

Turun ammattikorkeakoulu

Musiikki

Musiikkipedagogi

2017

Terhi Mastovaara

A) OPINNÄYTETYÖKONSERTTI

**B) ÄÄNESSÄ ILMENEVÄT
JÄNNITYSTILAT**

– henkisten ja fyysisten jännitystilojen
havainnoiminen Alexander-tekniikan avulla

OPINNÄYTETYÖ (AMK / YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikkipedagogi

2017 | 24

Terhi Mastovaara

ÄÄNESSÄ ILMENEVÄT JÄNNITYSTILAT

- henkisten ja fyysisten jännitystilojen havainnointi Alexander-tekniikan avulla

Opinnäytetyöni on kaksiosainen sisältäen taiteellisen ja kirjallisen osion, joista molemmilla on yhtä suuri painoarvo. Taiteellinen osio koostuu opinnäytetyökonsertistani Lounais-Hämeen musiikkiopistolla 7.5.2017.

Kirjallisessa osiossa kerron henkisten ja fyysisten jännitystilojen vaikutuksista äänen, sekä niiden purkamisesta Aleksander-tekniikan avulla. Tavoitteenani on jäsentää itselleni materiaalia, jota voin hyödyntää työssäni laulopedagogina pyrkimyksessäni siihen, että ääntä voidaan tuottaa vapaasti.

Kerron omasta laulupolustani, Aleksander-tekniikan taustasta ja siitä, miten löysin Aleksander-tekniikan. Kuvaan sitä, miten henkinen jännitys muuttuu kehossa fyysiseksi jännitykseksi ja, miten fyysiset jännitystilat lisäävät henkisiä lukkoja. Kirjoitan Aleksander-tekniikan soveltuvuudesta laulajan vapaan hengityksen tavoitteluun, sekä liiallisen ja liian vähäisen lihastyön vaikutuksista ääneen. Kiinnitän huomiota myös äänenkäytön opettamisen sanallistamisen problematiikkaan, mikä voi luoda jännitystiloja.

ASIASANAT:

Alexander-tekniikka, fyysinen hyvinvointi, hengitys, henkinen hyvinvointi, laulutekniikka, vapautuminen

BACHELOR'S | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Music | Pedagogy

2017 | 24

Terhi Mastovaara

TENSION DETECTION IN VOICE

- using the Alexander Technique in mapping mental and physical tension in voice

My bachelor's thesis consists of two parts, an artistic one and a written one, both of which are emphasized to the same degree. The artistic part consists of a concert at the Lounais-Häme Music School on May 7, 2017.

In the written part, I describe how physical and mental tensions are heard in the voice and how, by using the Alexander Technique, they can be reduced. My goal is to create teaching materials for myself which I can use with my students in the process of discovering a freer voice.

I share parts of my vocal journey, present the background of the Alexander Technique and discuss how I discovered it myself. I show how mental tension becomes a physical symptom and how physical symptoms can cause mental problems. I describe how the Alexander Technique can help one achieve a freer respiration and how too much or too little muscular work affects to the voice. In addition, I focus on the way singing technique can be described to avoid unnecessary tension.

KEYWORDS:

Alexander-technique, mental well-being, physical well-being, respiration, vocal technique, release

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 ALEXANDER TEKNIikka	7
3. ALEKXANDER-TEKNIikka JA HENGITYS	9
4 ALEXANDER-TEKNIikka JA LAULAMINEN	12
5 SANALLISTAMISEN PROBLEMATIikka LAULUN OPETTAMISESSA	19
6 LIHASTYÖN VAIKUTUS ÄÄNEN TUOTTAMISEEN	20
7 LOPUKSI	23
LÄHTEET	24

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyökonserтин käsiohjelma.

KUVAT

Kuva 1. Nielu. (Arcadian 2006)	14
Kuva 2. The Monkey. (W. Fitz-Simon 2017).....	16
Kuva 3. Thruth About Sitting. (A. Farrell 2015).....	17
Kuva 4. Top Tips Discovering Your Balance Line. (A. Maunder 2017)	17
Kuva 5. Four Types of Postural Aligment. (A. Ivic 2013)	21
Kuva 6. Keuhko. (Roche Oy 2017)	22

1 JOHDANTO

Kiinnostukseni opinnäytetyöhön valitsemaani aihetta kohtaan heräsi syksyllä 2014, kun osallistuin ensimmäiselle Alexander-tekniikan kurssille. Olin kärsinyt laulaessani lihaskrampeista rintakehän ja pallean alueella, mikä vaikeutti hengittämistä ja kurkunpään kroonisesta kivusta. Kurssilla pääsin kartoittamaan kehossani olevia jännitystiloja opettajan ohjatessa minua liikkein ja sanoin. Hän pyysi minua kiinnittämään huomiota esimerkiksi siihen, millainen tunne minulla on vasemmassa kädessä, kun hän liikuttaa oikeaa kättäni. Huomasin vasemman käteni jännittyvän, vaikka oikea käsi oli se, joka teki lihastyötä. Kerroin huomiostani opettajalle, ja hän pyysi minua ajattelemaan käden alkavan alaselästä asti ja suuntautuvan sormenpäihin toisen käden ollessa rauhassa sylissäni. Löytäessäni käsivarsiini vapaamman liikkeen ja uudenlaisen liikeradan huomasin, miten kurkunpäni ja niskani alkoivat vapautua helpottaen kiputilojani.

Opinnäytetyöni aiheena on laulu-/puheäänessä ilmenevät kehon henkiset ja fyysiset jännitystilat, sekä niiden havaitseminen laulu- ja puheäänessä. Pohdin sitä, miten hengitys toimii kaiken äänentuottamiseen tarvittavan toiminnan pohjalla ja, miten sen vaikeutusta kompensoidaan muilla lihaksilla aiheuttaen lihaskärsityksiä. Mielestäni henkisten ja fyysisten jännitystilojen purkaminen laulutunneilla on erittäin oleellista ja tärkeää. Usein laulutekniikan ei huomata aiheuttavan jännitystiloja, erityisesti tuettua hengitystä ja artikulaatiota opeteltaessa.

Opinnäytetyöni tavoitteena on jäsentää itselleni materiaalia, jossa äänenkäyttö ja Alexander-tekniikka yhdistyvät ja oppia ymmärtämään paremmin opetustilanteessa tapahtuvaa äänenkäytönopetusta, jossa keskitytään jännitystilojen havainnoimiseen ja löytää yhteydet henkisten ja fyysisten jännitystilojen ja äänen tuottamisen välillä. Tarkoitukseni on avata polku Alexander-tekniikan maailmaan, joka auttaa itseäni laulun opiskelijana ja tulevana laulunopettajana sekä mahdollisesti muitakin äänenkäytöstä kiinnostuneita tutkimaan äänen tuottamista kokonaisvaltaisena prosessina. Työn tarkoituksena on myös selkeyttää itselleni asioita, joita ei välttämättä opetustilanteessa pystytä perusteellisesti läpikäymään, ja joita oppilas tarvitsee ymmärtääkseen henkisten- ja fyysisten jännitystilojen ja äänen välisiä syyseuraussuhteita.

Erittelen opinnäytetyössäni äänenkäyttöön tarvittavat kehon osa-alueet, jotta sen kokonaisvaltaisuus on helpompi käsittää. Keskityn opinnäytetyöni loppupuolella laulunopeuksessa usein käytettävien sanallisten käsitteiden problematiikkaan ja yleisiin lauluteknisiin asioihin, jotka helposti luovat jännitystiloja.

Tärkeimpiä lähteitä opinnäytetyössäni ovat J. R. Heirichin kirja, *Voice and the Alexander Technique - Active Explorations for Speaking and Singing* ja M. McCallionin *The Voice Book*.

2 ALEXANDER TEKNIikka

Frederick Matthias Alexander loi Alexander-tekniikan 1800-luvun lopulla etsiessään ratkaisua omiin ääniongelmiinsa. Lääkärit eivät olleet löytäneet syytä siihen, miksi Alexander alkoi kärsiä äänen käheydestä, joka ajoittain johti jopa äänen menettämiseen. Alexander löysi ratkaisun ongelmiinsa peilityöskentelyn avulla. Hän asetti ympärilleen peilejä ja tutki, mitä hän alkaa tehdä aina ennen kuin puhuu, puhuessaan tai ajatellessaan puhumista. Hän huomasi työntävänsä päätään taaksepäin lukiten niskansa ja estäen kurkunpään vapautta, sekä haukkovansa ilmaa. Hän ymmärsi, miten kriittinen merkitys kehonkäytöllä on äänemme hyvinvoinnille. Hän kehitti oivalluksensa pohjalta Alexander-tekniikan. (Wikipedia 2016.)

