäjänä.

9 POHDINTA

Toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni laadullisen toimintatutkimuksen menetelmin Jokilatvan opiston harrastajalaulajien lauluäänen kehitystä ajatellen. Työni tavoitteena oli harrastajalaulajien ohjausta pohtiessa ymmärtää paremmin heidän näkökulmiaan, kokemuksiaan ja tunteuksiaan. Käsittelin edellä mainittuja asioita omien kokemusten kautta ja vertailin oppijoiden ajatuksia omaan pedagogiseen käsitykseen. Laulamisesta on tehty erilaisia tutkimuksia, mutta harvemmin käsitellään aihetta harrastajalaulajan näkökulmasta ja siksi se kiehtoi minua. Myös oma työskentely harrastajalaulajien parissa vahvisti ajatukseni tarkastella edellä mainittuja asioita juuri harrastajalaulajia ajatellen.

Opinnäytetyöni teoreettisessa viitekehyksessä käsittelin tutkitun tiedon kautta kehotietoisuutta ja minäpystyvyysteoriaa sekä avasin motivaation käsitettä. Lähdekirjallisuuden avulla tarkastelin kehollista ainestoa, koska laulajan instrumentti on laulajan keho. Jokilatvan opiston lauluopetus suunnitelmassa korostetaan oppilaan minäpystyvyyden vahvistamista lauluopetuksen kautta, siksi käsittelinkin teoreettisessa osiossa minäpystyvyysteoriaa sekä pohdin tutkimuksessani minäpystyvyyden vahvistamista lauluopetuksen kautta.

Sovelsin opinnäytetyössäni laadulliseen tutkimukseen kuuluvia tutkimusmenetelmiä. Aineisto muodostui haastatteluista, havainnoinnista ja omista kokemuksista. Toiminnallisessa tutkimuksessa käytetty teoreettinen materiaali loi työlle perustan, minkä ympärille menetelmät ja tulkinta nojautuivat. Haastattelujen pohjalta sain käsityksen siitä, millaisena laulajat ovat kokeneet laulun opiskelun, mitkä asiat ovat tuottaneet haasteita ja millaiset harjoitukset on koettu tärkeiksi.

Työni kautta sain vastaukset tutkimuskysymyksiini, josta ilmeni, että kaikki lauluoppilaat olivat tulleet kehotietoisimmiksi ja kokivat käyttävänsä kehoaan kokonaisvaltaisemmin kuin ennen opiskelua. Myös heidän laulutaitonsa olivat kehittyneet vuoden aikana. Opinnäytetyöni yhtenä päämääränä oli löytää sopivia opetusmenetelmiä, käyttäkseni niitä tulevaisuudessa opetustyössäni ja koen, että onnistuin siinä. Lisäksi laulajan kehotietoisuus kiinnosti itseäni paljon ja jatkotutkimusta ajatellen voisin paneutua syvemmin kehon ja mielen yhteistoimintaan harrastajalaulajia silmällä pitäen. Tutkimuksessa korostui lauluharrastuksen hyödyt oppi-

laiden näkökulmasta. Pidän erittäin tärkeänä saamaani tietoa, että laulajat kykenevät hyödyntämään laulutunnilla opittuja taitoja myös laulutuntien ulkopuolella. Lisäksi kaikki haastateltavat kokivat harrastuksensa mielekkäänä, mikä on laulunopetuksen jatkumisen kannalta myös tulevaisuudessa olennainen informaatio.

Havainnointini oppimisprosessista nousivat tutkimuksessa tärkeiksi ja pyrin analysoimaan niitä objektiivisesti. Menetelmä auttoi löytämään konkreettisia vastauksia oppinäytetyöni tavoitteiden saavuttamiseksi. Tarkkailtuani oppilaitani sain esimerkiksi olennaista tietoa siitä, että yksinlauluopetus koetaan tärkeänä, mutta mahdollisuuksien mukaan tulisi järjestää myös ryhmäopetusta. Samoin merkittävä yksityiskohta oli se, että harrastajalaulajat kokevat esiintymisen tärkeänä osana laulunopetusta. Se rohkaisee, ja kannustaa oppilaita harjoittelemaan määrätietoisesti, minkä kautta laulutaidot kehittyvät. Tiimissä toimiminen auttoi myös esiintymisjännityksen vähentämiseen ja tarjosi laulajille erilaisen sekä monipuolisemman kokemuksen. Laajan, aiheeseen liittyvän materiaalin tutkiminen ja tiedostaminen kehitti itseäni laulunopettajana sekä antoi lisää tietämystä opetustyöhön.

