

Opinnäytetyö Turun ammattikorkeakoulu

Musiikki

Musiikkipedagogi

2017

Minna Lappalainen

# AIKUISEN LAULUHARRASTAJAN AVUKSI

– Äänenmuodostuksen kokeilukurssi erään Turun seurakunnan kirkkokuorolaisille tammi-  
maaliskuussa 2017

OPINNÄYTETYÖ (AMK ) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikkipedagogi

2017 | 30

Minna Lappalainen

## AIKUISEN LAULUHARRASTAJAN AVUKSI

Äänenmuodostuksen kokeilukurssi erään Turun seurakunnan kirkkokuorolaisille tammi-maaliskuussa 2017

Tämä opinnäytetyö on kirjallinen työ, jossa käydään läpi laulajan fysiologiaa ja aikuisoppijan oppimiskäsityksiä. Tässä opinnäytetyössä haluttiin tutkia, miten aikuinen laulunharrastaja kokee äänenmuodostustuntien sisällön, jos hänellä on vähän tai ei ollenkaan laulutuntitaustaa. Tutkimusta varten järjestettiin äänenmuodostuskurssi viidelle kirkkokuorossa laulavalle laulajalle heidän kuoroharjoitustensa aikana kahden kuukauden ajan. Kurssin päätyttyä he saivat vastata nettikyselyyn, jossa haluttiin selvittää heidän mielipiteensä kurssin hyvistä ja huonoista puolista.

ASIASANAT:

Aikuisopiskelu, kuorolaulu, laulaminen, äänenmuodostus, ääniharjoitukset.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Music pedagogy

2017 | 30

Minna Lappalainen

## HELPING AN ADULT AMATEUR SINGER

- A trial vocal training period for the choristers of congregation in Turku during January-March 2017.

This is a written thesis, which introduces short presentation of a singer's physiology and the pedagogical behaviors of an adult learner. The research subject of this thesis is to study, how an adult amateur singer acknowledges vocal training, if a singer has never attended vocal training classes or has only a little experience of vocal exercises. Because of the study, a vocal training was arranged for five singers during their choir rehearsals for two months. After the vocal training period attendees answered the web poll, which reflected attendee's opinions with positive and negative feedback.

### KEYWORDS:

Adult study, choral singing, vocal exercises, vocal production.

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 LAULAMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ</b>	<b>8</b>
2.1 Laulajan ääntöelimistö	8
2.1.1 Laulajan asento	9
2.1.2 Laulajan hengitys	10
2.1.3 Laulajan kurkunpää ja äänihuulet	11
2.1.4 Artikulaatioelimistö	12
2.2 Ääntöelimistö ja ikääntyvä keho	12
<b>3 AIKUINEN OPPIJANA JA MUSIIKIN HARRASTAJANA</b>	<b>15</b>
3.1 Lauluopetus oppimistyylliteorioihin pohjautuen	17
3.2 Motivaatio musiikkiharrastuksessa	18
<b>4 LAULUKURSSI SRK-TALOLLA</b>	<b>19</b>
4.1 Kyselyn kysymykset	20
4.2 Oppilas A	20
4.3 Oppilas B	22
4.4 Oppilas C	23
4.5 Oppilas D	24
4.6 Oppilas E	25
<b>5 JOHTOPÄÄTELMIÄ KOKEILUKURSSIN JÄLKEEN</b>	<b>27</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>28</b>

## LIITTEET

Liite 1. Kysely SurveyMonkey.com-sivustolta.

## KUVAT

Kuva 1 Hyvä ryhti (Koistinen 2003).....	9
Kuva 2 Pallean muoto ja sijainti (Encyclopaedia Britannica, Inc.2006).....	10
Kuva 3 Kurkunpäänrakenne edestä (a) ja sivulta (b). (Cummings 2001).....	11

# 1 JOHDANTO

Kuten Louhivuori ja Saarikallio (2010, 282) toteavat, musiikki on tunteiden kieltä, ja usein jo sävellettäessä musiikki liittyy johonkin tunteeseen. Musiikki vaikuttaa kaikkiin tunteen komponentteihin, joita ovat subjektiivinen kokemus, fysiologia ja tunteen ilmaisu. Musiikki tavoittaa kompleksisia tunnetasoja monitasoisesti; ensiksi se vaikuttaa yksilöön primäärien, kuten fysiologisten ja refleksinomaisten kokemusten kautta. Toiseksi se koskettaa psykodynaamisia symboleja, vertauskuvia ja muistoihin sitoutuneita merkityksiä. Kolmanneksi se liikkuu kognitiivisen prosessoinnin alueella.

Musiikki luo monia positiivisia tunne-elämyksiä, kuten yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistumisen kulttuurillisen musiikin kautta, minäkuvan ja identiteetin työstämisen muistojen ja kokemusten kautta, sekä itsemääräämisen ja itsehallinnan kokemuksen musiikillisten harrastusten muodossa. Tämä luo taustan sille, miksi ihmiset harrastavat musiikkia ja tarkemmin laulamista. Musiikki on tärkeä voimavara, joka tuo voimavaroja ja psyykkisen tasapainoon säätelykeinoja. Musiikki koskettaa jokapäiväistä elämäämme. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 282-289.)

Musiikin tarjoamat kokemukset eivät yleensä tuota pettymyksiä. Musiikkia on monenlaista ja vapaasti valittuna se voi parantaa terveydentilaa ja rikastuttaa elämää. Musiikki voi auttaa elimistön epätasapainoon ja helpottaa stressiä. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 72.)

Laulaminen on mielestäni hyvä harrastus henkisesti ja fyysisesti. Fyysisesti laulaminen laittaa keskivartalon lihakset liikkeelle ja vapauttaa mielihyvähormoneja, endorfiineja kehoon. Endorfiinit nostavat mielialaa ja vähentävät stressiä. Laulamissa käytettävä syvähengitys vilkastuttaa verenkiertoa ja vahvistaa keuhkoja. Kuoro- ja yhteislaulussa mukaan tulee vielä yhteisöllisyyden tunne, kun muodostetaan kanssalaulajien kanssa yhteistä sointia. Muututaan yhdeksi sointikudokseksi.

Oma lauluharrastukseni on alkanut seurakunnan kuorosta. Kuorolauluharrastuksella on ollut minulle erittäin tärkeä merkitys. Se on johtanut minut hakeutumaan laulun ammattipintoihin. Nyt olen valmistumassa laulunopettajaksi.

Aloitin aikuisena vuonna 2004 kuorolaulun seurakunnan kamarikuorossa ja samalla aloitin myös laulutunnit. Muistan, miten alkuaskeleet laulunopinnoissa olivat hyvin hatarat ja epäselvät. Vasta ammattipinnoissa olen ymmärtänyt, mistä on kyse. Laulaminen

on minulle hyvin voimakas itseilmaisun väline. Haluan, että mahdollisimman moni lauluharrastaja, saa hyvän ja terveellisen äänenkäytön mallin, jolloin ääntöelimistö pysyy hyvässä kunnossa ja tuottaa iloa vielä pitkään.

Opinnäytetyöni on kirjallinen työ, jossa pohdin aloittelevien aikuislauluoppilaiden lauluteknisten asioiden omaksumista. Opinnäytetyötä varten toteutin erään Turun seurakunnan kirkkokuorolaisille 18.1-15.3.2017 äänenmuodostus kurssin, mihin osallistui 3-5 henkeä. Aluksi tein oppilaan taustakartoitushaastattelun ja lopuksi vielä tein kuudelle vakituiselle osallistujalle kyselyn kurssista käyttäen SurveyMonkey-sivustoa. Halusin erityisesti kartoittaa, mikä kurssilla oli helppoa ja mikä haastavaa. Tämä kokeiluprojekti toimi itselleni äänenmuodostuksen työharjoitteluna, jossa kokeilin uusia opetustyökaluja työskentelyssäni harrastajalaulajien kanssa.

Kirjallisen opinnäytetyöni aluksi taustoitan laulamisen ja äänenkäytön fysiologiaa ja sitä, miten kehon ikääntyminen mahdollisesti näkyy ja kuuluu laulamissa. Sitten kerroin mm. miten musiikki ja laulaminen vaikuttavat aivoissa. Lauluharrastus tuo henkistä ja sosiaalista pääomaa. Pohdin myös aikuista oppijana sekä sitä, miten tavoitteellinen oppiminen näkyy harrastuksissa. Lopuksi analysoin äänenmuodostuskurssin loppukyselyn ja tutkin, millaisia ideoita ja kehitysasioita kurssi on minulle antanut. Tärkeä lähdemateriaali minulle on ollut Mari Koistisen kirja, Tunne kehosi, vapauta äänesi, äänitimpurin käsikirja.

