

Opinnäytetyö (TUAMK)

Musiikki

Musiikkipedagogi

2016

Jemima Issa-Anttila

# HARJAANTUMATTOMAN LAULAJAN ENSIASKELEISSA

– laulutaidon kehittämismahdollisuuksia  
tutkimassa

OPINNÄYTETYÖ (TUAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikkipedagogi

2016 | 37

Jemima Issa-Anttila

# HARJAANTUMATTOMAN LAULAJAN ENSIASKELEISSA

- laulutaidon kehittämismahdollisuuksia tutkimassa

Tutkin opinnäytetyössäni laulutaidon kehittämismahdollisuuksia. Tavoitteenani oli löytää välineitä harjaantumattomien lauluoppilaiden opettamiseen.

Opinnäytetyöni pedagogisessa osiossa opetin nuorta miesoppilasta, jolla oli ongelmia nuotilleen laulamissa. Peilaan omaa opetusprosessiani tohtori Ava Nummisen laulutaidottomuutta käsittelevään tutkimukseen.

Tämä opinnäytetyö avasi pedagogisesti osaamista laulunopettajana kohtamaan laulutaidotonta opiskelijaa. Sain myös työn kautta paljon uusia työkaluja oppilaan kokonaisvaltaiseen oppimisprosessiin.

ASIASANAT:

Laulaminen, laulutaito, oppimisprosessi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Music

2016 | 37

Jemima Issa-Anntila

## FIRST STEPS WITH THE IGNORANT SINGER

- examining possibilities to develop the skill of singing

In my Thesis I study possibilities of developing singing skills. My purpose was to find tools to teach ignorant singers.

In the pedagogic part of my Thesis I was teaching a young male student, who had issues in singing in a note. In the Thesis I reflect my own teaching process to Dr. Numminen`s research in poor pitch singing.

This Thesis widened my pedagogical knowledge as a singing teacher to confront a poor pitch singer. Through this work I also got many new tools for students holistic learning process.

KEYWORDS:

Singing, singing skills, learning process

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 MUSIKAALISUUS JA LAULUTAITO</b>	<b>7</b>
2.1 Taustaa musikaalisuudesta	7
2.2 Käsitteitä laulutaidosta	
2.3 Laulutaidon kehittymättömyyden syitä	
<b>3 PSYKOFYYSINEN LAULAJA</b>	<b>12</b>
3.1 Laulamisen fysiologista perustaa	
3.2 Laulamisen vaikutus hyvinvointiin	
3.3 Laulamiseen vaikuttavia tekijöitä	
<b>4 KOKEMUKSIA HARJAANTUMATTOMAN LAULAJAN OPETTAMISESTA</b>	<b>21</b>
<b>5 KÄYTÄNNÖN RATKAISUJA HARJAANTUMATTOMAN LAULAJAN OPETTAMISEEN</b>	<b>27</b>
<b>6 POHDINTA</b>	<b>35</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>37</b>

## LIITTEET

## KUVAT

Kuva 1 Laulutaidon ulottuvuuksista	9
------------------------------------	---

# 1 JOHDANTO

Uskon siihen, että kaikki voivat kehittyä laulamisesa ja mielestäni kaikilla tulisi olla oikeus laulamiseen. Laulaminen ja äänenkäyttö ovat syntymälahjoja. Olemme itse instrumentteja, ja kaikki kehomme emotionaaliset, psyykkiset ja fyysiset tekijät vaikuttavat laulamiseen ja äänentuottoon.

Haluan tuoda opinnäytetyössäni esiin ajatuksia siitä kuinka kokonaisvaltaista laulaminen on, mitkä tekijät vaikuttavat laulamisen vapauteen, ja mitä ovat laulamisen lukot. Harjaantumattomalla laulutaidolla tarkoitan kyvyttömyyttä laulaa nuotilleen. Uskon, että kun lukkoja avataan ja laulaminen helpottuu, myös esimerkiksi nuotilleen laulaminen voi onnistua paremmin. Oma ääni on yleensä ihmisille hyvin herkkä ja henkilökohtainen asia ja myös tärkeä itseilmaisun väline. Laulaessamme omalla äänellämme laitamme itsemme ja koko persoonallisuutemme likoon toisten edessä. Sen takia on erityisen tärkeää lähestyä laulamista kokonaisvaltaisesti.

Kiinnostukseni heräsi laulopedagogien päivillä ensimmäisen kerran 2014 kysymykseen siitä, miten harjaantumattoman laulutaidon omaava henkilö voisi kehittää laulutaitoaan. Tutustuin LauluAvaimen toiminnanjohtajaan Tuula Tenniin, joka kertoi olleensa mukana perustamassa laulutaidottomille ja laulutraumatisoituneille henkilöille laulukoulua. Tämä herätti minussa paljon kysymyksiä, kuten: voiko laulutaidoton kehittyä laulamisesa, ja miten se on mahdollista käytännössä.

Innostukseni tätä aihetta kohtaan lisääntyi myös, kun vierailin turkulaisessa Silvia Kosken johtamassa harjaantumattomille laulajille tarkoitetussa ”Yleinen äänioikeus” -kuorossa. Kuoron nimikin oli hyvin osuva. Siitä kävi ilmi, että äänenkäyttö ja laulaminen kuuluvat meille kaikille. Menin seuraamaan kyseisen kuoron harjoituksia ja huomasin laulamisen ilon leiskuvan kuorossa, vaikkakin kuulin paljon epäviereisyyttä, ja muutamien kuorolaisten oli vaikea laulaa nuotilleen. Havaitsin kuinka paljon voimaa laulamisesa on, ja miten paljon laulaminen vaikuttaa hyvinvointiin.

Tutustuin myös Ava Nummisen tutkimukseen ”Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi”. Numminen on tutkinut aikuisen laulajan laulutaidon lukkoja ja niiden aukaisemista. Hänen tutkimukseensa osallistui kymmenen aikuista, jotka osallistuivat sekä ryhmä- että yksityislaulutunneille puolentoista vuoden ajan. (Numminen 2004,4). Minua kiinnosti, miten nuotilleen laulamista voidaan opettaa, ja voiko ylipäättään oppia

laulamaan. Tämä innosti itseäni niin paljon, että halusin myös itse kokeilla opettamista harjaantumattomalle lauluoppilaalle. Onnekseni löysin opetuskokeiluuni sopivan henkilön, jolla oli paljon ongelmia nuotilleen laulamissa. Vertaan oman oppilaani oppimisprosessia Nummisen laulutaidottomuutta käsittelevään tutkimukseen.

Haluan avartaa osaamistani laulunopettajana, jonka vuoksi etsin tämän opinnäyteprosessin aikana itselleni uusia ajatuksia opetustyöhön. Toivon myös, että ne jotka saattavat kohdata laulun opettamisessa samankaltaisia haasteita, saisivat myös apua tästä työstä. Pysin löytämään ratkaisuja vastaan tulleisiin ongelmiin ja esittämään myös käytännön harjoitusesimerkkejä peilaten siihen, miten ne toimivat oman oppilaani kanssa.

## 2 MUSIKAALISUUS JA LAULUTAITO

### 2.1 Taustaa musikaalisuudesta

Musikaalisuutta on tieteellisesti tutkittu jo kauan, mutta on tultu siihen lopputulokseen, että mitään lopullista tai yhteisesti hyväksyttyä näkemystä siitä ei vieläkään ole. Yleisesti ajatellaan, että musikaalisuus on vain harvojen ja valittujen mystinen lahja, jota ei pystytä analysoimaan tarkemmin. Käsitys musikaalisuudesta on myös hyvin kulttuurisidonnaista. Esimerkiksi jossain kulttuureissa ei ole edes käsitteitä epämusikaalinen ja laulutaidoton. (Karma 2010, 355). Mielenkiintoinen ilmiö nigerialaisessa Anang Ibido -yhteisössä on, että siellä ei tunnetta käsitettä ”epämusikaalinen”, koska Anangin kielestä ei löydy kyseistä sanaa. Yhteisössä kaikki musisoivat ja lapset osaavat laulaa jopa satoja lauluja ennen viidettä ikävuottaan sekä yksin että ryhmässä. (Numminen 2005, 18.)

Sikiö-, vauva- ja varhaislapsuustutkimuksessa on todettu, että ihmisille on lajityypillistä oppia musikaalisia kykyjä yhtä lailla, kuin oppia kieltä ja erilaisia motorisia taitoja. Tutkimusten mukaan jo kohdussa olevat vauvat reagoivat musiikillisiin ärsykkeisiin, ja vastasyntyneillä on kyky havainnoida pieniä eroja sävelkorkeudessa, äänten voimakkuudessa, harmoniassa, kestossa ja tempossa. Jo pienet vauvat pystyvät tuottamaan ihmeellisiä ääniä ja osoittavat kiinnostusta erilaisiin ääniin ja niiden imitoimiseen ja leikittelyyn. Tästä päätellen jokaisella lapsella on musikaalisia kykyjä, paitsi jos on jokin harvinainen vamma. Jos kyvyt eivät jonkun lapsen kohdalla kehity, niin se voi johtua jostain muusta kuin oletetusta lahjakkuudesta. ( Numminen 2005, 50)

Perimä ja ympäristö vaikuttavat musikaalisuuden taipumuksen syntyyn. Yleensä ympäristö ja perimä toimivat yhteisvaikutuksessa niin, että perimä luo puitteet, joissa ympäristö toimii ja muokkaa konkreettista lopputulosta. Perimä ja ympäristö eivät takaa välttämättä musiikkiopinnoissa menestymistä, vaan musiikillisten taitojen ratkaiseva tekijä on esimerkiksi motivaation taso ja lähde, harjoittelun määrä, tavoitteisiin sitoutuminen, vuorovaikutus opettajan kanssa ja käsitykset omasta mahdollisuudesta oppia. (Karma 2010, 364)

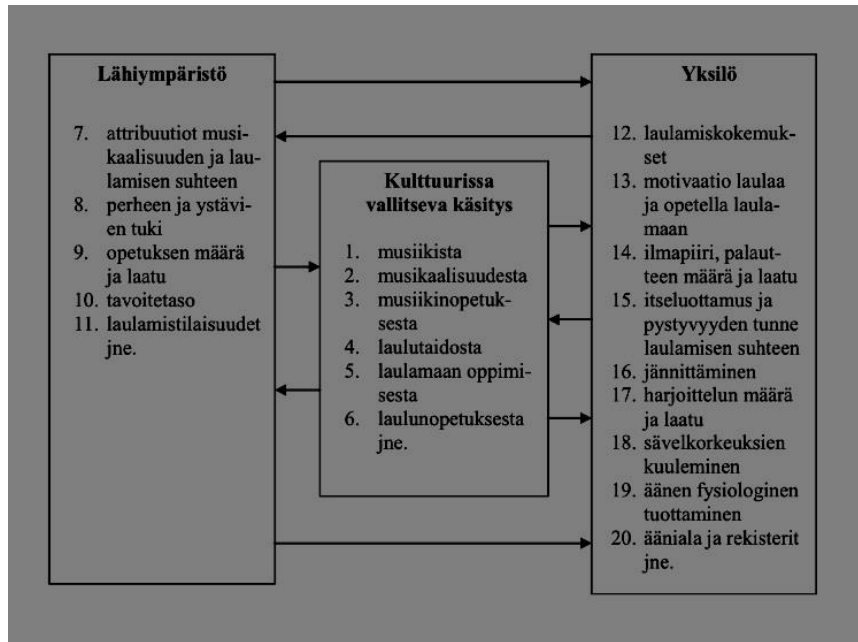
Musiikki on vähän kuin allergia. Jos ei altistu, se ei puhkea. Ei voi koskaan tietää onko musikaalinen, ellei koskaan altistu musiikille. (Tiede-lehti 3/2014) Mielestäni sama asia pätee myös laulamiseen.

