

WWW.JAMK.FI

KLASSISEN LAULUN ALKEISOPETUS

Maria Suuronen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2009

Ammatillinen opettajakorkeakoulu



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Maria Suuronen	Julkaisun laji Pedagoginen oppinnäytetyö (5 op)	
	Sivumäärä 21	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus Salainen _____ saakka	
Työn nimi Klassisen laulun alkeisopetus		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) Rautio Tuija		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Pedagoginen oppinnäytetyöni käsittelee laulun alkeisopetusta. Olen perehtynyt työtä tehdessäni laulunopetusmetodeihin, ääniharjoitteiden funktioon laulunopetuksessa, peruskurssitasoiseen lauluohjelmistoon ja äänifysiologiaan. Äänenkäytön kannalta terveellisen laulutekniikan oppii vain säännöllisellä harjoittelulla ammattitaitoisen opettajan ohjauksessa ja itsenäisesti harjoitellen. Varsinkin lauluopintojen alussa opettajan merkitys oppimiselle korostuu; oppilaan tulee saada silloin välitöntä palautetta ja neuvoja ääniharjoitteita tehdessään ja kappaleita työstäessä. Ensimmäisen laulunopettajan vastuu oppilaastaan on suuri. laulun alkeisopetus luo perustan oppilaan äänellisille mahdollisuuksille ja saattaa jopa vaikuttaa hänen uravalintaankin. Ääniharjoitusten lisäksi tulee kappaleiden laulaminen aloittaa heti opintojen alusta alkaen. Lauluohjelmiston valinta on opettajalle haasteellista ja häneltä laajaa laulurepertuaarin tuntemusta. Kappaleita valittaessa opettajan tulee ottaa huomioon oppilaan musiikillisten taitojen lisäksi hänen persoonallisuuden piirteensä, ja nämä molemmat huomioiden pyrkiä valitsemaan sopivia kappaleita. Opettajan ja oppilaan välillä on alusta lähtien tärkeää saada rakennettua toinen toistaan kunnioittava, luottamuksellinen vuorovaikutussuhde. Opettajan tulee hyväksyä oppilas sellaisena kuin hän on ja käyttäydyttävä häntä kohtaan eettisiä periaatteita noudattaen. Hänellä ei ole oikeutta yrittää muuttaa oppilastaan omien ihanteidensa mukaiseksi.</p> <p>Olen Tiinan kanssa työskennellessäni oppinut, kuinka nopeaa oppilaan äänellinen kehitys voi opintojen alussa olla. Hän oppi vuoden työskentelyn aikana käyttämään ääntänsä paljon monivihteisemmin, keho laulamiseen osallistuen. Olemme hänen kanssaan harjoittaneet ½-1 kurssitasoista lauluohjelmistoa. Oppilaan äänelliselle kehitykselle tulee antaa rauhassa aikaa; sitä peräänkuuluttavat pitkän uran laulaneet ja opettaneet lauluveteraanit. Omassa opetuksessani olen tullut huomaamaan kuinka aaltoilevaa kehitys on. Oppimisen taantumistilanteissa opettajan on pysyttävä kärsivällisenä, oppilasta tukien. Laulun alkeisopetuksen valmiuksille on laulopedagogikoulutuksessa annettava sille kuuluva tärkeä merkitys.</p>		
Avainsanat (asiasanat) laulun alkeisopetus, syvähengitys, äänifysiologia		
Muut tiedot		

Author(s) Maria Suuronen	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 21	Language Finish
	Confidential Until _____	
Title		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Rautio Tuija		
Assigned by		
Abstract		
<p>My pedagogical thesis deals with elementary teaching of singing. In my thesis, I have become acquainted with singing teaching methods, the function of voice practices in singing teaching, basic level song repertory and voice physiology. A healthy technique for voice use can only be acquired with regular practice with a professional teacher or in independent practice. The role of a singing instructor is emphasized at the beginning of training; the student needs immediate feedback and advice when practicing to use their voice and learning new pieces. The first singing instructor has a great responsibility of the student. The elementary teaching creates a base for the vocal possibilities and may even have an effect on the choice of career. In addition to vocal practices, the student should begin singing pieces at the very beginning of the training. Choosing the repertory is challenging for the teacher and requires an extensive knowledge of song repertory. When choosing suitable pieces, the teacher should take the students personality into account in addition to the musical skills of the student. It is important to build a mutually respectful and confidential relationship between the teacher and the student right from the beginning. The teacher must accept the student as they are and behave in accordance with ethical principles. The teacher does not have the right to change the student to reflect their own ideals.</p> <p>When working with Tiina, I have seen how fast the vocal development may be at the beginning of studies. During a year of work, she learned to use her voice in more nuanced manner using the whole body to sing. We have trained a ½-1 level repertory with her. Time should be given for the student's voice to develop at its own pace; this is also a demand made by those, who have sang or taught a long career. In my own teaching work, I have noticed how the development may fluctuate. The teacher must remain patient and support the student during the regressive stages. The elementary teaching of singing must be given the significance it has in singing pedagogy.</p>		
Keywords elementary teaching of singing, deep breathing, vocal physiology		

SISÄLTÖ

SISÄLTÖ.....	1
1 JOHDANTO.....	3
2 LAULUN JA MUSIIKINOPETUKSEN HISTORIAA.....	4
3 TAPAUSESIMERKKI TIINA.....	5
3.1 Työskentelyä A.L. Webberin Muisto–kappaleen parissa.....	6
3.2 Suomen kielen ääntämisen haasteet.....	6
3.3 Harjoittelua säestyksen kanssa.....	7
3.4 Aläänten haasteet.....	7
3.5 Selkeän artikuloinnin etsintää.....	8
3.6 Ylimenoalueen haasteita.....	8
3.7 Leuan rentouden etsintää.....	8
3.8 Keskialueen laulaminen.....	9
3.9 Memoryn (Muisto) loppuosion hiontaa.....	9
3.10 Tavoitteet kappaleen suhteen.....	10
4 ALOITTELIJALLE SOPIVIA ÄÄNIHARJOITUKSIA.....	10
4.1 Tiinan ensimmäiset ääniharjoitukset.....	10
4.2 Ääniharjoitteiden funktioista.....	11

