

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiiikin koulutusohjelma

Emmi Hirvonen

LAULUTUKI POP/JAZZ-LAULUSSA

Opinnäytetyö
Helmikuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2017
Musiikin koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
050 3582494

Tekijä
Emmi Hirvonen

Nimeke
Laulutuki pop/jazz-laulussa

Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö käsittelee pop/jazz-laulussa käytettävää laulutukea. Työn tarkoituksena oli selvittää, mitä pop/jazz-laulun laulutuella tarkoitetaan, mitä siihen tarvitaan ja kuinka sitä voi omaksua sekä opettaa.

Tietopohja perustuu aiempiin kirjallisiin tutkimuksiin sekä omiin kokemuksiini laulunopettajana sekä lauluoppilana. Opinnäytetyössäni käsitellään laulutuen lisäksi ääntöelimistön rakennetta ja sen toimintaa. Työhöni on koottu laulutukeen liittyviä harjoituksia. Osa harjoituksista on omilta laulunopettajiltani oppimiani harjoituksia, mutta joukossa on myös itse kehittelemiäni harjoituksia.

Työn tulokset osoittavat, että optimaalisen laulutuen saavuttamiseksi etenkin hengitystekniikan on oltava kunnossa. Myös yksilöllisyyden merkitys ja oman kehon tuntemusten havainnointi osoittautuivat merkittäväksi osaksi laulutuen harjoittelua, sillä ainoastaan oppilas itse kykenee havainnoimaan, miltä laulutuki juuri hänen kehossaan tuntuu.

Opinnäytetyö on suunnattu erityisesti laulunopettajille, laulajille ja muille laulamisesta kiinnostuneille. Opinnäytetyöstä voi olla apua myös muille äänityöläisille, sillä opinnäytetyössäni käsiteltyä laulutukea voi hyödyntää myös tervettä puheääntä tavoiteltaessa.

Kieli
suomi

Sivuja 25

Liitteet 3

Asiasanat

Laulutuki, laulaminen, opettaminen



THESIS
February 2017
Degree Programme in Music
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
050 3582494

Author
Emmi Hirvonen

Title
Breath Support in Pop/Jazz-Singing

Abstract

This thesis discusses the breathing support in pop/jazz-singing. The purpose of this thesis was to explore what the breath support is and how can we learn and teach it.

This study is based on earlier researches and my own experiences as a singing student and teacher. Besides the breath support this thesis talks about the structure and function of the speech organs. Some exercises concerning the breath support have also been included in this study. A few of those exercises are based on my earlier singing studies but there are also some exercises I have developed.

The research suggested that in order to reach the optimal breath support, breathing has to be particularly in shape. Also individuality and along with it, observation of our feelings play a notable role while practising breath support. The student himself is the only one who can observe how the breath support feels in his body.

This thesis is directed specially for singing teachers, singers and other persons who are interested in singing. This study can also be helpful for those who talk for a living because the breath support can also be exploited while reaching for a healthy human voice.

Language
Finnish

Pages 25

Appendices 3

Keywords

breath support, singing, teaching

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja menetelmälliset valinnat	6
3	Ääntöelimistön rakenne, toiminta ja äänen synty	6
3.1	Ääntöelimistö	6
3.2	Hengityselimistö	8
3.3	Kurkunpää.....	8
3.4	Äänihuulet	10
3.5	Artikulaatioelimistö ja ääniväylä	11
3.6	Äänen synty	11
4	Laulutuki pop/jazz-laulussa	12
4.1	Mitä laulutuki on ja mihin sitä tarvitaan?	13
4.2	Lauluasento ja ryhti	13
4.3	Hengitys	15
4.4	Missä laulutuki tuntuu?	17
4.5	Kuinka paljon tukea tarvitaan?	17
5	Harjoituksia laulutukeen liittyen	19
5.1	Hengitysharjoitus 1: Syvähengitys	19
5.2	Hengitysharjoitus 2: Pullo	20
5.3	Tukiharjoitus 1: Pitkä s-kirjain	21
5.4	Tukiharjoitus 2: Reaktiot apuna	21
5.5	Tukiharjoitus 3: Raskaan esineen nostaminen tai työntäminen	22
5.6	Tukiharjoitus 4: Mielikuvituskuntosali	22
5.7	Tukiharjoitus 5: Kappaleen tarinan kertominen puhumalla	23
6	Pohdinta	23
	Lähteet	26

Liitteet

Liite 1	Lupa kuvan käyttöoikeuksiin
Liite 2	Kuva isäntäasennosta
Liite 3	Kuvasarja tukiharjoituksesta 4

1 Johdanto

Olen pian valmistuva pop/jazz-laulupedagogi ja käynyt säännöllisesti laulutunneilla tähän mennessä yhteensä yhdeksän vuotta. Lauluopintoni ovat tapahtuneet kansalaisopistossa, konservatorion ammatillisella linjalla sekä ammattikorkeakoulussa. Yhdeksän vuoden aikana minulla on ollut yhteensä 16 eri laulunopettajaa. Laulunopettajien tiuha vaihtuvuus on tuntunut opiskeluaikoina stressaavalta, mutta näin jälkeinpäin ajateltuna se on ollut valtavan rikastuttavaa. Jokaisella opettajallani on ollut ainakin aavistuksen toisistaan eroavat keinot lauluteknisten asioiden, kuten laulutuen opettamisessa, mikä on hämmentänyt sekä omaa että muiden lauluopiskelijatovereideni käsitystä laulamisesta. Jonkin opettajan keinot tuntuivat toimivan itselleni täydellisesti, kun taas toisen laulunopettajan ohjeistukset saivat itseni lähinnä epäilemään kyseisen opettajan ammattitaitoa ja -tietoa. Hämmästelin, kun opiskelijatoverini kertoi saaneensa juuri tältä mielestäni ammattitaidottomalta opettajalta hyviä keinoja esimerkiksi laulutuen harjoitteluun liittyen.

Opinnäytetyöni aiheeseen perehtyessäni huomasin, että odotusteni vastaisesti laulutukeen liittyviä opinnäytetöitä oli tehty hyvin vähän. Halusin syventyä aiheeseen tarkemmin ja tuoda julki lisää harjoituksia laulutukeen liittyen. Opinnäytetyössäni selvitän, mitä pop/jazz-laulun laulutuki on, mihin sitä tarvitaan ja kuinka sitä voi omaksua, opiskella ja opettaa. Opinnäytetyöni pohjautuu aiheesta aiemmin julkaistuun kirjalliseen materiaaliin ja omiin kokemuksiini lauluoppilaana sekä laulunopettajana.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja menetelmälliset valinnat

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, mitä pop/jazz-laulussa käytetty laulutuki on ja kuinka sitä voi omaksua ja opettaa. Opinnäytetyöni avulla pyrin selkeyttämään omia ajatuksiani laulutuesta ja lisäämään ammatillista valmiuttani laulunopettajana. Toivon, että opinnäytetyöstäni on apua myös muille laulunopettajille, laulunopiskelijoille ja äänityöläisille.

Opinnäytetyöni pohjautuu omiin kokemuksiini laulunopettajana ja -opiskelijana sekä perehdyn aiheesta aiemmin julkaistuun kirjallisuuteen. Olen koonnut opinnäytetyöhöni muutamia esimerkkiharjoituksia laulutukeen liittyen ja olen testannut näitä harjoituksia omilla lauluoppilaillani. Osan harjoituksista olen oppinut vuosien mittaan omilta laulunopettajiltani, mutta olen kehittänyt myös muutaman harjoituksen itse. Olen valikoinut työhöni laulutuki- sekä hengitysharjoituksia mahdollisimman monipuolisesti mielikuvaharjoituksista fyysisempiin keinoihin, jotta tarttumapintaa laulutukeen olisi mahdollisimman monille myös ottaen huomioon erilaiset oppijat.