## 2.2 Käsitteitä laulutaidosta

Ava Numminen on käynyt läpi laulamiskulttuurin maisemaa kahden erilaisen näkökulman kautta. Ensimmäisessä esteettisen musiikkikasvatuksen viitekehityksessä nähdään musikaalisuus dualistisesti: ihminen joko on, tai ei ole musikaalinen. Esteettis-absoluuttisen käsityksen mukaan laulutaidottomuus on ihmisen pysyvä ominaisuus, jolle ei voi tehdä mitään, ja laulutaidottomuus on selvä merkki epämusikaalisuudesta. Numminen tulkitsee praksiaalis-relativista näkemystä niin, että musiikillinen toiminta, kuten myös laulaminen, nähdään mahdollisena kaikille, ja jokainen voi saada laulamalla mielekkäitä ja tärkeitä kokemuksia. Praksiaalinen käsitys perustuu Aristoteleen termiin *praxis*, joka tarkoittaa toimintaa, jota tehdään sen itsensä takia. Tämän praksiaalisen musiikkinäkemyksen mukaan musiikki palvelee monenlaisia inhimillisiä tarpeita ja päämääriä. Menneet lauluympäristöt, kuten karjankutsunta, kehtolaulut, itkuvirret, joikaaminen ja työväenlaulut jne. olivat laulumailmoja, jotka elivät kiinteässä yhteydessä niiden synnyttäneen ympäristön kanssa.

Numminen korostaa tutkimuksessaan, että laulutaidottomuus ei ole pysyvä ominaisuus, vaan laulutaitoa voi kehittää koko elämän ajan. Sen takia on syytä puhua kehittyvistä laulajista eikä laulutaidottomista. Numminen on tehnyt mielenkiintoista tutkimusta kymmenen laulutaidottoman laulajan kanssa, joiden jokaisen kanssa tapahtui jotain kehitystä. Hän on tehnyt kaavion laulutaidon ulottuvuuksista, jossa on kaksikymmentä eri ulottuvuutta, jotka kaikki vaikuttavat toisiinsa. Jos esimerkiksi mallin kaikki ulottuvuudet ovat henkilön kannalta myönteisiä, hän saattaa yltää laulamisen huippuammattilaiseksi. Mitä enemmän on kielteisesti latautuneita ulottuvuuksia, sitä epävarmempi laulaja on, ja sitä huonommaksi käy yksilön positiivinen laulusuhde. (Numminen 2005, 62-63)





Kuva laulutaidon ulottuvuuksista. (Numminen 2005, 240)

Yllä näkyvässä kaaviossa laulutaidon ulottuvuudet jaetaan kolmeen osaan seuraavasti:

1) Kulttuurissa vallitsevat käsitykset (ulottuvuudet 1-6) musikaalisuudesta ja laulutaidosta vaikuttavat siihen, kenelle tarjotaan mahdollisuuksia laulunopetukseen ja miten laulamista opetetaan ja arvioidaan. Yleisesti kulttuurissa ajatellaan esteettis-absoluuttisesti, ne henkilöt jotka eivät laula nuotilleen, joutuvat useasti laulunopetuksen ulkopuolelle. Vastakohtana taas, jos ajatellaan musikaalisuutta ja laulutaitoa suhteellisina, kehitettävissä olevina asioina ja uskotaan siihen, että jokainen pystyy parantamaan nuotilleen laulamista, tällöin on kiinnostavaa järjestää laulamis- ja oppimistilaisuuksia kaikille riippumatta lähtötaidoista.

2) Lähiympäristön käsitykset (ulottuvuudet 7-11) musikaalisuudesta ja laulutaidosta vaikuttavat yksilön ajatuksiin omasta laulutaidostaan ja oppimisestaan. Lähiympäristö, kuten opettajat, perhe ja ystävät, voivat vaikuttaa yllättävän paljon yksilön käsityksiin. Esimerkiksi saattaa olla, että yksilö ei ole saanut tarpeeksi tukea laulamiseen perheeltä (ulottuvuus 8), jos perheessä on vahva käsitys siitä, että meidän suvussa ei osata laulaa. Koulussa laulunopetus on saattanut rajoittua vain numerolla arvioitavaan laulukokeeseen, mutta äänenkäyttöä, tai nuotilleen laulamista ei ole muuten opetettu (ulottuvuus 9). Mitä enemmän on kokemuksia siitä, että lähipiirissä on kannustettu ja uskottu laulutaidon kehittämismahdollisuuksiin, sitä myönteisemmiksi nämä

ulottuvuudet osoittautuvat. Epävarma laulaja ei aina välttämättä tiedä mitkä tehtävät ovat sopivia ja mihin tavoitteisiin kannattaa tähdätä. Tällöin on tärkeää, että opettaja osaa antaa tavoitetasoon sopivia tehtäviä (ulottuvuus 10). Harjaantumaton laulaja tarvitsee myös positiivisia laulamiskokemuksia, joissa hän voi uskaltaa käyttää ääntään ilman, että kokee joutuvansa nolatuksi (ulottuvuus 11).

3) Yksilön käsitykset laulutaidosta koostuvat monista ulottuvuuksista (12-20) ja monenlaisista syistä. Käyn näitä tarkemmin kappaleessa laulamiseen vaikuttavat tekijät. (Numminen 2005, 240.)

### 2.3 Laulutaidon kehittymättömyyden syitä

Laulaminen on kokonaisvaltaista ja moni asia vaikuttaa laulamiseen. Laulutaidon kehittymättömyyden syiksi on muun muassa nimitetty seuraavia: heikko tonaalinen muisti, sävelkorkeuden erottelukyvyn heikkous ja puutteellinen äänentuottomekanismi. Jokainen normaalikuuloinen henkilö, joka ei kärsi mistään neurologisesta kuulohavainnon prosessoimiseen liittyvästä ongelmasta, pystyy ymmärtämään merkityseron intonaation perusteella esimerkiksi lauseissa: ”Hän menee kauppaan.” tai ”Hän menee kauppaan?”. Tämä kertoo siitä, että täydellistä sävelkorvattomuutta tuskin on olemassakaan. ( Numminen 2005, 29)

Mielenkiintoinen kanadalainen tutkimus selvitti koesarjan avulla epäviireisen laulun syitä. Tutkijat Sean Hutchins ja Isabelle Peretz (2011) tekivät tutkimuksen niin, että tavalliset ihmiset saivat tuottaa kuultuja tavoitesäveliä eri tavoin. Tutkimuksessa yksi tuottamistapa oli laulamalla ja toinen oli liukusäätimellä, millä sai säätää tietokoneen laulamaan äänenkorkeutta, jonka koki kuulostavan samalta. Huomattiin, että tällä apuvälineellä saatiin apua omaan äänentuottamisen haasteisiin, ja useimmat tutkimuksessa olleet saivat tällä tavalla tarkasti tuotettua säveliä, joita haettiin. Tutkimuksessa kävi ilmi, että muokattavalla äänen laadulla on paljon merkitystä. Esimerkiksi lauluäänen kaltainen sointiväri oli vielä osalle koehenkilöistä vaikea saada kohdilleen. Tästä ja parista lisäkokeesta päätellen tutkijat tulivat siihen tulokseen, että keskeiset ongelmat eivät liity niinkään sävelkorkeuden, eikä usein edes äänentuottolihaaksiin, vaan enemmänkin ongelma on havaitsemisen ja äänentuottamisen välisessä kytkennässä. (Peretz 2016)

Sundberg tähdentää, että musiikissa sävelkorkeuserojen tuottaminen tapahtuu lihastyön avulla, on se sitten pianonsoittoa tai laulua. Jos laulaja laulaa epäpuhtaasti, se on hänen mukaansa yhtä hämmästyttävää kuin se, että pianistille tapahtuisi virhelyöntejä. Sundbergin mukaan epäpuhtaasti laulaminen voi johtua siitä, että mielikuva tuotettavasta äänestä on epätarkka. Lisäksi, jos on vaikeuksia kuunnella omaa ääntä laulaessaan, se voi selittää epäpuhtaasti tai väärinlaulamista. (Numminen 2005, 30)

### 3 PSYKOFYYSINEN LAULAJA

*”Ääni on kokonaisuus, joka asuu meissä jokaisessa. Ääni on koko ihminen. Me tarvitsemme koko kehoamme, tunteitamme, ajatuksiamme, mieltämme ja sieluamme voidaksemme äännellä ”( Koistinen 2003, 8)*

#### 3.1 Laulamisen fysiologista perustaa

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Mieltä ja kehoa ei voi erottaa toisistaan. Laulajien instrumenttina toimii koko keho. Sen tunteminen ja sen vaaliminen on erityisen tärkeää. Olen huomannut monesti, että aloittelevien laulajien on ongelmallista tuntea oma kehonsa ja tiedostaa mitä siinä tapahtuu. Nykyihmisen elämä pyörii paljon ”pääakselilla”. Ihminen pitää yllä kovaa tahtia, eikä pysähdy, vaikka keho lähettäisikin hätähuutoja. Kehoa ei osata kuunnella, eikä kehon anneta tuntea asioita. Huono kehontuntemus, liiallinen järkeily ja tiedostamattomat jännitykset ovat katkaisseet mielen yhteyden kehoon. Kehotietoisuus herättää aistit ja rauhoittaa mielen. Kun tunnistaa oman kehonsa lähettämät viestit herkästi, niin myös uskaltaa avoimemmin ja rohkeammin käyttää kehoaan. Kun on tarpeeksi tietoinen kehostaan ja tunteistaan, niin voi itse päättää kuinka käyttää omaa kehoaan. Kehon kuuntelu ja kehotietoisuus auttavat herkistämään ja aistimaan omaa kehoa ja hahmottamaan kehon sisempiä tukilihaksia. Ne vaikuttavat moneen asiaan laulamissa, kuten ryhtimekanismiin, hengittämiseen ja äänen tuottamiseen. Kun ihminen välillä pysähtyy ja rauhoittuu, niin hän pystyy paremmin aistimaan mahdolliset ylimääräiset lihasjännitykset. ( Koistinen 2003, 7)

Laulajan instrumentti on yllättävän monipuolinen. Lauuinstrumentin toimiminen parhaalla tavalla on monen osa-tekijän summa. Painotan omassa lauluopetuksessani, että keho ensin ja sitten ääni. Laulaminen tapahtuu kehossa ja kehollinen kokemus on aina välttämätöntä. Aloittelevat lauluoppilaani ovat aluksi ihmeissään ja hämmentyneitä, kun äänen tuottamisesta seuraa kehollisia tuntemuksia ja resonoitumista.

Marko Punkasen (2011, 55) mukaan ”Ihminen on kokonaisuus, jossa psyykkiset ja keholliset reaktiot ovat symbioottisessa vuorovaikutuksessa.” Punkanen esittää erilaisia tutkimuksia, joiden kohteena ovat olleet musiikin synnyttämät fysiologiset reaktiot. Musiikki saa aikaan mm. muutoksia verenpaineessa, hengitystiheydessä, sydämen sykkeessä, ihon lämpötilassa ja jopa hormonitasoissa, jotka vaikuttavat hermo- ja immuunijärjestelmien väliseen vuorovaikutukseen. Musiikin kuunteluun liittyvät tunteet ilmenevät psykofysiologisina kehon reaktioina vaikuttaen esimerkiksi lihasten jännittymiseen. Musiikki vaikuttaa palkitsemista, motivaatiota, tunteita ja vireystilaa sääteleviin aivojen alueisiin. (Punkanen 2011, 54-56.)

Tarkastelen seuraavassa tärkeitä fysiologisia lähtökohtia, jotka liittyvät keskeisesti myös nuotilleen laulamiseen.