5	ÄÄNEN SOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	11
5.1	Kielen merkitys äänen sointiin	11
5.2	Hengityslihaksiston toiminnasta	12
6	PURENTALIHAKSISTON HÄIRIÖISTÄ.....	12
6.1	Hoitomenetelmät purentafysiologisissa ongelmissa	12
6.2	Alexsander-tekniikasta apua vaivoihin.....	13
6.3	Laulukunto	13
7	UUDEN LAULUOPPILAAN KOHTAAMINEN.....	14
7.1	Opettajan ensivaikutelma oppilaasta	14
7.2	Henkilökemiat, ongelmat opetuksessa	14
8	ÄÄNENKÄYTÖN AMMATTILAISET	15
8.1	Yleisempiä kompastuskiviä	15
8.2	Paljon kiistelty tuki	15
9	FRUSTRAATION SIETO OPPIMISEN TAANTUMISTILANTEESSA	16
10	ALOITTELIJAN LAULUOHJELMISTON VALINTA	16
11	LAULUN PERUSKURSSIN SUORITUSVAATIMUKSET	17
11.1	Vieraskielisestä lauluohjelmistosta.....	17
11.2	Saksalaiset liedit.	18
11.3	Tunnetuimpia Lied-säveltäjiä	18

12	ANTIINKIN AARIAT	18
12.1	Aria Antique –laulukokoelman säveltäjänimiä	18
13	PÄÄTÄNTÖ	19
14	LÄHTEET	21

1 JOHDANTO

Vastavalmistuneen laulunopettajan työura alkaa lähes poikkeuksetta alkeisopetuksen parissa. Pedagogisessa opinnäytetyössäni pyrin löytämään työvälineitä erityisesti lauluopintoja aloittelevien oppilaiden opettamiseen. Opettelen laulun alkeisopetusta yhden ”casen”, oppilaani Tiinan kanssa. Paneudumme hänen kanssaan laulamisen perusasioihin kuten hengitystekniikan rakentamiseen ja laulamiseen osallistuvien lihasten toiminnan löytämiseen ja hallitsemiseen.

Laulutekniikan perusta alkaa rakentua heti ensimmäisestä laulutunnista alkaen, joten ensimmäisellä opettajalla on erityisen suuri vastuu oppilaan äänenkäytön rakentumisesta terveellä tavalla. Jos opettaja ei heti ensimmäisestä tunnista lähtien puutu oppilaan mahdollisiin virhetoimintoihin tämän laulaessa, on näitä helposti maneeereiksi kehittyviä tottumuksia hyvin vaikea kitkeä pois. Tarvitaan lukemattomia toistoja, jotta jokin laulamisen kannalta tärkeä toiminto juurtuu niin syväälle lihasmuistiin että se vakiintuu ja vähitellen automatisoituu. Laulun alkeisopetuksessa samoja ääniharjoituksia tehdään kerta toisensa jälkeen, että niiden oikeanlainen suorittaminen lopulta juurtuisi lihasmuistiin. Ääniharjoitusten yksi tärkeimmistä tavoitteista on löytää ääneen egaalisuutta, tarkoittaen äänensoinnin yhteneväisyyttä riippumatta laulettavasta sävelkorkeudesta. Ala-, keski- ja päärekisterivaihdokset pyritään myös saamaan kuulumattomiksi. Vastavalmistuneella laulunopettajalla on opintojen myötä kertynyt kosolti teoreettista tietämystä laulamisesta, mutta vain käytännön opetustyössä oppii käyttämään tietojaan oppilaidensa hyväksi.

Jo pitkäänkin opetustyössä oleva laulunopettaja voi halutessaan säilyttää tutkivan ja uutta tietoa ja näkökulmia hankkivan asenteen, mikä varmasti tuo usein kovin arkiselta tuntuvaan työhön mielekkyyttä ja vaihtelua. Erityisen mielenkiintoista on ollut lukea pitkän päivätyön solistisen laulamisen sekä opettamisen saralla toimineiden suomalaisten ”lauluveteraanien” ajatuksia ja havaita miten heillä on säilynyt rakkaus musiikkiin ja laulamiseen elämänsä loppuun asti. He ovat olleet innokkaita jakamaan omaa osaamistaan nuoremmille sukupolville ja työskentelemään uutterasti ja monipuolisesti korkealaatuisen kotimaisen laulukulttuurin puolesta. Jo olemassa olevaa laulopedagogiikkaa koskevaa tietoa päivitetään jatkuvasti, mutta äänifysiologiset lainalaisuudet pysyvät muuttumattomina. Opinnäytetyössäni perehdyn jonkin verran äänenhuoltoon, äänifysiologiaan ja äänenkäyttöön liittyviin ongelmiin. Toivon, opinnäytetyötäni varten lukemaani laulopedagogiikkaa, viestintää, fysiologiaa psykologiaa ja laulajien omaelämäkertoja käsittelevän kirjallisuuden lisäävän valmiuksiani opettamisen haasteellisessa ja vastuullisessa tehtävässä.

2 LAULUN JA MUSIIKINOPETUKSEN HISTORIAA

Laulunopetuksella on maassamme pitkät perinteet. 1800-luvulla olivat laulunopetuksessa keskeisellä sijalla kansansivistykselliset, uskonnolliset ja esteettiset tavoitteet. Laulutaitoa pidettiin lähes yhtä tärkeänä kuin lukutaitoa ja sen harjaannuttamisen katsottiin kuuluvan yleissivistykseen. Usein laulua opetti kouluissa paikallinen kanttori. Varsinainen laulunopettajien koulutus käynnistyi vasta Helsingin lauluopiston aloitettua toimintansa vuonna 1882. Antti Haapaniemi kertoo Laulopedagogi-lehdessä julkaistussa artikkelissaan "Katsaus laulunopetuksen vaiheisiin" Emelie Machelin, Maria Collanin ja Anna Blomqvistin olleen ensimmäisiä laulunopettajia Helsingissä. (Haapaniemi (1991-1992). Opiskelupaikkoja ulkomailla hän kertoo olleen Pietarin ja Pariisin konservatorioiden sekä Italiassa Milanon ja Rooman.