3 Ääntöelimistön rakenne, toiminta ja äänen synty

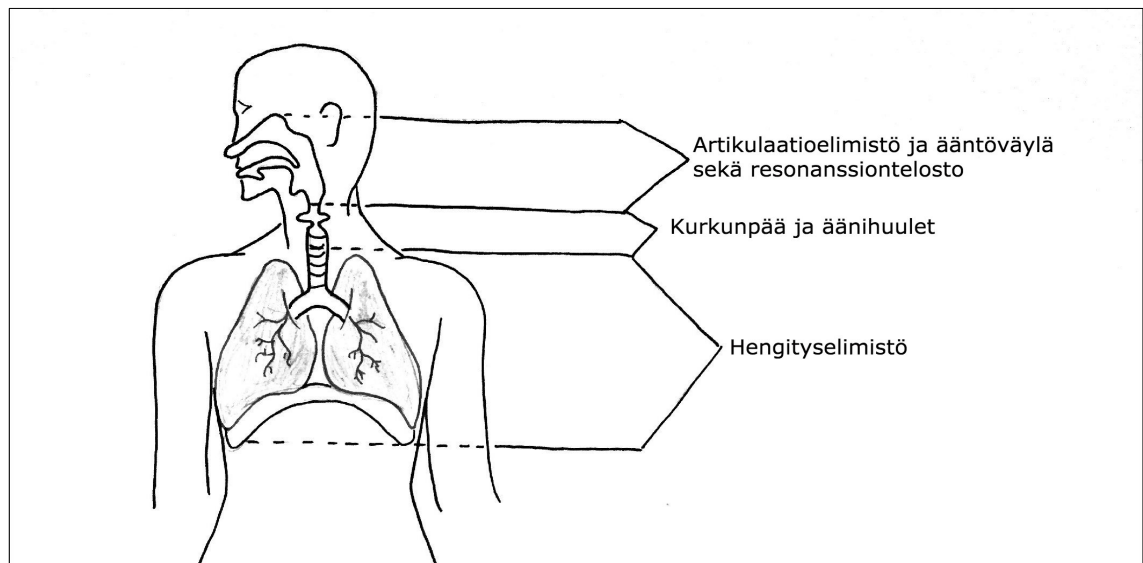
3.1 Ääntöelimistö

On myönnettävä, että useiden vuosien laulunopiskelusta huolimatta ääntöelimistön rakenne on pitäytynyt mysteerinä itselleni. Osasyynä lienee se, että sen läpikäyminen ei oman vuosikurssini opetussuunnitelmaan ole kuulunut. Fysiologian opetus vakiintui koulussamme vasta omien pedagogisten opintojeni loppua. Tuolloin olin itse jo osittain työelämässä sekä vaihto-opiskelemassa.

Lauluteknisiä asioita ymmärtääkseen laulajan on mielestäni hyvä tuntee edes kohtuullisesti ihmisen äänen tuotantoon vaikuttavia anatomisia rakenteita. Koen, että ilman ääntöelimistön rakenteiden tuntemusta on monien lauluteknisten asioiden oppiminen hyvin paljon hitaampaa ja haastavampaa. Terveen äänen-

käytön ja laulutuen selvittämiseksi on tarkasteltava tärkeimpien äänentuotannon osallistuvien lihasten rakennetta ja toimintaa sekä äänen syntymisen vaiheita.

Laukkanen ja Leino (1999, 67) määrittelevät äänen ilmanpaineen vaihteluksi sellaisella taajuudella, jonka ihmisaisti kykenee vastaanottamaan äänenä. Ihmisäänellä eli ihmisen ääntöelimistöllä tuotetulla äänellä tarkoitetaan kurkunpään, hengityselimistön ja artikulaatioelimistön yhteistoiminnan tuotosta eli näin ollen värähtelyn, paineen ja resonanssin yhteistulosta. Ääntöelimistöllä (kuva 1) tarkoitetaan puhe-elimistöä sitä osaa, jolla ääniteitä muodostetaan sekä ääntä tuottavaa elimistöä kokonaisuudessaan (Aalto & Parviainen 1998, 99–100). On huomattava, että ääntöelimistön kaikilla osilla on kuitenkin ensisijaisena tehtävänä pitää meidät elossa eikä pelkästään osallistua äänentuottoon. Äänentuottoon liittyvät tehtävät ovat ääntöelimistön toissijaisia tehtäviä. (Suomi, Toivanen & Ylitalo 2006, 23–24.)



Kuva 1. Ääntöelimistön rakenne (Kuva: Emmi Hirvonen).

Perehdyn myös ääntöelimistön rakenteeseen ja toimintaan. Aalto ja Parviainen (1998) ovat teoksessaan ryhmitelleet ääntöelimistön lihakset kolmeen kategoriaan: hengityselimistö, kurkunpää ja artikulaatioelimistö. Työssäni hyödynnän samaa jaottelua.

3.2 Hengityselimistö

Hengityselimistö koostuu nenä- ja suuonteloista, nielusta ja keuhkoista. Nenäontelo kostuttaa, lämmittää ja puhdistaa sisään hengitettävää ilmaa. Suuontelon sisäänkäynnillä suunielussa taas sijaitsevat kita- ja nielurisat, joiden tehtävänä on puhdistaa sisäänhengitysilmaa tuottamalla taudinaiheuttajia tuhoavia soluja. Sisäänhengitysilma virtaa nenä- ja suuontelosta keuhkoihin nielun ja henkitorven lävitse. (Laukkanen & Leino 1999, 22.)

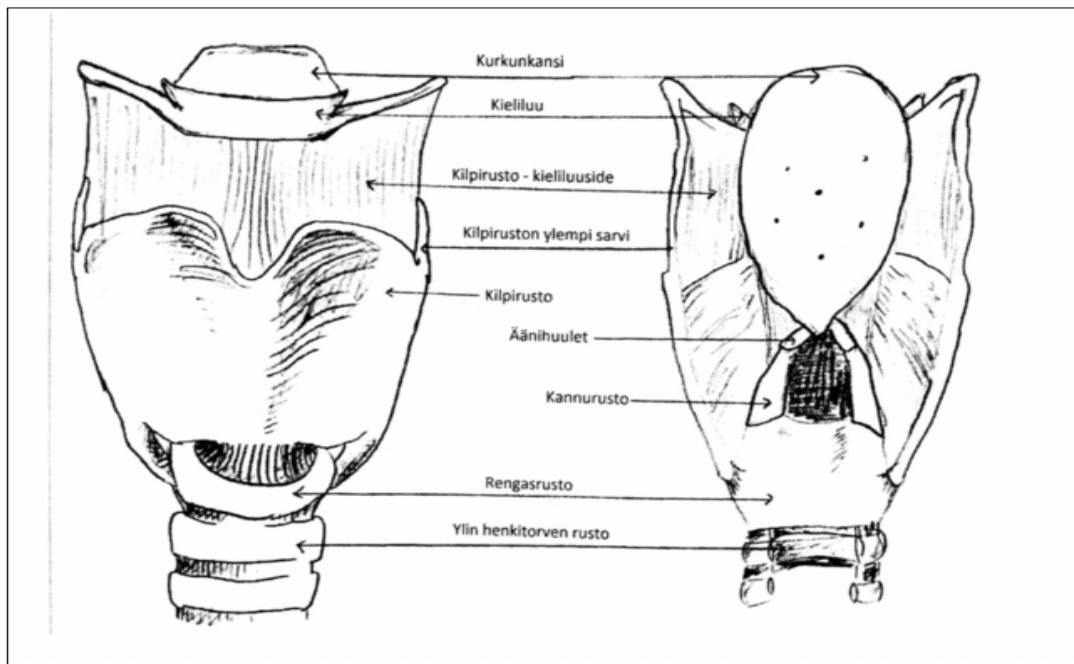
Keuhkot toimivat kaasujen vaihtajina, jolloin sisäänhengitysilman mukana elimistöömme virtaa happea ja uloshengitysilma poistaa elimistöstä hiilidioksidia (Laukkanen & Leino 1999, 22). Keuhkot sijaitsevat rintakehän muodostamassa korimaisessa rakenteessa (Aalto & Parviainen 1998, 100). Laukkanen ja Leino (1999, 24) mukaan tärkeimpiin sisäänhengitysilhaksiin kuuluvat pallea, uloimmat kylkiluuvälilihakset sekä rintalihakset. Näiden lihasten toiminta onkin oleellista laulutuen saavuttamiseksi ja syvennyn tähän tarkemmin kappaleessa ”Laulutuki pop/jazz-laulussa”.