Alexander-tekniikan opettaja Marja Krappe kuvailee tekniikkaa koti-sivuillaan: ”Alexander-tekniikka on paluuta liikkumisen ja olemisen keveyteen ja vapauteen, mihin jokaisella meistä on luonnon antama sisäsyntyinen kyky. Liikkuminen on mielen ja kehon jatkuvaa saumatonta yhteistyötä. Useimmiten emme ole tietoisia tuosta yhteistyöstä, emmekä kehon käyttöön liittyvistä asenteistamme, käsityksistämme ja tavoistamme, jotka peittävät vähitellen alleen tuon synnyin lahjaksi saadun kykymme. Saatamme käyttää kehoamme tavalla, joka vaikuttaa hyvinvointiimme epäedullisesti; aiheutamme itsellemme jännityksiä, kipuja, liikerajoitteita ja epätasapainotilan.” (Marja Krappe 2017.)

F. P. Jones kuvailee Alexander-tekniikkaa: ”Alexander-tekniikka ei opeta sinulle jotakin uutta. Se opettaa, miten voit tehdä käytännöllisesti niitä asioita, joita jo teet, miten päästä eroon totutuista reaktioista ja miten suhtautua tapoihin ja niiden muuttamiseen. Tekniikka antaa vapauden valita oman päämäärän kertomalla, miten voit käyttää kehoasi käytännöllisemmin työskennellessäsi tavoitettasi kohti”. (Heirich 2011, 5.)

Alexander-tekniikka on kohdannut ja kohtaa edelleenkin skeptisyyttä juuri sen takia, että sen toimintaperiaatteita on vaikea kuvailla sanoin. Moni hämmentyy, kun tekniikkaa kuvaillaan. Osaltaan tämä hämmennys johtuu siitä, että Alexander-tekniikka on parhaiten hahmotettavissa yksityistunnilla, jossa asiaa lähestytään juuri oppilasta mietityttävien asioiden näkökulmasta ja kysymyksiä on mahdollista esittää. Alexander-tekniikka sisältää konkreettisia harjoituksia samoin kuin aistireseptorien havainnoimista. Tekniikka on kohdannut myös kritiikkiä sen suhteen, että sitä ei ole helppo toteuttaa yksinään. Kaiken

uuden opettelussa alkuun voi päästä hyödyntäen jo opittua, mutta asian syvempi ymmärtäminen vaatii opettajan. Varsinkin sellaista asiaa opeteltaessa, jossa pyritään poistamaan jo opittua.

Tekniikan perustaja F.M. Alexander kertoo kirjassaan *The Use of the Self* havaintoja, jotka auttavat ymmärtämään Alexander-tekniikan psykofyysistä lähestymistapaa kehon ja äänen käyttöön: ”Minun täytyy myöntää, kun aloitin aiheen tutkimisen, minä, muiden tapaan ajattelin kehon ja mielen saman organismin kahdeksi eri osaksi ja uskoin kaikkien sairauksien, vaikeuksien ja vikojen olevan joko henkisiä tai fyysisiä sairauksia. - Jos lukija epäilee tätä, haluan kysyä löytääkö hän perusteluja, sanotaanko käden nostamisen tai kävelyn, puhumisen, nukahtamisen, uuden oppimisen, probleeman ajattelemisen, päätöksen tekemisen, luvan antamisen tai pyynnöstä kieltäytymisen tai toiveen tyydyttää tarve tai impulssi, olevan täysin mentaaleja tai fyysisiä”. (F. M. Alexander 1985, 20, 23.)

3 ALEXANDER-TEKNIikka JA HENGITYS

Tarkastelen äänessä kuultavien henkisten-/fyysisten jännitystilojen syntyä ensiksi hengityksen näkökulmasta. Puhe tarvitsee syntyäkseen hengityksen, koska muuten ääniteitä ei pysty muodostamaan. Hengityksen ensimmäinen tehtävä on hapen tuottaminen elämisen perustaksi ja toinen tehtävä on tuottaa ilmavirta puhetta varten (Armstrong 1994, 31). Se millaiselta puhe kuulostaa johtuu osaltaan siitä, miten vapaasti hengityselimistö reagoi puheen tuottamiseen (refleksimäinen hengitys, tunnetila, äänenkäyttöön tuotettavien elimien epätasapaino ja rajoitteet).

Joe Armstrong kertoo, miten tärkeää on löytää herkkyys havainnoida lepotilassa olevaa hengitystä. Hän käyttää termiä "natural resting rate of breathing", eli "NRRB". Kerron seuraavassa kappaleessa siitä lisää. Tämän tutkiminen on tärkeää, jotta pääsee soveltamaan Alexander-tekniikkaa vapaan ilmavirran tuottamiseen äänentuottoa varten. Hänen mielestään hengityksen vapauden löytämisen pitäisi olla perustana laulutekniikalle (Armstrong 1994, 31).

Useimmilla ihmisillä NRRB toimii liian vähäisessä mittakaavassa, jotta keho pystyisi ylläpitämään terveellisen ruuansulatuksen ja yleisen elinvoimaisuuden. Hengitys toimii kuitenkin vapaammin ja täyteläisemmin silloin, kun olemme ajatuksissamme tai jonkun tunteen vallassa. Yksi Alexander-tekniikan oppituntien tarkoituksista on asteittain syventää ja vapauttaa ilmavirran kulkua. Tämä tapahtuu epäsuorasti silloin, kun niska-pääselkä -linja on pitenevässä suuntauksessa. Tapahtumaa on helpoin hahmottaa silloin, kun ollaan hiljaa ja hengitetään vain elintoimintoja varten. Tällöin päästään havainnoimaan parhaiten lepo hengitystä (NRRB), jos samaan aikaan työstetään jotakin muuta, hengitykselle ei todennäköisesti anneta täydellistä vapautta toimia. Tätä kannattaa harjoitella semi-supiinissa, josta kerron seuraavassa luvussa. Kaikki asiat, jotka estävät tätä tapahtumaa pakottavat torson työskentelemään liikaa vatsalihaksilla, pallealla, kylkiväli- lihaksilla ja selän sekä niskan lihaksilla (Armstrong 1994, 31-32).

Armstrong esittelee kaksi harjoitusta, jotka auttavat hahmottamaan vapaampaa hengitysvirtaa. Ensimmäinen näistä on kyllä/ei -harjoitus, jossa aluksi hengitetään rauhallisesti sisään ja ulos, ja tehdään havaintoja hengityksen helppoudesta. Sen jälkeen sanotaan vuorotellen kyllä ja ei sormien ollessa edessä olevien kylkiluiden ja vatsan välissä. Samalla tarkastellaan vaikuttavatko sanojen ääneen lausuminen ilmavirtaan. Joissakin ta-

paukissa NRRB ei palaudu kokonaan ennen kuin monen hengityksen jälkeen, jolloin itseä on muistutettu täyteläisestä ja helpon tuntuisesta hengityksestä (Armstrong 1994, 32).

Haluan vielä kiinnittää huomiota Heirichin seitsemään käsitteeseen, jotka haittaavat luonnollista hengitystä. Korkeat äänet tarvitsevat enemmän ilmaa kuin matalat. Ennen puhumista ja laulamista tarvitaan suuri sisäänhengitys. Vatsalihaksilla pusketaan ilma ulos. Näin saadaan ääni aikaiseksi. Ääni ei toimi, jos hengitystä ei käskytä. Jos hengittää nopeasti sisään, ilma tulee sisään hiljaa. Syvät hengitysharjoitukset ovat ratkaisu hengitysongelmiin. Jos ääni vuotaa, pitää lisätä tukea hengittämällä enemmän. Haluan kuitenkin vielä avata osaa käsitteistä, joiden koen olevan vaikeasti ymmärrettävissä.