## 2 LAULAMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Alla käsittelen laulajan fysiologiaa. Mielestäni laulajan on tärkeä tietää pintapuolisesti, mitkä elimet laulajan kehossa vaikuttavat äänenmuodostukseen ja mikä prosessi kehossa tuottaa laulun kuulijoiden korviin. Siten oppilaan on helpompi ymmärtää, mitä opettaja hakee esim. mielikuvalla napakasta kumirenkaasta keskikehon ympärillä.

### 2.1 Laulajan ääntöelimistö

Koistinen toteaa (2003,12), että laulajan ääni-instrumentti koostuu kehosta, mielestä, tunteista ja halusta. Äänentuotto-elimistö voidaan jakaa viiteen eri osaan:

1. Hengityselimistö: rintakehä, keuhkot, keuhkoputket, henkitorvi ja hengitystä säätelevät lihakset.
2. Äänentuottoelimistö: kurkunpää, sen anatomiset rakenteet ja kurkunpään toimintaan osallistuvat lihakset.
3. Ääntöelimistö: kieli, huulet, pehmeä kitalaki, leuka sekä suun, nielun ja kasvojen lihakset.
4. Tuki- ja liikuntaelimistö
5. Hermosto.

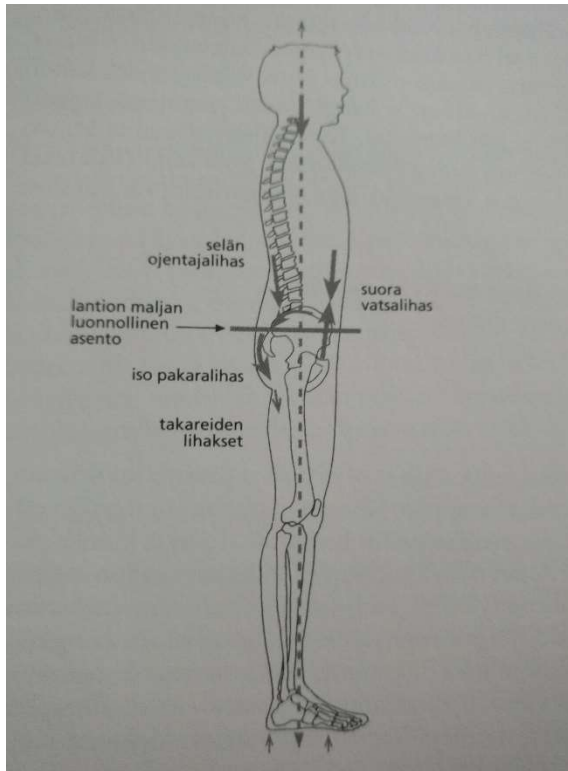
Lisäksi ääneen vaikuttaa myös ruuansulatus ja hormonit.

Kehon hallinta ja ryhti ovat tärkeitä laulamiseen vaikuttavia tekijöitä ja kehon hallintaan sisältyvät rentous ja tasapaino. Luustolla ja lihaksilla on tärkeä merkitys rennossa äänentuotossa. Kun ranka on oikeassa asennossa, lihakset eivät joudu hoitamaan rangalle kuuluvia tehtäviä ja lihakset pysyvät optimaalisessa aktiivisuudessa kiristymättä liikaa. (Koistinen 2008, 12.)



### 2.1.1 Laulajan asento

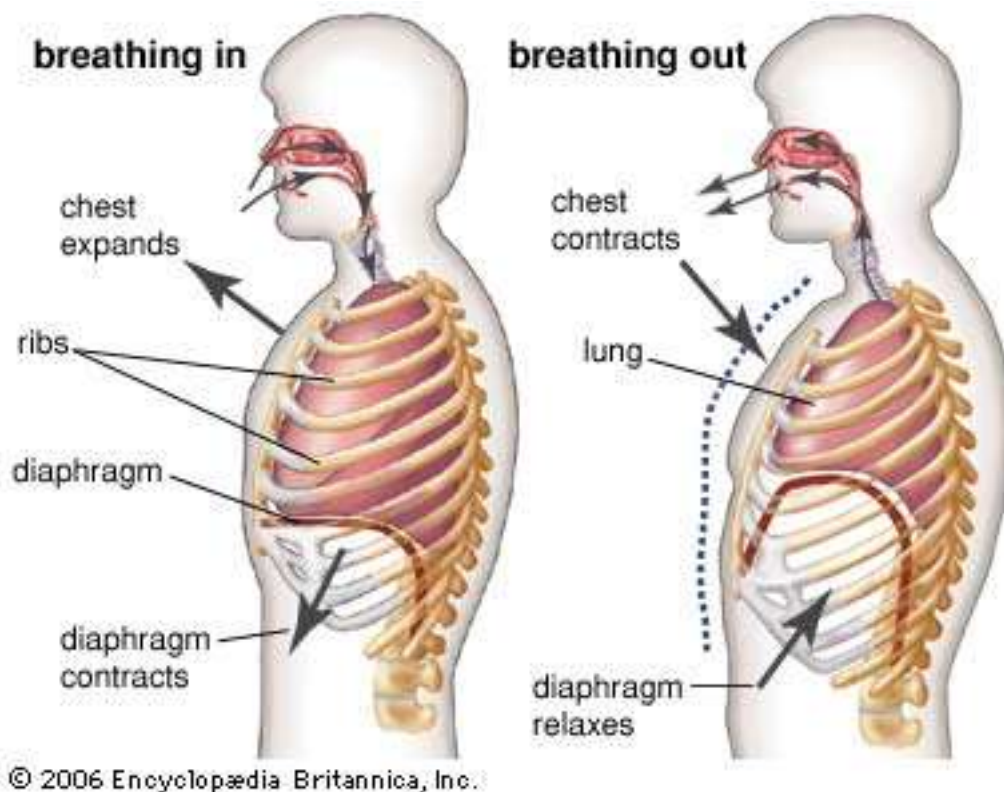
Hyvässä asennossa on helppo olla ja liikkua. Laulajan hyvä asento lähtee juurevistä jaloista ja kulkee läpi koko kehon aina päälakeen asti. Koko kehon torni pinotaan päällekkäin niin, että palikat pysyvät toistensa päällä täydellisesti tasapainossa. Laulajalla jalat tulee olla tukevasti maassa hartioiden leveydessä. Polvien tulee olla jalkaterien suuntaiset ja niiden tulisi olla joustavat, hieman pehmeät, koska lukkiutuvat polvet aiheuttavat jännitystä lantionseutuun. Lantio tulisi olla hieman eteenpäin kiertyneenä, kuin häntäluusta kasvaisi painava häntä. Tässä auttaa polvien pehmeys ja vatsalihasten hyvä toiminta. Rento lantiomalja poistaa ankanpyrstömäisen notkoselän ja auttaa saamaan paremman kontaktin lantionpohjalihaksiin, joita tarvitaan syvähengityksessä. Selkäranka ja avoin rintakehä asettuvat lantioluiden päälle, jolloin kädet roikkuvat sivuilla olkapäät ja hartiat rentoina. Selkärangan jatkeena ovat niska ja pää, joiden tulee olla suorassa eteenpäin, jolloin ääntöväylä pysyy auki. Laulaja voi ajatella, että nikamien välit tulevat ilmaviksi, aivan kuin takaraivosta lähtisi suora lanka kohti taivasta ja vetäisi kehoa ylöspäin. Näin kaikki kehon tukielimet on aseteltu päällekkäin ja pitävät huolen hyvästä asennosta. (Koistinen 2008, 19-29.)



Kuva 1 Hyvä ryhti (Koistinen 2003).

### 2.1.2 Laulajan hengitys

Hengittäminen on ihmiselle luonnollinen tapahtuma, joka kulkee mukamme koko elämän. Kun liitämme mukaan laulamisen, opettelemme säätelemään ulostulevan ilman määrää. Keuhkot toimivat kuin palkeet, joista värähtelevä liike-energia aaltoilee äänihuulten kautta suusta ulos ja kuullaan korvassa äänenä. Keuhkojen alapuolella sijaitsee kupolimainen pallealihas, joka kiinnittyy kylkiluihin, rintalastaan, selkärankaan ja lantiolihasiin. (Koistinen 2003, 31.) Fysiologinen totuus on, että emme pysty supistamaan palleaa tahdonalaisesti, mutta voimme vaikuttaa niihin kohtiin, joihin se kiinnittyy kehossa. Nämä lihakset vetävät pallean sivuille ja tekevät keuhkoille tilaa alaspäin, jotta saadaan syvähengityksessä keuhkot täytettyä mahdollisimman alas asti. Pallean nousua hidastamalla laulaja voi säädellä ilman määrää ja näin ollen pitkittää uloshengitystä.