Seuraamalla harrastajalaulajien kehittymistä laulajana vahvistui aikaisempi ajatus myös heidän ohjaamiseensa liittyen. Saatujen tutkimustulosten pohjalta voin sanoa, että laulajien taidot kehittyivät opetuksen myötä yksilöllisesti, heidän omien kykyjensä mukaan, lähtökohdista riippumatta. Oppilaan edistymisen kannalta opettajan ja oppilaan keskinäisellä vuorovaikutuksella on tärkeä rooli, koska se tukee kokonaisvaltaista laulunopetusta. Lauluopintojen edistymisen kautta oppilaan persoonallinen ääni kypsyy ja hän osaa käyttää laulaessa instrumenttiaan taitavammin. Laulamisen avulla myös ihmisen itseilmaisu ja omien rajojen kokeilu vahvistuu, minkä ansiosta myös minäpystyvyys voimistuu. Vaikka opetuksessa käyttämäni harjoitukset olivat kaikille oppilaille samoja, niin tavoiteltuihin lopputuloksiin pääseminen vie jokaiselta oman aikansa, ja siitä syystä laulun opiskelussa korostuu pitkäjänteisyys.

Oman opettajakokemukseni perusteella olen havainnut, että palautteella on merkittävä rooli oppijan kehitystä ajatelleen. Varsinkin positiivinen palaute ja kannustaminen auttavat oppijaa edistymään, saavuttamaan toivottuja tuloksia, sekä pysymän motivoituneena uuden asian omaksumisessa. Tutkimuksen kautta vahvistui ajatus, että osa harrastajalaulajista ei tavoittele laulamista solistina, vaan heidän päämääränsä on tulla taitavammaksi äänen käyttäjäksi itseään varten, kuorolaulajana tai karaokelaulajana. Lauluopetuksen myötä heidän musiikilli-

set taitonsa lisääntyvät. Samalla myös oppijoiden kehotietoisuutensa lisääntyy ja kokonaisvaltainen kehon käyttö laulaessa edistyy. Pidän erityisen tärkeänä tietoa, että opetuksessani käytettävät opetusmenetelmät koettiin hyödyllisinä.

Teoreettisen kirjallisuuden tutkiminen vahvisti omaa opettajuuttani ja kehitti itseäni paljon. Koen, että sain haastattelujen kautta tutkimustani varten luotettavaa tietoa ja omissa havainnoissani säilytin puolueettomuuden. Pidän tärkeänä myös tutkimuksessa esiin nousutta ajatusta, että koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa lauluopiskelua. Tutkimuksen kautta korostui laulunopetuksen järjestämisen tärkeys myös maalaispitäjässä, mikä puolestaan tukee samalla sosiaalisten verkostojen laajentumista.

Tehty tutkimustyö auttaa kehittämään tulevaisuudessa Jokilatvan opistossa yksinlauluopetusta niin, että oppilaiden mielenkiinto opittavaa kurssia kohtaa säilyisi sekä vastaisi entistä paremmin yksinlaulua harrastavien ihmisten toiveita. Tutkimukseni hyödyttää jatkossa Jokilatvan opistossa tarjottavaa laulunopetusta sekä mahdollisesti muita kansalaisopistoja. Toivon, että erityisesti konkreettinen osa tutkimuksesta toimii tulevaisuudessa oppaana laulunopiskelijoille, antaen heille käytännön vinkkejä ja esimerkkejä, jotka auttavat kehittymään laulajana. Lisäksi materiaalia voidaan käyttää laulunopetuksessa kaikkialla ja se tarjoaa hyödyllistä tietoa myös muille asiasta kiinnostuneille. Pidän saatuja tutkimustuloksia olennaisena myös siksi, että harrastajalaulajan äänen kehitystä ei ole Jokilatvan opistossa aikaisemmin tutkittu. Tulen jatkamaan aiheen tutkimista oman työni kautta ja tulevaisuudessa voisin keskittyä syvällisemmin kehon ja mielen yhteistoimintaan harrastajalaulaja ajatellen. Saamani tiedon pohjalta osaan tästedes ohjata eri tasolla olevia harrastajalaulajia entistä paremmin. Opetustyössäni korostuu, että jokainen oppilas ja hänen omanlainen äänensä ovat arvokkaita.

LÄHTEET

Aalto A-L & Parviainen, K. 1987. *Auta ääntäsi*. Helsinki: Otava.