### *Äänen synty*

Ihmisiäni syntyy hengityslihakiston ja kurkunpään yhteistyön tuloksena, kun keuhkoista ulos virtaava ilma saa kurkunpäässä sijaitsevat äänihuulet värähtelemään aivojen annettua käskyn tuottaa ääntä. (Laukkanen, Leino 1999, 26)

Miten laulaja voi tuottaa niin erilaisia ääniä vain kahden pienen äänihuulen avulla? Hiranon (Numminen 2005, 113) mukaan äänihuulten ainutlaatuinen rakenne sopii tähän tehtävään, ja kurkunpään lihastoimintojen ohjaamana äänihuulet pystyvät tarkkaan toiminnan säätämiseen, mikä toteuttaa monipuolisen äänentuoton. Äänihuulten toimintaa ohjaa tarkasti keskushermosto. Pystymme kontrolloimaan hengitystoimintaa, resonanssionteloiden muovautumista sekä äänilähteen ja resonaattorin vuorovaikutusta.

### *Sävelkorkeuden säätely*

Äänentuotossa (fonaatiossa) lihastoimintojen säätely voidaan jakaa kolmeen osaan. Ensimmäinen on prefonatorinen ääntöä edeltävä viritys, jossa äänihuulten jäykkyys ja massa säädetään haluttua sävelkorkeutta ja voimakkuutta vastaaviksi, ja äänentuotto saadaan tapahtumaan lähentämällä äänihuulia toisiaan kohden. Toinen vaihe on äännön refleksiivinen säätely. Tämä säätely on tahdosta riippumatonta, ja siinä kurkunpään aistinsolujen impulssit saavat aikaan hermoimpulsseina kulkevaa tietoa kurkunpään lihaksiin, jonka avulla kurkunpään lihastoiminta reagoi kulloinkin vallitsevaan tilanteeseen. Kolmas vaihe on postfonatorinen, auditiivinen, äännön alkamisen jälkeen tapahtuva kuuloaistiin perustuva kontrollitoiminto. Tämä tarkoittaa

sitä, että kuuloaistin avulla äännön aikana tarkkaillaan halutun sävelkorkeuden ja voimakkuuden säilymistä, ja havaitut virheet/poikkeamat korjataan viritystä tarkentamalla. Prefonatorinen viritys ja postfonatorinen audiitiivinen kontrolli ovat tahdonalaisia lihassäätöjä. Äännön refleksiivinen säätely on tahdosta riippumatonta. (Laukkanen, Leino 1999, 39) Sundbergin mukaan äännön aikaista refleksiivistä säätelyä voi kehittää lähinnä kasvuiässä. Nummisen tutkimuksessa tuli kuitenkin selvästi ilmi, että jokaisen tutkimukseen osallistuneen henkilön lauluäänentuoton säätely parani iästä riippumatta. (Numminen 2005, 199)

### *Rekisterit*

Kansainvälinen asiantuntijajoukko, johon kuului tutkijoita ja laulopedagogeja, määrittivät vuonna 1983 neljä rekisteriä. Ne ovat 1. Matalin rekisteri (narina), jota käytetään enemmänkin puheessa, 2. matala rekisteri (modaali-, rinta-, normaali, raskasrekisteri), jota käytetään puhuessa ja laulaessa, 3. korkea rekisteri (falsetto, kevyt-, päärekisteri) ja 4. hyvin korkea rekisteri (huilu-, vihellysrekisteri), jota käyttävät koloratuurisopraanot.

Monen harjaantumattoman laulajan kanssa on helpompaa aloittaa ääni- ja lauluharjoitukset 2.rekisteriä eli puherekisteriä käyttäen, koska ihminen käyttää sitä aluetta pääasiassa puhuessaan ja sen rekisterin käyttö on näin ollen tuttua kaikille. Yleisesti harjaantumattoman laulajan saattaa olla vaikeaa tuottaa 3. rekisterin ääniä, ja siihen rekisteriin tottuminen saattaa kestää pitkään. Aloitteleva laulaja saattaa alussa laulaa vain joko kokonaan raskaassa tai vain kevyessä rekisterissä. Miehillä oma falsettoääni saattaa kuulostaa oudolta. Monesti aloitteleva laulaja saattaa liittää omista kokemuksistaan johtuen kielteisiä mielleyhtymiä korkeisiin ääniin, koska kokemus korkeista äänistä esimerkiksi päärekisterissä on olematon. Niiden tuottamisessa voi olla ongelmia tiettyjen lihastoimintojen ja subglottaalisen paineen säätelyn kanssa. (Numminen 2005, 121)

### 3.2 Laulamisen vaikutus hyvinvointiin

*”Laulu on ihmiselle ikään kuin kieli, jolla alkaa sydämensä liikutuksia ilmoitella, koska tavallinen kieli ei löydä sanoja tarpeeksensa” Elias Lönnrot*

Lauluharrastuksella on paljon positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Tiedetään, että musiikki ja ääni ulottuvat ihmisen varhaisempiin kehitysvaiheisiin. (Numminen ym, 6, 2009)

Kun synnymme maailmaan, ensimmäinen äänemme on terve parkaisu, joka on äänenkäyttömme alku. Meillä on syvä tarve ilmaista itseämme jo pienestä vauvasta alkaen. Äänenkäyttö ja laulaminen ovat meille kaikille luonnollinen ja synnynnäinen tunteiden tulkitsemisen muoto.

Laulaminen on kautta historian palvellut ihmisiä eri tavoin. Laulun kuunteleminen ja laulaminen antaa ihmeellisellä tavalla tunteen turvallisuudesta ja lämmöstä. Historiankirjoissa on monia esimerkkejä siitä, kuinka ihmiset pahimpina hädän hetkinä ovat turvautuneet laulamiseen. Laulamisella ja lauluilla on suuri voima ihmisen elämässä. Ihminen pystyy laulun avulla kohottamaan itsetuntoaan, sillä laulun luomissa mielikuvissa ihminen pystyy olemaan kuka tahansa, tehdä mitä tahansa ja elää missä tahansa. Ihminen voi käsitellä ihmissuhteitaan laulun avulla. On ihmeellistä miten paljon enemmän voi viestiä laulun välityksellä kuin puheella. Laulaminen ja laulut mahdollistavat myös rehellisen ajatusten ilmaisemisen. Ihminen voi laulaa sellaista mitä ei muuten uskaltaisi ilmaista, ja todeta jälkikäteen, että se oli vain laulu. Laulut liittyvät luonnollisesti myös muistoihin, jokaisella on joku laulu, joka liittyy omaan historiaan. Laulaminen mahdollistaa myös surutyön tekemisen. (Laulutiina 2016)

Ahonen painottaa laulamisen tärkeää terapeuttista ulottuvuutta. Ihmisen laulaessa hän kuulee sekä tuntee värähtelyn kehossaan. Laulamalla voi ylläpitää ja parantaa omaa psykofyysistä hyvinvointiaan, mikä saattaa häiriintyä sairauksien, kiireen tai stressin takia. (Ahonen 2000,208,209). Sanotaan, että äänen kehoresonanssin tiedostaminen, niin äänen tuottamisessa, kuin vastaanotossakin, on laulamisen perusta.

Igor Reznikoffin opettamasta laulutavasta käytetään erilaisia nimityksiä kuten gregoriaaninen laulu ja meditatiivinen laulu. Opetuksen perusmetodi on yhden pitkän äänen kuunteleminen ja laulaminen. Äänenmuodostuksessa lähdetään ihmisen luonnolliselta puhekorkeudelta rintaresonanssista, sillä kehon resonanssi on hyvin tärkeää. Reznikoff puhuu siitä miten erilaisilla äänillä on ominaiset värähtelypaikat kehossa: korkeat äänet värähtelevät voimakkaammin kehon yläosassa ja matalat äänet kehon alaosassa. Reznikoffin mukaan matalat äänet lisäävät ihmisen kehotietoisuutta. Hän tähdentää, että äänteet vaikuttavat ihmisen kehoon voimakkaasti. Syvältä lähtevä ääni, joka tulee syvältä tietoisuuden tasolta, tavoittaa saman kuulijassa.

Musiikkiterapian asiantuntijoiden mukaan äänen vaikutus kehoon on suuri. Reznikoffin mukaan musiikkia ajatellaan nykyään liian kapeasti vain pisteinä viivastolla. Ääni koostuu lukuisten osasävelten värähtelyn summasta. Tärkeitä ominaisuuksia äänessä on äänenväri, intensiteetti, äänenaalto ja puhtaat intervallit. Hänen mukaansa tärkein ominaisuus äänessä on äänen väri eli perusäänen osa-sävelien muodostama kokonaisuus. Äänen laatuun vaikuttaa moni eri asia, esim. ihmisen fysiologia ja ääni heijastaa ihmisen tietoisuuden lisäksi myös tunteita. (Harmoninen laulu 2016) ”Yhdessä äänessä soi useita kerroksia. Mitä alhaisempia värähtelyitä äänessä on, sitä enemmän on myös yläsäveliä. Mitä paremmin keho saadaan aukaistua ja värähtelemään alhaalta asti, sitä enemmän ääneen muodostuu yläsäveliä, jolloin tuloksena on tavallista täyteläisempi ääni.” (Martin, Seppä, Lehtinen ja Törö 2014,52.)

### 3.3 Laulamiseen vaikuttavia tekijöitä

#### *Laululukot*

LauluAvaimen toiminnanjohtaja Tuula Tenni ja Ava Numminen ovat olleet mukana määrittelemässä kehittyvän laulajan laululukkojen ilmenemismuotoja. Laululukot jakaantuvat seuraavassa esiteltävään neljään eri alaryhmään.

#### *Tunne- ja uskomuslukot*

*”Olemme sitä, miksi meidän omat ajatuksemme ovat meidät tehneet. Ota siis vaarin siitä, mitä ajattelet” -Vivekande-*

Nummisen mukaan puhtaasti laulamisen esteet voidaan jakaa tunne- ja uskomuslukkoihin, sekä tuottamisen ja havaitsemisen lukkoihin. Tunne- ja uskomuslukot liittyvät käsityksiin itsestä laulajana. Jos on tullut lapsuudessa kielteisiä kokemuksia, esim. monia on opetettu pienestä pitäen käyttäytymään hillityllä tavalla, olemalla hiljaa tai tunteilematta tietyissä tilanteissa (”Isot pojat eivät itke”, ”Kiltit tytöt eivät huuda”, ”Laulat epäpuhtaasti” ), niin nämä kiellot kehossamme voivat aiheuttaa tiedostamattomia lukkoja, jotka vain vahvistuvat iän myötä. Tunne- ja uskomuslukot ovat laulamissa yleensä suurimpia lukkoja. Ajatuksilla on valtavasti voimaa, ja jos monta vuotta on uskotellut itselleen negatiivisia asioita itsestään ja laulamisestaan, ne saattavat muotoutua vahvasti omaan identiteettiin. Vahvasti omaksutusta identiteetistä ei aina pääse eroon helpolla, vaikka laulutaito kehittyisikin. Ihmisen toiminnassa ajatus



on kaiken alku ja juuri, sekä hyvässä, että huonossa mielessä. Meille ominainen fyysinen tila on ajatuksiemme ja tunteidemme tekemä.

### *Fyysiset lukot*

Fyysiset lukot ovat äänen fysiologisen tuottamisen vaikeuksia. Kehon aktiivinen rentous ja tasapainoinen hallinta vaikuttavat hyvin positiivisesti äänihuulten toimintaan. Kehon lihasjännitykset vaikeuttavat kurkunpään toimintaa ja estävät näin äänen soimista vapaana. Äänialue saattaa olla myös hyvin kapea, ja ääntä ei ole käytetty koskaan puhealueen ulkopuolella.

### *Hahmottamislukot*

Hahmottamislukot ovat sävelkorkeuksien hahmottamisen hankaluuksia laulaessa. Oppilaalla saattaa olla vaikeuksia hahmottaa laulaako hän samaa ääntä kuin opettaja. Jos oppilaalla on vähäinen musiikillinen tausta, hänellä voi olla ongelmia hahmottaa musiikillisia rakenteita, esim. melodian kaarroksia tai kappaleen rytmiä.