3.3 Kurkunpää

Jo lauluopinnot aloittaessani muistan opettajani puhuneen kurkunpään asennosta. Hän pyysi minua usein laskemaan tai nostamaan kurkunpäättä, mutta en oikein koskaan saanut tarttumapintaa siihen, että mitä minun oikeasti kuului tehdä. En tiennyt, missä tämä mysteerinen kurkunpää fyysisesti sijaitsee, mikä se on tai miten sitä lasketaan ja nostetaan. Haasteellista laulunopettamisesta ja oppimisesta tekeekin mielestäni juuri se, että emme näe ulospäin kaikkea, mitä kehossamme tapahtuu. Jokainen aistii oman kehonsa ja esimerkiksi kurkunpäänsä liikkeet hyvin yksilöllisesti.

Kurkunpää on useiden rustojen muodostama rakenne, jota päällystää limakalvo (kuva 2) (Arstila, Björkqvist, Hänninen & Nienstedt. 2002, 262). Kurkunpää sijaitsee leuan ja rintalastan välissä kaularangan edessä ja sen tärkeimpänä tehtävänä on toimia hengitystienä eli avautua sisään hengitettäessä ja sulkeutua

ulos hengitettäessä. Se myös estää haitallisten ja vieraiden ainesten pääsyn henkitorveen sekä osallistuu äänen tuottoon. (Aalto & Parviainen 1998, 111.) Kurkunpään rustojen liikkeillä on äänentuotantoon merkittävä osuus, sillä kurkunpään laskeutuminen turvaa äänihuulten mahdollisimman taloudellisen värähtelemisen (Koistinen 2003, 49).



Kuva 2. Kurkunpää. Lupa kuvan käyttöoikeuksiin on saatu ja esitetty liitteessä 1. (Kuva: Kuivalainen 2016, 13.)

Kurkunpään suurin rusto on kilpirusto. Kilpirusto on nimensä mukaisesti kilven muotoinen rusto, joka on taaksepäin taivutettu. (Laukkanen & Leino 1999, 31.) Kilpirusto on kaksilevyinen rusto, ja levyt voivat liikkua toisiinsa nähden. Nämä liikkeet vaikuttavat äänihuulten jännitystiloihin sekä kokoon ja tämän myötä myös ääneen. (Aalto & Parviainen 1998, 112.) Muita kurkunpään rustoja ovat mm. rengasrusto, kurkunkannenrusto ja kannusrustot (Arstila ym. 2002, 262). Kurkunpään rakenteeseen kuuluu myös kieliluu, joka osallistuu oleellisesti äänenkäyttöön ja kielenliikkeisiin (Koistinen 2003, 47).

3.4 Äänihuulet

Myös äänihuulet sijaitsevat kurkunpäässä. Ne kiinnittyvät etuosastaan kilpiruotoon ja takaosastaan kannusruotoon. Äänihuulet ovat poimut, jotka koostuvat limakalvosta sekä lihaskudoksesta. (Laukkanen & Leino 1999, 33.) Äänihuulten ja kannusrustojen väliin jäävä aukko on nimeltään äänirako (Aalto & Parviainen 1998, 116).

Äänihuulen pituus vaihtelee sukupuolesta riippuen noin yhdestä senttimetristä 1,6 senttimetriin. Kun tuotamme soinnillisia äänteitä, äänihuulet värähtelevät. Värähtelyn aikana äänihuulet liikkuvat yhteen ja tämän jälkeen erilleen. Tällöin niiden väliin jäävä äänirako vuoroin sulkeutuu ja vuoroin avautuu. Kun äänihuulet lähenevät toisiaan, ilmanpaine niiden alapuolella kasvaa. Kun paine kasvaa tarpeeksi suureksi, äänihuulet erkaantuvat toisistaan. Kun äänihuulet ovat erkaantuneet, alkaa ilma taas virrata ääniraosta. (Laukkanen & Leino 1999, 33–36.) Virtauksen aikana ilmanpaine laskee ja syntyy nk. imuefekti, sillä paine pyrkii fysiikan lakien mukaan tasoittumaan. Imuefektin ansioista äänihuulet vetäytyvät jälleen vasten toisiaan. (Kotila 2010, 35.) Äänihuulten pinnalla käy jatkuva elastinen ja aaltomainen liike (Aalto & Parviainen 1998, 125).

Äännön alussa äänihuulet voivat lähestyä toisiaan joko pehmeästi, jolloin äännön alussa on kuultavissa pehmeä aluke tai sulkeutua yhtäkkisesti, jolloin äännön alkua kutsutaan kovaksi alukkeeksi. Suomen kielessä kovia alukkeita käytetään korvattaessa sanan alusta puuttuvia konsonantteja vokaaleilla. Esimerkiksi sanottaessa ”anna olla” tai ”enneuni”, käytämme kovaa aluketta. (Aalto & Parviainen 1998, 125.)

Äänihuulten yläpuolella sijaitsee toinen poimumainen rakenne eli taskuhuulet (Laukkanen & Leino 1999, 33). Normaalisti taskuhuulet eivät ole osallisina ääntentuotossa, mutta on olemassa häiriötilanteita, joissa ne saattavat korvata äänihuulten toimintaa ja aktivoitua. Tämän vuoksi taskuhuulia nimitetään myös vääriksi äänihuuliksi. Tarvittaessa taskuhuulet pystyvät osallistumaan ilma-
väylän sulkemiseen ja estämään esimerkiksi ruuan siirtymisen henkitorveen. (Aalto & Parviainen 1998, 116.)

3.5 Artikulaatioelimistö ja ääniväylä

Artikulaatioelimistö eli elimistö, joka osallistuu artikulaation tuottamiseen, koostuu pääasiassa kitalaesta, kitapurjeesta, kielestä, leuasta, huulista ja muista kasvojen lihaksista. Kaikki nämä taas ovat useiden pienten lihasten kombinaatioita, joiden yhteistyö mahdollistaa artikulaation. (Aalto & Parviainen 1998, 136-143.)