Syvät hengitysharjoitukset auttavat rentoutumaan, mutta eivät poista hengitykseen liittyviä ongelmia, kuten hengityksen pidättämistä. Useimmiten hengityksen riittämättömyys johtuu siitä, että emme anna hengityksen virrata vapaasti ja ryhtimme lysähtää. Lisäksi vuotavan äänen ongelmana on liiallisen ilmanpaineen kulku äänihuulien läpi, jolloin äänihuulissa ei tapahdu kunnon sulkua. Lisäämällä hengitystä paine äänihuulia kohtaa kasvava entuudestaan.

F. M. Alexander huomaisi kuiskattujen vokaalien vaikuttavat hengityselimistöön vapauttavasti ja elävöittävästi, jos harjoitteita tehdään inhibitioiden (hetki ajatuksen ja tekemisen välissä, jolla haetaan kehonkäytön optimaalista tilaa) ja suuntauksia kunnioittaen (niska pääsee vapautumaan, kun pää menee eteen ja ylös, jolloin selkä levenee ja pitenee, ja polvet osoittavat eteenpäin ja pois päin toisistaan). Kuiskatut äänneet ovat tarpeellisia, koska ne vievät kauimmaksi totutuista laulu- ja puhetavoista. Monessa tapauksessa jo äänihuulien värähtely saa aikaan jännitteen, joka on vaikea inhibitioida vapaampaa äänenkäyttöä tavoiteltaessa. (Armstrong 1994, 33.)

Kuiskattua ah-yhdistelmää käytetään erityisen paljon yhtenä kuiskausharjoitteena. Harjoitusta tehtäessä on tärkeä kiinnittää huomiota suuntauksiin, lepo hengitykseen (NRRB) ja, ettei valmistele hengitystä. Kun nämä asiat huomioidaan, voidaan harjoitusta jatkaa. Kuiskatussa ah-harjoituksessa on 5 vaihetta. Aluksi hymyillään, ylähuuli koskettaessa ylähampaita, toiseksi kielen annetaan levätä alahampainen takana, kolmanneksi leuan annetaan pudota alas, neljänneksi kuiskataan ah-yhdistelmä ja harjoitteen loppuksi annetaan huulien sulkeutua ja ilman virrata nenän kautta sisään. On tärkeä tiedostaa, milloin

harjoitusta tehdessä uloshengitys aiheuttaa liikatyöskentelyä vatsalihaksien ja rintakehän alueella. Uloshengityksen aikana ilmenee usein vaihe, jossa aletaan painua kasaan ja suppuun sekä painetaan rintakehää kasaan. (Armstrong 1994, 38-39.)

4 ALEXANDER-TEKNIikka JA LAULAMINEN

Puhe- ja lauluäänessä havaittavat henkiset jännitystilat ilmenevät esimerkiksi hengittämisen hankaluutena, kirkkauden/ tummuuden katoamisena, monotonisuutena, äänen kantamattomuutena, äänialan pienentymisenä ja äänen värinä.

Alexander-tekniikan mukaan esimerkiksi henkinen negatiivisuus muuttuu fyysiseksi jännitykseksi. Henkisiä jännitystiloja luovia tekijöitä ovat esimerkiksi ahdistuneisuus ja masennus. Mieliala voi yleisesti vaikuttaa todella paljon äänen kuulokuvaan. Iloisena ääni on kirkkaampi ja väsyneenä sameampi. Myös liiallinen päämäärähakuisuus (end-gaining), jossa tavoitellaan lopputulosta ja unohdetaan laulamisen prosessimaisuus, paniikitila, pelko, stressi, trauma ja voimattomuus vaikuttavat äänen sointiin merkittävän paljon. Jos ääni ei soi totutulla tavalla, sitä aletaan yleensä painaa. Pitkittyneissä ahdistuneisuuden jaksoissa ääntä on saatettu käskyttää/painaa jo niin paljon, että äänihuulin muodostuu kyhmyjä. Henkisen jännityksen tuloksena on syntynyt fyysisiä ongelmia kehoon. Äänen treenaaminen voi saada laulajan kiertämään kehää, jossa unohdetaan äänen kvaliteetin olevan hyvin erilainen eri päivinä ja keskitytään vain kuulokuvaan. On tärkeää oppia tuntemaan, miten laulaminen tuntuu eri kohdissa kehoa (kielessä, kielenkannassa, kurkussa, kurkunpäässä, niskassa ja pehmytkidassa jne.), jotta päästään purkamaan äänentuottoa hankaloittavia jännitystiloja.

Henkisistä lukkotiloista johtuvia, äänessä kuuluvia jännitystiloja voi olla vaikea lähteä purkamaan lauluteknisin keinoin, ja niiden havaitseminen on opettajalle vaikeaa. Lukkotilan voi huomata oppilaan haluttomuudesta heittäytyä annettuihin ääniharjoituksiin, tai vaikeudesta tuottaa lauluääntä. Tällöin tunnilla pääasiassa puhutaan, itse laulaminen unohdetaan. Alexander-tekniikka auttaa tällaisessa tilanteessa vapautumaan henkisesti, jotta fyysinen kehonvapaus on mahdollista.

Heirichin mukaan Alexander-tekniikka opettaa tutkimaan laulun ja puheen muodostumista kiinnittämällä huomiota sisäisiin tuntemuksiin ääniaaltojen värähtelystä ("buzing"). Värähtely muuttaa paikkaansa kovan ja pehmeän kitalaen välillä. Mitä matalammalta puhuu tai laulaa, sitä enemmän ääniaallot värähtelevät kovan kitalaen puolella (etuhampaiden takana). Mitä korkeammalta puhuu tai laulaa, sitä enemmän ääniaallot värähtelevät pehmeän kitalaen puolella. (McCallion 1998, 84.)

Äänessä ilmenevät fyysiset jännitystilat tulevat esiin esimerkiksi äänen kovuutena, hengityksen liiallisena kuuluvuutena (äänen vuotavuus, ilman haukkominen), äänen mataluutena, narinana, äänen vuotavuutena ja häiritsevänä vibratona. Edellä mainittujen ilmiöiden syntyyn vaikuttaa liiallinen paine äänihuulissa. Äänialan rajoittuneisuus voi johtua sekä fyysisistä että henkisistä jännitystilasta. Alexander-tekniikan avulla opitaan optimaalisempaa kehon lihasten käyttöä, jotta ne pääsevät toimimaan tasapainoisemmin. Näin ollen fyysiset jännitystilat alkavat pikkuhiljaa purkautua ja ääni pääsee soimaan vapaammin.

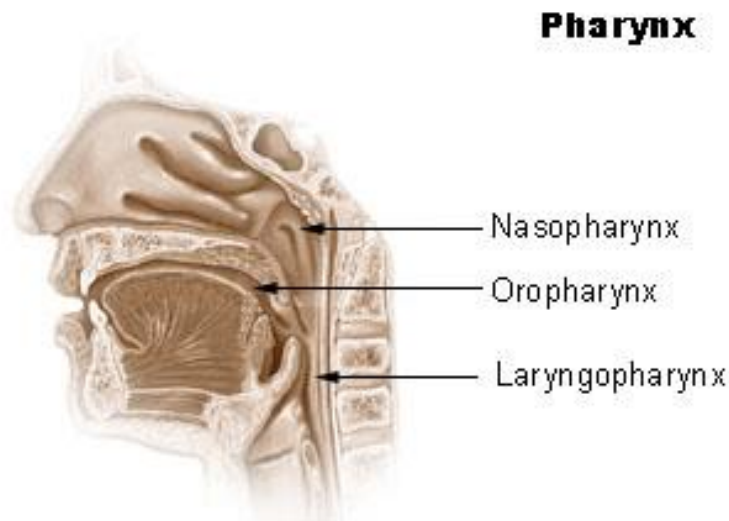
Alexander-tekniikan avulla edellä mainittuja kehon fyysisiä jännitystiloja puretaan seuraavalla tavalla. Kriittisintä äänen vapaalle soinnille on leuan vapaus. Useasti leuka työskentelee liikaa suun kiinni pitämisen eteen. Leuan vapaampi liikerata löytyy, kun TM-nivel vapautuu. Nivelen löytää, kun vie leukaa alaspäin ja tunnustelee koloja korvien lähellä, ohimoiden alapuolella ja ajattelee leuan ”tippuvan” alaspäin. Jos pakottaa leuan väkisin avautumaan isommin, se aiheuttaa jännitystiloja leuan ja niskahartiaseudun alueelle. (Heirich 2011, 65.)