Ahonen, K. 2004. *Johdatus musiikin oppimiseen*. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Anttila, E. 2022. *Situationaalinen oppimiskäsitys*. Saatavissa: <https://disco.teak.fi/anttila/situationaalinen-oppimiskasitys/>. Viitattu 19.6.2024.

Aura, M. 2022. *Mielen voima*. <https://www.laulunopettaja.com/category/mielen-voima/>. Viitattu 16.3.2024.

Aura, M., Laukkanen, A-M., Ojala, J. 2018. *Laulunopettajien yleisemmin käyttämät laulopedagogiset käsitteet*. Saatavissa: <http://journal.fi/ainedidaktiikka>. Viitattu 2.6.2024.

Backman, J. & Himanka, J. 2007. *Fenomenologia*. julkaisussa LOGOS-ensyklopedia, Filosofia.fi. LOGOS-ensyklopedia, Filosofia.fi, Eurooppalaisen filosofian seura, Tampere. Saatavissa: <http://hdl.handle.net/10138/160881>. Viitattu 5.6.2024.

Duodecim. 2021. Lääketieteen sanasto. *Kehotietoisuus*. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04207/kehotietoisuus?q=kehotietoisuus>. Viitattu 30.5.2024.

Duodecim. 2016. Lääketieteen sanasto. *Reseptori*. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02910>. Viitattu 19.6.2024.

Eronen, R. 1999. *Ruumis – elävä?* Saatavissa: <https://kielikello.fi/>. Viitattu 1.6.2024.

Hellström, M. 2008 *Sata sanaa opetuksesta. Keskeisten käsitteiden käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Helsingin yliopisto 2024. Humanistinen tiedekunta. *Kognitiotiede*. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/humanistinen-tiedekunta/tutkimus/tieteenalat/digitaaliset-ihmistieteet/kognitiotiede>. Viitattu 19.6.2024.

Juhila, K. 2021. Laadullinen tutkimus ja teoria. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menestelmäopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/>. Viitattu 10.4.2024.

Jordan-Kilkki, P., Kauppinen, E. & Viitasalo-Korolainen, E. 2013. *Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa*. Tampere: Opetushallitus ja tekijät.

Juntunen, M-L. 2009. *Musiikki, liike ja kehollinen kokemus*. Taju. Taideyliopisto. Saatavissa: <https://taju.uniarts.fi/handle/10024/7575> . Viitattu 17.5.2024.

Juntunen, M-L. 2017. *Musiikki, liike ja kehollinen kokemus*. Suomen Musiikkikasvatusseura – Fisme ry. Saatavissa: <https://fisme.fi/wp-content/uploads/2017/08/Musiikki-liike-ja-kehollinen-kokemus-Juntunen.pdf>. Viitattu: 30.6.2024.

Juntunen, M-L. 2023. Kehollisuus teoriana, musiikinoppimisen perustana ja vastuullisen maailmasuhteen lähtökohtana. Teoksessa M-L. Juntunen & H. Partti, *Musiikkikasvatus muutoksessa* (toim.). Publisher: DocMus Research Publications 20. Helsinki: Sibelius Academy, University of the Arts. Saatavissa: <https://www.researchgate.net/publication/377240686>. Viitattu: 6.6.2024.

Jokilatvan opisto. Lukuvuoden opetustilastot 2022–2023 ja 2012–2013. Hellewi raportit. Jokilatvan opiston sisäinen tiedote. Viitattu 8.2.2024.

Jokilatvan opisto 2024. *Opisto-info*. Saatavissa: <https://www.jokilatvanopisto.fi/>. Viitattu 1.2.2024.

Jyrkämä, J. 2021. Toimintatutkimus. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/toimintatutkimus/>. Viitattu 12.4.2024.

Kallio, J. 2016 *Opettamisen vallankumous. Opettajasta elinikäisen oppimisen valmentajaksi*. Helsinki: Kallio ja Tietosanoma.

Klemola, T. 2004. *Taidon filosofia – filosofian taito*. Tampere. University Press & Timo Klemola. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95448/taidon_filosofia_2004.pdf?sequence=1. Viitattu 12.2.2024.

Koistinen, M. 2003. *Tunne Kehosi – vapauta äänesi äänitimpurin käsikirja*. Helsinki: SULA-SOL.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. 1999. *Ihmeellinen ihmisääni*. Helsinki: Gaudeamus.

Lehtiranta E. 2020. *Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Kuinka musiikki voi muuttaa elämäsi*. 3 uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Lopez-Garrido, G. 2023. Bandura's self-efficacy theory of motivation in psychology. Saatavissa: <https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html>. Viitattu 5.6.2024.