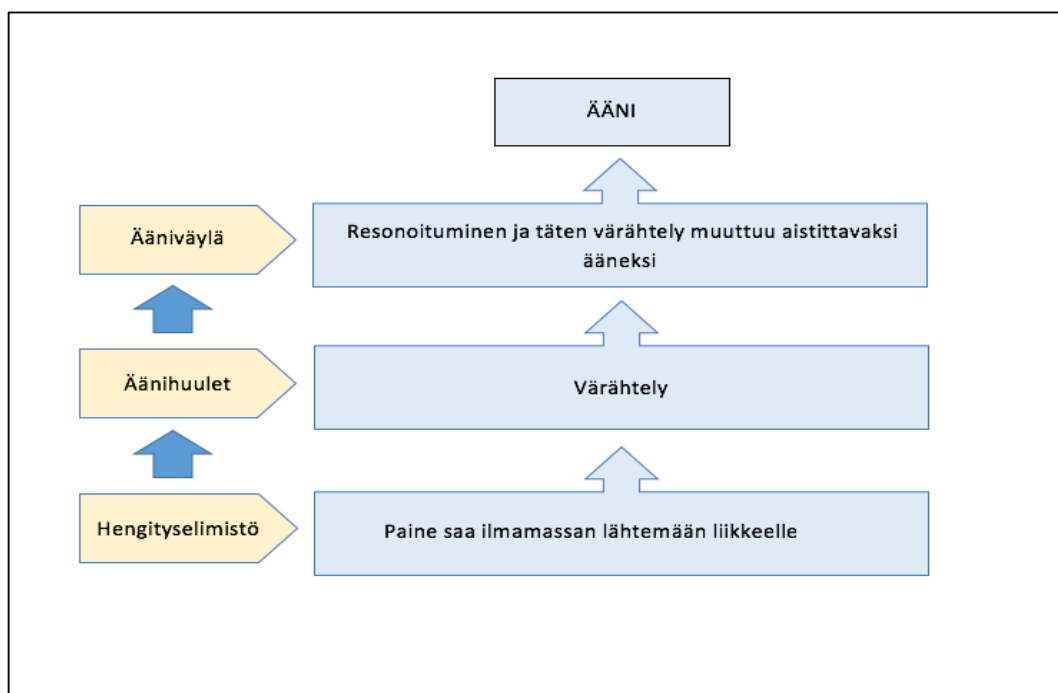
Äänihuulten yläpuolella sijaitsevaa ontelosta kutsutaan ääniväyläksi tai ääntöväyläksi. Ääniväylä alkaa äänihuulista ja päättyy vasta suuaukolle. Ääniväylään kuuluvat siis nenä- ja suuontelo, kurkunpään eteisoncelo ja nielu. Äänihuulissa syntynyt ääni kulkee ääntöväylän lävitse. Ääniväylän tehtävänä on osallistua ravinnottoon ja hengittämiseen, mutta ihmisten ääntöväylän rakenne on myös sopeutunut puheentuottoon. (Laukkanen & Leino 1999, 61.) Artikulaatioelimistön ja ääniväylän eli ääntöväylän sijaintia on havainnollistettu kuvassa 1.

3.6 Äänen synty

Ääni on ääntöelimistön tuottama värähtelysarja, jonka kuulemme yhtenäisenä äänenä. Äänen syntyä säätelee yhteistyössä jo aiemmin mainitut kolme osatekijää: hengityselimistö, kurkunpää ja ääniväylä. Äänen syntyminen alkaa hengityksestä. Kun tuotamme ääntä, uloshengitysilmä siirtyy kurkunpäähän ja sieltä äänihuuliin. (Aalto & Parviainen 1998, 61.)

Itse ääni syntyy vasta kurkunpäässä seurauksena äänihuulivärähtelystä. Erilaiset äänensävyt se saa vasta, kun se on kulkenut koko ääntöelimistön läpi. (Koistinen 2003, 51–52.) Äänihuulten tuottama värähtely on heikkoa, joten ääni tarvitsee kuuluakseen ja vahvistamiseksi ääniväylää. Ääniväylässä värähtely siirtyy siellä sijaitsevaan ilmapäähän. Ääniväylää kutsutaan myös resonanssitalaksi, jossa tapahtuu resonanssi-ilmiö. Resonanssi-ilmiöllä tarkoitetaan tapahtumaa, jolloin värähtelevä kappale saa toisen lähellä olevan kappaleen värähtelemään. Äänihuulten tuottama ääni muodostaa siis resonanssi-ilmiön yhdessä ääniväylän sisältämän ilman kanssa ja näin syntyy ihmisen kuulon aistima taa-

juus, ääni. (Kotila 2010, 37–38.) Äänen syntytahtumaa on havainnollistettu kuvassa 3.



Kuva 3. Äänen syntytahtuman osatekijät.

4 Laulutuki pop/jazz-laulussa

Olen vuosien mittaan havainnut, että jo laulutuesta puhuminen pop/jazz-laulunopetuksessa jakaa mielipiteitä laulunopettajien keskuudessa. Osa opettajista välttää tuesta puhumista opetuksessaan, sillä he uskovat tietoisesta lauluäänestä tukemisen aiheuttavan enemmän ongelmia kuin onnistumisia lauluteknillisesti. Tämä johtunee siitä, että sana ”tuki” mielletään usein pysyvänä ja jännitteisenä tilana kehossa, mitä laulutuen ei kuitenkaan kuuluisi olla.

Omassa opetuksessani puhun laulutuesta paljon, sillä kuten Sadolinkin (2009, 27) toteaa, tuki on kaiken laulamisen perustekijöitä musiikkityyliin katsomatta. Seuraavissa kappaleissa syvennyn tarkemmin siihen mitä pop/jazz-laulussa käytetyllä laulutueella tarkoitetaan ja mitä edellytyksiä hyvän laulutuen saavuttaminen tarvitsee.

4.1 Mitä laulutuki on ja mihin sitä tarvitaan?

Olen huomannut, että laulajien keskuudessa laulutuesta puhutaan paljon, mutta vain harva kykenee määrittelemään, mitä laulutuki oikeasti on. Toiselle se on ikään kuin vessahädän pidättelemistä, toiselle aktiivista vatsalihasten pullistamista ja osalle äänen kannattelua. Tästä voimme päätellä, että laulutuki perustuukin usein laulajan omiin tuntemuksiin ja jokainen ehkä määrittelee oman laulutukensa niin kuin sen on itse kehossaan oppinut kokemaan.

Jokaisessa laulutuesta kertovassa lähteessä, johon tutustuin, määriteltiin tuki samalla tavoin. Laulutueella tarkoitetaan siis äännön aikana tapahtuvaa uloshengityksen ilmanpaineen säätelyä hengityslihastemme avulla. Äännöllä tarkoitetaan tässä asiayhteydessä uloshengitystä, jonka aikana äänihuulten värähtely tuottaa ääntä. (Ikävalko 2016a.) Aina kun puhutaan, joudutaan uloshengitystä viivästäämään eli säätellemään uloshengityksen ilmanpainetta (Sadolin 2009, 27). Tästä voimme päätellä, että useimmilla ihmisillä tukea onkin siis luonnostaan puheäännessä ja tämä saattaa olla osasy s siihen, miksi monet laulunopettajat eivät halua hämmentää oppilaitaan laulutuen liiallisella painottamisella opetuksessaan. Sadolin (2009) huomauttaa, että useille ihmisille uloshengitys on tiedostamatonta toimintaa, jonka pallean rentoutuminen saa aikaan. Lauluääntä tukeakseen laulajan on kuitenkin kyettävä hallitsemaan uloshengitystään aktiivisesti ja tietoisesti. (Sadolin 2009, 27.)

Sadolin (2009) ei turhaan korosta tuen merkitystä laulettaessa. Tehokkaan ja oikein toimivan laulutuen avulla pystymme tuottamaan mm. pidempiä ja voimakkaampia ääniä vahingoittamatta ja rasittamatta ääntämme. Tuki helpottaa myös sävelpuhtauden ja vibraton hallitsemista. (Sadolin 2009, 27.) Tuesta saamme apua myös suurien intervallien laulamissa sekä korkeiden ja matalien äänien tuottamisessa (Tasanto 1997, 43).

4.2 Lauluasento ja ryhti

Jokainen laulunopettajani on ollut samaa mieltä siitä, miltä oikean lauluasennon seisottaessa pitäisi tuntua ja näyttää. Eräs laulunopettajani kuvaili oikean laulu-

asennon löytyvän, kun kuvittelee olevansa seivästetty suoraan päälta latti-
aan. Toinen taas tykkäsi kiskoa poninhännästä ylöspäin, jolloin pään asento
asettui optimaaliseksi. Pään asento vaikuttaa suoraan kurkunpäänlihasten toi-
mintaan, joten hyvä rento ryhti ja luonnollinen suora pään asento ovat avain-
asemassa oikeaoppiselle hengitykselle ja lihastoiminnalle sekä tämän myötä
myös laulutuelle (Laukkanen & Leino 1999, 191).