### *Sosiaaliset lukot*

Sosiaaliset lukot tulevat esiin, kun muita ihmisiä on paikalla laulutilanteessa. Ne ovat tilannesidonnaisia. Oppilaalla saattaa olla hyviä kokemuksia yksin laulaessaan, mutta muiden ollessa paikalla esimerkiksi laulunopettajan tai ryhmän kuullen laulaminen voi tuntua todella epämiellyttävältä. Tähän voi liittyä myös laulutraumoja lapsuudesta, esimerkiksi laulukoe luokan edessä, tai jonkun ilkeä kommentti omasta lauluäänestä. Nämä traumat saattavat assosioitua tilanteessa, missä pitäisi laulaa ryhmän tai laulunopettajan edessä. (Launonen 2012, 11-12)

Numminen puhuu mieluummin laululukoista kuin laulutaidottomuudesta. Laululukot estävät äänen virtaamista vapaana. Nämä neljän otsikon alle jaetut lukot voivat vaikuttaa kaikki toisiinsa jollain tavalla ja varsinkin aloittelevalla laulajalla saattaa esiintyä ongelmia jokaisesta lukotyypistä. Lukot yhdistettyinä toisiinsa voivat aiheuttaa laulamiseen ketjureaktion, esimerkkinä laulamistilanteessa sosiaalinen jännittäminen voi johtaa fyysisen jännittämiseen, joka taas vaikeuttaa vapaata äänentuottoa. Laulunopetuksessa on tärkeää löytää avaimia lukkojen avaamiseen. Kun saadaan vaikka sosiaalinen jännittämisen lukko avattua, se helpottaa huomattavasti laulamista.

Laululukot ovat hyvin konkreettisia ja voivat tuntua erittäin voimakkailta. Laulutunneillani on käynyt eräs oppilas, joka ei ole ennen laulutunteja laulanut yli 30 vuoteen. Laulunopetuksen alussa hän tunnisti voimakkaasti mielessään ja kehossaan laululukkoja. Hän kuvasi tunnettaan, ikään kuin tulisi iso muuri vastaan, mikä pysäyttää hänet laulamasta. Näin pitkän tauon jälkeen laulaminen on ollut hänen mielestään vapauttavaa, ja laulamisesta on tullut osa hänen päivittäistä toimintaansa. Hän totesi: ”Ihan kuin 30 vuoden padot olisivat päässet valloilleen”. Tämä laulamisen vapauden löytäminen ei ole ollut kivutonta, ja paljon vieläkin työstedään niitä lukkoja, mitkä aiheuttavat laulamisen ja tunteiden ilmaisun vaikeutta. Haastattelin oppilastani ja kävimme läpi, mitkä asiat estävät häntä laulamasta ja pohdimme syitä, miksi hän ei ollut laulanut. Syyt löytyivät lapsuudesta ja nuoruudesta.

#### *Laulajan itsetunto ja jännittäminen*

Olen kuullut sanonnan, että laulaminen on rohkeiden laji. Olen tullut siihen johtopäätökseen, että näin se oikeastaan on. Numminen on tutkimuksessaan huomannut haastateltavien kesken, että itseluottamus on yksi tärkeimmistä asioista laulamassa. Eräs tutkimukseen osallistunut haastateltava avaa hyvin kokemuksiaan: ”Psykofyysisesti tunnen mainitun laulamisen ja itsetuntoon liittyvän ongelmavyöhdin laulussani pallean yläosan ja rintalastan alapään alueella tietynlaisena jännityksenä. Joskus, kun tuo jännitys poistuu, tuntuu, että on huomattavan helppo laulaa.” (Numminen 2005, 85).

Itseluottamus ja itsetunto kulkevat käsi kädessä. Hyvä itsetunto on luottamusta itseän. Hyvän itsetunnon omaavalla yksilöllä on realistinen minäkuva. Hän havaitsee hyvät ominaisuutensa ja myös myöntää heikkoutensa, kuitenkin korostamatta niitä. Hyvää itsetuntoa on myös se, että kestää pettymyksiä niiden vaurioittamatta kuitenkin itsetuntoa. Itseensä luottava ihminen uskaltaa ottaa uusia haasteita vastaan. Hän näkee elämänsä ja itsensä arvokkaana ja ainutkertaisena suorituksista riippumatta. Itsetunnon sanotaan syntyvän annetun ja hankitun itsetunnon kautta. Annettu itsetunto rakentuu lapsuudessa, miten on kokenut lapsena vanhempien vastaavan perusturvaan olla hoivattu ja rakastettu. Hankittu itsetunto koostuu sellaisista kokemuksista mitä on saanut ympäristöstä ja muista ihmisistä. Se koostuu onnistumisista sekä koetuista pettymyksistä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101, 103, 120.)

Amerikkalainen tutkija Chong on tehnyt tutkimuksen itsetunnon ja äänen välisestä yhteydestä. Tutkimuksen tuloksien pohjalta Chong tulkitsi, että hyvällä itsetunnolla varustettu laulaja uskaltaa laulaa energisemmin ja pystyy heittäytymään laulusuoritukseen paremmin kuin huonon itsetunnon omaava. Tutkimuksessa havaittiin myös se, että äänen voimakkuus ja laajuus olivat sidoksissa itsetuntoon. (Annala 2014, 12-13) Tämä tutkimus vahvisti käsitystäni siitä, kuinka suuri merkitys itsetunnolla on laulamiseen. Omasta kokemuksestani olen myös huomannut, että silloin kun on hyvä itsetunto, tekniset asiat helpottuvat. Oman instrumentin hyväksyminen on erityisen tärkeää laulamissa. Opettaessaan aloittelevia, jopa "laulutaidottomia", laulunopettajalla on suuri vastuu siitä, että ei murena oppilaan itsetuntoa. Aloittelevan laulajan alkuvaiheisiin kuuluu paljon epävarmuutta ja itsetuntokysymyksiä.

Saraste on kirjoittanut osuvasti:

*"Ei ole helppoa opetella tuntemaan itseään ja hyväksymään itsensä. Ja siitä laulunopiskelussa lopuksi on kyse. Vain sitä kautta antaa itsensä, äänensä ja tunteensa olla sellaisina kuin ne ovat ja jopa näyttää ne toisten edessä".* (Saraste 2006, 183)

#### *Jännityksen vaikutus laulamiseen*

Alexander-tekniikan perustaja Frederik Mathias Alexander on sanonut suorituspainoiden heijastuvan kehossa jännitystiloina, ja niiden vaikuttavan paljon äänentuottoon. (Gelb, 1994)

Nummisen mukaan äänentuotto- ja säätelyongelmat korostuvat negatiivisissa tunnelatauksissa, kuten esimerkiksi jännittämisessä. Tunteilla on oma merkityksensä autonomisen hermoston säätelmissä kehon reaktioissa. Jännitys ja -pelästymistilanteissa sympaattinen hermosto aktivoituu. Oireina voi olla sympaattisen hermoston aikaansaamaa hengitysrytmin rauhattomuutta, kuivuutta limakalvoilla, äänen vapinaa ja verenkierron vilkastumista. Hänen mielestään suurimpia ongelmia, mitä jännitys tuotti laulajille, oli se, että hengitys paikallistui vain rintakehän yläosiin ja heijasti jännittyneisyyttä, kurkunpään kireyttä ja nousemista, artikulaatioelinten liikkeen suppeutta ja jäykkyyttä. Nämä ongelmat vaikuttivat suuresti äänihuulivärähtelyyn, sävelkorkeuden säätelyyn ja äänenvoimakkuuteen. (Numminen 2005,124)

Erilaiset emootiot, kuten jännittäminen, voivat luoda kehossamme kokonaisvaltaisia muutoksia. Trojan kertoi pupillien koon ja nielun laajuuden vaihtelevan synkronisesti ja samansuuntaisesti, mistä hän käytti nimitystä ”automaattinen rytmi”. Väljyys näissä kehon osissa vaikutti positiivisiin elämyksiin ja mielihyvän ilmaisuun. Negatiiviset ilmaukset sen sijaan tuotettiin ahtaammalla nielulla ja voimakkaammalla adduktiolla eli hyperfunktionaalisen suuntaisella ääntötavalla. Yksilö toivottaa näin miellyttävät elämykset tervetulleiksi aukaisemalla sisääntuloväyliään ja pyrkii torjumaan epämieluisia elämyksiä sulkemalla väyliä. (Laukkanen & Leino 1999,98)

## 4 KOKEMUKSIA HARJAANTUMATTOMAN LAULAJAN OPETTAMISESTA

*”Hoi laulamisesta kiinnostuneet ihmiset!*

*eli nyt ois mahis saada laulutunteja ilmaiseksi liittyen mun opinnäytetyöhön kehittyvästä laulajasta. Ainoa juttu ois et lähtötason pitäisi olla sellainen, että nuotissa pysymisessä olisi ongelmia. ilmoita yv:nä jos on kiinnostusta;) ”*

Ilmoitus facebook seinälläni keväällä 2015.

Hain keväällä 2015 itselleni tähän harjaantumattoman laulajan opetusprojektiin soveltuvaa oppilasta. Yllätyksekseni sain aika monta yhteydenottoa facebookin kautta. Kävi ilmi kuitenkin, että monen halukkaiksi ilmoittautuneista oli helppo laulaa melodioita nuotilleen, ja monella oli lähinnä tarvetta saada apua laulutekniikkaan liittyvissä asioissa. Lopulta löysin sopivan oppilaan, Teemun, tähän projektiin. Hän kertoi, että hänellä on erittäin suuria ongelmia nuotilleen laulamissa. Peilaan hänen oppimisprosessiaan ja omia opetuskokemuksiani hänen kanssaan Ava Nummisen laulutaidottomuutta käsittelevään tutkimukseen.

Teemulla ei ollut mitään aikaisempaa musiikkiharrastusta. Laulukokemusta oli kertynyt vain seurakunnan yhteislaulutilanteista ja itseksensä suihkussa laulamista. Teemu pitää paljon musiikin kuuntelemisesta, josta hän on saanut hyviä kokemuksia musiikin parissa. Teemun perheessä vanhemmat eivät ole kovin musikaalisia eikä perheessä ole laulettu. Teemulla oli hyvin dualistinen käsitys laulutaidosta. Hän ajatteli, että musikaalisuus ja laulutaito ovat vahvasti synnynnäisiä ominaisuuksia, joihin ei pystytä paljon vaikuttamaan.

### *Lähtötaso*

Numminen jakaa harjaantumattomien laulajien lähtötason kolmeen ryhmään: vaatimattomaan, kohtalaiseen ja hyvään lähtötasoon. Vaatimattoman lähtötason laulajalla on huomattavia puutteita laulamissa. Laulaen tai pianolla annettu tuki ei auta sävelten löytymiseen. Laulamista puuttuu tonaalinen keskus, laulaminen kuulostaa puheenomaiselle ja intervallit ovat hyvin supistuneita. Intervallien muodostaminen onnistuu paikoitellen ja melodian hahmo saattaa olla kutakuinkin

oikeansuuntainen. Vaatimattoman lähtötason laulajalla on huomattavasti erilaisia lukkoja, kuten äänen tuottamis-, hahmottamis-, tunne- ja uskomuslukkoja.

Kohtalaisen lähtötason laulajalla ääniala on keskimäärin oktaavin luokkaa, vaikka se ei ole aina vakiintunut. Välillä äänialan ylimmät äänet tulevat helposti, toisinaan niitä ei pysty ollenkaan laulamaan. Nuotilleen laulamisen suhteen on ongelmia, mutta kuitenkin vähemmän kuin vaatimattoman lähtötason laulajalla. Kohtalaisen laulutason laulaja tarvitsee pianon ja opettajan äänen tukea pysyäkseen sävelkulussa.

Hyvän lähtötason laulajalla ääniala on yli oktaavin ja laulaminen onnistuu kutakuinkin nuotilleen. Hän pystyy laulamaan osan melodioista ilman pianon tai opettajan äänen tukea. Kaikille näille eri lähtötasoisille on ominaista erilaiset laululukot sekä laulaminen arasti ja hiljaisesti. (Numminen 2005,160-162.)