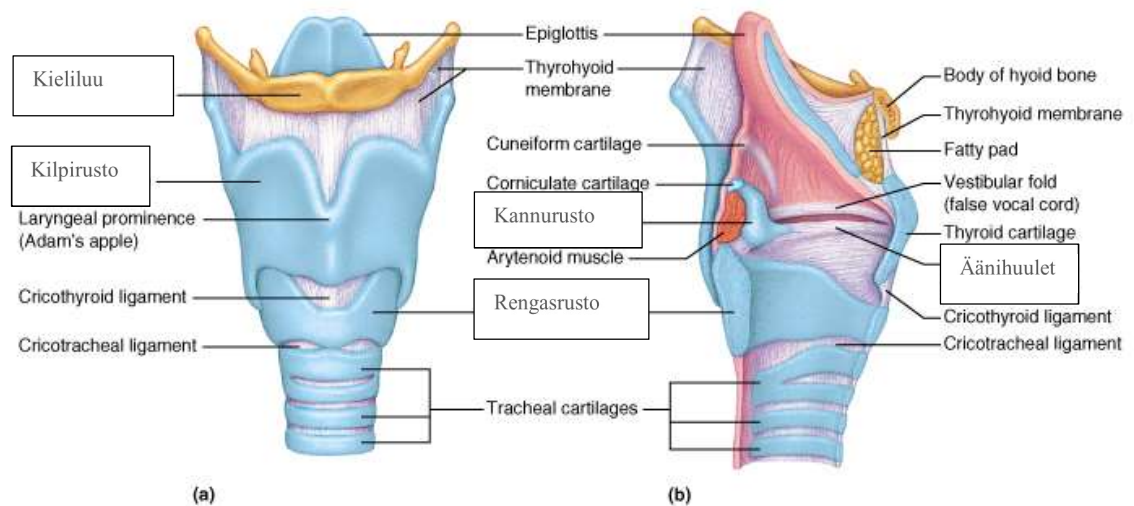
Kuva 2 Pallean muoto ja sijainti (Encyclopaedia Britannica, Inc.2006).

Laulajan hyvä asento, kokonaisvaltainen sisäänhengitys ja lihasten aktivointi tuottavat juuri oikean ilmanpaineen. Hengitystuki on joustava mutta samalla rento lihasten akti-

vointi. Sisäänhengityksen tulee tuntua alaselässä ja lantiopohjassa asti, kuin laulu lähitisi pomppimaan suurelta trampoliinilta. (Koistinen 2008, 30-39.)

### 2.1.3 Laulajan kurkunpää ja äänihuulet

Äänihuulet sijaitsevat henkitorvessa kurkunpään yläpäässä. Niitä ympäröi rustorakenne, johon kuuluvat rengasrusto, kilpirusto ja kannurustot. Kurkunpää pysyy lihasten varassa kiinni kaularangassa ja tässä herkässä rakenteessa toimivat myös kielen ja äänenkäytön kannalta tärkeät viisitoista eri lihasparia ja kieliluu. (Koistinen 2008, 47.)



Copyright © 2001 Benjamin Cummings, an imprint of Addison Wesley Longman, Inc.

Kuva 3 Kurkunpään rakenne edestä (a) ja sivulta (b). (Cummings 2001)

Kurkunpään rustorakenne, sen lihakset, nivelsiteet ja sidekudokset ovat erittäin tärkeitä äänenmuodostuksessa. Syvähengityksen aikana pallea laskeutuu vetäen henkitorvea ja rintalastaa alaspäin muodostaen trakeaalisen vedon. Äänihuulet ovat kimmoisia, liimakalvosta muodostunut lihaspari, joka etuosastaan kiinnittyy kilpirustoon ja takaosastaan kannurustoihin. Äänihuulten ja kannurustojen väliin jäävä kolmiomainen alue on nimeltään äänirako eli glottis. Äänihuulia voidaan levittää sivulle kannurustojen avulla, jolloin ajatellaan paljon laulunopetuksessa käytettävää mielikuvaa pitkästä niskasta eli kannurustojen rentoudesta niskanikamien läheisyydessä. (Koistinen 2008, 49.)

Ääni syntyy ilman virratessa äänihuulten läpi Bernoullin efektin mukaisesti:” Bernoullin efekti liittyy fonetiikassa ennen kaikkea äänihuulten värähtelyyn: keuhkoista ulostuleva ilma pakottaa äänihuulet erilleen, mutta heti ilman virratessa äänihuulten välistä niihin kohdistuva paine pienenee, mikä imee äänihuulia yhteen.” (www.tieteentermipankki.fi 2014). Tämä äänihuulten avautumisliike tapahtuu monta kertaa sekunnissa.

Virtauksessa ilmamolekyylit etenevät pallomaisesti resonaatio-onteloiden läpi voimistuen paine-energiaksi ja tavoittavat lopulta korvan. Tästä värähtelystä muodostuu korvisamme ääni, jossa on eri taajuuksella soivia osasäveliä. Yleisin äänenkäyttötapa on oma puheäänemme, joka tuotetaan rintarekisterin alueella. Laulajan äänen korkeus, voimakkuus, sointiväri ja kesto ovat suhteessa äänihuulten toimintaan ja hengitykseen. Mitä jännittyneemmät äänihuulet ovat, sitä korkeampi ääni on. (Koistinen 2008, 51-52.)

#### 2.1.4 Artikulaatioelimistö

Tärkeimmät artikulaatioelimet ovat pehmeä suulaki, kieli, huulet ja leuka, joka ei kuulu virallisesti joukkoon, mutta osallistuu äänneiden muodostamiseen. Ääntöväylä äänihuulista huuliin ja sieraimiin muokkaa värähtelevää ilmamassaa, joka liikkuu keuhkoista ylöspäin ja muodostuu ihmiskorvissa äänneiksi. Ääntöväylän kokoa ja liikkuvuutta muuttamalla voidaan tuottaa eri vokaaleita ja konsonantteja. Vaikka laulu onkin pitkitettyä puhetta, lauluääni eroaa hieman puheäänestä; Laulu on sidoksissa tiettyyn sävelkorkeuteen, laulu käyttää suurempaa sävelaluetta kuin puhe ja laulussa äänneitä joudutaan venyttämään. (Koistinen 2008, 71-72.)

#### 2.2 Ääntöelimistö ja ikääntyvä keho

läästä johtuva fyysinen heikentyminen vaikuttaa myös ääntöelimistöön. Lihasmassa vähenee ja menettää elastisuuttaan, neurologiset toiminnot heikentyvät, hengityselimistön toiminnot ja verenkierto hidastuvat, kurkunpään rustot luustottuvat ja jäykistyvät. (Smith, B. & Sataloff, R. T. 2013, 96.) Kurkunpää toiminta on myös riippuvainen hormonitoiminnasta ja siihen vaikuttaa myös ihmisen seksuaalinen kehityskaari. Äänestä yleensä kuulee, onko ihminen mies vai nainen. Kilpirauhashormonin toiminnan vauriot

ihmiselämän alkuvuosina johtavat usein äänimuutoksiin, jotka eroavat normaalista äänenkorkeudesta, -voimakkuudesta ja -laadusta. (Benninger, M. S., Murry, T. & Johns, M. M., III. 2016, 81.)

Tärkeimmät ääneen ja ääntöelimistöön vaikuttavat hormonit ovat sukupuolihormonit; estrogeeni, keltarauhashormoni ja androgeeni. Naisilla äänihuulten limakalvoissa on huomattu samoja hormonitasoja kuin kohdun limakalvoilla. Kurkunpään rauhaset ovat riippuvaisia naissukupuolihormoneista, jotta äänihuulet pysyvät kosteina. Kummassakin elimessä on samoja hormonireseptoreita. Riippuen kuukautiskierrosta äänihuulissa ilmenee kuivuutta ja sitä kautta äänen virevaihteluita. Keltarauhashormoni paksuntaa äänihuulia aiheuttaen kurkunpään kuivuutta, kaventaa rekisterialuetta ja vähentää äänen liikkuvuutta noin neljä päivää ennen kuukautisia. (Benninger, M. S., Murry, T. & Johns, M. M., III. 2016, 87-88.)