Grantin ja Grantin (2007) mukaan hengityksen kannalta optimaalisimmassa lau-
luasennossa vartalon tulisi olla suorassa ja olkapäiden laskeutuneina alas. Nis-
kan lihakset eivät saisi olla jännittyneinä ja pään tulisi suuntautua suoraan
eteen. (Grant & Grant 2007, 34.) Sadolinin (2009) mielestä taas useat laulajat
käyttävät aivan turhan paljon aikaa ryhtinsä säätämiseen. Hän mieltää, että lau-
luäänen ongelmat johtuvat paljon todennäköisemmin virheellisestä tekniikasta
kuin ryhdistä. Laulaja on hänen mielestään harvoin uskottava, jos hän seisoo
virheettömässä ryhdissä läpi esityksen. Hän toteaa tyyliä, että esiintymisiä on
harvoin tarjolla, jos laulaja kykenee laulamaan vain tietyssä asennossa. (Sado-
lin 2009, 26.) Peckham (2000, 23) taas painottaa, että hyvä ja ryhdikäs asento
on ensimmäinen askel saadakseen kehonsa toimimaan laulettaessa.

Omassa laulunopetuksessani puhun mieluummin hyvästä lauluasennosta kuin
hyvästä ryhdistä, sillä kokemukseni ovat osoittaneet, että hyvä ryhti ei aina tar-
koita optimaalisinta lauluasentoa. Monelle hyvä ryhti tarkoittaa paikallaan sei-
somista polvet lukkiutuneina, hartiat taakse kiskottuina ja rintaranka eteen työn-
nettynä. Mielestäni tällöin kehoon kuitenkin muodostuu helposti ylimääräisiä
jännitystiloja, jotka mm. estävät hengityksen vapaasti virtaamisen ja tämän seu-
rauksena myös laulutuen saavuttamisen.

Hyvän lauluasennon ei kuulu aiheuttaa lihasjännityksiä vaan mahdollistaa ke-
hon rentoutumisen, jonka avulla pääsemme käsiksi laulutukeen ja syvähengi-
tykseen, josta puhun lisää seuraavassa kappaleessa. Ikävalkon (2016) mukaan
kehoa ei kannata siis pakottaa joidenkin oppikirjojen mukaiseen hyvään asen-
toon lihasjännitysten saattamana, vaan etsiä omaa kehoaan kuunnellen itsel-
leen optimaalinen asento rentouden kautta. Oma perusryhtiään voi tarpeen
tullen korjata esimerkiksi lihaskuntoharjoittelulla. (Ikävalko 2016b.) Uskon lihas-

kuntoharjoittelun lisäksi myös kehonhuollon ja venyttelyn vaikuttavan merkittävästi ryhtiin.

4.3 Hengitys

Suurimmalle osalle meistä hengitys on automaattista toimintaa, joka toimii omalla rytmillään silloinkin, kun emme ole siitä tietoisia. Lauletaessa on kuitenkin pystyttävä puuttumaan tähän tietoisesti, mikä aiheuttaa monille haasteita, sillä hengitys on tapahtunut vuosikausia itsestään. (Sadolin 2009, 22.)

Laukkasen ja Leinon (1999) mukaan hengityksen merkitys on puheen- ja ääntuotolle suuri, sillä ilman hengityksen tarjoamaa ilmanpainetta useimmilla äänillä ei ole mahdollisuuksia syntyä. Poikkeuksena tähän ovat ainoastaan mm. erilaiset maiskausäänet, joiden tuottaminen tapahtuu ilman keuhkojen ilmanpainetta pelkillä artikulaatioelimillä. (Laukkanen & Leino 1999, 26.)

Laulutekniikasta puhuttaessa käytetään usein ilmaisua syvähengitys, jossa aktivoidaan kylkiä, palleaa sekä vatsa- että selkälihaksia (Laato 2011, 28). Syvähengityksellä ei tarkoiteta syvään hengittämistä eli keuhkojen täyttämistä äärimmilleen, vaan hengitystapaa, jossa sisäänhengityslihaksia kuormitetaan tasapuolisesti. Tällöin keuhkot pääsevät täyttymään pohjasta alkaen ylös asti. (Laukkanen & Leino 1999, 29.) Oikeaoppisen syvähengityksen sisäänhengitysvaiheessa kyljet laajenevat sekä pallea aktivoituu ja laskeutuu alas, mikä automaattisesti taas laskee kurkunpäättä hieman alaspäin äänenkäytöllisesti optimaaliseen asemaan (Laato 2011, 28). Opetustyössäni kohtaan jatkuvasti oppilaita, joiden rintakehä nousee sisäänhengityksen aikana ylöspäin. Tällöin hengitys ilma pääsee täyttämään ainoastaan keuhkojen yläosan ja hengitys tuntuu useimmista epämiellyttävältä. Tämänkaltainen sisäänhengitystekniikka saattaa kuroa kurkkua ja tehdä lauluäänestä kireän kuuloisen. Jotkut laulajat pystyvät kuitenkin käyttämään myös tällaista hengitystä ilman ongelmia. (Sadolin 2009, 23.)

Uloshengitysvaihe eli lauletaessa ja puhuttaessa äänentuottovaihe vaatii uloshengityskontrollia. Ulos virtaavan ilman painetta ja uloshengitysjakson pituutta on voitava säätää. Muutoin puhe- tai laulufraasit, alkaisivat puuskahduksella, päättyisivät kuiskaukseen ja olisivat pituudeltaan lyhyitä. Yksinkertaisesti ilmaistuna uloshengitys- eli äänentuottovaiheen aikana on pyrittävä pidättämään ulostulevan ilman määrää kylki-, vatsa- ja selkälihasten avulla. Näin syntyy laulutuki. (Laukkanen & Leino 1999, 27.)

Laukkanen ja Leino (1999) käsittelevät tekstissään puhehengitystä, mutta mielestäni samat asiat pätevät niin laulu- kuin puhehengitykseenkin. Puhehengityksen ominaispiirteenä pidetään sitä, että uloshengitysvaiheen kesto on runsaasti sisäänhengitysvaihetta pitempi. Se kuinka paljon ilmaa keuhkoihin sisään- ja uloshengitysvaiheissa tarvitaan, riippuu äänentuottajakakson pituudesta ja siihen tarvittavasta ilmanpaineen määrästä. Mitä pidempi sävel tai puhe-/laulukakso eli fraasi halutaan tuottaa, sitä enemmän ilmaa keuhkoihin tarvitaan. (Laukkanen & Leino 1999, 26.)

Hapuoja (2015) huomauttaa, että on tärkeää käyttää saman suuruista ilmämäärää sekä sisään- että uloshengitysvaiheessa. Jos sisäänhengityksessä ilmaa otetaan liikaa, joutuu ylimääräisen ilman puhaltamaan fraasin lopussa ulos. Tällöin hengitysrhythmi menee sekaisin ja kehoon voi muodostua jännitystiloja. Jos ilmaa taas on liian vähän, laulaminen tuntuu epämuikavalta, vatsalihakset jännittyvät ja lauluääni muuttuu kireäksi. Harjoittelun ja ajan myötä keho oppii tunnistamaan laulettavaan fraasiin tarvittavan ilman määrään ja laulaminen muuttuu entistä vaivattommaksi. (Hapuoja 2015, 22.)

Itse miellän, että hengityksen ja laulutuen tulee olla jatkuvaa elastista liikettä. Ilmaa ei tule missään vaiheessa pidättää niin, että se tuntuu lihasjännityksenä kehossa. Sisäänhengitysvaiheen tarkoitus on hapen saannin lisäksi myös rentouttaa keho. "It's like a bird", ohjeisti kreikkalainen laulunopettajani Korfulla vaihto-opiskellessani.