Tässä lähtötasoon liittyvässä luokittelussa Teemu asettuu vaatimattoman lähtötason laulajaksi. Aluksi Teemun tapa laulaa oli puheenomaista, mutta melodian hahmo oli jotenkin havaittavissa. Teemun ääniala käsitti aluksi kvintin alueen. Sävelten löytäminen tapahtui satunnaisesti. Teemun ensimmäiset yritykset laulaa korkeampia säveliä kuulostivat ujellukselta tai ohuelta piipittämiseltä. Vaikka prosessin aikana löytyi täyteläinen rintaääni, niin Teemun oli vaikea saada kehollista kokemusta ylä-ääniin. Nummisen tutkimuksessa kävi ilmi, että monesti aloittelevan laulajan on hämmentävää tuottaa 3. rekisterin, eli päärekisterin alueen säveliä. Kun Teemu pyrki laulamaan ylöspäin kulkevia säveliä, hän kurotti voimakkaasti päätä ylöspäin, jolloin niskan ja leuan alueella oli voimakkaita jännityksiä. Teemu pääsi projektin aikana eteenpäin tuottaen ylempiä säveliä vähemmän kiristyneellä tavalla. Tämä onnistui helpommin, kun hän pääsi leuan puristamisesta ja ylöspäin kurottamisesta.

Ava Numminen kertoo havainneensa, että tietoisien huomion kiinnittäminen hengitykseen laulamisen aikana vaikeutti laulamista harjoiteltaessa nuotilleen laulamista. Huomasin itsekin, että useaan asiaan keskittyminen saattoi sekoittaa Teemua, ja myös tehdä lukkoja lisää, koska ihminen ei pysty keskittymään moneen asiaan yhtä aikaa. Teemun tonaalinen kartta oli kateissa. Kolmisointujen, intervallien tai yksittäisten sävelten toistaminen yhtä aikaa mallin kanssa onnistui vain satunnaisesti ja vaati monesti uusia yrityksiä ja opettajan antamaa palautetta.

Teemulla oli paljon erilaisia laululukkotyyppejä:

*Tunne- ja uskomuslukot*

Teemulla on koulukiusaamistausta, ja tästä syystä hänen itsetuntonsa on heikko. Teemun laulamiseen liittyvä menneisyys ei ole ollut kovinkaan valoisa. Hänelle on muodostunut erilaisia latistavia ja kielteisiä muistoja laulamista lapsuudesta ja nuoruudesta. Lapsuudestaan Teemu muisteli halunneensa laulaa perheen lomamatkalla. Laulettuaan hän sai vanhemmiltaan latistavan kommentin: ”Älä viitsi laulaa, me hävetään sua”. Teemulla on myös muistikuva seurakunnassa olevasta yhteislaulutilanteesta, jossa vieressä istuva kaveri oli sanonut, ettei halua istua Teemun vieressä, jottei ala itsekään laulaa epäviereisesti.

### *Teemun fyysiset lukot*

Teemua on pitkään vaivannut vaikea refluksi. Tämä on aiheuttanut paljon kurkkukipuja. Puhuimme Teemun kanssa terveellisistä elämäntavoista, mitkä voisivat helpottaa närästystä. Kerran Teemu tuli laulutunnille raskaan kebab-aterian jälkeen, olo olikin sen mukainen. Koska uskon laulamisen kokonaisvaltaisuuteen, kehotan pitämään itsestään huolta myös terveellisen ruokavalion ja säännöllisen liikunnan avulla.

### *Laulutaidon ulottuvuudet Teemun kohdalla*

Kulttuurissa vallitsevat käsitykset laulutaidosta (ulottuvuudet 1-6) ilmenevät Teemun kohdalla niin, että Teemun ongelmat sävelkorkeuksien kuulemisessa ja tuottamisessa suppeassa äänialassa on leimattu koko kouluajan laulutaidottomuudeksi ja kyvyttömyydeksi kehittää äänen muodostusta ja sen tuottamista. Oletetaan, että jos koulun opettaja olisi suhtautunut laulamiseen suhteellisenä ja kehitettävänä ilmiönä (ulottuvuus 2) ja hän olisi pitänyt laulamaan oppimista kaikille mahdollisena (ulottuvuudet 4-5), olisi Teemun laulutaidon ulottuvuus kulttuurin viitekehyksessä ollut paljon positiivisempi. Jos taas Teemun perhe olisi kannustanut Teemua laulamaan (ulottuvuus 8), hän olisi rohkaistunut harjoittelemaan laulamista enemmän. Jos opettaja olisi antanut työkaluja äänen harjoittamiseen (ulottuvuus 9), se olisi helpottanut ja auttanut Teemua esimerkiksi hahmottamaan sävelkorkeuksien erottamista (ulottuvuus 18), tai löytämään laajempaa äänialaa (ulottuvuus 20).

Teemun kokemukset laulamista olivat myös negatiivisävytteisiä (ulottuvuus 12). Ihanteellisessa tilanteessa Teemun kokemukset laulamista olisivat voineet olla positiivisia, ja tämä taas olisi lisännyt Teemun intoa ja motivaatiota kehittää ääntään (ulottuvuus 13). Tästä olisi seurannut parempi itsetunto laulamista suhteen (ulottuvuus 15). Laulutaito koostuu monesta yksittäisestä tekijästä ja kaikki tekijät vaikuttavat omalla tavallaan toisiinsa. Teemun kohdalla monet ulottuvuudet ovat olleet negatiivisia,

ja siitä johtuen ne ovat vaikuttaneet jatkumona lapsuuden ja nuoruuden ajan moninkertaistaen negatiivista vaikutusta.

### *Havainnot Teemun oppimisprosessista*

Ensimmäisestä Teemun laulutunnista muistan sen, että Teemu oli todella jännittynyt ja lukossa. Teemu oli muuten hyvin motivoitunut ja innostunut projektista. Tämän kokeiluni aluksi mietin, että mitä jos tästä ei tulekaan mitään, ja jos aiheutan lisähaavoja jo huonon itsetunnon omaavalle oppilaalle. Teemun kehossa oli selvästi havaittavaa jännittyneisyyttä ja ryhtikin oli kumara.

Numminen kertoo tutkimuksessaan, että on hyvä tehdä aluksi sellaisia harjoituksia, jossa nuotilleen laulaminen ei ole tarpeen, koska alussa laulamiseen voi assosioitua kehon ja mielen tasolla niin paljon jännitystä. (Numminen 2005, 180) Tein Teemulle juuri sellaisia helppoja improvisaatiotyyppisiä harjoituksia, jossa ei ollut oikein/väärin ulottuvuutta, ja näin saimme samalla kokemuksia äänialan ääripäistä. Teimme avokaalilla alkuääntä ja haimme vähän gregoriaanisen kirkkolaulun tapaista ajatusta äänen resonoitumisesta koko kehossa.

Teemulla on ollut intoa koko prosessin ajan. Hän kysyi kerran, että olisiko mahdollista pitää näitä laulutunteja kaksi kertaa viikossa. Ensimmäisellä tunnilla huomasin, että sävelten havaitsemiseen meni aikaa paljon. Jos otin pitkiin ääniin sekä lauluäänellä että pianolla tuottamani esimerkin, se helpotti Teemua havaitsemaan ja tuottamaan säveliä. Havaitsin, että alaspäisiä sävelkulkuja Teemun oli helpompi hahmottaa kuin ylöspäin eteneviä. Vähän vaikeammassa ääniharjoituksissa intervallit jäivät monesti epätarkoiksi ja intervallit supistuivat. Nämä piirteet ovat yleensä tyypillisiä lasten laulamiskehityksen alkuvaiheessa, ja ne luonnehtivat todennäköisesti myös laulamiseen harjaantumattomien aikuisten melodian hahmottamista. Erilaisia ääniharjoitteita teettäessäni huomasin kuinka tärkeää on pitää mahdollisimman hidas tempo koko ajan yllä. Havaitsin, että opettaessani Teemulle matalista äänistä siirtymistä korkeisiin ääniin, tehokkaita harjoituksia olivat sireenileikkiharjoitukset ja liukumisharjoitukset, sillä näillä sai tapahtumaan äänihuulien venymistä ja ct-lihaksen (rengasrusto-kilpiruston) aktivoitumista.

Ensimmäisellä laulutunnilla otimme tavoitteeksi laulaa elefanttimarssin puhtaasti kevään loppuun mennessä joko pianon tai laulun tukemana. Otimme kappaleen aluksi c-duurista, mutta se osoittautui liian korkeaksi sävellajiksi ja vaihdoimme sitten matalampaan sävellajiin. Harjaantumattomalle laulajalle kannattaa käyttää alussa



tarpeeksi matalia sävellajeja, jolloin ei tarvitse pinnistellä saadakseen tuotettua korkeampia säveliä. Teemun ääniala on hyvin suppea ja matala. Ylempien äänien tuottamisen ongelmat ovat monisyiset. Säveltasojen säätely korkeammalla säveltasolla ei ehdi vakiintumaan, ja se johtaa automaattisesti sävelpuhtauden hallitsemattomuuteen. Harjaantumattoman laulajan on vaikea erottaa tarkasti korkeita säveltasoja annetusta mallista ja omasta äänestä. Myös rekisterinvaihdos voi tuottaa hämmennystä. Otimme laulutunnin lopussa myös muita lauluja, joita lauloimme yhdessä huvin vuoksi ilman, että olisimme keskittyneet siihen meneekö oikein. Huomasin, että tämä toi vapautta Teemun laulamiseen. Numminen huomasi tutkimuksessaan, että jonkin sävelkorkeuden tai intervallin laulaminen voi olla vaikeaa jossain sävelkulussa, ja toisaalta sitten helpompaa toisessa. (Numminen 2005, 166)

Oman kehon tunteminen ja itsensä tunteminen ovat tärkeässä roolissa, kun aloitetaan yhteistyö laulajan kanssa. Tehdessämme Teemun kanssa muutamia hengitysharjoituksia, joiden avulla koetimme saada aikaan syvähengityksen aistimista, Teemu ei pystynyt aistimaan mitään tuntemuksia kehossaan. Näin hänen vatsansa ja selkänsä aktivoituvan selvästi harjoituksessa, ja jälkeensä kysyin tunsiko hän mitään tapahtuvan, mutta hänen oli vaikea hahmottaa kehossaan tapahtuneen mitään. Teemun olemus oli melko flegmaattinen, ja tämä tuotti haasteita opettamiseen, koska keho oli laiska. Huomasin ensimmäisten tuntien aikana, että Teemun kehotietoisuus oli hyvin hatara.

Kysyin ensimmäisen pitämäni oppitunnin jälkeen Teemulta pitikö hän laulutunnista. Hän piti laulutunnista muuten, mutta erilaisten eläinäänten matkiminen tutustuessamme eri rekistereihin tuotti hänelle hämmennystä. Hän sanoi aikoneensa kävellä ulos talosta, koska koki harjoitteen ahdistavana. Tilanne oli Teemulle todella uusi ja hämmentävä. Tämä kuvaa hyvin Alexander-tekniikan opettaja Michael Gelbin kokemuksia laulunopiskelun alkuvaikeuksista.