Kun naisen vaihdevuodet alkaa, naishormonien erityys vähenee huomattavasti ja ääniala voi jopa laskea, kun mies- ja naissukupuolihormonien määrä tasoittuu. Kiertäjähermo eli Vagus nerve sijaitsee kaulassa lähellä ihon pintaa ja kontrolloi kurkunpään toimintaa. Keltarauhashormonin vähentyessä hermotus hidastuu ja se voi estää äänen nopeita taajuusvaihteluita. Miehillä androgeenit vaikuttavat suoraan luukudoksissa ja aivoissa. Hormoni myös vahvistaa kurkunpään lihaksistoa ja pitää yllä verenkiertoa parantaen hapenottokykyä. Kortisonilla saadaan samanlainen vaikutus aikaiseksi, mutta jälkikäteen kurkunpään lihaksisto on rasittuneempi. Miesten androgeeniset vaihdevuodet voivat sijoittua 70 ikävuoden kohdille, jolloin äänen tuottoelimistö voi menettää kestävyytensä ja joustavuuden ilman androgeenihoitoja. (Benninger, M. S., Murry, T. & Johns, M. M., III. 2016, 96-103.)

Säännöllinen, mutta harkittu lauluharjoittelu pitää ääntöelimistön vetreänä. Koko kehon hyvä fyysinen kunto vaikuttaa myönteisesti ääneen. Laulajan instrumentti koostuu koko kehosta, mielestä ja mielialasta. Ikääntyvän laulajan olisi hyvä tehdä päivittäin lempeitä ääniharjoitteita, niskan, leuan ja kielen venyttelyä. Jos kehon rento asento seisoen on hankala säilyttää, voidaan laulajan äänenhuolto tehdä myös istua, kunhan rintakehä on avoinna ja joustaa antaen hengityksen virrata vapaasti. Syvähengityksen tulisi tapahtua rennosti, ilman että laulaja haukkoo henkeään, olkapäät nousevat tai rintakehä menee kasaan uloshengityksessä. Tärkeää on kannatella keskivartaloa tasapainoisesti suorassa, jolloin keuhkoilla ja pallealla on tilaa toimia. Kevyet staccato- ja dynamiikan vaihdosharjoitukset lisäävät ääntöelimistön liikkuvuutta ja kestävyyttä. Harjoittelussa

tärkeää on parantaa hengityselimistön ja äänihuulien yhteistä rytmitystä. (Smith, B. & Sataloff, R. T. 2013, 97-99.)

Elämänpitäinen laulaminen on seurausta hyvästä laulutekniikasta. Laulamista ei tulisi lopettaa, vain koska ääniala ei ole enää yhtä optimaalinen ja joustava kuin ennen. Kuorolaulussa nuorilla ja vanhemmilla äänillä on oma paikkansa. (Smith, B. & Sataloff, R. T. 2013, 103.) Kuoroharjoitukset ovat ideaalinen paikka kasvattaa muusikon taitoja, laulutekniikkaa ja itsetuntoa. Yksilö voi rentoutua yhteisen äänimaailman sisässä ja sulautua toisten laulajien kanssa yhteiseksi isoksi ääneksi. Kuorolaulajan ääni rikastaa äänimaailmaa, muttei hallitse muita. Neuvokas laulunopettaja opettaa lauluoppilasta laulamaan joustavasti sekä kuorossa, että itsenäisesti. Tässä auttavat hyvä ja terve laulutekniikka sekä artistinen laulutaito. (Smith, B. & Sataloff, R. T. 2013, 163-164.)

### 3 AIKUINEN OPPIJANA JA MUSIIKIN HARRASTAJANA

Tuomisto ja Salo kirjassaan (2007, 85) osoittavat, että ihmisellä on kaksi roolia yhteiskunnallisessa ja sosiaalisessa mielessä. Hän on yksilö, mutta myös kansalainen. Kun yksilö astuu oman omat yksilöllisyyden piiriin (omat ajatukset, käyttäytymistavat ja elämäntapavalinnat) ulkopuolelle ja alkaa toimia erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa, hänestä tulee kansalainen.

Kansalaisuus voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen kansalaisuuteen. Aktiivisessa kansalaisuudessa on taas kolme eri käsitettä: henkis-kulttuurinen, toiminnallinen ja poliittinen kansalaisuus. Henkis-kulttuuriseen kansalaisuuteen kuuluvat älylliset, sivistykselliset ja kulttuuriset aktiviteetit. Tähän kansalaisuuden muotoon liittyy henkilökohdaisuus, yksilöllisyys ja jopa itsekkyyys. Ihmiset paneutuvat kasvattamaan itseään kansalaisina. He voivat opiskella vapaa-aikanaan taiteita ja musiikkia, kuulua eläinsuojeluyhdistykseen tai huolehtia ympäristönsuojelusta. Tällaiset aktiviteetit lisäävät yhteiskunnan sivistys- ja kulttuuripääomaa. Kaikki kansallinen aktiivisuus on tärkeää ja se muodostaa postmodernin henkisen elämän yltäkylläisyyden ja monimuotoisuuden. Kaikkein tärkein on yksilön henkinen kasvu. (Tuomisto & Salo 2007, 90.)

OK-opintokeskuksen nettimateriaalissa (Männikkö, Pohjantalo 2010) todetaan, että aikuisen opiskelu on omaehtoista, elinikäistä ja itseohjautuvaa. Aikuinen on yleensä lapsioppijaan verrattuna motivoituneempi ja omaa suuremman kokemusvaraston. Aikuisoppijan opiskeluun vaikuttavat työ, perhe, vapaa-aika, oppijan tarpeet ja odotukset. Hän pystyy viemään opinnot läpi itsenäisesti ja arvioimaan oppimaansa. Opiskelumotiivaatio syntyy konkreettisen hyödyn tavoittelusta ja oppija pystyy omaksumaan tulevaisuudessa tarvittavia taitoja. Aikuisen oppijan aikaisemmat kokemukset voivat joko edistää tai vaikeuttaa uuden oppimista. Elämäkokemus on tärkeä oppimisresurssi. Aikuiset ovat rohkeita kokeilemaan uusia asioita ja tekemään valintoja, toisaalta taas piintyneet tavat voivat haitata oppimista ja vanhoista tavoista poisoppiminen on oleellinen osa oppimisprosessia. Oppijana aikuinen kykenee kyseenalaistamaan itsestään selvyyksiä. Oppijakeskeisemmäksi muuttunut oppimiskäsitys voi aiheuttaa paineita, jos oppijalla on vaikea myöntää oppimisen tarve itselleen.

Elinikäisessä oppimisessa yksilön henkinen kehitysprosessi jatkuu läpi elämän. Jokaisella on oikeus elinikäiseen oppimiseen ja itsensä sivistämiseen. Tämä antaa valmiuksia pärjätä muuttuvassa yhteiskunnassa ja työelämän haasteissa. Ihmisen oppimiskyky

ja -halu säilyvät läpi elämän. Ikääntymisen myötä muistin käyttö heikkenee, mutta asiakokonaisuuksien ymmärtäminen paranee. Lisäksi muutokset kuulossa, näössä ja motorisissa kyvyissä asettavat omat rajansa oppimisille. Omaehtoinen oppija on yleensä vapaaehtoisesti sivistämässä itseään, hänelle tavoitteena ei ole tutkinto, vaan tieto ja taito. Oppijan motivaatio on korkealla, koska hän on kiinnostunut aiheesta. Haasteena onkin mielenkiinnon ja motivaation ylläpitäminen koko koulutuksen ajan. Kouluttajan on hyvä ottaa huomioon kohderyhmän vaatimukset ja tavoitteet, kun suunnitellaan koulutuksen sisältöä ja toteutustapoja. (OK-opintokeskus 2010.)

Minua kiinnosti laulukurssin toteutuksessa erityisesti ikääntyneiden laulunharrastajien opetus, koska he ovat elämänlaatua parantavien taideharrastusten suuri kuluttajaryhmä. Halusin huomioida opetuksessani kehon fyysisen heikentymisen, rangon asennon ja ryhdin muutoksen sekä äänentuottoelimistön haurastumisen. Lisäksi harrastajalle lauluntuntien piti tuoda mieluisaa tekemistä ja juuri sopivasti haastetta, jotta motivaatio säilyisi ja oppiminen jatkuisi. Siinä mielestäni onnistuin hyvin, kun suunnittelin tunteja etukäteen. Jokainen kurssin oppija oli oma yksilönsä ja eri kehitysvaiheissa.