4.4 Missä laulutuki tuntuu?

Useimmilla meistä tuki on jo valmiiksi rakennettuna kehoon, sillä käytämme sitä puheessa ja muissa eleissämme. Tuki on siis äänen kannattelemista ja meille lähes jokaiselle täysin luonnollista toimintaa. Tukea käytämme muun muassa kun yskimme, huudamme, itkemme tai niistämme. Kun asetat kädet vyötäröllesi ja huudat kovaa ”hei”, voit tuntea nykäyksen käsiesi alla. Lihakset, jotka juuri tekivät töitä nykäyksen aikaansaamiseksi, tuottivat myös samalla tukea ääneen. Tätä on tuki. Laulutuki on tätä samaa tukea, mutta laulettaessa lihasten nykäysvaihetta pyritään pidentämään. (Tasanto 1997, 43.)

Tasannon (1997, 43) mukaan tuki tuntuu alavatsassa, kyljissä ja selässä. Sadolilin (2009, 35) toteaa tuen tuntuun vielä edellä mainittujen lisäksi myös rintakehässä. Vaikka monilla puheessa onkin tukea luonnostaan, sitä ei välttämättä ole automaattisesti laulettaessa. Tämän vuoksi sitä täytyy tietoisesti aktivoida hengityksen avulla. Tukeen käytettävät lihakset ovat samat kuin hengitykseen käytettävät lihakset. Kun hengität sisään ja sen jälkeen ulos, vatsa alkaa normaalisti painua sisäänpäin. Tukilihaksilla (kylki- vatsa- ja selkälihaksilla) voimme vastustaa vatsan sisään painumista ja tämän myötä kannatella lauluääntämme pidempijaksoisesti. (Tasanto 1997, 43.)

4.5 Kuinka paljon tukea tarvitaan?

Tukea on tärkeää osata säännöstellä oikein. Liika tuki voi tuntua kurkunpään kiristykseenä, mikä voi taas johtaa äänen häiriöihin. Liian vähäinen tuki ikään kuin pakottaa kurkunpään muodostamaan äänen, mikä myös rasittaa ääntä ja voi aiheuttaa ongelmia äänentuotossa. (Tasanto 1997, 43.)

Kokemukseni ovat osoittaneet, että joskus liiallisen tuen ja liian vähäisen tuen eroa voi olla hankala erottaa toisistaan. Omassa laulamissani tapahtunutta kurkun kiristymistä ja korkeiden äänien alavireiseksi jäämistä yritettiin vuosia korjata tuen lisäämisellä lauluääneen. Tällöin kehoni kuitenkin jännittyi ja tukea oli jatkuvasti liikaa. Tuen ei kuulu olla jännitystä, vaan mahdollistaa kurkun ren-

touden elastisella lihastyöllään (Tasanto 1997,43). En tullut tuolloin itsekään ajatelleeksi, että mahdollisesti laulussani on tukea liikaa eikä liian vähän, sillä etenkin korkeita ääniä lauletaessa liiallisen tai liian vähäisen tuen käyttämisen seuraukset saattavat muistuttaa toisiaan. Vasta erään opettajan huomauttaessa asiasta minulle aloin ymmärtää miltä oikeanlaisen tuen määrän kuuluu tuntua.

Kun olin vuosia laulanut liiallisella tuella ja lihaksia staattisesti jännittämällä, oma optimaalinen laulutukeeni ei tuntunutkaan enää juuri miltään. Minun on vaikea mieltää sitä edes tueksi, sillä laulaessani koen olevani rennompini kuin koskaan. Olen pohtinut, olisiko säännöllisellä kuntosaliharjoittelulla ja muulla aktiivisella urheilun harrastamisella osuutta siihen, että kehoni pyrkii luonnostaan säilyttämään hyvää ryhtiä pienellä ja välillä liiankin suurella lihasjännityksellä. Urheillessa ja etenkin raskaita moninivelliikkeitä tehdessäni joudun tietoisesti aktivoimaan ryhtiä kontrolloivia lihaksiani, jotka ovat pitkälti samat lihakset kuin laulutukeen ja syvähengitykseen tarvittavat lihakset. Koen, että rentouden saavuttaminen kehooni on vaikeampaa kuin tukilihasten aktivoiminen ja joudun tekemään edelleen paljon töitä saadakseni kehoni laulamisen aikana tarpeeksi rennoksi.

Sadolin (2009, 41) käyttää tekstissään käsitettä ”tukiarvo”, joka mittaa tietyn äänen tuottamiseen tarvittavaa energiamäärää eli tuen määrää. Koska laulajat ovat yksilöitä ja jokaisella on erilainen fysiikka, vaihtelevat tukiarvot laulajan mukaan. Oman tukiarvonsa voi mitata selvittämällä suurimman mahdollisen energian, jonka pystyy tuottamaan ja pitämällä tämän aina mielessä vertailukohtana. Tällöin mittaluku on 100. Kun energiaa ei käytetä ollenkaan, mittaluku on nolla. Mittalukujen nolla ja 100 väliin jäävä osuus jaetaan vielä 10 osaan ja harjoitellaan miltä näiden energiatasojen tuottaminen kehossa tuntuu. Näin voidaan määritellä jokaiselle laulettavalle sävelelle oma optimaalinen tukiarvo, jolloin laulaminen helpottuu. (Sadolin 2009, 41–42.)

Sadolin (2009) huomauttaa että laulamisen on aina tunnettava mukavalta. Jos harjoitus sattuu, tuntuu epä mukavalta tai väärältä, niin silloin lauletaessa tehdään jotain väärin. Vain itse laulaja voi tietää, miltä hänestä tuntuu ja siksi on tärkeää oppia luottamaan omiin tuntemuksiinsa. (Sadolin 2009, 40.) Tämä on

mielestäni huomioimisen arvoinen asia, sillä laulunopetuksen ongelmana lie-
neekin usein se, että laulamisen aikana kehon sisällä tapahtuvia asioita on
mahdotonta nähdä ulospäin. Pianon- ja kitaransoitonopettaja näkee oppilaas-
taan heti, jos tämän soittotekniikka ei ole kunnossa. Laulua opettaessa joutuu
tekniikan oikeutta usein vain arvioimaan äänenväriin ja kehon liikkeiden perus-
teella. ”Miltä laulaminen tuntui?”, onkin suosittu kysymys monien laulunopetta-
jien keskuudessa ja kysyn sitä jatkuvasti myös omilta oppilailtani.

5 Harjoituksia laulutukeen liittyen

Tutkimusprosessin aikana kokeilin oppilaitteni kanssa erilaisia harjoituksia laulu-
tukea koskien. Opinnäytetyöhöni valitsin harjoitukset, jotka tuottivat pääsään-
töisesti oppilaillani hyviä tuloksia laulutukeen. Oppilaitten lauluääneen muodos-
tui lisää kantavuutta, kestävyyttä sekä lauluäänen huokoisuutta saatiin näiden
harjoitusten avulla vähennettyä. Prosessin aikana huomioin, että kaikki harjoi-
tukset eivät välttämättä tuota haluttua lopputulosta jokaiselle oppilaalle. Tämä
johtunee yksilöllisyydestämme ja toisistaan eriävistä tavoistamme hahmottaa ja
oppia uusia asioita. Harjoituksia tehdessä oman kehon kuunteleminen ja tun-
nusteleminen ovat avainasemassa.

Alle kootut harjoitukset perustuvat pääasiallisesti joko mielikuvaharjoituksiin tai
pelkkiin kehon tiedostettuihin liikkeisiin. Kokeilemalla eri vaihtoehtoja voi selvittää,
mitkä keinot ja harjoitukset vievät omaa oppimista kohti tavoitteita.