Äänen käyttäjän on myös hyvä tiedostaa pehmytkidan ja sen ympärillä olevien lihasten liike. Liikettä voi harjoitella esimerkiksi hönkäisemällä peiliin, jolloin pehmytkita ja sen ympärillä olevat lihakset alkavat liikkua automaattisesti. Jos pehmytkita ja lihakset eivät reagoi hengityksen mukana, ääni on nasaali. (McCallion 1998, 93.)

Äänen käyttäjän kannattaa harjoitella myös ”kurkun avaamista”, jolloin saadaan pehmytkitakaari reagoimaan hengityksen kanssa. Kyse on mikroskooppisista muutoksista kurkun alueella. Rentouttamalla kurkun alueen lihaksia (inhalare la voce, jolloin sisäänhengityksellä aktivoidaan lihakset ja haukotuksella) laulaja antaa tilaa eri vokaaleille ja taajuuksille. Ylemmät äänet tarvitsevat enemmän tilaa kuin matalammat. Inhalare la vocen ja haukotteleminen ongelma on se, että äänen käyttäjä voi tehdä kyseisiä harjoitteita liian suuressa mittakaavassa. Mielikuvana haukotus voi olla tehokkaampi tapa ”avata kurkua”, kuin konkreettisesti haukotuksen tunteen ylläpitäminen. (Heirich, 2011, 23.)

Edellä mainitut asiat liittyvät kurkun ja kielen rentouteen. On myös tärkeää kiinnittää huomiota vokaalien ja konsonanttien muodostamiseen lihasten ollessa jännittynyt. Nielun kaksi alinta osaa (laryngopharynx ja oropharynx) ja ääntöväylä muotoilevat jokaisen vokaalin uniikilla tavalla. Vokaalin muodostamiseen ei tarvita paljoakaan huulia, vaan kurkku ja ääntöväylä muodostavat ne. Heirichin kirjassa olevassa vokaaliharjoitustehtävässä lisätään h-konsonantti jokaisen vokaalin eteen (haa, hee, hii, hoo). Tällä tavalla

päästään aistimaan vapaampaa vokaalivirtaa. Konsonantti muodostuu siten, että se katkaisee vokaalin muodostamiseen tarvittavan ilmavirran. Tähän sopii harjoitukseksi ni, ne, na, jossa opetellaan konsonantin helppoa liikettä vokaaliyhdistelmästä toiseen siirtäessä. Konsonantit muodostuvat ääntöväylässä erityisesti kielen, hampaiden, huulien ja kovan kidan avulla. (Heirich 1998, 25).



Kuva 1. Nielu. (Arcadian 2006)

Terve ääni tarvitsee hyvän hengitysyhteyden. Hengityksen problematiikka on sen refleksimäisyys. On vaikea opettaa hengitystä sotkematta sen luonnollisuutta. Äänenkäyttäjä voi kärsiä hengityksen loppumisen tunteesta ja alkaa puuttua liikaa sen luonnolliseen liikkeeseen. Ilmiötä voi helpottaa ajattelevansa pidentymistä fraasin loppuun asti. Tämän vastakohta on lysähtäminen. (Heirich 1998, 63.)

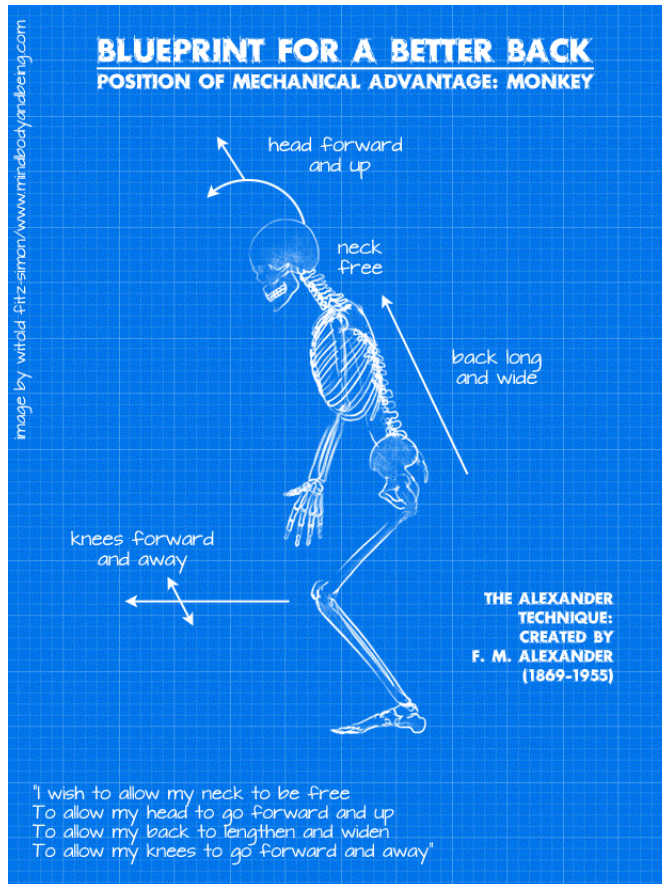
Jännityksistä vapautumisen vuoksi on hyvä kiinnittää huomiota myös, miten paljon tarvitsee äänihuulimassaa ja jännitettä eri äänentaajuuksia kohti. Äänihuulimassa käsite pitää sisällään kolme asiaa; värähtelevien äänihuulien pituuden ja millä syvyydellä äänihuulet ovat ääniraosta äänihuuleen mitattuna, sekä äänihuulen reunojen pituuden mitattuna ylhäältä alas siitä, missä ne yhdistyvät (McCallion 1998, 68). Matalissa taajuuksissa äänihuulet ovat paksummat ja lyhyemmät. Korkeammalle laulettaessa/puhuttaessa vastaavasti ne ovat ohuemmat ja pidemmät. Halutun äänentaajuuden aikaansaamiseksi

matalalla tarvitaan enemmän äänihuulimassaa ja korkealla vähemmän. Havainnollistava esimerkki tästä on esimerkiksi kuminauha. Jännittyessään kuminauha pitenee ja kapeenee (äänentaajuus nousee) ja ilman jännitystä kuminauha on lyhyempi ja paksumpi (äänentaajuus laskee).

Artikulaation, hengityksen ja äänihuulitason toiminnan jälkeen haluan kiinnittää huomiota kovan kitakaaren tuntemiseen ja siihen, miten äänenkäyttäjän on terveellistä lisätä volyyymia/voimakkuutta ääneensä. Kovan kitakaaren merkitys äänelle on konsonantti konjugaatioiden muodostaminen (ng-äänne) kielen kanssa ja äänen resonanssin voimistaminen. Kovan kitakaaren resonanssin löytämistä voi harjoitella hu, hu, hu -harjoitteella, jossa staccatomaisesti toistetaan hu-yhdistelmä. Ilmavirta tuntuu kovassa kitakaaressa. Äänen volyyymia voi siis lisätä harjoittelemalla kovan kitakaaren resonointia. Yleisesti ajatellaan hengitystä ja lihasten voimaa lisäämällä tuotettavan kuuluvampi ääni. Tämä itse asiassa vähentää äänen kantavuutta puristamalla äänihuulia yhteen. Hengityksellä on suuri merkitys äänen kantavuudelle. Kun oppii hengittämään vapaammin, ääniaallot pääsevät esteettömästi kulkemaan suusta ulos. Äänen kantavuuden kohdalla palataan samojen asioiden äärelle, mistä aloitin. Äänen fyysiset jännitystilat puretaan leuan vapauttamisella, pehmeän kitakaaren joustavuudella ja kurkun avaamisella (Heirich 2011, 45-46 ja 54.)