*”Minulle oli aina hoettu, etten ole musikaalinen eikä minulla ole lainkaan sävelkorvaa. Ensimmäinen tapaaminen laulunopettajan kanssa oli onneton. Me kahdeksan istuimme ympyrässä, ja kutakin pyydettiin laulamaan vuorollaan mitä vain. Kun minun vuoroni tuli, kieltäydyin: olin kauhusta kankea. Yksityistuntien alettua paineet vähenivät. Opettajani oli hyvin kannustava ja vastusteluistani huolimatta vakuutti, että pystyisin laulamaan oikeita säveliä, jos en kiinnittänyt niin kovasti huomiota tehdä oikein. Huomasin, että laulaminen ja oikeiden sävelten löytäminen saivat minussa aikaan pelästymisrefleksin kaltaisen reaktion. Ei ole helppoa laulaa, jos kurkunpää on*

*kohtuuttomasti puristunut. Tunsin olevani noidankehässä: tottumukset haittasivat ääneni toimintaa, ja kun kuulin aikaansaamani äänen, jännityin entistä enemmän. ...Minun piti olla valmis avaamaan suuni ja päästämään ilmoille ennen kokemattomia ääniä – ja se oli kaikkein vaikeinta.” (Gelb 1994. 120-121.)* Tässä vaiheessa psykologiset kokemukset ja kehon fysiologiset reaktiot ovat vuorovaikutuksellisessa suhteessa toisiinsa. Teemulle tuotti aluksi paljon hämmennystä spontaanit ja rohkeutta vaativat harjoitukset. Teemu suorastaan meni lukkoon, kun kokeilimme erilaisia eläinääniä. Myöhemmin, kun tulimme tutummiksi ja ilmapiiri oli rennompia, Teemun oli helpompi heittäytyä leikkisempiin harjoitteisiin ja hän jopa näytti nauttivan niistä harjoituksista

Projektimme Teemun kanssa kesti yhteensä noin puoli vuotta. Helmikuusta eteenpäin pidimme säännöllisesti joka viikko noin 45 - 60 min kestävästä laulutunnin kevään loppuun asti. Kuvasin Teemun kehittymisestä videoklippejä. Pystyin helpommin seuraamaan hänen kehittymistään, kun katsoin videolta muutoksia esimerkiksi ensimmäisen ja viimeisen laulutunnin välillä. Teemu itsekin innostui videoimaan omaa lauluaan.

Tämän puolivuotisen projektin aikana Teemun äänen tuottamislukot aukesivat melko paljon. Teemu löysi rintarekisterin, ja se soi välillä hyvin kehollisestikin. Gregoriaaninen laulu ja mm-äänteet auttoivat häntä löytämään myös rintasointia. Teemun oli nyt aiempaa helpompi löytää säveliä, ja hän pystyi entistä nopeammin hahmottamaan säveliä. Laulaminen matalammasta sävellajista auttoi Teemua paljon. Korkeampien sävelien tuottaminen oli edelleen vaikeaa, mutta nekin löytyivät runsaamman harjoittelun myötä. Aina kun Teemu oli kehollisesti aktiivisempi, vire parani huomattavasti. Välillä oli vielä havaittavissa kehollista laiskuutta.

Teemulla oli paljon aiempaa parempi olo laulamista, ja hänen itsetuntonsa on kohentunut laulamista suhteen. Hänelle on muodostunut positiivisia kokemuksia laulamista. Teemun olemus on myös selkeästi piristynyt. Hän on pystynyt purkamaan projektin aikana tunne-uskomuslukkoja, ja laulamiseen liittyvä pelko on vähentynyt. Kun Teemu onnistui harjoituksissa ja havaitsi kehitystä laulutaidossaan, hän sai onnistumisen kokemuksia projektin aikana. Ne ovat lisänneet positiivista kehää. Tämä paransi automaattisesti myös hänen itsetuntoaan, ja lisäsi motivaatiota harjoitella enemmän laulua.

## 5 KÄYTÄNNÖN RATKAISUJA HARJAANTUMATTOMAN LAULAJAN OPETTAMISEEN

Opettajan tulee räätälöidä yksilöllisesti oppilaalle harjoituksia ja tehtäviä, jotka sopivat ja tuntuvat tehoavan parhaiten. Ei ole mitään yksiselitteistä ohjetta miten opitaan hyväksi laulajaksi. Toisille tehoaa mielikuvien käyttö, ja toiset taas kaipaavat enemmän saada tietoa laulamiseen liittyvästä fysiologiasta. Olen kerännyt tähän joitakin vinkkejä, jotka voivat auttaa lähestymään harjaantumattonta laulajaa. Osaa harjoituksista olen itse käyttänyt oppilaalleni projektini aikana. Huomasin, että kaikki harjoitteet, joita esimerkiksi Numminen oli käyttänyt oppilailleen, eivät välttämättä toimineet oman oppilaani kohdalla. Laulunopettaminen on monesti erilaisten lukkojen purkamista. Sitä varten laulunopettajalla olisi hyvä olla varastossa mahdollisimman hyvä työkalupakki.

Erityisen tärkeää on, että opettaja pyrkii ruokkimaan sitä mikä oppilasta motivoi ja innostaa. Opettaessa on hyvä pitää laulutunnilla yllä tarpeeksi hidas tempo. Numminen kirjoittaa kuinka tärkeää on harjoitella mahdollisimman hitaasti. Kun henkilön sekä havainto-, että motoriset prosessit ovat harjaantumattomia, kumpaakin menee paljon aikaa. Harjaantumattoman laulajan tonaalinen kartta on yleensä puutteellinen ja oppilaan tarvitsee prosessoida jokainen sävel yksitellen, vailla kokonaisuuden hahmottamista helpottavaa ja nopeuttavaa tonaalista karttaa.

### Tuottamisen ongelmat

Kannattaa pyrkiä purkamaan oppilaan äänen fysiologisen toiminnan hankaluuksia. Opettajan on hyvä havaita ja ohjata oppilasta korjaamaan esimerkiksi niskan ja leuan alueen jännityksiä. Teemulla leuan rentoutuminen auttoi nuotilleen laulamista. Tärkeää olisi lähteä niistä sävelistä, joita oppilas pystyy laulamaan. Alussa äänialue voi kattaa ehkä vain kolme tai neljä säveltä. Tärkeintä on vaan rohkaista laulamaan. Laulamisen myötä äänen laatu paranee. Joskus liike saattaa auttaa äänen tuottamisessa. Kun teimme Teemun kanssa ääniharjoituksia yhdistämällä niihin samalla liikettä, esim. pallon heittämistä, ääni selkeästi vapautui, liiallinen yrittäminen vähentyi, ja saimme aikaan irti päästämisen kokemuksen. Kehotan usein oppilaitani: "just let it go!"

Koistisen mukaan laulamissa voi olla myös hyödyllistä fysiologisella tasolla tapahtuva liike. Keskittyessämme johonkin tahdonalaiseen lihassuoritukseen, esim. käden liikkeeseen, voi tapahtua niin, että ääntöön kohdistuva huomio jää vähemmälle. Tällä tavoin äännön aikana äänihuuliin kohdistuvan paineen määrä vähenee ja äänihuulet pääsevät värähtelemään tasaisemmin ja taloudellisemmin. (Koistinen 2008, 116.)

Koistinen on kiteyttänyt osuvasti sen miten liike avaa ja vapauttaa luovuuteen:

*”Liikkeitä ei käytetä ainoastaan siksi, että ne helpottavat laulajaa monissa lauluteknisissä asioissa. Liikkeillä pyritään auttamaan laulajaa avautumaan, ilmaisemaan itseään ja aistimaan musiikin voima sisällään. Liikkeet, ääni ja tunteet kuuluvat läheisesti yhteen, joten miksi siis erottaisimme nämä elementit toisistaan laulaessamme? Laulussa työskentelemme nimenomaan tunteiden kanssa. [...] Laulutekniikan oppimista ja opettamista ei voida erottaa musiikista ja tunteista, sillä tekniikan opettamisen tavoitteena on valmistaa ja mieltä ja kehoa palvelemaan musiikkia.”* (Koistinen 2008, 116.)

#### *Hahmottamisen ongelmat*

Niille, joille on vaikeaa havaita sävelkorkeuksia, suositellaan harjoitusta, jossa toistetaan yksittäisiä ääniä pianosta. Järjestys on tärkeä: opiskelija laulaa ensin jonkin äänen, se soimitaan pianosta ja ohjataan opiskelijaa havainnoimaan kuulemaansa. Opettaja antaa soittimesta tai laulaa sävelen, ja opiskelija yrittää laulaa saman äänen. Opettaja ohjaa tarvittaessa sanallisesti tai kädellä ”ylöspäin” tai ”alaspäin”. Tämä on hyvä tietenkin tapahtua niillä sävelillä, mitä oppilas pystyy laulamaan. (Numminen 2005, 250.)

Mielestäni naisopettajan kannattaa soittaa samanaikaisesti kahdesta oktaavista säveliä opettaessaan miespuolista oppilasta äänen korkeuden erojen vuoksi. Olen huomannut tämän auttavan erityisesti miehiä hahmottamaan ja löytämään oikeaa säveltä. Käytin oppilaalleni Teemulle sekä kaksi oktaavia pianolla soitettuja ääniä, että laulaen tuotettua äänellistä mallia. Tärkeää on kysyä oppilaan kehollisia tuntemuksia silloin, kun hän löytää oikean sävelen. Alussa on tärkeää mahdollisimman hidas tempo. Jos käy niin, että oppilas ei pysty löytämään säveliä hitaassa tempossa, kokeillaan lyhyitä staccato-säveliä. Tämä auttoi ä Teemua, jos hän ei löytänyt säveliä hitaalla tempolla.

Liike auttaa hahmottamaan sävelkorkeuksia. Laulun hahmottaminen auttaa soittamiseen, tanssi auttaa kehontuntemuksen kautta laulamiseen. Oppilaalle voi kokeilla tehdä vaikka kävelyharjoituksia: kun on pieni intervalli, otetaan pieni askellus ja kun tavoitellaan isoa intervallia, otetaan isompi askellus.

Kannattaa myös kokeilla auditiivisten mielikuvien harjoittelua. On huomattu, että sävelen tai soinnun kuvittelemisen etukäteen nopeuttaa ja tarkentaa reaktioita. Tämä edellyttää aikaisempia fyysisiä suorituskokemuksia. Tein Teemun kanssa kuulokuva harjoituksia niin, että hän ensi kuunteli äänen, jonka jälkeen hän kuunteli sitä mielessään ja sitten lauloi sen ulos. Tämä keskittynyt mielessä tapahtunut työ auttoi tosi paljon.

Joskus oppilaalle on hyvä tarkentaa, että laulaessa nuottien välinen etäisyys ei ole niin dramaattinen kuin esim. pianonkoskettimistossa, missä intervallien erot voivat näyttää huimilta. Laulajan äänihuulten kautta syntyvät sävelet aiheuttavat vain muutaman millimetrin kokoisella alueella tapahtuvia pienen pieniä venymisiä. Välillä, kun oppilaani hapuilee liian suuria harppauksia nuottien välillä, annan oppilaalleni mielikuvan pisteestä, minkä sisällä nuotit vaihtuvat, liike on hyvin hienovarainen ja kaikki sävelet löytyvät yllättävän läheltä toisiaan.

#### *Hengitysharjoituksia ja mielikuvien hyödyntämistä*

*"Hengitys on liikettä, kaiken paljastavaa, alastonta ja hetkessä haihtuvaa. Hengitys on äänen ja liikkeen äiti. Hengitys on silta sieluun. Se on kaikuja itse sielusta. Hengitys tekee olemassa olevaksi. Oma olo rauhoittuu, keho avautuu ja järki kirkastuu."*  
(Hämäläinen 2013, 282.)

Omien tunteiden ja tuntemuksien tunnistaminen on osa laulamisen oppimista. Oppilaalle on hyvä antaa aikaa rauhassa tunnustella mitä tapahtuu kehossa esimerkiksi hänen hengittäessään. Äänen alku on hengityksessä. Hengitys pystyy virtaamaan luonnollisesti vain rennossa kehossa. Syvähengitys on mahdollista löytää esimerkiksi perinteisellä isäntämies-asennolla. Olen huomannut, että tällä tavalla aloittelevan laulajan on helppo paikallistaa ja löytää syvähengitys. Jos huomasin Teemun hengityksen paikallistuvan liian paljon pinnalliseksi hengitykseksi, kehoitin häntä palaamaan tähän isäntämiesasentoon ja havainnoimaan, etteivät hartiat nouse, vaan kehon alaosa laajenee.