5.1 Hengitysharjoitus 1: Syvähengitys

Asetu lattialle makaamaan ja keskity hengittämään nenän kautta niin, että ala-
vatsasi nousee ylöspäin aina sisäänhengityksen aikana ja laskeutuu takaisin
ulos hengitettäessä. Älä anna hartioittesi tai rintakehäsi liikkua juuri ollenkaan,
vaan pidä ne paikoillaan. Tätä harjoitusta voit hyödyntää myös ennen nukahta-
mista, sillä hengitysharjoitusten on todettu myös rentouttavan ihmiskehoa ja

valmistamaan sitä uneen poistaen stressiä ja vähentäen sympaattisen hermoston aktiivisuutta (Arina, Halmetoja & Sovijärvi ym. 2016. 40).

Kun hengitys alkaa sujua, voit hakeutua istumaan isäntäasentoon (liite 2) tuolin reunalle. Isäntäasennossa jalat ovat kevyessä haara-asennossa, tukevasti maassa noin 90 asteen kulmassa. Kyynärvarsilla nojataan reisiin pitäen selkä suorana ja niska selän jatkeena. Hengittele tässä asennossa vuoroin sisään ja ulos keskittyen taas sisäänhengityksen aikana ”pullistamaan” vatsaa, alaselkää sekä kylkiä ja uloshengityksen aikana palauttamaan ne takaisin normaaliin asentoon.

Kun hengitys luonnistuu isäntäasennossa, siirry kokeilemaan samaa hengitystekniikkaa seisoma-asennossa. Seiso jalat tukevasti maassa, polvista hieman joustuen ja anna käsien roikkua rentoina sivuilla. Hyödynnä peiliä hengitysharjoitusta tehdessäsi. Huomioi etenkin hartialinjasi ja pyri pitämään hartiat mahdollisimman rentoina ja anna käsien roikkua vartalosi vieressä.

5.2 Hengitysharjoitus 2: Pullo

Seiso suorassa ja kuvittele olevasi pullo, jonne kaadetaan vettä. Vesi täyttää pullon ensin pohjalta kohottaen veden pintaa sitä mukaan ylemmäs mitä enemmän vettä pulloon kaadetaan. Hengitettävä ilma kuvastaa vettä. Anna hengityksen siis täyttää sinut ensin aivan lantionpohjasta tai jopa varpaista. Älä anna pullon (eli itsesi) kuitenkaan täyttyä ihan piripintaan, vaan hengitä rauhallisesti ulos ennen tukalaa olotilaa.

Toista harjoitus muutamia kertoja ja kokeile erilaisten asentojen vaikutusta hengitykseesi. Huomioi taas hyvä lauluasento rentoutta hyödyntäen äläkä lukitse polviasia.

5.3 Tukiharjoitus 1: Pitkä s-kirjain

Istu isäntäasennossa ja hengitä sisään kuten hengitysharjoitus 1:ssä. Uloshengitysvaiheessa suhise mahdollisimman pitkä s-kirjain. Säästele ulostulevan ilman määrää yrittämällä pitää kyljet mahdollisimman kaukana toisistaan kylki-, selkä- ja vatsalihasten avulla. Älä kuitenkaan pidättele happea, sillä tällöin lihakset voivat jännittyä liiaksi. Kun happi viimein loppuu, anna kehon rentoutua ja rentoutuksen täyttää taas keuhkosi ilmalla. Toista harjoitusta, käytä sekuntikelloa ja kilpaile itsesi kanssa yrittämällä joka kerta pidentää hieman suhustavan s-kirjaimen kestoa.

Opettaja tai kaveri voi tehostaa harjoitusta asettamalla kämmenensä oppilaan alaselkää ja kylkiä vasten. Tällöin oppilaan voi olla helpompi suunnata hengitystään oikeaan paikkaan.

5.4 Tukiharjoitus 2: Reaktiot apuna

Seuraavissa harjoituksissa pyritään tunnustelemaan omaa tukilihaksistoa arjestakin tuttujen reaktioiden avulla. Voit asettaa kätesi kylkiluidesi alapuolelle ja tunnustella, tunnetko nykäyksen kyljissäsi.

Kuvittele, että olet juuri sanomassa jotakin, mutta joku ehtiikin ensin.

Kuvittele, että näet jonkun varastavan pyöräsi ja huudat kovaa esim. "Hei!".

Kuvittele, että hämmästyit.

Kuvittele, että sinua naurattaa, mutta nauraminen ei ole tilanteeseen sopivaa ja joudut pidättelemään sitä.

5.5 Tukiharjoitus 3: Raskaan esineen nostaminen tai työntäminen

Valitse laulettavaksi kappale, jossa sinulla on haastetta esimerkiksi korkeiden äänien tuottamisessa, vireessä tai haluat vain saada lauluääneen lisää kantavuutta. Laula kappaleen hankaliksi osoittautuneita kohtia niin, että samalla nostat esimerkiksi pianoa tai työnnät seinää¹. Pianoa tai muuta hyvin raskasta esinettä ei siis tarvitse oikeasti nostaa ilmaan. Monesti ajatus siitä, että nosto tapahtuu riittävästi aktivoimaan oikeita tukilihaksia.

Osalle toimii hyvin aivan maasta asti nostaminen, mutta itse nostan mieluummin pianoa esimerkiksi pianon kannen alta, jolloin ei tarvitse kyykistyä ja hyvä lauluasento säilyy. Tässä harjoituksessa on tärkeää säilyttää ryhdikäs asento, eikä selkää saa päästää kaarelle tai notkolle. Hartiat tulisi pitää myös mahdollisimman rentoina. Kokeile nostamiseen ja työntämiseen erilaisia voimakkuuksia, jolloin voit löytää sopivan tukiarvon laulettavaan kohtaan.

5.6 Tukiharjoitus 4: Mielikuvituskuntosali

Toimi kuten edellisessäkin tukiharjoituksessa ja valitse kappale. Asetu seisomaan selkä suorassa polvista hieman joustuen. Kappaleen haasteellisessa kohdassa kuvittele vetäväsi kuntosalilta löytyvää ylätaljaa. Nosta siis kädet ilmaan (sormet itseesi tai itsestäsi pois päin) ja kisko kuvitteellista ylätaljaa alas niin, että tunnet etenkin selkälihastesi aktivoituvan. Havainnollistava kuva liikkeen alku- sekä loppuasennoista on esitetty liitteessä 3.

Harjoitusta voi kokeilla myös kuvitteellisella ala-taljalla tai vaikka köydellä, jota kiskot vaakatasossa itseesi päin. Pyri pitämään hartiat rentoina ja välttämään suurempia jännitystiloja myös muualla kehossa. Vaihtele taas mielikuvitusylä- sekä alataljan painoa.

¹ Pianoa ei tarvitse eikä pidä nostaa niin, että hengästyy. Riittää, että nostamiseen ja työntämiseen tarvittavat lihakset aktivoituvat.

5.7 Tukiharjoitus 5: Kappaleen tarinan kertominen puhumalla

Useimmilla meistä on tukea luonnostaan jo puheäännessä. Monesti laulamisen ongelmana on se, että lauletaessa tuki katoaa ja ääni muuttuu huokoiseksi ja ponnettomaksi.

Pelkästään kappaleen sanojen ääneen lukemisen olen kokenut oivalliseksi harjoitukseksi laulutukeen liittyen. Sanoja kannattaa lukea fraasi kerrallaan ja puheäänien säveltasoksi valikoida hieman omaa normaalia puheääntään korkeampi sävel. Tällöin joudumme yleensä käyttämään hieman enemmän intensiteettiä ja tukilihaksistomme aktivoituu. Pyri pitämään ääni kiinteänä, sillä liiallinen ilma äänessä tarkoittaa sitä, ettei ääntä tueta tarpeeksi. Kappaleen puhuminen on tuen harjoittelun lisäksi myös hyvää laulutulkinnan harjoittelua, sillä puhuen kappaleen tekstin sisältöön tulee monesti kiinnitettyä enemmän huomiota kuin laulaen.