Vähitellen kansansivistykselliset pyrkimykset jäivät taka-alalle kun musiikinopetus institutionalisoitui ja konservatoriojärjestelmä alkoi vähitellen kehittyä maassamme. Vuoteen 1983 saakka Sibelius-Akatemia ja konservatoriot olivat tärkeällä sijalla Suomen musiikkikasvatuksessa. Ne tarjosivat korkeakoulutasoista opetusta musiikin alalle tähtääville laulajille ja instrumentalisteille. Klassisen musiikinopetuksen ollessa jo vakiintunutta, kevyen musiikinopetus teki vasta tuloaan koulutusjärjestelmään. Vuonna 1983 Sibelius-Akatemiaan perustettiin kansan- ja jazz -musiikin koulutusohjelmat, minkä myötä myös kevyempi musiikki alkoi kasvattaa suosiotaan ammattilaisten keskuudessa. Koko maamme kattava musiikkioppilaitosjärjestelmä mahdollistaa tavoitteellisen soiton ja laulunopiskelun joko harrastus tai ammattiin tähtäävässä mielessä.

Musiikkia opiskelemaan hakevien määrä kasvaa jatkuvasti. Pääsyvaatimukset valtion rahoittamiin oppilaitoksiin ovat tiukentuneet hakijamäärien kasvun myötä, ja nykyisin vain pieni osa hakijoista saa opiskelupaikan. Musiikinalalle ammattiin tähtäävät Sibelius-Akatemiaan, ammattikorkeakouluihin ja konservatorioiden toisen asteen koulutukseen. Musiikkiopistoja on Suomessa 87. Niissä ei ole mahdollista suorittaa musiikinalan ammatillista tutkintoa, mutta pitkälle edenneitä instrumenttiopintoja kylläkin.

Myös työväen- ja kansanopistoissa on musiikin harrastaminen yhä suosituempaa. Tilastot kertovat laulu ja instrumenttiopintojaksojen täyttyvät kaikista nopeimmin. Niiden suosiota selittänee, ettei työväen- ja kansalaisopistoissa samanlaisia edistymisvaatimuksia mitä jo konservatorioiden musiikkiopistoasteellakin tehdään. Musiikkiopistoissa esim. opiskelijan on esiinnyttävä julkisesti lukukauden aikana vähintään kerran. Tämän vuoksi vapaampi opiskelurytmi on monelle työssäkäyvälle ja perheelliselle sopivampi tapa toteuttaa itseään taiteen parissa. Osa laulamisesta ja soittamisesta kiinnostuneet valitsevat vapaamuotoisen opiskelun yksityistunneilla käymällä. Jokaiselle musiikista innostuneelle löytyy varmasti itselle sopiva tapa musiikin harrastamiseen.

3 TAPAUSESIMERKKI TIINA

Tiina on opiskellut laulua minun ohjauksessani lähestulkoon vuoden ajan. Vaikka hän ei ole opiskellut aiemmin laulua, musiikinteoriaa tai säveltapailua, on hän ollut mukana kahdeksasta laulajasta koostuneessa lauluryhmässä. Lauluryhmän ohjelmisto koostui 1-, 2- ja 3-äänisistä kuorolauluista, myös joitakin hengellisiä kappaleita oli ollut mukana ohjelmistossa. Tiina oli ryhmässä mukana yhden vuoden ajan ja koki olevansa ryhmän vahvimpia laulajia ja siten vastuussa oman ääniryhmänsä musiikillisesta onnistumisesta.

Tiina on äskettäin valmistunut muotoilijaksi taideteollisesta oppilaitoksesta ja tekee tällä hetkellä erilaisia osa-aikatöitä. Koska oman alan töitä on aika vähän tarjolla, hän miettii myös mahdollisuuksiaan pyrkiä musiikin alan ammatilliseen koulutukseen. Olen kertonut hänelle, että voidakseen hakea konservatorioon toisen asteen koulutukseen tai ammattikorkeakouluun, täytyy hänellä äänellisten valmiuksien lisäksi olla ainakin peruskurssitasoiset tiedot musiikin teoriasta ja säveltapailusta. Näitä valmiuksia hän voisi kehittää esim. kansalaisopistossa tai jossain yksityisessä musiikkiopistossa.

Laulamisessa Tiina on kehittynyt huomasti jo vuoden aikana, joten siltä osin musiikin ammatilliseen koulutukseen hakeutuminen voisi tapahtua jo keväällä 2010. Pääsykokeessa suurimman painoarvon saa pääaineen suoritus, sitten katsotaan teoria- ja säveltapailuosiossa suoriutumista. Hänen mahdollisuutensa tulla valituksi koulutukseen ovat hyvät, mikäli hän omaksuisi 3/3-1 tasoiset musiikin teoretiedot.

Kuten muidenkin lauluopintoja aloittavien kanssa, myös Tiinan kanssa lähdimme liikkeelle luontevan lauluasennon löytämisestä. Aktiivisen liikuntaharrastuksen ansiosta hänellä ei ollut ryhti ongelmia. Luontevan lauluasennon löytymisen jälkeen aloimme etsiä laulamiseen aktiivisesti osallistuvia lihaksia kuten vinoja vatsalihaksia, palleaa ja selkälihaksia. Pyysin Tiinaa tunnistamaan näitä hitaan, koko kehoa laajentavan sisään hengityksen avulla.

Ensin Tiinasta tuntui vaikealta löytää laajenemisen tunnetta kehossaan. Harjoituksessa jossa hän niiasi ja hengitti samanaikaisesti se kuitenkin löytyi. Hän sai niaamisesta syntyvän raskauden ja rentoutumisen tunteen avulla sisään hengityksen tarpeeksi pitkäkestoiseksi ja syvälle alavartaloon ulottuvaksi.