Itseohjautuva oppija kykenee ohjaamaan omaa oppimistaan ja toimintaansa. Oppijalla tulee olla tieto, miten opitaan ja lisäksi hallinnan tunne omasta oppimisesta. Itseohjautuva oppija kykenee ohjaamaan omaa oppimistaan ja toimintaansa. Oppijalla tulee olla tieto, miten opitaan ja lisäksi hallinnan tunne omasta oppimisesta. Itseohjautuva oppija pystyy tarkastelemaan oppimaansa kriittisesti ja toimimaan yhteistyössä toisten ihmisten kanssa. Aikuisopiskelu tähtää juuri itseohjautuvuuteen, koska valmius ohjata omaa oppimistaan ei ole kaikille itsestään-selvyys. Oppija pystyy näkemään kehitystarpeensa, luottaa omiin kykyihinsä eikä anna periksi. Itseohjautuva oppija osaa myös aikatauluttaa ja suunnitella opintoja tavoitteiden mukaan ja hänellä on tahto oppia uutta. Oppija näkee myös uusia lähestymistapoja ja osaa tarvittaessa muuttaa toimintatapojaan tilanteen mukaan. Kouluttajan tavoitteena on ohjata oppijaa itsenäisesti, muttei jättää häntä oman onnensa nojaan, vaan tukea oppijan itseluottamusta ja kehittää hänen ongelmanratkaisutaitojaan. Tämä tapahtuu niin sanotun lähikehityksen vyöhykkeellä, alueella, missä oppija tarvitsee kouluttajan tukea. (OK-opintokeskus 2010.)

Mielestäni tämä oppimismalli on tärkeä osa-alue äänenmuodostustunneissa, joihin liittyy olennaisesti myös harjoittelu. Halusin haastaa oppilaita itseohjautuvaan oppimiseen; miten harjoitella vaikeita teknisiä asioita ja voiko asioihin hakea uusia näkökulmia ja tekotapoja. Laulu tapahtuu kehon sisällä ja se toteutuu jokaisella fyysisten rajojen puitteissa. Laulaminen tarvitsee paljon toistoja ja lihasmuistin kehittämistä, joten siihen



kuuluu pitkäjännitteistä harjoittelua, uskoa omiin kykyihin ja kouluttajan tukea ja ohjaamista sopivalla tasolla.

### 3.1 Lauluopetus oppimistyyliteorioihin pohjautuen

Jokaisella ihmisellä on erilainen tyyli oppia. Ihmisten mieltymykset ja tottumukset muovaavat erilaisia oppimisstrategioita, eli tapoja ja tottumuksia, joilla yksilö suorittaa tiettyä oppimistehtävää. Oppimistyyli tarkoittaa pysyvämpää taipumusta käyttää tiettyä oppimisstrategiaa ja henkilökohtaisia opiskelutapoja. (Eteläpelto & Tynjälä 1999, 111.)

Koenkin, että laulun opettelu on esimerkin mukaan toistamista eli reproduktio-orientoitunutta oppimista, oman kehon kuuntelua ja aikaisempiin laulamiskokemuksiin peilaamista. Opettelussa käytetään metakognitiivista säätelyä eli oppija ja opettaja käyvät yhteistyön alussa lauluoppilaan lähtökohdat ja alkutason. Oppilas määrittelee itselleen tavoitteet ja strategian, miten opiskelussa edetään. Opiskelu on pitkälti itseohjautuvaa ja sitä ohjaa myös oppijan musiikillinen taito omaksua uutta oppimateriaalia.

Laulaminen tapahtuu omalla keholla, joten se on jokaisen henkilökohtainen asia. Oman kehon tapahtumia ja tuntemuksia peilataan toisen laulajan esimerkkeihin ja pyritään esimerkilliseen äänenlaatuun ja sointiin, tosin oman instrumentin kautta. Henkilökohtaisia oppimiskäsityksiä on siis monenlaisia; jotkut oppivat nopeasti melodian ulkoa, toiset taas sanat. Itse opin sävelen nopeasti, mutta sanat ovat viimeisempänä. Esiintymisiä varten opettelen koko kappaleen ulkoa, mutta se vaatii paljon tekstin lukemista, sen käsin kirjoittamista ja asiayhteyksien rakentamista.

Laulunopiskelusta on kirjoitettu paljon oppikirjoja ja ne auttavatkin ymmärtämään teoreettisesti, kuinka keho käyttäytyy, kun valmistaudutaan laulamaan. Oppijan on käytännöntekemisen kautta sitten kokeiltava ja ymmärrettävä, kuinka oma keho vastaa fyysisiin vaatimuksiin. Se, että lauluoppilas tuntee, kuinka hengitys asettuu omassa kehossa oikein, tarkoittaa tiedon konstruointia. Opiskeluorientaatioita on erilaisia; laulun opiskelussa voi olla sekä ulkoista että sisäistä ammatillista orientaatiota, jos opiskellaan ammatillisesti ja halutaan lisäksi suorittaa tasokokeen kautta itselleen tietty osaamistaso. Opettaja seuraa lauluoppilastaan kognitiivisesti ja myös reflektoi oppijan oppimisprosessia, motivoi ja pitää yllä positiivista oppimisilmapiiriä affektiivisella tasolla. Syväoppimisen kannalta on tärkeää, että lauluoppilas kokee oppimisen sopivan

haastavaksi, itselleen mielekkääksi ja tarpeelliseksi. Opettajan on tärkeä ohjata ja antaa palautetta, jolloin oppija ohjautuu oikeaan suuntaan.

### 3.2 Motivaatio musiikkiharrastuksessa

Louhivuori ja Saarikallio (2010) pohtivat kirjassaan, mikä saa ihmiset lähtemään joka viikko kuoroharjoituksiin tai käymään soittotunnilla? Musiikki tavoitteellisena harrastuksena on länsimaiseen kulttuuriin liittyvä ilmiö. Musiikki tuo vastapainoa arkeen ja työntekoon sekä tuottaa elämyksiä. Perusta aktiiviselle musiikkiharrastukselle luodaan jo lapsena kotona. Lapsen kehittyessä musiikki on usein vapaa-ajan harrastusta ja tapahtuu yksilön oman motivaation mukaan. Toisaalta taas instrumentin hallintaa mitataan monesti hyvin ammattimaisiin kriteereihin. Aikuisiällä aloitettu musiikkiharrastus on motivoitunutta ja myös tavoitteellista. Yksilöllä voi herätä kiinnostus toteuttaa monivuotinen unelma soitto- tai laulutaidosta tai hän haluaa elvyttää lapsuudenajan soitto- tai laulutaidon. Aloittamisen epäroinnissa voi taustalla olla sitkeä perinne hyvän soitto- tai laulutaidon arvioimisesta ulkopuolisen toimesta (vrt. koulujen laulukokeet). Aikuisiällä harrastaminen on tosin aktiivista, ja esimerkiksi kuorolaulu on hyvin suosittu miesten ja naisten harrastus.

Soittamisen ja laulamisen tuottama ilo ja elämykset ovat harrastuksen ylläpidolle tärkeitä motivaation lähteitä. Yksilö asettaa usein myös harrastuksilleen tavoitteita, jolloin velvollisuudentuntokin voi muodostua motivaation ylläpitäjäksi. Myös kontaktimotivaatio on tärkeä, yhteismusisointi korostaa omaa pystyvyyttä ja luo me-henkeä. Varsinaisen musisoinnin ulkopuolella on perheen motivaatio ja tuki. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 282-289.)

## 4 LAULUKURSSI SRK-TALOLLA

Vuoden 2016 lopussa kehitelin ajatusta opinnäytetyöstäni ja halusin selvittää, miltä laulunopetus tuntuu aloittelijan näkökulmasta. Päädyin tekemään kokeiluprojektin erään Turun seurakunnan kirkkokuorolaisten kanssa. Seurakunta sijaitsee kotini lähellä ja laulajat ovat innokkaita kuoroharrastajia, joilla ei välttämättä ole ollenkaan kokemusta laulutunneista. Otin yhteyttä kuoronjohtajaan ja hän ilmoitti, että voisin tulla esittelemään itseni kuorolle seuraavissa kuoroharjoituksissa.

14.12.2016 menin käymään kuoron harjoituksissa ja olin iloinen positiivisesta vastaanotosta. Esittelin ideani, että tulen pitämään 30 minuutin yksityistunteja neljälle laulajalle kaksi tuntia kestäväen kuoroharjoituksen aikana. Seurakuntasalin vieressä on toinen sali, jota sain käyttää opetushetkeni. Halusin, että äänenmuodostustunnit niveltäisivät saumattomasti kuoroharjoitusten lomaan, jolloin oppilaiden ei tarvitse erikseen saapua jonnekin tiettyyn paikkaan. Aluksi sovin tunneista kolmen naisen ja yhden miehen kanssa, mutta jakson aikana mies kävi vain pari kertaa, joten hän ei osallistunut loppukyselyyn. Ilmoitin, että kurssi kestää kaksi kuukautta 18.1-15.3.2017.