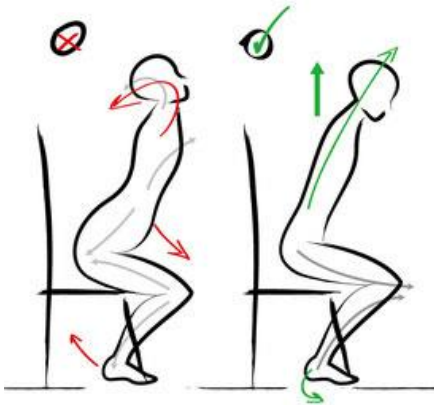
Äänen henkisten ja fyysisten jännitystilojen purkamiseksi Alexander-tekniikan avulla voidaan tehdä myös kehoa ja mieltä yhdistäviä harjoitteita, kuten apina-asentoa, istumatyötä, satulatyötä ja semi-supiinia. Apina-asennossa ollaan lievässä kyykyssä samalla säilyttäen kehon ylöspäinen suuntaus nilkkoja lukitsematta, ja ajatellaan polvien vapautuvan eteenpäin ja toisistaan poispäin. Torso tuodaan myös hivenen eteenpäin (Kuva 2).

Heirich kirjoittaa nettiartikkelissaan Apina-asennon auttavan laulajaa/puhujaa neljällä tavalla. Ensinnäkin kurkunkäpää pääsee roikkumaan vapaasti painovoiman avustaessa. Tässä asennossa tuntee sen, miten leuka roikkuu kallosta. Toiseksi rintakehä vapautuu laajenemaan. Kolmantena ymmärrys horisontaaleista linjoista (vastakkain ajattelu korkeissa ja matalissa äänissä) sekä vertikaalisista linjoista (kylkien leveneminen) selkiytyy. Neljäntenä apina-asento auttaa laulajaa suuntaamaan ääntään menettämättä selän, niskan ja pään suhdetta toisiinsa nähden. (Heirich, 2016.)



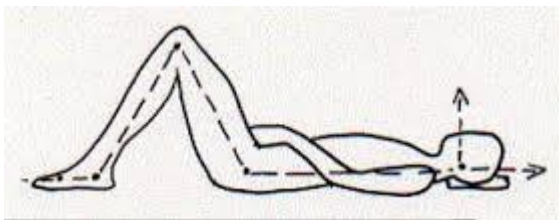
Kuva 2. The Monkey. (W. Fitz-Simon 2017)

Alexander-tunneilla harjoitellaan myös istumista ja seisomista, koska nämä ovat arkipäivän tilanteita, joissa usein käytetään kehoa epäsuotuisasti. Istumista ja seisomista harjoiteltaessa oppilas vapauttaa kehoaan suuntauksien avulla: niska pääsee vapautumaan sallimalla pään menevän eteenpäin ja ylös, jotta selkä pääsee pitenemään ja levenemään. Seisomaan noustessa polvien ajatellaan menevän eteenpäin ja pois päin toisistaan. Edellä mainitut tapahtumaa havainnollistaa kuvassa 3 näkyvät vihreät nuolet. Harjoitusta tehdessä kiinnitetään huomiota siihen, että istuessa ja seistessä ei tarvitse siirtää jalkoja, ja pään asentoon suhteessa kehoon. Jotta huomaat tekeväsi niskalla liikaa töitä, kiinnitä huomiota näetkö kaulaa yhtään enempää, kun vedät päätä taaksepäin. Jos näet kaulasi kokonaan, pää ei ole optimaalisessa asennossa muuhun kehoon nähden. Tarkastele myös reagoivatko jalkasi, polvesi, kätesi, olkapääsi ja rintakehäsi jännittymällä. (Park 2005, 76-77.) Istumista ja seisomista harjoiteltaessa opimme tiedostamaan lantion, polvien ja nilkkojen nivelten vapautta.



Kuva 3. Truth About Sitting. (A. Farrell 2015)

Semi-supiinissa (semi = polvet koukussa ja supine = maaten lattialla) eli toisin sanoen aktiivisessa lepoasennossa maataan lattialla silmät avoinna, jalat koukussa. Kyseisessä asennossa lattia tukee kehoa, jolloin keho voi olla rauhassa. Pienet ja suuret lihakset alkavat vapautua ja päästävät irti lihasjännityksestä, jolloin selkäranka pääsee pitene- mään ja pää, niska ja selkä palautuvat niille optimaalisiin asentoihin. (Heirich 2011, 80.)



Kuva 4. Top Tips Discovering Your Balance Line (A. Maunder 2017)

Viimeisenä kehoa ja mieltä yhdistävänä harjoitteena on satulatyö. Harjoitusta tehdessä on mahdollista saada parempi yhteys jalkoihin, jotta liika lihastyö, ja jalkojen pitenevä suuntaus pääsee tapahtumaan. Useimmiten teemme liikaa lihastyötä jalkojen ja lantion alueella. (Claire Athite 2012.) Kaikki edellä mainitut Alexander-työn harjoitteet auttavat

äänentuottajaa kartoittamaan kehossaan olevia henkisiä ja fyysisiä jännitystiloja ja näitä harjoitteita tekemällä päästään lähemmäksi kehon ja mielen tasapainoa. Harjoitteissa päästään rauhoittumaan ja keskittymään omaan kehoon. Jokapäiväisessä elämässä se jää usein helposti huomioimatta.

5 SANALLISTAMISEN PROBLEMATIIKKA LAULUN OPETTAMISESSA

On olemassa yleisiä laulu- ja puheteknisiä käsitteitä, jotka saattavat luoda lihasjännityksiä olemalla liian kuvainnollisia tai toimimalla anatomiaa vastaan. Tällaisia käsitteitä ovat esimerkiksi laulaminen/puhuminen ”tötteröillä huulilla” (artikulaation yhteydessä). Huulet jännittyvät ja puheesta/laulamisesta tulee epäselvän kuuloista. Vastaavanlainen ilmaus on ”jalkapohjilla lattiaan tarrautuminen” (lattiakontakti). Jalkojen jännittyessä koko ylävartalo jännittyy. Ja jos keskitytään esimerkiksi haukotuksen tunteen ylläpitämiseen, nielemisrefleksi voi jäädä päälle.

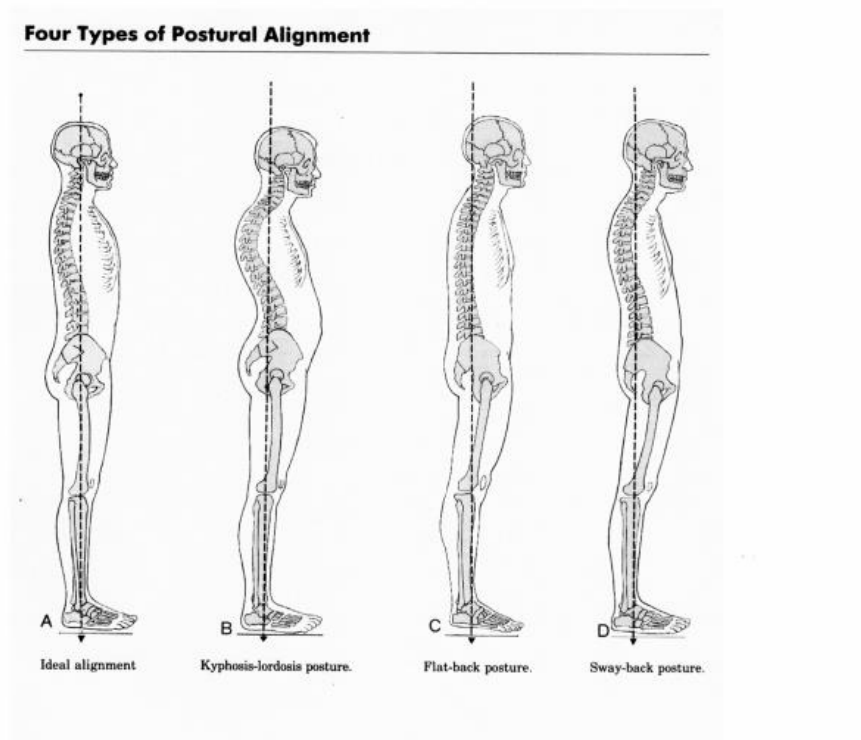
Myös pallean liikkeen laajuus on helposti väärinymmärretty. Se on lepo hengityksessä noin 1,5 cm ja äärimmäisessä rasituksessa 10 cm (esimerkiksi 100 metrin juoksussa). Lisäksi liiallinen sisäänhengitys (pitkän fraasin tuottaminen), sanojen ”sylkeminen” (artikulaatio) ja ”syvähengitys” (keuhkojen anatominen sijainti) ovat yleisiä käsitteitä, jotka ymmärretään helposti väärin. Yleisesti myös ajatellaan korkeiden sävelien tarvitsevan enemmän ilmamassaa kuin matalien. (McCallion 1998, 275.)