Mehling, W.E, Price, C., Daubenmier J. J., Acree, M, Bartmess, E., Stewart, A. 2012. *The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)*. Saatavissa: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0048230>. Viitattu 1.6.2024.

Miao, M. 2021. *Kasvun asenne oppimisessa. Hyödyllisten haasteiden käyttöopas*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mieli. 2023. *Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot?* Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness>. Viitattu 19.6.2024.

Mäkelä, H. & Trogen, T. 2022. *Tunteita päästä varpaisiin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena*. Helsinki: Kirjapaja.

Nuutinen, H. 2002. Huovinen, P. (toim.). *Lääkärinkielen sanakirja*. Helsinki: Duodecim Oy.

Nuoranne, K. 2022. *Laulajan käsikirja. Matkalla esiintyjäksi*. Helsinki: Sulasol ry ja Kaija Nuoranne.

Nurmi, M. *Pystyvyyskokemus oppimisen keskiössä*. Peda.net. Saatavissa: <https://peda.net>. Viitattu 14.3.2024.

Nyman, J. 2019. *Terveyttä tieteestä*. Saatavissa: <http://terveyttatieteesta.blogspot.com/2019/04/mika-ihmeen-minapystyvyys.html>. Viitattu 15.3.2024.

Oja, K. 2004. *Nivalan kansalaisopisto 1964–2004*. Nivalan kansalaisopiston historiikki, pöytäkirjojen pohjalta, sisäinen muistio.

Ojala, T. 2020. *Kehotietoisuus 1/2 – Mitä kehotietoisuudella tarkoitetaan? Kehon äärellä - blogi*. Saatavissa: <https://kehonaarella.fi/2020/04/15/kehotietoisuus-1-2-mita-kehotietoisuudella-tarkoitetaan/>. Viitattu 1.6.2024.

Oppimiskäsityksiä. Taideyliopisto 2024. Saatavissa: <https://sites.uniarts.fi/web/muhipedi/oppimiskasityksia>. Viitattu 19.6.2024.

Parviainen, J. 2020. Ruumillinen ihminen. Teoksessa E. Aaltola & V. Hänninen (toim.) *Ihminen kaleidoskoopissa: Ihmiskäsitysten kirjoja tutkimassa*. Helsinki: Gaudeamus.

Parviainen, J. 2011. Työn uusi ruumiillisuus: Liikunnanohjaajien keho työvälineenä ja performatiivisuuden pakko palvelutyössä. *Työelämän tutkimus* 9(3), 207–223. Saatavissa: <https://journal.fi>tyoelamätutkimus>article>. Viitattu: 11.9.2024.

Pekkala, E. *Vuorovaikutus*. Saatavissa: <https://peda.net/p/eevapek/6-jakso/oltth/vjr/1v>. Viitattu 21.5.2024.

Rauhala, L. 2005. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Yliopistopaino.

Roivainen, R. 2004. *Laulamisen sietämätön helppous*. Tampere: Pilot - kustannus.

Roosalu, M. 2010. *Inimese anatoomia*. Tallinn: Kirjastus Koolibri.

Sadolin, C. 2009. *Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka*. Suomennos Mäntyjärvi, J. Copenhagen: CVI Publications.

Siljamäki, M., Kalaja, M., Perttula, J., Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehoisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 40–46. Liikuntatieteellinen Seura. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt-1-16_tutkimusartikkelit_siljamaki_lowres.pdf. Viitattu 6.6.2024.

Skarp, A-P. 2022. *Mindfulness, mielenselkeys ja myötätunto*. Helsinki: Skarp ja Basam Books Oy.

Solja, P. 2011. *Kaikilla on oikeus laulaa*. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3-5367755>. Viitattu 10.3.2024.

Striano, P. 2015 *Terve ja vahva selkä. Anatomia*. Porvoo: Bookwell Oy.

Tiusanen, M-L. 2021. *Motivoituminen toisen asteen opintojen jälkeisiin jatko-opintoihin*. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/25979/urn_nbn_fi_uef-20211238.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 15.5.2024.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*. Helsinki. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 26.3.2024.

Valitut palat. 1973. *Terveyden tietokirja*. Helsinki: Sanomapaino.

Venhe, N. *Jaana Viljaranta motivaatiotutkimuksen professoriksi. Myönteiset oppimiskokemukset ruokkivat motivaatiota*. Itä-Suomen yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian osasto. Saatavissa: <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/jaana-viljaranta-motivaatiotutkimuksen-professoriksi>. Viitattu 20.5.2024.