Mielikuvilla on suuri voima. Tiedostamattomat ja torjutut tunteet ja mielikuvat toteutuvat kehossamme erilaisina muunnelmina, esimerkiksi lukkoina hengityksessämme ja lihasjännityksinä. Rakennamme sillan fyysisen hengityksen ja mielensisäisen hengityksen välille, kun liitämme mielikuvia hengitysharjoituksiin. Hengityksen löytymiseen voidaan käyttää mielikuvia. Hyviä harjoituksia ovat: saippuakuplien puhaltaminen, imeminen pillillä, haukotuksen avulla syvähengityksen aistiminen ja hyvän tuoksun sisään hengittäminen. Kun tarkkaavaisuus siirretään miellyttäviin mielikuviin, voi laulamiseen liittyvä jännittäminen lieventyä, ja hengityksen löytäminen helpottua. Parhaimpia harjoituksia ovat sellaiset, joissa hengitys itsestään sijoittuu oikein ja turha ylityö vältetään. Parhaiten tämä onnistuu, kun keskitetään huomio johonkin muuhun kuin itse hengitykseen. Käytän syvähengityksen löytymiseen mielikuvia ja ajatuksia raskaasta ankkurista tai tiiliskivestä, joka vetää kehoa alaspäin. Tällä mielikuvalla huomasin Teemun löytävän ääniin kehollisempaa otetta. Käytin myös laulutunnilla Teemulle ”Voice movement terapysta” tuttua harjoitusta, jossa kokeillaan mielikuvaa äänen ”sijoittumisesta” syvän, vähemmän syvän ja pinnallisen hengityksen kautta. Uloshengityksessä käytetään ääntä, ja ajatellaan mielikuvaa saksofonimaisesta (pallea), klarinettimaisesta (alarintakehä) ja huilumaisesta (ylärintakehä) äänen laadusta.

Nummisen mukaan huomion kiinnittäminen hengitykseen vaikeutti nuotilleen laulamista projektin alkupuolella, joten hengitykseen kiinnitettiin huomiota lähinnä erillisten harjoitusten avulla (Numminen 2005, 180). Myös omalla oppilaallani oli alussa vaikeuksia ajatella hengitystä esim. kappaleen laulamissa, koska keskittyminen meni enimmäkseen vain nuotilleen pysymiseen, ja ylipäättään tilanteessa oli turhan monta uutta elementtiä havainnoitavana. Parempi on antaa oppilaan keskittyä yhteen asiaan kerrallaan.

Tehokas sisäänhengitys lähtee samasta ilmaisun halusta kuin puhe. Ihminen hengittää tehokkaammin, kun hän on sanomassa jotakin tärkeää. (Ontronen 2011, 21)

#### *Kehon herättäminen ja äänen lämmittelyharjoitukset*

Äänen lämmittely tunnin alussa on erittäin tärkeää. Äänen lämmittelyä voidaan verrata verryttelyyn ennen urheilusuoritusta. Äänen lämmittelyn hyötyjä ovat seuraavat: verenkierto kudoksissa vilkastuu, lihasten suorituskyky paranee, äänihuulien limaneritys lisääntyy ja kudoksen kitka pienenee. (Laukkanen, Leino 1999, 197)

Tärkeää on myös se, että autetaan oppilasta vähentämään laulamista haittaavia kehon jännityksiä, kuten korjataan esimerkiksi ryhtiä, venytellään lihaksia ja lämmitellään kehoa aktivointiharjoituksilla, kuten venyttely, hytkyttely alkuäänellä a-vokaalilla ja kasvojen väänteleminen ja hierominen. Teimme Teemun kanssa joka laulutunti pienet alkuvenyttelyt. Huomasin sen rentouttavan häntä, ja saimme näin karistettua pois liialliset jännitykset.

Ihminen on kautta aikojen ilmaissut olemassaoloaan, tarpeitaan ja tunteitaan äänellään. Samoin kuin ihmisen ensimmäinen parkaisu maailmaan on alkuääni, se on myös laulutaidon kehittämisen perusta. Alkuäänen olisi hyvä olla refleksiivinen hermojärjestelmämme reaktio. Laulopedagogi Brownin mukaan laulajan todellinen, vapaa ääni rakentuu alkuäänelle. Alkuäänessä on salaisuus siihen, miksi laulu ylipäättään koskettaa meitä. Alkuääni on yhteydessä meidän tunnekeskuksiimme. Kun oppilas löytää oman sisäisen alkuäänensä, löytyy väylä koskettaa myös kuulijoita. (Brown 2016)

Alkuharjoituksina kannattaa käyttää niin sanottuja luonnon kuntoutuskeinoja sekä aktivoimalla että verryttämällä lihaksistoa, esimerkiksi haukottelussa ja naurunhekotuksessa kurkunpäästä laskevat lihakset toimivat hyvin. Nauru voi laukaista kestojännittyneitä lihaksia, avartaa nielua, ja se on hyvää harjoitusta pallealle. Kun naurun saa oikein pulppuamaan, se tuntuu mukavan vaivattomalta, ja on myös mielenterveyden kannalta tärkeää. Olen käyttänyt paljon nauruharjoituksia oppilaitteni kanssa, jotta he oppisivat aistimaan kehotietoisuutta ja sitä miten saa kehon aktivoitumaan luonnollisella tavalla.

Teemu oli lauluoppilaana alussa kovin flegmaattinen ja kehotietoisuutta oli vähän. Kehon aktiivisuuden lisääntymiseksi kannattaa kokeilla esimerkiksi seuraavia harjoituksia: sihistellään kolme tehokasta sihinää kuin vanha höyryjuna, ja sihistellään erilaisia rytmejä. Teemun oli vaikea aistia kehollisia tuntemuksia, mutta nämä sihistelyharjoitukset auttoivat aistimaan ja kokemaan kehossa aktiivisia tuntemuksia. Äänileikit ovat hyviä, sillä niissä voi heittäytyä tekemiseen spontaanisti ilman ennalta määrättyjä tavoitteita. Olen käyttänyt erilaisia resitatiivi-harjoituksia. Puheharjoituksissa luetaan hyvällä äänenkäytöllä pätkiä eri kirjoista. Erilaisilla artikulaatioharjoituksilla voidaan tehdä monenlaisia hokemia, esim. "Floridan broileri" ym. Numminen (2005, 252) kehottaa myös valitsemaan paljon sellaisia harjoituksia ja tehtäviä, joissa ei ole oikein/väärin ulottuvuutta, esimerkkinä erilaiset improvisatoriset tehtävät, joissa ei ole tavoitteena nuotilleen laulaminen. Tällaiset harjoitukset mahdollistavat tutustumisen

äänen eri ulottuvuuksiin, kuten sävyt, voimakkuus, sävelkorkeudet ja selkeä artikulaatio.

Eläinten ääniä matkimalla voidaan hakea rintarekisteriä (lehmän ammunta) ja päärekisteriä (koiranpennun vinkuna tai pöllön huhuilu). Silvia Koski käytti Äänioikeuskuorossa näitä eläinten ääniharjoitteita, joiden avulla kuorolaisten rintarekisteri lähti soimaan hyvin. Teemukin löysi näiden harjoitusten avulla helpommin rintarekisterin, ja sai vähän kokemusta ylä-äänistä huhuilun kautta. Alussa oppilaani oli tosi järkyttynyt näistä harjoitteista, koska hän oli niin lukossa jännityksestä, että heittäytyminen tuotti hankaluuksia. Vähitellen saimme purettua näitä sosiaalisia lukkoja ja tunne-/uskomuslukkoja, mitkä estivät vapaata olemusta.

Ääniharjoituksissa Teemulla oli tosi paljon ongelmia siirtyä matalista äänistä korkeisiin ääniin, esimerkiksi terssi intervalli oli todella vaikeaa laulaa. Koetimme laulaa hyppyjä glissandolla ja palosireenileikin avulla. Nämä harjoitukset toimivat hyvin ja Teemun oli niiden avulla helpompi tuottaa intervaleja. Käytin myös rekisterinvaihtokohdasta sellaista mielikuvaa, jossa Teemulla oli sitkeä kumilenkki, mitä hän venytti. Tämä mielikuva tuntui helpottavan äänen venymistä ja tasoittavan rekisteriä. Vastaliikeajattelua kannattaa hyödyntää lauluopetuksessa, esimerkiksi mitä yleemmäksi lauletaan, sitä enemmän on ajateltava kehon painopistettä alemmas. Olen huomannut, että laulamissa paras tulos mahdollistuu yleensä vastakkaissuunnan kautta.

#### *Mentaalivalmennusta harjaantumattomalle laulajalle*

Laulaminen on herkkä alue, sillä jokin ilkeä arvostelu tai loukkaava kommentti tyrehdyttävät helposti sen kokonaan. Vääränlainen musiikkikasvatus voi olla osasy siihen, että maassamme on edelleen laulamattomia ihmisiä, jotka ovat joskus saaneet laulutaidostaan pahansuopaa palautetta. (Lehtonen 2011, 84). Hyviin tapoihin kuuluu, että ihmisen ulkonäköä ei arvostella. Yhtäläillä pitäisi päteä sellainen kirjoittamaton sääntö, ettei ihmisen lauluääntä, hänen persoonallisuutensa keskeistä ilmentymää arvostella. Puolihuolimattomat heitot, esimerkiksi ”ei noin, toi kuulostaa kauhealta”, voivat aiheuttaa arkailevalle laulajalle syvät haavat.

Laulunopettajan ei tarvitse olla terapeutti tai psykologi, mutta hyvä tunteiden aistiminen ja ihmistuntemus on tarpeen. Lauluopettajan pitäisi ymmärtää, kuinka haavoittuvalla ja henkilökohtaisella alueella liikutaan, kun on kyseessä oma lauluääni. Harjaantumaton laulaja, joka on vielä todella epävarma ja omaa negatiivisia kokemuksia laulamista, on erityisen herkkä ja haavoittuva. Olen huomannut, että



tuntemusten ja tunteiden huomioiminen on erityisen tärkeää, kun halutaan kokonaisvaltaisesti lähestyä lauluoppilasta. Aloitin Teemun laulutunnit aina kysellen kuulumisia ja myös esimerkiksi onko ollut sairauksia tai jotain erityisiä lihaskireyksiä. Tällä tavalla opettaja voi osoittaa aitoa kiinnostusta oppilaan asioihin, ja luoda turvallisen ja miellyttävän ilmapiirin tunnille. Oppilas voi tällöin tuntea, että opettaja on juuri minua varten tässä.

Oppilaan käsitykset omasta pystyvyydestään vaikuttavat siihen kuinka paljon hän yrittää. Kun oppilas havaitsee taitojensa lisääntyvän ja sen, että musikaalisuus on suhteellista, ne edistävät motivaatiota ja oppimistuloksia. ( Numminen 2005, 221)

Urheilumaailmassa on käytetty jo pitkään mentaalivalmennusta ja uskon, että se on myös laulajille erittäin tervetullutta, varsinkin harjaantumattomille laulajille, joilla saattaa olla negatiivisia kokemuksia laulamista. Olen harrastanut tietoista asennemuokkausta oppilaani kanssa, koska hänellä on huono itsetunto. Tärkeää on myös korostaa oppilaalle, että laulamissa asiat eivät tapahdu yhdessä hetkessä, vaan kehittyminen vaatii sitkeää harjoittelua. Halusin kertoa ”lohdutuksena” oppilaalleni, että itsellenikin on ollut vaikeuksia laulamissa, ja korostin sitä, että jokaisella on omat heikot kohtansa.