Lauluopettajan on mielestäni erittäin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, millaista terministöä hän käyttää opetuksessa, sekä siihen millainen olo oppilaalle oikeasti tulee, kun laulaa jotakin tiettyä harjoitusta. Klassista laulua harjoitellessa on vaarana käskyttää ja painaa instrumenttia eri suuntiin, koska halutaan kovempia ja korkeampia ääniä.

LIHASTYÖN VAIKUTUS ÄÄNEN TUOTTAMISEEN

Seuraavaksi kerron, miten liiallinen lihastyö näkyy kehossa. Jos äänen kuulokuva mietittävää, eikä ole varma siitä työskenteleekö keho liikaa vai liian vähän, kannattaa kiinnittää huomiota seuraaviin näkö- ja tuntohavaintoihin, jotka paljastavat liikatyöskentelyn. Kasvolihasten levottomuus, kielen/kielenkannan liika työskentely, kurkkulihaksien jäykistyminen, niskalihasten jäykistyminen, notkoselkä (kuva 4, luuranko B), polvien lukittuminen (polvet voivat olla lukossa myös koukussa ollessaan) ja rintakehän lukittuminen. Mainitsin käsitteen tuntohavainnointi, koska esimerkiksi kielenkannan ylityöskentelyä on vaikea havaita laittamatta kättä leuan alle. Jos tuntee kielen liikkeen kämmentä vasten, kieli työskentelee liikaa jättäen kielen kärjen laiskaksi. Tästä voi johtua esimerkiksi puheen epäselvyys.

Äänen tuottamisen vaikeudessa voi olla kyse myös liian vähäisestä lihastyöstä. Useissa tapauksissa liiallinen ja liian vähäinen lihastyö ilmenevät samaan aikaan. Osa lihaksista käy ylikierroksilla, kun taas toiset eivät ole tottuneet reagoimaan äänen tuottoon. Kehoon syntyy lihasten epätasapaino. Liian vähäinen lihastyö on havaittavissa siitä, että kehon rentoutuessa ryhti lysähtää, pään asento muuttuu. Pään asento muistuttaa kilpikonnän päätä ja yläselkä kaareutuu (kuva 4, luuranko D).



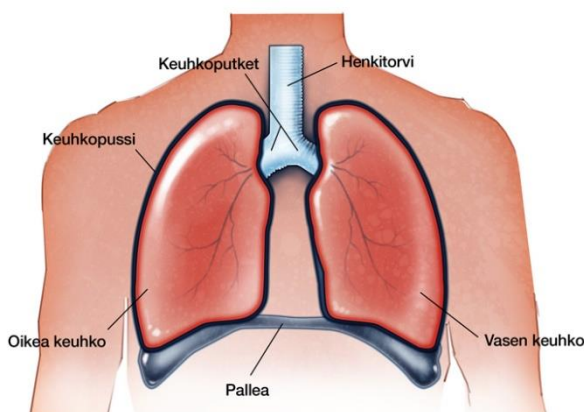
Kuva 5. Four Types of Postural Alignment (A. Ivic 2013)

Michael McCallion listaa neljä yleisintä kehon asentovirhettä, jotka vaikuttavat äänen kuulokuvaan. Ne ovat pään vetäminen taakse, lysähtäminen, pään sisäänpäin vetäminen ja polvien lukitseminen (McCallion 1998, 9-10). Asentoon vaikuttavat asiat ovat aina monen tekijän summa. Asentoon vaikuttavat seuraavat asiat: aistitoiminnot (näkö, kuulo, sisäkorvan tasapainoelin, nivelten ja jänteiden syvä asento- ja liiketunto, jalkapohjien ihotunto), tuki- ja liikuntaelimestön kunto (lihastasapaino ja nivelten liikelaajuudet), kien ominaisuus (korkeus ja pohja), sekä ympäristötekijät (alustan pehmeys-kovuus ja alustan tasaisuus) (Terveyskirjasto 2012).

Pään taaksepäin vetämistä puheen sekä laulun tuottamisen aikana tapahtuu silloin, kun leukaa ei ole totuttu laskemaan alaspäin. Tämän takia osa kurkusta sulkeutuu ja kurkunpään asento muuttuu huonoon asentoon hengitykseen nähden. Jos leukaa ei lasketa äänentuoton aikana, se voi johtaa pehmeään kitakaaren passiivisuuteen, kielenkannan jäykistymiseen ja suun takaosan sulkeutumiseen aiheuttaen nasaalin äänen. Vaarana on myös äänen liika rasittuminen erityisesti korkeissa äänissä. Se on kuultavissa resonanssin katoamisena ja hengityksen haukkomisena. (McCallion 1998, 9-10.)

Ryhdin lysähtäminen on tapahtuma, joka on yhteydessä pään taaksepäin vetämiseen. Ääntä tuotettaessa rintakehä painuu vatsaa kohden ja olkapäät kaareutuvat eteenpäin, jolloin rintakehän ylin osa jää painuksiin. Mentaalisesti asento aiheuttaa väsymyksen tunnetta ja voi pahentaa masennusta ja ahdistuneisuutta. Hengitys on rajoittunutta, koska rintakehä ja keuhkot ovat asennosta johtuen painuksissa, jolloin äänestä puuttuu tarvittava tuki (tuella viitataan tässä yhteydessä hengitykseen, joka tukee äänentuottoa). Kompensoidakseen lysähtämistä keho alkaa käyttää liikaa vatsalihaksia, eikä hyödynnä kunnolla niitä lihaksia, jotka liikuttavat rintakehää. Äänen kuulokuva on monotoninen. (McCallion 1998, 10.)

Notkoselkä pakottaa hengittämään rintakehän yläosalla. Nikamien välinen suhde vaikuttaa siihen, että selkä menettää osan leveydestään siitä kohtaa, missä keuhkot ovat leveimmillään. Pitkien fraasien puhuminen on hankalaa. Jos äänenkäyttäjällä on vähäisenkään stressin alla, keho tuottaa liikaa adrenaliinia, joka vaikeuttaa äänen hallintaa. Ääni kuulostaa kimeältä ja menettää osan resonoinnistaan. (McCallion 1998, 10.)



Kuva 6. Keuhko. (Roche Oy 2017)

Polvien lukitseminen on myös yksi kehon yleisimmistä virhetoiminnoista, joka liittyy notkoselkään. Polvien lukkiutuminen johtuu siitä, että paino jalkojen välillä jakautuu epätasaisesti. Vatsalihakset alkavat toimia liian vahvasti. Ääni kuulostaa väkinäiseltä ja vuotavalta. Äänihuulten ympärillä olevat lihakset ovat myös kireät. (McCallion 1998, 10.)

6 LOPUKSI

Opinnäytetyöni tarkoituksena on ollut jäsentää itselleni seikkoja, jotka auttavat ymmärtämään, miten jännitystiloista vapautuminen helpottaa äänentuottoa. Alexander-tekniikan mukainen työskentely on auttanut minua perehtymään syvemmin siihen, miten laulua kannattaa opettaa ja verbalisoida. Äänen fyysisten ja henkisten jännitystilojen purkamisessa auttaa tietenkin opetusmenetelmien monipuolisuus. Opetuksessa pitää kiinnittää huomiota erityisesti niihin tapoihin, joiden avulla oppilas parhaiten oppii.

Alexander-tekniikkaan perustuva työ voi olla joillekin liian teoreettista. Sen takia onkin tärkeää, että työtapaan tutustutaan käytännön harjoitteita kokeilemalla. Halusin kirjoittaa opinnäytetyössäni Alexander-tekniikkaan perustuvasta työskentelytavasta, koska sen avulla olen itse päässyt tutkimaan monipuolisesti äänen tuottoon liittyviä ongelmia. Havainnollistamiseksi olen lisännyt tekstiin paljon kuvia, jotta teoreettista tekstiä on helpompi ymmärtää. Painotan kuitenkin, miten antoisaa ääni- ja Alexander-harjoitteiden läpikäyminen opettajan kanssa on. Tekniikka on monta kymmentä vuotta vanha ja siitä on tehty paljon tutkimuksia, mutta silti jokaisen täytyy itse kokea oivallukset, jotka F.M. Alexander teki ymmärtääkseen, mistä tässä kaikessa on kyse.