Pidin ajanjaksolta opetuspäiväkirjaa, johon kirjasin yleisesti käyttämiäni harjoituksia ja lauluja eri oppilaille. Aluksi tein laulajille alkuhaastattelun, jossa kysyin heidän ikäänsä, laulutaastaansa sekä sitä, mikä on laulamissa helppoa tai vaikeaa ja mitä he halusivat oppia lisää. Oppilaiden keski-ikä oli 60 vuotta, 38-vuotias oli nuorin ja 70-vuotias vanhin. Kuorossa oli korkea keski-ikä, joten se antoi minulle oivallisen tilaisuuden tutkia iäkkäämpien henkilöiden laulufysiologiaa ja äänenmuodostusta.

Pyrin pitämään äänenmuodostustunnin alun hengitysharjoitukset melko samoina kaikille. Näin pystyin seuraamaan periodin aikana, muuttuuko laulajan kehonkieli asennon ja hengityksen vähitellen löytyessä. Muuten kävimme läpi ohjelmistoa oppilaan toiveiden mukaan, tai opiskelimme kansanlaulujen avulla laulamisen perustekniikkaa. Toiset oppilaat toivat klassisia laulukappaleita ja toiset mm. suomalaisia iskelmiä. Nämä ovat hyvin eri tyyppisiä lauluohjelmistoja. Kuitenkin laulun perusperiaate on sama kaikilla; miten aktivoidaan hengitystä ja keskivartaloa, jolloin laulamisen lihastyöskentelyä siirretään pois kurkunpään pieniltä ja herkiltä lihasryhmiltä.

Kokeiluun osallistuneet oppilaat eivät pysyneet samoina koko periodin ajan, mutta toimin joustavasti ja toisen oppilaan ollessa estynyt opetin sitten jotain toista kuorolaula-

jaa häntä askarruttavassa laulupulmassa. Sain koko periodin ajan positiivista palautetta äänenmuodostuskurssista kuorolaisilta ja kuoronjohtajalta. Se antoi minulle aloittelevana opettajana paljon itsevarmuutta.

Kurssin päätyttyä tein SurveyMonkey.com-sivustolle yhdeksän kysymyksen kyselyn, jonka lähetin kuudelle aktiiviselle kurssilaiselle. Viisi heistä vastasi ja niistä vastauksista koostin kyselyn tulokset. Toivoin, että opettaja-oppilas suhde olisi ollut jo niin hyvä, että oppilaat uskaltaisivat ilmaista itseään rehellisesti. Mainitsin, että kertokaa vain suoraan, miltä teistä tuntuu, hyvät ja huonot kokemukset. Käsittelin oppilaiden vastauksia nimettömänä. Tässä opinnäytetyössä heidät mainitaan vain nimellä oppilas A, oppilas B, oppilas C, oppilas D ja oppilas E.

#### 4.1 Kyselyn kysymykset

Halusin tehdä yksinkertaisen, tiiviin mutta informatiivisen kyselyn, joka ei veisi vastaajalta liikaa aikaa. Kysyin, kokiko oppilas hyötyneensä kokemuksesta, mistä oppilas piti kurssissa ja mistä ei pitänyt. Kysyin myös, mitä oppilas piti vaikeana ja mitä helppona kurssissa. Lopuksi vielä kysyin, osallistuisiko kyselyyn vastaaja vastaavanlaiselle kurssille uudelle ja kokiko hän kurssin omaan tasoonsa nähden sopivaksi. Kysymykset olivat aika laveita, en halunnut rajata niitä liikaa. Tällöin vastaajalla oli mahdollisuus kertoa tuntemuksiaan vapaasti. (Liite 1.)

#### 4.2 Oppilas A

Oppilas A oli iloinen ja pirteä 65-vuotias eläkkeellä oleva nainen. Hänen perheessään oli musisoitu aina ja siltä pohjalta hänellä oli pianonsoitto harrastuksena, joka jatkui vielä tälläkin hetkellä. Aikuisiällä aloitettu kuoroharrastus oli alkanut ensin altoääntä ja sittemmin sopraanoa laulaen. Pari vuotta sitten tapahtunut aivoinfarkti on vaikuttanut elämään, mutta oppilas tuntui saavan todella paljon apua musiikkiharrastuksistaan, pianosta ja kuorosta. Oppilaan ääni soi kauniisti ylemmillä sävelillä. Keskityimme hänen kanssaan ylempien sävelien rentouteen, niin että kurkunpää ei nousisi äänen korkeuden mukana. Omat haasteensa toi myös monen vuosien konttorityöstä johtuva ylä-

vartalon kumartuminen eteenpäin, jonka vuoksi teimme pientä alkuverryttelyä. Onneksi hän oli liikunnallisesti hyvin aktiivinen, joka auttoi verryttelyssä. Pyrimme saamaan ryhtiä suuremmaksi pyörittämällä käsiä ja olkapäitä eri suuntiin. Samalla pyysin oppilasta ajattelemaan, että pään takaraivosta lähtee lanka, joka vetää suoraan ylöspäin ja suoristaa ryhtiä. Samanlainen ojentunut ja ylevä asento tulee myös, jos ajattelee kannattelevansa kirjaa päänsä päällä. Kun ryhti on suora ja vartalon osaset tasapainossa päällekkäin, kädet pääsevät putoamaan hartiat rentoina omalle paikalleen suoraan sivuille.

Oppilaan leuka oli myös aika jäykkä, joten aloitimme pienellä leuan hieronnalla ja rentouttavalla haukottelulla. Haukottelu on hyvä harjoitus rentouttamaan kurkunpäättä ja nielun aluetta. Samalla se venyttelee myös leukalihaksia. Teimme leuan liikutteluharjoituksia soi-joi-joi-harjoituksella. Harjoituksessa vokaalit muodostuvat samassa tilassa nielun ja kitalaen takaosassa. Harjoituksen loppuun voi tehdä myös kvintti glissandolla (eli viisi säveltä liukuen) ylös ja alas, joka myös lisää kehollista aktiviteettia äänenmuodostuksessa. Oppilas A oli aina valmis kokeilemaan antamiani harjoitteita motivoituneesti. Joskus hän halusi edetä kärsimättömän nopeasti, jolloin sain häntä hieman jarrutella, ettei tehtävänanto olisi mennyt ohitse.

Oppilas A:n vastaukset kyselyyn

2. Kyllä, sain apua äänenmuodostukseen, josta minulla ei ollut aiemmin tietoa.
3. Hengitystekniikan harjoittelusta.
4. Pidin kaikkea hyödyllisenä.
5. Nuottien luku. Uuden melodian oppiminen.
6. Kauniin äänen tuottaminen ja harjoitteiden muistaminen kotona. Olisin kaivannut muistilistaa, mitä ja miten voisin harjoitella joka päivä. Siis äänenavausta. Olisi pitänyt videoida tunnin kulku ja harjoitella samat kotona. Ehdotus: Kirjoita muistilistamoniste, miten avaat äänesi päivittäin.
7. Kyllä. Jatkokurssi aloittelijoille. Nyt vain kerittiin pintaraapaisuun mitä se opiskelu voisikaan olla.
8. Kyllä. Minulta ei vaadittu liian vaikeita asioita aloittelijana.
9. Sain uutta kimmoketta äänenavaukseen.

Kyselyn vastaukset olivat juuri niin positiivisia kuin itse oppilas A: kin oli. Tässä palautteessa oli mielestäni erittäin hyvä ajatus, että koostetaan oppilaalle pieni muistilappu hänen kanssaan tehdyistä äänenlämmittelyharjoituksista. Yleisesti oppilaille voisi olla pieni muistikortti, josta löytyy hengitys- ja ääniharjoituksia. Näin hän voisi harjoitella kotona. Harjoituksia tehdessään oppilas voi miettiä myös kehon tuntemuksia; nielun tilaa, kurkunpään liikettä ja alakehon aktiivointia.

### 4.3 Oppilas B

Oppilas B oli 58-vuotias nainen, joka oli laulanut kuorossa 7-vuotiaasta asti. Tämä harrastus oli hänelle elämäntapa. Hän oli pohtinut pitkään hengityksen yhteyttä keskivartaloon ja sitä, miten hengityksen saisi mahdollisimman laadukkaaksi syvähengitykseksi. Juron ulkokuoren alla oli sydämellinen nainen, jonka silmissä loisti innostuksen kipinä. Hän kokeili ennakkoluulottomasti erilaisia tehtäviä, kuten kuminauhan kanssa laulamista. Kuminauha auttoi saamaan kehoyhteyttä paremmaksi, jolloin äänenmuodostus tuli kiinteämmäksi kuitenkin luomatta liikaa ilmanpainetta äänihuulille. Seisoma-asennossa hänellä oli taipumusta seistä tukevassa haara-asennossa polvet lukossa, joten siihen kiinnitimme paljon huomiota. Äänen alkulämmittelyssä R-täry soi ja muodostui hänellä hyvin rennon oloisesti. Leuka ei jännittänyt R: n ympärille, vaikka harjoitusten alussa hänellä olikin tapana vähän jäykistää leukaa. Tällä hetkellä hän lauloi sopraano-stemmaa kuorossa, mutta matalampi alttoäänikin soi hänellä kauniisti. Teimme ääniharjoituksissa alaspäin meneviä harjoituksia, joissa haimme lämpimän rintarekisterin ja kirkkaamman pää-äänien kaunista balanssia.