Aloittelevilla laulunopiskelijoilla on hyvin tavanomaista, että hengitys sijoittuu liian ylös, eivätkä kyljet ja selkä avaudu riittävästi. Tällöin myöskään vatsalihaksisto ei aktivoitu ja pallea ei laskeudu riittävän alas. Rohkaisen Tiinaa kärsivällisyyteen hengityksen opiskelussa; sen oppiminen vie aikaa ja kokeneetkin laulajat palaavat sen kehittämiseen yhä uudelleen. Hengitys on yksi laulamisen kulmakivistä, ja sitä ei valitettavasti opita hetkessä.

3.1 Työskentelyä A.L. Webberin Muisto–kappaleen parissa

Olin pyytänyt Tiinaa ottamaan ensimmäiselle laulutunnille jonkun hänelle jo ennestään tutun kappaleen. Hän oli valinnut Memoryn (Muisto)-arian A. L. Webberin säveltämästä musikaalista "Cats". Sen juoni perustuu "Old Possum`s Book of Practical Cats"- nimiseen lastenkirjaan ja T. S. Eliotin runoihin. Kuvaan tässä työskentelyämme muutaman kappaleesta poimimamme osuuden parissa.

Tiinan aloittaessa laulamaan Grizabella-kissan "Muisto"-ariaa, kiinnitimme ensiksi huomiota siihen, ettei ilmavirta karkaisi niin hallitsemattomasti ulos. Pyysin häntä tämän vuoksi ajattelemaan laulavansa sanoja sisäänpäin, saumattomasti laulamisen ja sisään hengitykseen yhdistäen. Näin hänen tehtyään kappaleen alku "Kuuhan, käännä katseesi kuuhan", kuulosti ilmavammalta, ja kovat alukkeet pehmenivät. Seuraavaksi koetimme löytää tekstiin pidempää linjaa, sillä kuulijalle on paljon miellyttävämpää kuulla pidempiä kokonaisuuksia, kuin yksittäisillä sanoilla viivytelyä. Hyvä keino löytää fraaseille pidempää linjaa on ajatella kokonaisia lauseita, tähdäten lauseen viimeiseen sanaan. Näin ollen kehotin Tiinaa soveltamaan tätä, ja tähtäämään kappaleen ensimmäisen fraasin viimeiseen sanaan "luo."

Muutaman yrityksen jälkeen olikin kuultavissa että hän löysi ensimmäisiin fraaseihin yhtenäisempää ja pidempää linjaa. Muistutin hengittämään tarpeeksi huolellisesti niille mahdollisilla paikoilla, sillä tämän saisi aikaan laulamisessa tarpeellisen pallean trakeaalisen vedon, eli alaspäin laskeutumisen. Tällöin myös kurkunkpää laskeutuisi, eivätkä kurkun pienet lihakset jännittyisi. Koko kehoa laajentavasta syvähengityksestä on lauluopinnot vasta-aloittaneelle oppilaalle muistutettava yhä uudelleen. Hengitys ei luontevasti tehtynä suinkaan katkaise fraasilinjaa, vaan päinvastoin vie kappaleen tarinaa luontevasti eteenpäin.

3.2 Suomen kielen ääntämisen haasteet

Suomen kieli on laulukielenä varsin haasteellinen; me suomalaiset olemme tunnetusti laiskoja artikuloimaan selkeästi puhuessamme. "Kun suomalainen menee Saksaan hän huomaa, että ihmisillä on kieli. Suomea pystyy puhumaan suu miltei kiinni, laiskoin liikkein ja nenäportti auki".(A. L. Aalto, K. Parviainen 1985, 89) Jotta saimme Tiinan tekstin laulua harjoittaessa etiseksi ja vokaalit solakampaan linjaan, teimme hänen kanssa harjoituksen, jossa hän lauloi kappaleen kolme ensimmäistä fraasia kokonaan ilman konsonanteja. Poimimme harjoitukseen vain a, e ja u-vokaalit, joiden Tiinan oli tavoitteena soimaan mahdollisimman etisesti poskipäiden korkeudella, yläresonanssissa. Keskeytän harjoituksen aina kun vokaalien sointipaikka muuttui, ja ääni ei resonoitunut Tiinan kajetossa. A-vokaali, kuten yleensä muillekin laulajille, on hänelle vaikeinta saada kuulostamaan valoisalta ja selkeältä. Kuulonvaraisesti matkimalla hän jo onnistuu paikoitellen saamaan äänensä soimaan kauniisti.

3.3 Harjoittelua säestyksen kanssa

Tiinan ollessa vasta alkumetreillä laulun opiskelussa pyrimme siihen että hänelle jäisi selkeä mielikuva miltä tuntuu laulaa äänen soidessa vapaasti maskissa resonoiden, ja ollen kuitenkin hengitysyhteydessä laulamiseen osallistuviin lihaksiin. Kun tämän saa edes paikoitellen tekstinkin kanssa onnistumaan, on sama tunne helpompaa yhä uudelleen löytää, kun sen on jo joskus aikaisemminkin löytänyt.

Kun Tiina löysi ääneensä kauniisti resonoituvan soinnin, otimme mukaan säestyksen. Koetin sen avulla houkutella Tiinaa viemään kertomusta aktiivisesti eteenpäin, kokonaisvaltaisesti hengittäen. Tämä estää pysähtyneisyyden tunnun fraasirajoilla, joilla se helposti laulussa ilmaantuu. Käytimme paljon aikaa kappaleen alun hiomiseen, koska juuri sen avulla pystytään usein turvaamaan onnistunut jatkotyöskentely kappaleen parissa.

3.4 Alaäänten haasteet

Yleensä laulajat pelkäävät etteivät alaäännet kuulu ja laskevat siksi teennäisesti kurkunpäästä alaspäin kuuluvuusongelman ratkaistakseen. Tiinalla ei tätä kuuluvuusongelmaa ole; hänellähän jo muutaman laulutunnin jälkeen oli täysin vaivatonta laulaa alhaalla pieneen e:hen saakka.