Tarkoituksenani ei ole kahlita opettajia ja oppilaita tiettyyn kaavaan, tai aiheuttaa pelkoa tiettyjen fraasien käyttämistä kohtaan lauluopetuksessa. Haluan opinnäytetyölläni auttaa äänenkäyttäjiä ymmärtämään, että äänenkäytön vaikeudet voivat johtua kehon henkisistä ja fyysisistä jännitystiloista, joista on myös mahdollista vapautua.

LÄHTEET

Alexander, F.M. 1985, The Use of the Self – A new edition of the world-famous classic by the originator of the 'Alexander Principle', Victor Gollancz Ltd

Armstrong, J. 1994, Directing and Ordering: A Discussion of Working on Yourself – Working on Breathing and Vocal Production

Claire Athite 2012. Alexander Technique in the Saddle – Origins. Viitattu 22.5.2017. <https://blog.hiteltd.co.uk/2012/09/19/alexander-technique-in-the-saddle-origins/>

Heirich, J. R. 2011, Voice and the Alexander Technique - Active Explorations for Speaking and Singing, Mornum Time Press

Heirich, J.R. 2016, Monkeying Around With Your Voice. Viitattu 30.5.2016 [http://www.direction-journal.com/>search>Monkeying Around With Your Voice](http://www.direction-journal.com/>search>MonkeyingAroundWithYourVoice)

Arcadian 2006. Viitattu 18.5.2017 https://fi.wikipedia.org/wiki/Nielu#/media/File:Illu_pharynx.jpg

Fitz-Simon, W. 2017. Viitattu 18.5.2017 <https://uk.pinterest.com/pin/499547783647025926/> > Alexander Technique Monkey

Farrell, A. 2015. Viitattu 22.5.2015 <https://www.alexander-technique.london/2015/01/08/stand-on-your-bottom-what-the-truth-about-sitting/>

Maunder, A. 2017. Viitattu 18.5.2017 [http://www.alextech.homecall.co.uk > Top Tips](http://www.alextech.homecall.co.uk>TopTips)

Ivic, A. 2013. Viitattu 22.5.2017 <https://imprintpilates.wordpress.com/2013/02/18/4-types-of-postural-alignment/>

RocheOy2017.Viitattu22.5.2017

https://www.google.co.uk/search?q=keuhko&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKE-wiYsfzEs__TAhVrDcAKHV0uAcYQ_AUICigB&biw=1280&bih=566#imgrc=KdJ7y_ersYAVMM:

Krappe, M. 2017. Alexander-tekniikka. Viitattu 1.5.2017 [www.turunalexandertekniikka.com > Alexander-tekniikka](http://www.turunalexandertekniikka.com>Alexander-tekniikka)

McCallion, M. 1998, The Voice Book, Faber & Faber

Terveyskirjasto 2012. Pystyasennon merkitys ja säätely. Viitattu 19.5.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00017

Wikipedia 2017. Alexander Technique. Viitattu 22.5.2017 https://en.wikipedia.org/wiki/Alexander_technique

OPINNÄYTETYÖKONSERTTI

7.5.2017 klo 15, Wahren-sali

Terhi Mastovaara, sopraano

Riikka Marku, piano



J.Sibelius: Den första kyssten op. 37 no. 1

A. Merikanto: Veräjätapu

H. Purcell: How I sigh Z 374

W.A. Mozart: Der Zauberer KV 472

H. Wolf: Du denkst mit einem Fädchen

E. Chausson: Le Colibri op. 2 no. 7

G. Verdi: Saper Vorreste (Oscarin aria oopp. Naamiohuvit)

L.V. Beethoven: O wär ich schon mit dir vereint (Marzellinen aria oopp. Fidelio)

E. Grieg: Takk för dit råd op. 21 no. 4

J.S Sibelius: Den första kyssten op.

37 no. 1

(J. L. Runeberg)

Pa silvermolnets kant satt aftonstjärnan,
från lundens skymning frågte henne tärnan:

Säg, aftonstjärna, vad i himlen tänkes, när
första kyssten åt en älskling skänkes?

Och himlens blyga dotter hör des svara: På
jorden blickar ljusets änglaskara

och ser sin egen sällhet speglad åter; blott
döden änder ögat bort -
och gråter.

H. Purcell: How I Sigh Z 374

How I sigh when I think of the charms of my
swain,

And remember how sweetly he kindness
can feign.

Oh! I rather would love all his falsehoods
than try,

There still is some pleasure, though 'twere
but to die.

Iltatähti istui hopeisen pilven reunalla
tyttö kysyi lehdon hämärästä:

Kerro iltatähti, mitä taivaassa ajatellaan,
kun rakastavaiset vaihtavat ensi suudel-
man?

Ja taivaan ujo tytär vastasi: Valon enkeli-
joukko katsoo kohti maata

ja näkee siinä autuutensa heijastuksen;
vain kuolema kääntää katseensa pois ja
itkee.

Miten huokaisen, kun mietin hurmaavaa
sulhoani

Ja miten hän suloisesti teeskentelee ys-
tävällistä.

Oi! Mieluimmin rakastan hänen valhei-
taan kuin yritän

Vielä on iloa,
vaikka olemme unhoittumassa.

W. A. Mozart: Der Zauberer KV

472

(C. F. Weisse)

Ihr Mädchen, flieht Damöten ja!
 Als ich zum erstenmal ihn sah,
 da fühlt' ich, so was fühlt' ich nie,
 mir ward mir ward ich weiss nicht
 wie!
 Ich seufzte, zitterte und schien mich doch zu freun'n:
 glaubt mir, er muss ein Zaub'rer
 sein!

Sah ich ihn an, so ward mir heiss
 Bald war ich rot, bald ward ich weiss,
 Zuletzt nahm er mich bei der
 Hand:
 Wer sagt mir, was ich da empfand!
 Ich sah, ich hörte nich, sprach
 nichts als Ja und Nein -
 Glaubt mir, er muB ein Zaub' rer
 sein!

Er führte mich in dies Gesträuch,
 Ich wollt' ihn flieh'n und folgt'
 ihm gleich:
 Er setzte sich, ich setzte mich:
 Er sprach - nur Silben stammelt'
 ich;

Die Augen starrten ihm, die
 meinen wurden klein:
 Glaubt mir, er muss ein Zaub' rer
 sein!
 Entbrannt drückt' er mich and sein
 Herz,
 Was fühlt' ich! welch ein süsser
 Schmerz!

Ich schluchzt' ich atmete sehr
 schwer
 Da kam zum Glück die Mutter her;
 Was würd', o Götter nach so viel
 Zauberei' n!
 Aus mir zuletzt geworden sein!

Tytöt, juoskaa karkuun Damötea!
 Kun näin hänet ensimmäisen kerran tunsin jo-
 tain, mitä en ole tuntenut, olin, olin, en osaa
 kuvailla
 sitä!
 Huokaisin, tärisin ja vaikutin
 onnelliselta;
 Uskokaa minua, hän on varmasti
 taikuri!

Punastuin, kun näin hänet yhtäkkiä olin punai-
 nen ja sitten kalpenin,
 Viimein hän otti minua kädestä
 kiinni:
 Kertokaa, mitä sitten tapahtui!
 En nähnyt, kuullut, sanoin vain
 kyllä ja ei -
 Uskokaa minua, hän on varmasti
 taikuri!

Hän vei minut pensaikkoon,
 Halusin paeta, mutta seurasin silti:

Hän istui, minä istuin;
 Hän puhui - minä takeltelin

Hän tuijotti,
 näkökenttäni kapeni:
 Uskokaan minua, hän on varmasti taikuri!

Kiihkeästi hän painoi minut rintaansa
 vasten,
 Mitä tunsinkaan!
 Suloista kipua!
 Nielaisin, en pystynyt
 puhumaan;
 Onneksi äitini tuli paikalle;
 Entä jos, herraisä,
 mitä olisikaan tapahtunut
 sellaisella taikomisella!