Oppilas B: n vastaukset kyselyyn

2. Kyllä. Löysin uudelleen monta asiaa mitkä helpottavat laulamista.
3. Matalien äänien harjoitukset olivat minulle haasteellisia ja myös mukavia.
4. Sellaista osaa ei ollut.
5. Opettajan kohtaaminen oli helppoa ja mukavaa. Helppoa oli myös oman äänialan laulanta.
6. Matalat äänet.

7. Kyllä. Voisin jatkaa siitä mihin jäin.

8. Kyllä. Olen ottanut laulutunteja niin vähän, tästä oli helppo aloittaa.

9. Pienessä ajassa oppi paljon. Tästä on hyvä jatkaa.

Tämän oppilaan kanssa jatkaisin edelleen matalampien ääniharjoitteiden parissa ja muutenkin voisimme työskennellä äänialan laajentamisen kanssa. Hänellä oli paljon seka- ja naiskuoro-ohjelmistoa, jota voi käyttää opetuksen viitekehyksenä. Kuoro- ja yksinlaulussa äänenkäytön perusteet ovat samat; rento asento suorassa, mutta kimmoisassa kehossa ja kiinteä ääni, jonka pohja muodostuu alakehossa ja soi vertikaalisesti koko keskivartalossa.

#### 4.4 Oppilas C

Oppilas C oli 38-vuotias nainen ja ryhmän nuorin. Hän oli myös yksinlauluopinnoissa pisimmällä ja omasi hyvän sopraanoäänänen. Hän oli käynyt laulutunneilla kolme vuotta ja suorittanut laulun peruskurssitutkinnon. Kuorolaulua hän oli harrastanut neljä vuotta. Oppilaalla oli kirkkaat ylä-äännet, mutta haimme hänen kanssaan myös enemmän tummaa rintarekisteriin ja matalampiin ääniin. Koska oppilaan vartalomalli oli omenamallinen, kiinnitimme asennossa huomiota lantion asentoon ja polvien pehmeään joustavuuteen. Hän sanoi ongelmakseen, ettei ehdi harjoitella kotona. Halusin tehdä laulutunnista 30 minuuttisen rennon ja mukavan opiskeluhetken, jolloin on mahdollista tutustua omaan kehoon ja ääneen ilman turhia pingotuksia. Oppilas toi tunneille Oskar Merikannon ”Pai, pai paitaressu”, jonka parissa työskentelimme tarkasti. Haasteita asettivat isot intervallihypyt ylös ja alas. Lisäksi teimme harjoituksia alaspäin rintarekisteriä lähestyessä, jolloin oppilas sai äänenmuodostuksen tasaisemmaksi. Oppilas C oli aina iloinen ja innokas kokeilemaan erilaisia harjoituksia. Hänen elämänsä oli hektistä, mihin liittyivät opiskelut, perhe ja matkustus paikkakunnalta toiselle. Toivon, että hänellä on jossain vaiheessa vielä mahdollisuus jatkaa lauluopintojaan.

Oppilas C: n vastaukset kyselyyn

2. Kyllä. Sain hyviä neuvoja oikeaan hengitystekniikkaan laulaessa sekä vinkkejä siihen, miten laulaa samalla laadulla matalimpia säveliä, jotka ovat itselleni haastavia. Sain myös hyviä neuvoja, miten laulaa myös korkeat sävelet puhtaammin.

3. Siitä, kun haettiin puhdasta sointia ääneen ja harjoiteltiin oikeaa hengitystekniikkaa ja aktivoitiin niitä lihaksia, jotka tukevat laulamista.
4. Ei ollut mitään, mistä en olisi pitänyt.
5. En tiedä oliko mitään erityisen helppoa, koska klassinen laulaminen ja oikean hengitys- ja laulutekniikan oppiminen eivät ole helppoa.
6. Tehdä oikein opettajan neuvojen mukaan. Vaikka kuinka halusi onnistua ja tehdä oikein, ei aina onnistunut.
7. Kyllä. Haluaisin alkaa käydä uudelleen laulutunneilla.
8. Kyllä. Opettaja osasi huomioida oppilaan taitotason ja antoi neuvoja sen mukaan.
9. Haluan kiittää mahdollisuudesta osallistua kurssille! Toivon, että voisin vielä joskus olla Minnan ohjauksessa!

Vastauksistakin kuultaa, että oppilas on itselleen hyvin vaativa, mutta toisaalta hän saa laulamisesta paljon henkistä hyvää oloa. Hänen kanssaan olisin jatkanut äänen tumman (joka ilmentää äänenmuodostuksen kehokontaktia) ja heleän soinnin (joka muodostuu pään onteloiden resonaatiosta) yhdistämistä eli chiaroscuroon etsimistä ja rekisterirajojen hiomista.

#### 4.5 Oppilas D

Oppilas D oli 67-vuotias eläkkeellä oleva nainen, jolla oli pitkä kuorolaulutausta. Nuotinlukutaito oli peräisin lapsuuden haitarinsoittoharrastuksesta. Ensin hän oli laulanut monta vuotta alttoa ja sitten viimeiset 7 vuotta sopraanona. Oppilaan puheääni oli tiivis ja kuuluva, mutta laulaessa ääni haihtui jonnekin ilmaan. Hän mainitsikin, että ennen työssään hän oli pitänyt koulutuksia isoille ihmismäärille ja siellä puheen oli pitänyt kantaa kaikille. Puhuimmekin siitä, että laulamisessa tulisi ajatella samoin kuin isolle salilliselle ihmiselle puhuessa. Saimme samaa kiinteyttä ja kuuluvuutta lauluääneen käyttämällä ääniharjoituksissa kuminauhaa. Silloin laulajan alaselän lihakset aktivoituivat ja lauluääni kiinteytyi, kun hengitys saatiin syvemmälle ja uloshengitys virtasi tasaisesti. Oppilaalla oli vaikeuksia löytää aloitusääntä ääniharjoituksissa, joten lauloin yleensä



itse mukana alussa, koska ihmisäänen kanssa aloitusäänen löytäminen oli helpompaa kuin pianon ääneen yhtyminen.

Oppilas D:n vastaukset kyselyyn:

2. Kyllä. Kuulin omaa ääntä ja miten sitä voi vahventaa.

3. Ääneen laulamista ja äänenkäyttöä

4. Ei ollut semmoista, mistä en pitänyt.

5. Lauluasento.

6. Ei ollut semmoista, mikä oli vaikeaa.

7. Kyllä

8. Kyllä

9. Olin paljon pois.

Oppilas D oli todellakin kuukauden poissa kurssin puolivälissä, mutta saimme tehtyä töitä hänen kanssaan ja hän oli innokkaasti mukana oppimassa. Ensivaikutelma oli hänestä hyvin juro ja ehkä vähätteleväkin, mutta hän teki kuitenkin innostuneesti erilaisia harjoituksia. Ehkä vakavuus ja jurous johtuivat epävarmuudesta, mutta oli mukava huomata, miten hän rentoutui, kun harjoitteet menivät hyvin ja saimme pieniä muutoksia aikaan. Oppilas D:n kanssa olisin jatkanut kiinteän äänen etsimistä ja tasaisen laulun kehittämistä hengitys- sekä ääniharjoituksilla.

#### 4.6 Oppilas E

Oppilas E oli kurssin vanhin, 70-vuotias nainen, mutta sitä ei huomannut hänestä ulospäin ollenkaan! Hänellä oli myös ennestään laulutuntitaustaa, joten kehon käyttäminen ja palleaa auttava lihastyöskentely alakehossa olivat joltain osin jo tuttua. Hänellä oli myös pitkä kuorolaulutausta. Sekä sopraano- että altoääniala olivat hänelle tuttuja. Tällä hetkellä hän lauloi alttoa ja rintarekisterissä kuuluikin mehevää lämmintä äänenkäyttöä. Teimme hänen kanssaan muutamia Nicolai Vaccain laulunopetukseen tarkoitettuja italialaisia lauluja. Oppilaalla oli kuuluva äänenmuutos, kun siirryttiin rintarekiste-

ristä pää-äänirekisteriin. Tätä yritimme hioa tasaisemmaksi. Lisäksi teimme leukaa rentouttavia harjoituksia ja harjoitteita, joissa voi aistia leukanivelten rennon joustamisen. Hän oli hyvin mukana harjoituksissa ja onnistumiset antoivat heti huomattavasti lisäämotivaatiota, vaikka hän ensin suhtautui aika epäluuloisesti harjoitteisiin. Hän itsekkin huomasi, miten saattoi hengityksen ja lihasten avulla kontrolloida rekisterivaihdosta ja soittaa kaunista tummempaa ääntä myös ylemmissä sävelissä.