Vignemont de F. 2011. *Bodily awareness*. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Saatavissa: <https://plato.stanford.edu/entries/bodily-awareness/>. Viitattu 10.5.2024.

Vilka, H. 2006. *Tutki ja havainnoi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2018. *Mielen voima oppimisessa*. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

HAASTATTELUKYSYMYKSET LAULAJILLE

1. Miksi hakeuduit lauluoppilaaksi?
2. Oletko mielestäsi kehittynyt laulajana?
3. Mikä on ollut haasteellista laulun opiskelussa?
4. Onko lauluopintojen myötä kehon tuntemus lisääntynyt?
5. Osaatko mielestäsi laulaessa käyttää kehoa kokonaisvaltaisesti?
6. Millaiset harjoitukset ovat auttaneet hyvän lauluasennon löytämisessä?
7. Osaatko opittuja teknisiä ja tutkinnollisia taitoja hyödyntää laulutuntien ulkopuolella?
8. Koetko lauluharrastuksen mielekkääksi?
9. Mitä muuta haluaisit sanoa?

HARJOITUKSIA KEHON TIEDOSTAMISEN JA RENTOUTTAMISEN TUEKSI

Jalkapohja tunteminen – suoristaa jalkaterät. Nouse vuorotellen varpaille ja kantapäille, toista samaa liikettä useampaan kertaan. Pysähdy sitten ja aisti jalkapohjat lattialla. Vertauskuvana voit ajatella puun juuria, jotka ovat syvällä maassa.

Polvien asento – heiluttele polvia kevyesti eteen ja taakse ja jää asentoon, jotta polvissa tuntuu pieni jousto.

Lantion suoristus – menee hitaasti polvista puolikyykkyyiin niin että istuinkyhmyt osoittavat kohti lattia. Huomaa, miten lantion asento kääntyy ja suoristuu. Palaa alkuasentoon niin, että lantio pysyy suorana ja kiinnitä suora lantio ajatuksen voimalla esimerkiksi lyhyellä kuminauhalla, napaan. Pysy asennossa.

Kyljet pitkäksi – vie kädet sisäänhengityksen aikana sivuilta ylös, niin että tunnet kehon venyvän kattoa kohti. Pysy hetki asennossa. Uloshengityksen aikana tuo kädet alas ja jätä kyljet pitkäksi. Tämän harjoituksen jälkeen aistit pitkän rangan lisäksi myös venynyt olon suoliluunkaaren ja alimpien kylkiluiden välissä.

Rintakehän avaus – seiso hyvässä asennossa. Vie kädet sivuille, niin että lapaluut kohtaavat ja tunnet rintakehän avautuvan. Pysy hetki asennossa. Tuo sitten kädet kehon ympärille ja halaa itseä, niin että yläselkä pyöristyy. Tee harjoitusta muutama kerta. Viimeisellä kerralla vie vielä kädet sivulle taakse. Palatessa alkuasentoon aisti rintakehän avautuminen ja seuraa, että hartiat eivät käännä eteenpäin. Laulamisen aikana rintakehän auki pysyminen on tärkeää ja siinä olen käyttänyt apuna tarjottimen kannattelua käsillä. Huomaa, että rintakehä ei ojentuisi liikaa, muuten normaali hengitystapa estyy.

Kurkun rentoutus – haukotus, tai hyvän tuoksun haistelu. Kurkunpää laskeutuu ja pehmeä suulaki nouse ylös. Suun sisälle tulee tilaa ja leuka laskeutuu, jolloin myös kasvojen ja kaulan lihakset rentoutuvat.

Leuan rentoutus vesilasiajatuksen avulla – kuvittele, että otat lasillisen vettä suuhun. Pidä huulet kevyesti kiinni (älä purista), siten että ylä- ja alahampaiden välille jää tilaa. Huomaa miten leuka painuu alaspäin ja rentoutuu.

Syvän hengityksen aistiminen- seiso hyvässä asennossa ja anna ilman virrata rauhallisesti sisään, niin että kyljet laajenee ja tunnet alavatsan täyttyvän. Älä haukkaa tai vedä ilmaa sisään. Puhalla ulos ”s” sihinällä. Voit ajatella, että puhallat neulan silmän läpi. Anna ilman virrata tasaisesti, niin että sihinä ei katkeilee. Harjoitus auttaa käyttämään ulos tulevaa ilmaa taloudellisesti ja myös uloshengitysvaihe pitenee.