H. Wolf: Du denkst mit einem Fädchen**(P. Heyse)**

Du denkst mit einem Fädchen
 mich zu fangen,
 mit einem Blick schon mich
 verliebt zu machen?
 Ich fing schon Andre, die sich
 höher schwangen;
 du darfst mir ja nicht trau'n
 siehst du mich lachen.
 Schon Andre fing ich, glaub' es
 sicherlich.
 Ich bin verliebt,
 doch eben nicht in dich.

Yhdellä langan pätkällä ajattelet nappaavasi
 minut,
 Yhdellä silmäniskulla ajattelit minun rakastu-
 van?
 Olen jo löytänyt muita, jotka ovat yrittäneet
 kovemmin;
 älä usko minua,
 kun näet minun nauravan
 Olen napannut jo muita
 usko pois.
 Olen rakastunut,
 mutten sinuun.

E. Chausson: Le Colibri op.2 no.**7****(L. de Lisle)**

Levert colibri , le roi des
 collines, Voyant la rosée et le soleil
 clair
 Luire dans son nid tissé d'herbe
 fines,
 Comme un frais rayon s'échappe dans l'air.

Il se hâte et vole au source
 voisines,
 Où les bambous font le bruit de la
 mer;

Où l'acoka rouge, aux odeurs
 divines,
 S'ouvre, et porte au coeur un
 humide éclair.
 Vers la fleur dorée il descend, se
 pose,
 Et boit tant d'amour dans la coupe
 rose,
 Qu'il meurt, ne sachant s'il l'a pu
 tarir.

Sur ta lèvre pure, ô ma bien-aimée ,
 Telle aussi mon âme eut voulu mourir
 Du premier baiser qui l'a parfumée

Vihreä kolibri, vuorien kuningas,
 näkee kasteen ja aamuauringon

kimmeltävän parhaimmista
 kudotussa pesässään ,
 Kevyesti kuin ensi säde se lehahtaa lentoon.

Kiirehtien lentää läheiselle
 suolle,
 jossa bambun varret kahisevat ja taipuilevat
 aaltoillen;

Missä kiinanruusut taivaallisesti tuoksuvat,
 ne avautuvat paljastaen mehevän
 keskustansa.
 Se lentää alas kukkaan ja
 asettuu,
 ja juo niin paljon mettä
 ruususta,
 että kuolee tietämättömänä, saiko kaiken.

Kuten minäkin rakkaani olisin
 halunnut unohtua huulillesi,
 kun maistoin ensisuudelmamme

G. Verdi: Saper vorreste
(Oscarin aaria oopp. Naamiohuvit,
A. Somma)

Saper vorreste di che si veste, quando l'è
 cosa ch'ei vuol nascosa
 Oscar lo sa ma, nol di ra.

Tra la la la la la la...

Pieno d'amor mi balza il cor,
 ma pur discreto serbail secreto.
 Nol rapirà grado o beltà

Tra la la la la la la...

L. v. Beethoven: O wär ich schon
mit dir vereint (Marzellinen aaria
oopp. Fidelio,
L. de Ponte)

O wär ich schon mit dir vereint
 Und dürfte mann dich nennen
 Ein Mädchen darf ja, was es meint,
 Zur Hälfte nur bekennen.
 Doch wenn ich nicht erröten muss, Ob
 einem warmen Herzenskuss ,
 Wenn nichts uns stört auf Erden –

Die Hoffnung schon erfüllt die Brust, Mit
 unaussprechlich süsser Lust,
 Wie glücklich will ich werden!

In Ruhe stiller Häuslichkeit
 Erwach ich jeden Morgen,
 Wir grüssen uns mit Zärtlichkeit,
 Der Fleiss verscheucht die Sorgen
 Und ist die Arbeit abgetan,
 Dann schleicht die holde Nacht heran,
 Dann ruhn wir von Beschwerden.

Die Hoffnung schon erfüllt die Brust,
 Mit unaussprechlich süsser Lust, Wie
 glücklich will ich werden!

Haluaisit tietää, miksi hän on pukeutunut,
 vaikka hän sen yrittää salata, Oscar tietää, muttei sitä
 kerro.

Tra la la la la la la. . .

Rakkaudesta sydämeni sykkii,
 mutta silti uskollisesti pitää salaisuuden.
 Ei arvonimi tai lahjukset minua murra.

Tra la la la la la la...

Oi, en malta odottaa yhteiseloamme
 Ja saan kutsua sinua miehekseni!
 Neiti myöntää vain puolet,
 mitä hän ajattelee
 Kun en punastu intohimoisesta
 suudelmasta,
 kun kukaan ei häiritse meitä

Toiveikkaus täyttää jo rintani, sanoinkuvaamattomalla
 palolla,
 miten onnellinen minusta tuleekaan!

Hiljainen, rauhallinen perhe-elämä Herään siihen joka
 aamu,
 Tervehdimme toisiamme hellyydellä
 Kova työ karkottaa huolet
 ja kun työt ovat ohi,
 saapuu ihana yö.
 Lepäämme valittamatta.

Toiveikkaus täyttää jo rintani,
 sanoinkuvaamattomalla palolla,
 miten onnellinen minusta tuleekaan!

E. Grieg: Takk for dit råd op. 21

no.4

(B. Bjørnson)

Takk for dit råd, men jeg lægger
min båt ind i Brædingens brus til
det fristende sus.

Om end rejsen skal blive den sidste
jeg gjør, jeg må prøve hvad ikke
jeg prøve de før.

Ej blott til lyst jeg forlader din
kyst, jeg må storsjøe na jeg må
hasvstyrden få
jeg må kjølen se,
når det krængende skjær,
jeg må fridste hvor langt og hvor
længe det bær' !

Kiitos neuvostasi,
mutta lasken veneeni Brædingens houkuttelevan rannan
ristiaallokkoon.

Vaikka matka olisi viimeiseni,
teen sen
mitä en ole ikinä tehnyt
Ei riitä, että lähden rannastasi, minun täytyy kohdata
meri. Minun pitää pyrkiä merelle minun täytyy tuntea
meren pauhut
minun täytyy nähdä määränpäätäni,
välttäen karikkoa
minun täytyy nähdä,
miten pitkälle pääsen!

Käännökset: Terhi Mastovaara

Terhi Mastovaara (s. 14.4.1993) aloitti 14-vuotiaana laulamisen Lounais- Hameen musiikkiopistossa opettajinaan Inkeri Suonpää ja Heikki Sivonen. Laulun lisäksi hän soitti selloa Timo Oikkosen selloluokalla sekä pianoa Ulpu Mäkelän oppilaana. Syksystä 2012 lähtien Terhi on opiskellut Turun ammattikorkeakoulussa laulunopettajaksi Lilia Varnaksen ja Kaisu Helmisen johdolla. Tällä hetkellä hän on vaihto-oppilaana Royal Academy of Music:ssa professori Alexander Ashworth:n opetuksessa ja valmistuu laulunopettajaksi tänä keväänä . Terhi on osallistunut monille yksinlaulun ja oopperan kursseille Forssassa ja Joutsenossa. Hän opettaa myös yksityisoppilaita. Riikka ja Terhi aloittivat yhteisen duotaipaleen ammattiopintojen alkuvaiheessa. Tiivis yhteistyö jatkuu edelleen.

Riikka Marku (s. 28.12.1993) aloitti pianon soiton 6-vuotiaana Huittisten musiikkiopistossa Teija Alangon oppilaana ja jatkoi myöhemmin Raumalle, jossa opettajana toimi Irene Vanamo. Syksystä 2012 lähtien Riikka on opiskellut Turun ammattikorkeakoulussa musiikkipedagogiksi Jukka Juvosen johdolla. Hän valmistuu syksyllä 2017. Riikka on opettanut pianon soittoa mm. päiväkodissa ja tehnyt sijaisuuksia Turun konservatoriolla. Hän on osallistunut useisiin kilpailuihin, niistä mainittakoon jaettu 2. sija Satakunnan pianokilpailussa Porissa keväällä 2012.

Erityiskiitokseni:

Riikka Markulle, kotiväelleni, Hillevi Karttunen-Heikkiselle ja Lounais- Hameen musiikkiopistolle