Hyvä ilmapiiri on laulutunnilla edellytys laulutaidon kehittymiselle. Ilmapiirin pitäisi ruokkia luovuutta ja oppimista. Opettajan on hyvä aina vahvistaa oppilaan itseluottamusta. Tutkimuksen mukaan liian korkea vaatimustaso tekee tunneilmapiiristä ahdistavan, liian alhainen taas ei motivoi opiskelijaa riittävästi. Opiskelija arvioi yleensä aina onko opiskelutilanne suotuisa, neutraali vai pelottava, mikä taas johtaa emotionaaliseen ja toiminnalliseen reagointiin. Jännittyneisyys ja ahdistuneisuus voi aiheuttaa oppilaalle negatiivisia arvioita, esimerkiksi kiinnostuksen vähenemistä tehtävää kohtaan. Oppilaalle saattaa myös muodostua ”epäonnistumisansa”, koska henkilö keskittyy onnistumisen kannalta epätarkoituksenmukaiseen toimintaan, mutta selittää epäonnistumistaan omalla kyvyttömyydellään. (Numminen 2005, 84)

Eräs vaikuttava asia oppimisen ilmapiiriin on myös huumori. Sanotaan, että huumorin avulla voimme katsoa totuutta silmiin, mutta ikään kuin se olisi vain leikkiä. (Numminen 2005, 85). Huumori on tärkeä väline opetustilanteessa. Huumori pulpahtelee sellaisessa ilmapiirissä, jossa voi kokea olonsa turvalliseksi ilman virheiden tekemisen pelkoa. Teemun piti olla tutkimuksessani ”mahdoton tapaus”. Kun painotin sitä, että saa

vapaasti tehdä virheitä, huomasin, että Teemu vapautui ja hänellä oli paljon rennompia oloja

Palautteen antaminen on tärkeää, ja sen saaminen on välttämätöntä oppimiselle. Erityisen tärkeää on se tapa miten palautetta annetaan, koska se vaikuttaa paljon oppilaan motivaatioon ja itsetuntoon. Katteettomalla kehumisella tai nöyryyttävällä kritiikillä ei saavuteta oppimista.

Luettelen seuraavassa rakentavan palautteen perussäännöt Lonkan mukaan:

1. *Neuvoa tai arviota tärkeämpää on kuunteleminen. Jokaisella on käsitys omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. On hyvä kysyä, mitä ihminen itse ajattelee suorituksestaan.*
2. *Positiiviset asiat ovat yhtä totta kuin kritiikkikin, siksi ne on sanottava ensin rehellisesti ja realistisesti.*
3. *Palautteen tulee koskea ihmisen tuotosta ja toimintaa, ei hänen persoonaansa tai asioita, jotka ovat hänen kontrollinsa ulkopuolella.*
4. *Kriittiset kommentit esitetään asiallisesti ja rakentavasti, mieluiten spesifien kysymysten muodossa.*
5. *Valtataistelua on vältettävä. Palautetilanne ei saa päättyä eipäs-juupas - tyyppiseen väittelyyn.*
6. *Ihmisen pitää saada itse miettiä, miten hän ottaa palautteen huomioon ja miten hän sitä hyödyntää.*
7. *Palautteen tulee olla mieluiten prosessin aikaista. Jos jokin on menossa vikaan, se voidaan vielä korjata. (Lonka 2001, 131-133.)*

Olen huomannut myös, että ei-sanaa ei kannata viljellä laulutunneilla. Eräs oppilaani sanoi, että suurin prosessi laulamiseksi on se, että ajatukset pyörivät ei-sanalla: ” Ei minusta ole tähän”, ”Ei tästä tule mitään kumminkaan”. Sen takia koetan laulunopetuksessa vahvistaa positiivisia asioita, niitä, jotka jo toimivat, ja esitän välillä positiivisesti korjaamishdotuksia oppilaalle, kuten:” kokeile vielä vaikka näin tai näin”.

## 6 POHDINTA

Tämä pedagoginen opinnäytetyöni oli tutkimusmatka tuntemattomaan. Minulle oli uusi kokemus opettaa ensimmäistä kertaa harjaantumaton laulajaa, ja se sai minut ajattelemaan laulamista uudella tavalla. Opinnäytetyöprosessini antoi vahvistusta omille opetustavoilleni, ja myös ajatuksilleni laulamista. Ymmärrän nykyään myös paremmin kuinka kokonaisvaltaista laulaminen oikeasti on, kuinka monesta palapelin palasesta laulaminen muodostuu, sekä sen, että moni asia pitää saada kuntoon, jotta kokonaisuus saadaan toimimaan laulamissa. Monesti suurin työ laulamisen prosessissa tehdään pään sisällä. Mitä monipuolisemmaksi ja kokonaisvaltaisemmaksi opetus suunnitellaan, sitä paremmat tulokset saavutetaan.

Tämän prosessin jälkeen ymmärrän paremmin ihmisiä, joille laulaminen ei ole luontaista ja helppoa. olen saanut paljon välineitä itselleni kohdata vastaavassa tilanteessa olevia oppilaita. laulunopettaminen opinnäytetyöprosessini ajan näinkin haasteelliselle oppilaalle on ollut erittäin kasvattavaa ja mielenkiintoista. Itselläni ei ole ollut aikaisempaa kokemusta näin haasteellisesta tapauksesta, missä yksittäisten sävelten löytyminenkin tuottaa ongelmia. Laulamisen oppiminen ja nuottien hahmottaminen ei tapahdu todellakaan tuosta vaan, vaan monesti se vaatii monen vuoden tehokasta sitkeää työtä ja motivoitunutta opettelua. Ymmärsin myös, että jos olisin halunnut nähdä vielä enemmän muutoksia laulutaidon kehittämisessä, olisi projektin ollut hyvä olla vielä pidempi, ainakin vuoden kestävä.

Välillä olin kärsimätön prosessin aikana, mutta ymmärrän nyt paremmin sen, että harjoitusprosessiin kuuluvat aina sekä edistysaskeleet, että myös takapakit ja suvantovaiheetkin. Laulaminen on kuin tie, jossa on välillä ylämäkiä ja alamäkiä. Jälkikäteen olen huomannut kuinka oivallisia harjoituksia ja käytännön vinkkejä sain kerättyä omaan työvälinevarastooni, ja nämä ovat auttaneet minua muutenkin opetustyössäni.

Projektin alussa ajattelin, että oppiikohan oppilaani mitään. Kuitenkin laulutunneilla oli aina myös onnistumisen kokemuksia, ja siitä sain uutta intoa jatkaa ja varmuutta oppilaan onnistumisesta. Olen myös ymmärtänyt kuinka moni asia vaikuttaa laulamisen onnistumiseen. Laulamisen ongelmat eivät ole ainoastaan fysiologisia, vaan

laulamiseen vaikuttaa myös käsitys kehon toiminnasta, tunteet, kulttuuri ja se minkälaista palautetta saamme äänestämme. On ollut ilo seurata, että nykyään musiikin opetuksessa tarjotaan entistä enemmän mentaalivalmennusta. Niin laulun kuin soiton valmennuksessa ja opetuksessa huomioidaan myös mieli. Laulunopetuksessa tulisi enemmän fokuksia kokonaisuuteen ja tavoitteeseen, kuin jumittua yksittäisiin virheisiin. Olen huomannut, että laulu on alkanut sujua itsellenikin paljon paremmin, kun olen keskittynyt enemmän tulkintaan ja ilmaissut tunteita aistien niitä kehossani, sen sijaan, että keskittyisin mielessäni äänen tuottoon ja äänen analysointiin. Teemussa huomasin paljon samaa kuin itsessäni. Kun teimme vaistonvaraisia harjoituksia, niin ääni selkeästi vapautui luonnollisissa äänenkäytön harjoitteissa.

Praksiaalisen näkökulman mukaan lähtökohdaksi olisi hyvä ottaa käytännön musisoinnin painottaminen. Musiikin arvo nähdään siinä kuinka oppija hyötyy musiikista omassa kehityksessään (Honkanen 2001, 110). Lähestymistapani Teemun opettamiseen oli praksiaalinen. Uskon siihen, että musiikki palvelee ihmisen erilaisia inhimillisiä tarpeita ja päämääriä. Teemusta ei koskaan tule välttämättä oopperalaulajaa, mutta hyöty hänen henkilökohtaiseen hyvinvointiinsa on suuri. Musiikkikasvatuksella voidaan antaa oppilaalle mielekkäitä elämäkokemuksia. Se edistää keskeisten minuuden elementtien (kuten itsetuntemus, itseluottamus ja henkilökohtainen kasvu) positiivista kehittymistä. (Numminen 2005, 63.)

Olen huolissani siitä miten vähän koulujen musiikinopetuksessa nykyisin tarjotaan laulamista musiikintunneilla. Olen keskustellut musiikinopettajaystäväieni kanssa, ja heitä huolestuttaa se, että oppilaat, etenkin pojat, eivät millään halua laulaa. Koska moni ei saa kotoaan mitään musiikillista tai laulullista virikeympäristöä, koulun tulisi voida tarjota lauluympäristöä ja äänenkäytön opettamista nykyistä monipuolisemmin. Teemun taustassa juuri koulu ja lapsuuden kokemukset heikensivät itseluottamusta musiikillisten taitojen suhteen.

Olen tullut siihen tulokseen, että lauluäänen kehittäminen ei ole vaan koordinaation ja lihasten vahvistamista, vaan myös itsensä etsimistä ja kehon yhteyden löytämistä, sekä tapaa ilmaista ja välittää ääntä ja tunteita. Pitäessäni laulutuntia Teemulle oli hienoa havaita oppimista ja nähdä hyviä onnistumisen hetkiä. Nummisen tutkimus vahvisti myös omaa käsitystäni siitä, että musiikillisia taitoja voi kehittää sekä sitä, että laulaminen mahdollistaa merkittäviä yksilöllisiä ja yhteisöllisiä elämää rikastuttavia kokemuksia.

# LÄHTEET

*Aalto, A., Parviainen, K. 1985. Auta ääntäsi. Helsinki: Otava.*

*Ahonen, H. 2000: Musiikki, sanatonkieli: musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab*

*Bojner-Horwitz, E., Bojner, G. 2007: Mielihyvää Musiikista . Vantaa: WSOY.*

*Gelb, M. 1994: Ryhtiä elämään- Johdatus Alexander-tekniikkaan. Porvoo: WSOY.*

*Keltikangas-Järvinen, L. 2000: Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WS Bookwell Oy.*

*Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi: äänitimpurin käsikirja. Helsinki: Sulasol*

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

*Lonka, K. 2001: Syntynyt johtajaksi? Uusia oppimisen mahdollisuuksia. Teoksessa*

*Louhivuori, J., Saarikallio, S. 2010 Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Eino-Roiha-säätiön hallitus*

*Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. 2014 Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy*

*Numminen, A. 2005 Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi 2.korjattu painos. Helsinki: Sibelius-Akatemia. Studia Musica 25.*

*Saraste, P. 2006. Suuntana vapaus. Kuopio: Kuopion Alexander-tekniikka*

*Painamattomat lähteet:*

*Annala, J. 2014 Psyyken ja itsetunnon merkitys laulunopetuksessa Jyväskylän yliopisto*

*Launonen, M. 2012 Kohti hyvää laulusuhdetta. AMK-opinnäytetyö.Metropolia*

*Lehtonen, Kimmo 2011. Musiikki ja mielikuvat. Viherlampi, Liisa (toim.): Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. 71-94*

*Numminen, Ava; Erkkilä, Jaakko; Huotilainen, Minna & Lonka Kirsti 2009. Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. Tieteessä tapahtuu 6/2009*

*Ontronen, Anu 2011. Kokonainen laulaja. Holistinen näkökulma klassiseen lauluun. AMK-opinnäytetyö. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu.*

Punkanen, Marko 2011. *Musiikki, keho ja liike*. Viherlampi, Liisa (toim.): *Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia*. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu.

Tiede-lehti 3/2014

**artikkelit sähköisessä muodossa:**

Alkuäänen merkitys laulamisesa viitattu 18.4.2016 <http://www.thoughts-on-singing.com/thoughts%2028.htm>

Epävireisen laulun syitä viitattu 18.4.2016 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21875245>,

Gregoriaaninen laulu viitattu 18.4.2016 <http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/iegor.htm>

Hutchins Peretz *A frog in your throat or in your ear? Searching for the causes of poor singing.*

Laulamisen vaikutus hyvinvointiin viitattu 22.3.2016  
<http://www.laulutiina.com/perusteita/laulaminen-ja-terveys/>