6 Pohdinta

Harjoituskokemuksista ja kirjallisuudesta voi päätellä, että laulutuki on käytännössä täysin riippuvainen hengityksestä. Lauluääntä on siis mahdotonta tukea ilman oikeaoppista syvähengitystä, sillä tuki on uloshengitysilman paineen säätelyä tukilihaksiston eli hengityslihaksiston avulla. Tästä voi päätellä, että jos jo sisään hengittäessä laulutukeen tarvittavia lihaksia ei aktivoida, tapahtuu myös uloshengitys väärin lihasten avulla ja näin laulutuki on mahdotonta saavuttaa. Vaikka lauluasennon ja ryhdin merkitys laulutuelle osoittautuikin kiistanalaiseksi, olen itse vahvasti sitä mieltä, että etenkin laulutuen harjoitteluvaiheessa hyvän lauluasennon merkitystä ei voi korostaa liikaa. Etenkin selkä- ja vatsalihasten aktivointi helpottuu mielestäni huomattavasti, kun selkä on suorassa. Oppieni mukaan myös virheellinen päänasento voi vaikuttaa ääniväylän tukkeutumiseen, jolloin ääni ei pääse virtaamaan vapaasti.

Ennen opinnäytetyöprosessiani en voinut ymmärtää opettajia, jotka eivät puhuneet tuesta laulutunneillaan. Työni edetessä oli kuitenkin mielenkiintoista huomata, että ajatusmaailmani tämän suhteen muuttui. Koska olemme yksilöitä, tunnemme ja aistimme laulutuen hyvin eri tavoin. Toisilla sitä on jo puheessa ja laulamissakin luonnostaan, toisilla tuen yhdistäminen laulamiseen taas vaatii enemmän töitä. Pidän edelleen tuesta puhumista ja sen opettamista tärkeänä osana laulunopetusta, mutta oppilaiden yksilöllisyys on syytä ottaa tässäkin tapauksessa huomioon. Toisille oppilaille voi laulutuesta puhumisen jättää vähemmälle, jos sitä selvästi äänestä jo löytyy ja hengityslihaksissto toimii luonnostaan oikein. Toki tässäkin asiassa on otettava huomioon oppilaan omat tavoitteet laulamisen suhteen. Laulua ammatikseen opiskelevan tietämyksen on oltava eri tasolla kuin harrastelijan.

Yksilöllisyys on osoittanut myös, että laulutukeen liittyvien harjoitusten on oltava hyvin erilaisia. Itselleni laulutuen oppiminen mielikuvaharjoitusten kautta on ollut haastavaa ja olen aiemmin hyödyntänyt opetuksessani paljon niitä harjoituksia, joiden kautta itse olen parhaiten oppinut. Prosessin edetessä huomasin, että vaikka en itse kaikkien opinnäytetyöhöni listaamienkaan harjoitusten avulla ole laulutukeani täysin löytänyt, on niistä ollutkin hyötyä monelle oppilaalleni. Hyvällä laulunopettajalla on mielestäni oltava keinoja opettaa myös eri tavoin, kuin oma oppiminen on tapahtunut.

Koen saavuttaneeni omat tavoitteeni opinnäytetyössäni. Opinnäytetyöprosessin aikana syvennyin etenkin ääntöelimistön rakenteeseen ja toimintaan, mikä on edesauttanut oman laulutukeeni kehittämistä ja aistimista kehossani. Hahmotan selkeämmin, mitä kehossa äänentuoton, laulamisen ja laulutuen aikana tapahtuu ja osaan jakaa tätä tietoa eteenpäin myös omassa opetuksessani. Aktiivisena liikunnan harrastajana jäin kuitenkin vielä miettimään, että voivatko kehoon esimerkiksi liikunnasta aiheutuneet jännitystilat ja lihasjäykkyydet vaikuttaa merkittävästi laulutukeen ja tehdä optimaalisen tuen löytämisestä jopa mahdottoman. Olen havainnut vaivattomuuden tunnetta laulamissani jokaisen jäsenkorjaus- ja hierontakerran jälkeen, joten lihastensioiden vaikutus laulamiseen lienee selkeä. Jos laulutukeen liittyvää tutkimustyötäni joskus vielä päädyn jat-

kamaan, tarkastelen sitä todennäköisesti tukeen liittyvien häiriötekijöiden näkökulmasta.

Lähteet

- Aalto, A. & Parviainen, K. 1998. *Auta ääntäsi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Arina, T., Halmetoja J. & Sovijärvi O. *Biohakkerin käsikirja*. 2016. Helsinki: Biohacker Center.
- Arstila, A., Björkqvist, S., Hänninen O. & Nienstedt, W. 2002. *Ihmisen fysiologia ja anatomia*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Grant, C. & Grant, D. 2007. *Laula*. Lontoo: Carlton Books.
- Hapuoja, M. 2015. *Koko kroppa laulaa*. Jyväskylä: Maija Hapuoja ja Gummerus Kustannus.
- Ikävalko, T. 2016b. *Laulajan asento*. <http://www.teroikavalko.fi/laulutekniikka-opetus-materiaali/laulajan-asento/>. 8.11.2016.
- Ikävalko, T. 2016a. *Laulajan tuki (Ääntöhengitys)*. <http://www.teroikavalko.fi/laulutekniikka-opetus-materiaali/laulajan-tuki-teoria/>. 8.11.2016.
- Koistinen, M. 2003. *Tunne kehosi – vapauta äänesi*. Äänitimpurin käsikirja. Helsinki: Sulasol.
- Kotila L. 2010. *Sydämen puhetta sydämelle: Kirja laulamisesta*. 2010. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Kuivalainen E. 2016. *Kun ääni menee*. Ammattilaulajan äänihuulikyhmyt. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Musiikin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/120797/ONT-Kun%20aani%20menee-EmmaKuivalainen121216.pdf?sequence=1>. 4.2.2017
- Laato, K. 2011. *Äänenhuolto-opas*. Turun konservatorio. <http://www.turunkonservatorio.fi/admin/userfiles/files/nenhuolto-opas-valmis.pdf>. 8.11.2016.
- Laukkanen, A. & Leino, T. 1999. *Ihmeellinen ihmisääni*. Helsinki: Gaudeamus.
- Peckham A. 2000. *The contemporary singer*. Boston: Berklee Press.
- Sadolin, A. 2009. *Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka*. Kööpenhamina: Shout Publishing.
- Suomi K., Toivanen J. & Ylitalo R. 2006. *Fonetiikan ja suomen äänneopin perusteet*. Helsinki: Gaudeamus.
- Tasanto M. 1997. *Hengitys ja tuki*. Hautamäki, T (toim.). *Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytmi-instituutti, 38–46.

Lupa kuvan käyttöoikeuksiin

Välitetty viesti alkaa:

Lähettäjä: "emmasdf ." <emma.kuivalainen@gmail.com>

Aihe: Re: Lupa kuvaan

Päivämäärä: 4. helmikuuta 2017 klo 12.32.33 UTC+2

Vastaanottaja: Emmi Hirvonen <emmihi@gmail.com>

Heippa Emmi,

Saat luvan käyttää kurkunpäästä piirtämäni kuvaa opparissasi.

Emma Kuivalainen

la 4. helmikuuta 2017 klo 12.31 Emmi Hirvonen <emmihi@gmail.com> kirjoitti:
Hei,

Teen opinnäytetyötä aiheesta Laulutuki pop/jazz-laulussa. Saisinko käyttää opinnäytetyössäni piirtämäsi kuvaa kurkunpäästä, jonka löysin opinnäytetyöstäsi "Kun ääni menee - Ammattilauluajan äänihuulikyhmyt"?

Terveisin,
Emmi Hirvonen

Kuva isäntäasennosta



(Kuva: Emmi Hirvonen)

Kuvasarja tukiharjoituksesta 4



(Kuva: Emmi Hirvonen)