Oppilas E:n vastaukset kyselyyn:

2. Kyllä. Chiaroscuro, tasaisen naisäänen salaisuus.
3. Opettajan hyvä asenne, rohkaiseva ja neuvova.
4. Liian vähän aikaa...
5. Äänenavaus ja hengitys.
6. Rekisterinvaihdos.
7. Kyllä. Laulutunti on elämän suola.
8. Kyllä. Opettaja sovelsi.
9. Kurssi oli kovin lyhyt, mutta siinä oli asiaa.

Oppilas E:n kurssimäärä oli jaettu oppilas D:n kanssa, joten sen takia hänellä oli myös lyhempi tuntimäärä kuin niillä, jotka kävivät kokonaiset kaksi kuukautta. Onneksi hän ehti saada hyviä vinkkejä ja harjoitteita laulamiseen lyhyemmässäkin ajassa. Hän oli aikaisemmin laulanut teknisesti vaativia oopperakappaleita, joten hänen kanssaan olisi hyvä ihan rauhassa käydä lisää läpi Nicolai Vaccain opetuskappaleita ja antaa kehon omaksua laulamisen lihasmuistia ja rauhallista syvähengitystekniikkaa.

Mielestäni kurssi ja sen jälkeen tapahtunut kysely muodostivat ehjän ja informatiivisen kokonaisuuden. Säännöllisin väliajoin tapahtuvaa kyselykäytäntöä voisi muutenkin toteuttaa vakituisessa opetustoiminnassa. Tämä auttaisi opettajaa hakemaan uusia toteuttamistapoja ja sitä kautta kehittämään pedagogista osaamistaan.

## 5 JOHTOPÄÄTELMIÄ KOKEILUKURSSIN JÄLKEEN

Sain hyvää palautetta kyselyn kautta ja kurssin aikana, joten olin hyvin tyytyväinen kurssin toteutukseen. Erityyppisten ja -ikäisten opettaminen antoi minulle valtavasti uusia ideoita ja työkaluja. Tilanteiden tai harjoitteiden improvisointi opetushetkellä parani huomattavasti, kun halusin saada oppilaalle parhaan mahdollisen harjoitteen juuri käsillä olevaan ongelmaan. Aina ennen opetushetkeä kirjoitin ylös muutamia ääniharjoituksia joka oppilaalle. Tuntien etukäteisvalmistelut olivat hyödyllinen aivoriihi, jossa pohdin miten mikäkin vokaali ja konsonantti auttavat erilaisissa äänenmuodostushaasteissa. Syvähengityksen harjoittelu ja sitä kautta kehon aktivointi on tärkeää. Tunnin alkuun otettavat hengitysharjoitukset toimivat ikään kuin meditatiivisena retkenä omaan kehoon. Laulunopiskelu on pitkälti lihasmuistin harjoittamista ja vaatii paljon harjoitusten toistoja ja rutiineita. Hyviä apuvälineitä on myös hyvä kokeilla; itselläni oli jumppakuminauha aina mukana. Sillä saa kehokontaktia aktivoitua tehokkaasti. Myös erilaiset lantion pehmeät pyöräytykset ja painonsiirtely jalalta toiselle, kuin pieni taiji-keinunta, voivat auttaa kehon aktivoinnissa. Koin, että kuorolaulajilla pitäisi aina olla äänenmuodostusopetusta harjoitusten yhteydessä. Äänenmuodostuksen opettaja voi käydä läpi oppilaan kanssa myös vaikeita kuoro-osuuksia ja kuorolaulaja voi välttää äänen väsymistä ja mahdollisia ääniongelmia.

Kuoron kautta markkinoin omaa ammattiosaamistani ja kurssin myötä sainkin muuttaman yksityisoppilaan. Heidän kanssa on hyvä rauhassa jatkaa äänenmuodostusta ja käsitellä vaikka ajankohtaisia kuoroteosten vaikeita kohtia. Tulevaisuudessa voisi kehittää myös ryhmä-äänemuodostustunteja kuoroja silmällä pitäen. Äänenmuodostustunti keskittyisi juurikin äänen muodostamiseen omassa kehossa, eikä siinä välttämättä olisi mitään ohjelmistoa laulettavana. Osallistuja saisi keskittyä aivan rauhassa omaan kehoonsa ja kokea erilaisia tuntemuksia, mitä erilaiset harjoitteet tuottavat. Samalla opettaja kertoisi selkeästi, mitä haluaa erilaisilla harjoituksilla hakea. Harjoitukset voivat liittyä kehoon yleisesti, äänentuottoon tai lopputulokseen eli ääneen.

## LÄHTEET

### Painetut lähteet:

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. *Mielihyvää musiikista*. Suom. Salonen, S. Vantaa, WSOY.

Eteläpelto, A. & Tynjälä, P. (toim.) 1999. *Oppiminen ja asiantuntijuus, työelämän ja koulutuksen näkökulmia*. Porvoo: WSOY.

Koistinen, M. 2008. *Tunne kehosi, vapauta äänesi, äänitimpurin käsikirja*. Helsinki, Vammalan kirjapaino Oy.

Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) 2010. *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Tuomisto, J. & Salo, P. (toim.) 2006. *Edistävää ja viihdyttävää aikuiskasvatus*. Tampere: Tampereen yliopistopaino oy.

### Painamattomat lähteet:

Benninger, M. S., Murry, T. & Johns, M. M., III. 2016. *The performer's voice*. Second edition. San Diego, California: Plural Publishing. Viitattu 21.6.2017. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/detail.action?docID=4396231>

Männikkö L. & Pohjatalo, A. 2010. OK-opintokeskus. Viitattu 3.7.2017. <http://kouluttaja.ok-opintokeskus.fi/aikuinen-oppijana>

Smith, B. & Sataloff, R. T. 2013. *Choral Pedagogy*. Plural Publishing. Viitattu 3.7.2017. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/detail.action?docID=1886743>

[http://tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:Bernoullin\\_efekti](http://tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:Bernoullin_efekti) Viitattu 23.8.2017

## Liite 1 Kysely SurveyMonkey.com-sivustolla

12.10.2017 [SURVEY PREVIEW MODE] Äänenmuodostuksen kokeilukurssi 18.1-15.3.2017 Survey

Esikatselu ja testaus Kutsu

Äänenmuodostuksen kokeilukurssi 18.1-15.3.2017

1. Etunimesi

2. Koetko hyötynneesi tästä kokemuksesta?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa.

Kerro tarkemmin.

3. Mistä osasta pidit?

Pöytäkone Puhelin

4. Mistä osasta et pitänyt?

5. Minkä tai mitkä asiat koit helpoiksi?

[https://il.surveymonkey.com/r/Preview/?sm-FncCKFtrvXAocVny\\_2FcBPJW1hVGr5WK1OXKbURImK1KDSb6bIXVFVzIh2HJ0SRw\\_280](https://il.surveymonkey.com/r/Preview/?sm-FncCKFtrvXAocVny_2FcBPJW1hVGr5WK1OXKbURImK1KDSb6bIXVFVzIh2HJ0SRw_280) 1/1

12.10.2017

[SURVEY PREVIEW MODE] Äänenmuodostuksen kotellukurssi 18.1-15.3.2017 Survey



Esikatselu ja testaus



Kutsu

6. Minkä tai mitkä asiat koit vaikeiksi? ♥

7. Voisitko kuvitella osallistuvasi vastaavanlaiselle kurssille uudelleen? ♥

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa.

Kerro lisää.

Pöytäkone

Puhelin

8. Koitko kurssin omaan tasoosi nahden sopivaksi? ♥

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa.

Kerro lisää.

9. Muuta sanottavaa kurssista ja sen osa-alueista? ♥

[https://il.surveymonkey.com/r/Preview/?sm=FncCKFtrvXAccVny\\_2Fc8PJW1hVGr5WK10XkbURlmK1KDSb6biXVFVztH2HJDSRw\\_280](https://il.surveymonkey.com/r/Preview/?sm=FncCKFtrvXAccVny_2Fc8PJW1hVGr5WK10XkbURlmK1KDSb6biXVFVztH2HJDSRw_280)

1/1