Pianistin harjoittellessa aloittelijan kanssa olisi hänen erityisesti muistettava, ettei soittaisi pitkälti sointuihin pohjautuvaa säestystä liian raskaasti ja suurella volyymilla, jolloin vasta opiskelun alussa olevan laulajan ääni ei kuulu. "Kuolleet päivät katkullaan voi aamun katkerottaa" -fraasissa laulajan osuudessa on usean tahdin ajan matalaa sävelkulkua, joten kehoitin Tiinaa ajattelemaan laulavansa korkeammalta mitä sävelkulku nuottien mukaan osoittaa. Näin yksittäiset tavut eivät korostuisi liikaa, ja tekstaaminen ei siten kuulostaisi raskassoutuiselta.

Tiinalla on kosolti tulkinnallista lahjakkuutta, hän oli jossain vaiheessa harkinnut näyttelijän uraakin, joten fatalistinen, elettyä elämää muisteleva sävy löytyy häneltä tarvittaessa helposti. Palaamme kappaleen tulkinnallisiin seikkoihin hänen opiskelunsa edetessä tarkemmin.

“Lyhdyt sammuu, yksi yö taas karkaa ja uusi päivä voittaa”- kohdassa kappaleen tunnelma kevenee huomattavasti ja fraasi jatkaakin kulkuaan sopraanon ylimenoalueelle, loppuen D-duuriin. Kiinnitimme vielä huomiota joihinkin ääntämyksellisiin seikkoihin; mm. ettei r:n täryn tarvitsisi olla niin paksu, vokaalit tulisi artikuloida vielä selkeämmin, mahdollisimman etisinä. Lisäksi konsonanteilta vokaaleille siirtymisen tulisi tapahtua mahdollisimman nopeasti jotta leuka ei konsonantteja ääntäessä jännittyisi.

3.5 Selkeän artikuloinnin etsintää

Jokaisessa laulussa on osuuksia, joissa laulaja joutuu kiinnittämään erityistä huomiota että tekstistä

saisi selvän. “Lyhdyt sammuu, yksi yö taas karkaa” -fraasi sisältää monta y-vokaalia, jotka helposti kuulostavat sameilta ja korostetun synkiltä mitä mollivoittoinen säestys tukee. Tekstin sisältämät a-vokaalit on yritettävä saada soimaan mahdollisimman etisinä. Pyysin Tiinaa ajattelemaan laulavansa fraasissa kaikki sävelet samalta korkeudelta. Näin eivät alaspäin suuntautuvat intervallit tule liikaa esille. ”Uusi päivä voittaa”-kohta on ihan erilainen, kun siinä laulajan stemmaisuus rakentuu duurisointujen päälle ja se on siksi helppoa saada kuulostamaan valoisalta. Kuitenkin nouseva sävelkulku on lauluteknisesti lähes poikkeuksetta haasteellinen. Jotta tässäkin kohtaa laulua Tiinan kontakti laulamista kannattelevaan lihaksistoon säilyisi, pyysin häntä avaamaan kylkiä, selkää, ja koko kehoa niin paljon kuin suinkin tällä hetkellä mahdollista, ja niaamaan alaspäin nousevan sävelkulun aikana. Tämä auttaa Tiinaa pitämään kehon auki, ja näin työskentely kohdistuu jo oikeaan paikkaan kehossa kurkun jännittymisen sijaan.

3.6 Ylimenoalueen haasteita

Sävelkulun liikkua ylimenoalueella on vasta vähän aikaa laulua opiskelleen oppilaan haasteellista saada hengitysilma riittämään lyhyellekään fraasiosalle. Opintojen alussa on turhaa yrittää saada laulettua liian pitkiä kokonaisuuksia yhdellä hengityksellä, vaan pääsääntö on että kannattaa hengittää aina, kun siihen esim. tauon paikalla tarjoutuu luontevasti mahdollisuus.

“Uuteen aamuun uskoa jaksan”- lauseessa kappaleen tunnetason intensiteetti kasvaa, ja sävelkulku liikkuu korkeammalla. Tiinan kurkun pienet lihakset vähän jännittyvät vokaalien muodostuessa liian leveiksi, ja hän laulaa niiden alukkeet liian kovina.. Tämän asian Tiina kuitenkin jo nopeasti korjaa; onhan pehmeiden alukkeiden löytymistä jo paljon harjoiteltu. Tässä osuudessa sopraanon ylimenoalueen sävelet tulevat kappaletasolla ensi kertaa työstettäväksi kun 2-viivaista c:tä ja d:tä esiintyy useaan otteeseen.

Näitä lauluteknisesti vaikeahkoja säveliä laulaessaan pyysin häntä ajattelemaan äänen syntyä paikkaa korvien seutuville. Näin siksi ettei ääni tulisi suoraan suusta ulos, vaan sille muodostuisi tilaa soida resonanssionteloissa ja nielussa. Tietysti on varottava, ettei ääni kuulostaisi liian takaiselta, mutta näin aluksi on parempi että ääni kuulostaa aavistuksen verran takaiselta kuin että se tulisi suoraan suusta ulos resonanssitiloja kiertämättä. Puhuin samassa yhteydessä myös imutuksen tunteesta, sen avulla Tiinan resonanssitilat pysyivät auki ja ilmavirta ei karannut ulos hallitsemattomasti.

3.7 Leuan rentouden etsintää

Koska Tiinan leukaperät laulaessa hieman jännittyivät, yritimme kappaletta työstäessämme löytää leuan rentouden jättämällä vaikeista tekstiosuuksista konsonantit ensin kokonaan pois. Pyysin Tiinaa laittamaan sormet poskikuoppiin laulaessaan tekstin vokaaleja; tällöin leuan rentous löytyy helpommin ja se on tarpeeksi auki. U, a ja o-vokaalit olivat Tiinalle helpompia saada fokuoitua kuin esim. ä-vokaali. Kaksiviivaiset c ja d sävelet, joita kahden tahdin matkalla “Uuteen aamuun uskoa jaksan, uutta elämää mietin” -paikassa muutaman kerran esiintyy, kuuluvat jo sopraanon ylimenoalueeseen, tarkoittaen siirtymäsäveliä päärekisteriin. Ylimenoalueen äänellinen työstäminen ääniharjoitusten ja

kappaleiden avulla vaatii pitkän aikaa. Tiinallekin nämä mainitut sävelet ovat laulutekniikan kannalta ajatellen hyvin haasteellisia, mutta välillä hän sai ne helpoissa ääniharjoituksissa soimaan jo yllättävän hyvin. Korkeammalta laulettavia säveliä harjoittaessamme Tiinaa helpotti huomattavasti kun hän hengitti välillä myös fraasien keskellä silloin kun hengitys ei katkaissut fraasilinjaa.

3.8 Keskialueen laulaminen

Osioissa, joissa Memory -kappaleen sävelkulku liikkui keskialueella ja oli Tiinalle sen vuoksi laulutekniseltä kannalta katsottuna helpompaa laulettavaa, pyrimme hänen kanssaan löytämään jo hieman tulkinnallista sävyä. Kehotin Tiinaa asettumaan paljon elämää kokeneen kissan asemaan ja löytämään sitä kautta tulkintaansa kaihoisan muistelevaa sävyä ja lujaa uskoa onnelliseen tulevaisuuteen. Muistutan häntä äänen kannattelusta alaspäin suuntautuvilla intervallihypyillä.

Sävelkorkeus liikkuu keskialueella mm “ruusut kuihtuu, kun ne illan kohtaa, kuin päivä varjomaiset” -lauseessa. Pyysin Tiinaa lausumaan konsonantit painokkaammin jotta teksti selkiytyisi. Tässä kohtaa voi rytmiikka olla vähän vapaampaa, muuten fraasi saattaa kuulostaa katkonaiselta. Melodia nousee ”Kuin päivät varjomaiset” fraasissa sävel säveleltä ylöspäin. Koska Tiinan ääni kuuluu kiristyvän, jätimme konsonantit sen vuoksi ensin lausumatta laulaen pelkillä vokaaleilla. Kehotin Tiinaa nostamaan kielen keskiosaa korkeammalle, lähelle kitalakea. Oikea kielen ja kurkunpään asento parantaa huomattavasti Tiinan äänen kvaliteettia.

Konsonantit mukaan lisättyinä Tiina ei kyennyt vielä laulamaan samaa paikkaa kuten tavoitteenamme on, mutta parannusta ensimmäiseen yritykseen oli jo selvästi kuultavissa. Siirtyessämme kappaleen loppuosaan, jossa on kappaleen kohokohta ja tunnetason intensiteetti vaatii suurinta mahdollista äänen volyyymiä, liikkuu sävelkulku jälleen sopraanon ylimenoalueella. Jälleen harjoitimme kohtaa pelkillä vokaaleilla. Ä -vokaali kuulostaa soinniltaan liian leveältä ja on fokuoimaton. Pyydän Tiinaa laskemaan hieman leukaa, mikä tuo ä:hän valoisampaa sävyä ja soi paljon kauniimmin.

3.9 Memoryn (Muisto) loppuosion hiontaa

Memory -kappaleen loppuosiossa, missä tunnetason intensiteetti voimakkaimmillaan, kokeilemme minkä verran Tiina saa tällä hetkellä lisättyä äänen volyyymiä. Hän halusi kokeilla tätä useamman kerran. Hengitystä ja tunnelatausta vahvistamalla hän saakin kasvatettua äänensä volyyymiä jo paljon. Tätä edesauttoi myös että kehon laulamiseen osallistuva lihaksisto aktivoitui syvemmillä hengityksillä paremmin.

Kappaleen viimeisillä fraaseilla ”minuun koske niin tiedät mikä onnea on”, rytmiikka on tempo rubato -tyyppistä. Aloittelijalle tämäntyyppinen rytmiikka saattaa olla haasteellista saada kuulostamaan luontevasti eteenpäin rullaavalta ja ilmavalta. Yleensä laulajaa auttaa pidemmän lausekokonaisuuden hahmottaminen; silloin yksittäiset tavut ja sanat eivät korostu liikaa. Myös vokaalien pidentäminen saa fraasit kuulostamaan yhtenäisimmiltä. Vähitellen Tiina saa tämänkin kohdan virtaamaan äänellisesti vapaasti tarinan edetessä loppua kohden.

”Katso päivään nousevaan” tunteellinen ja toiveikas lausahdus päättää Grizabella- kissan ”Muisto”-aarian viimeisen säkeistön. Tämä säkeistön viimeinen lause tulisi kyetä laulamaan yhdellä hengityksellä. Koska Tiinan on aluksi vaikeaa toteuttaa tämä, pyydän häntä antamaan enemmän aikaa lausetta edeltävälle hengitykselle. Tämä auttoi häntä laulamaan lauseen yhdellä hengityksellä kappaleen loppuun saakka. Sävelkulun kivutessa ”nousevaan” sanalla kaksiviivaiseen c:hien asti kokemattomien laulajien leuka jännittyy helposti viimeisen sävelen a-vokaalia ääntäessä. Jotta Tiina saisi leuan rennoksi tuossa kohden, kehoitan häntä solakoittamaan a:ta hieman o-vokaalin suuntaan. Tämä auttaa hengityspotken pysymään auki palleasta kurkunpään saakka. Aika hyvin Tiina pystyy jo tämän toteuttamaankin; on hän jo pitkin kappaletta löytänyt sellaisen leuan, kielen ja kurkunpään asennon jossa ääni voi soida vapaasti, ilman kiristymistä.

3.10 Tavoitteet kappaleen suhteen

Harjoitimme A. L. Webberin Memory (Muisto)- kappaletta hyvin yksityiskohtaisesti, etenkin lauluteknisiin seikkoihin paneutuen. Vasta kun laulutekniset asiat saadaan hallintaan, voidaan alkaa paneutumaan tulkinnallisiin asioihin. Tavoitteenamme on harjoittaa kappaletta vähitellen laajemmissa kokonaisuuksissa edeten siihen että Tiina kykenee laulamaan kappaleen alusta loppuun keskeytyksettä säestyksen kanssa.

4 ALOITTELIJALLE SOPIVIA ÄÄNIHARJOITUKSIA

Aloittelevalle laulunopiskelijalle, jollainen Tiina on, kannattaa innostuksen ja motivaation herättämiseksi valita aluksi ääniharjoituksia, jotka eivät ole liian vaikeita. ”Laulukouluja - ja teorioita on paljon. Mitään patenttiratkaisua ei ole, eikä autuaaksitekevää metodia, asia on aina yksilöllinen” (Borg 1972, 23). Jostain on kuitenkin lauluopinnot aloittavan opiskelijan kanssa lähdettävä liikkeelle. Suppean ambituksen eli äänialueen harjoitteet soveltuvat opintojen alkuvaiheeseen parhaiten.

4.1 Tiinan ensimmäiset ääniharjoitukset

Ensimmäisenä ääniharjoituksena valitsin Tiinalle juu - juu - juu - juu - juu - tavuilla laulettavan harjoituksen kvintin verran duurissa alaspäin menen. Tämä on aloittelijallekin sopiva harjoitus, koska sävelkulku suuntautuu alaspäin, ja vain lyhyen matkaa. Tavuja voi tässä harjoitteessa varioida oman mielikuvituksen mukaan, eri vokaaleja sisältäen. Alaspäin suuntautuvassa sävelkulussa takavokaalitkin (esim. a, o ja u), ovat helpompia saada soimaan etisesti eli kasvojen etuosassa. Laulopedagogi-lehden artikkelissa Sibelius-Akatemian laulunlehtori Timo Honkanen kehottaa opettajia miettimään enemmän mihin ääniharjoituksilla oikein pyritään. Ääniharjoitusten ominaispiirteiksi hän mainitsee aloituskorkeuden, ambituksen, suunnan, sävelkulun, fraasin pituuden, tempon ja volyymiasteen. (Honkanen 1991-1992, 17.)

4.2 Ääniharjoitteiden funktioista

Juu -tavulla laulaen Tiina löytää aika helposti solakan u-vokaalilinjan, kun pyydän häntä hieman liikuttamaan leukaa harjoitusta laulaessaan. Näin siksi ettei leuka jumittuisi paikoilleen, mikä väistämättä kuuluisi äänessä kireytenä. Vaihdettuamme vokaalin a:ksi, harjoitus vaikeutuu; a-takavokaalina on kaikkein haasteellisin saada soimaan etisenä poskipäiden korkeudella. Sen sointi kuulostaa helposti kokeneellakin laulajalla liian takaiselta. Ääniharjoitukset jotka suuntautuvat kolmisointua alaspäin laulaen ovat Tiinalle huomattavasti helpompia, mitä ylöspäin suuntautuvat. Tässä opiskelun vaiheessa oktaavin sävelalan laajuiset harjoitukset ovat vielä liian vaikeita.

5 ÄÄNEN SOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Etsimme alkavan haukotuksen tunteen avulla resonanssitiloja joiden sijaintia Tiina ei voi aloittelijana vielä tietää. Kehotan häntä kuvittelemaan suurta tilaa poskipäiden taakse, nieluun ja kallon takaosaan. Kaulan tulee olla ojennettuna ja niskan rento. Äänenmuodostuksen kannalta isosta kallostä on etua pääsointiä opiskellessa.

“Avautuvat diftongit ovat niin ylettömän pahoja, että sen vuoksi joku runo jää säveltämättä tai sitten sävellys laulamatta. Taitaa olla niin, että nainen joka luonnostaan laulaa pääsointisemmin, oppii helpommin laulamaan oikein“. Hän vielä jatkaa, että isopäisille joissa ääni resonoituu helpommin, on tämä mainittu diftongien avaamisen oppiminen helpompaa. (Borg 1972, 41) Vaikeasti avautuvia diftongeja ovat esim. tietyö.

5.1 Kielen merkitys äänen sointiin

Kielen merkitystä äänen sointiin ja selkeään artikulaatioon ei voi tarpeeksi korostaa. Valitsen Tiinalle harjoituksia, jotka keskittyvät erityisesti sen toiminnan harjoittamiseen. Käytimme harjoituksissa mm. voi, nei, hoi, moi, lyi, kie, tavuja erilaisia sävelkulkuja varioiden. Koska äänen on mahdollista soida vain vokaalia laulettaessa, on konsonantin nopeaa lausumista ennen vokaalia tärkeää harjoitella. Tässä on kielellä tärkein funktio. “Kielen kärjen tulee hakea konsonantit ohimennen ja vain k ja g sulkevat ääniväylän, kielen kanta kohtaa pehmeän kitalaen”. (Roivainen, 2004, 38). Laulaessa kielen kärjen tulee sijaita alahampaiden takana, muulloin paitsi konsonantteja muodostaessa. Sen keskiosan tulee olla kaarevana lähellä kitalakea.

5.2 Hengityslihaksiston toiminnasta

Havainnollistan oikeaa hengityspaikkaa ja tapaa asettamalla hänen kätensä vyötärölleni, ja pyrin hengityksellä laajentamaan samalla kylkiä ja selkää mahdollisimman paljon. Ensi yrittämällä Tiinan

hengitys sijoittuu liian ylhäälle rintakehään. K. Borg kirjassaan *Suomalainen laulajan aapinen* mainitsee hengityksen sijoittumisen liian ylös yhdeksi tyypillisimmiksi lauluteknisiksi virheiksi. Tästä hän kertoo seuraavan mm. hallitsemattoman vibraton ja äänen vuotoisuuden. (K.Borg, 22).

Seuraavaksi kokeilen käsilläni kuinka hän toteuttaa saman asian. Kuvatunlainen fyysisen kontaktin vaativa harjoitus on mahdollista tehdä jos opettajan ja oppilaan välille on rakentunut avoin ja luottamuksellinen suhde. Kun Tiina pystyy hengityksen aikana laajenemaan keskivartalostaan, hänen ääneen tulee huomattavasti enemmän kaikupohjaa ja kurkunpää vapautuu jännityksestä ja laskeutuu hieman alaspäin. Mikäli oppilaalla olisi hengitysilhaksistossaan epätasapainoa ja jännitystä, tulisivat ne tässä harjoituksessa esille.

6 PARENTALIHAKSISTON HÄIRIÖISTÄ

Hengitys ja kurkunpään toiminta ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa; mikäli laulajalla on ryhti ongelmia ja rintakehä lukkiutunut jännittyneeseen asentoon, eivät kurkunpään toimintaa ohjailevat kaulan pienet lihakset voi toimia balanssissa keskenään. Nykyisin onneksi kiinnitetään laulupedagogien keskuudessa yhä enemmän huomiota myös mahdollisiin parentafysiologisiin ongelmiin. *Laulupedagogi-* lehdessä (1991-1992) Leif Grans (artikkelissaan, s. 21-22) kuvaa virheellisen puren aiheuttavan ihmiselle mitä moninaisempia oireita. Niitä ovat mm. jännitys- ja kiputilat kaulan, niskan ja leuan alueella. Hoitamattomana parentatoimintahäiriö aiheuttaa noidankehän jossa henkilö kompensoi virheellistä purentaa lihasten jännittämisellä, mikä johtaa niiden krooniseen kiputilaan ja kasvattaa samalla psyykkistä jännitystä. Pitkäkestoisen elimistön stressitilan ajatellaan altistavan parentafysiologisiin ongelmiin.

6.1 Hoitomenetelmät parentafysiologisissa ongelmissa

Parentafysiologisia ongelmia on yllättävän suurella osalla väestöstä. Kuopion yliopistollisen sairaalan apulaisylihammaslääkärin Riitta Pahkalan mukaan suuri osa aikuisten parentavirheistä jää hoitamatta, koska niitä ei tunnisteta. (Savon Sanomat 5.8.2009, 3). Jos näitä ajoissa havaittaisiin, pystyttäisiin niitä helpottamaan tehokkaasti erilaisten hoitokombinaatioiden avulla. Öisin suussa pidettävä parentakisko rentouttaa leukaperiä tehokkaasti, siihen voidaan lisäksi yhdistää lämpöhoitoa ja hyvin suosituksi tullutta Voice massage- hierontaa. Siinä hieroja kädellä aistien keskittyy rentouttamaan ylävartalon tukilihaksia, hengitysilhaksia, niska- ja hartiaseudun lihaksia sekä kaulan ja kasvojen alueen lihaksia. (*Laulupedagogi* 1991-1992, 27).

6.2 Alexander-tekniikasta apua vaivoihin

Voice-massage- hieronnan lisäksi on Alexander-tekniikka saavuttanut paljon suosiota erityisesti äänenkäytön ammattilaisten kuten laulajien, radiotoimittajien ja opettajien keskuudessa. "Frederick

Matthias Alexanderin (1869-1955) kehittämän menetelmän mukaan ihmiskeho on luonnonolento ja voi hyvin vain ollessaan luonnontilassa“(Savon Sanomat 19.8.2009, 15) Alexander-tekniikkaan ei kuulu hierontaa vaan opettaja opastaa oppilasta keholle terveellisempään istumiseen, seisomiseen ja kävelyyn. Oppilaalla täytyy olla korkea motivaatio luopua totutuista epäterveellisistä reagoitimalleista. Jokaiselle joka haluaa parantaa elämisenlaatuansa ja on motivoitunut tekemään työtä sen eteen löytyy sopiva keino. Suurin osa laulajista tunnistettuaan kehoon tai ääntöelimistöön liittyviä ongelmia etsii itselleen amattiapua. Ongelmien ratkomisessa vaaditaan yleensä paljon aikaa ja kärsivällisyyttä, sillä ne ovat syntyneet pitkän ajan kuluessa.

6.3 Laulukunto

Laulunopettaja voi hyvinkin yksityiskohtaisesti selvittää äänenkäytön fysiologiaa; mitä kehossa ja ääntöelimistössä pitäisi laulamisen aikana tapahtua. Silti jää paljon oppilaan lahjakkuuden varaan, kykeneekö hän opettajansa ohjeistuksen avulla toteuttamaan itsessään motorisesti hyvin hienosääteiset tapahtumat. “Kun laulaminen tapahtuu suuressa määrin näkymättömien lihasten piirissä niin sointikorvasta lihaksistoon siirtyvä tieto käy kovin vaikeaksi, jos laulaja ei ole myös motorisesti lahjakas.” (Roivainen 2004, 34).

Tiinan jooga-harrastus on luonut hyvän pohjan laulamiseen soveltuvan hengitystekniikan kehittämiseksi ja lihasten toiminnan koordinoimiseksi oppimiselle Hänelle on mielestään harrastuksen myötä kehittynyt myös hyvä keskittymiskyky. Tästä huolimatta hän tarvitsee tarkkaa ohjausta kuinka keho avataan ja valmistetaan täysjännitteiselle äänenkäytölle. On paljon haasteellisempaa yhdistää hengitys laulamiseen. Äänen ala- ja keskialueella jossa avautuu ei tarvita niin paljon kuin korkeita ääniä lauletaessa, Tiina laulaa suurimmaksi osaksi jo täysvärähteisellä äänellä.

“Hengitystekniikan harjoitus on perinteisesti keskittynyt nimenomaan hengityksen sijoittamiseen, ja usein äänen hoidossa ja koulutuksessa on pysähtynyt siihen“(Aalto, Parviainen 1985, 48). He peräänkuuluttavat hengityksen harjoittamisessa myös lihasten joustavan valmiustilan ylläpitämistä ja energiankäytön minimointia. Huippulaulajien hengitys ei juurikaan näy rooliasun alta; kun äänenkäyttö on jo täysin automaatio, ilmaa laulamiseen kuluu todella vähän. Jo aloittelevalla opiskelijalla on hyvä kertoa tämä asia, hän voi todeta sen myös itsessään kun ääniharjoitus sujuu oikein.

Tunnetilamme vaikuttavat paljon tapaamme hengittää ja käyttää ääntä. Iloisena ja rentoutuneena laulukin tuntuu kulkevan kuin itsestään. Väsyneenä ja stressaantuneena laulajat juuri tarvitsevat vuosikautia harjoittelemansa laulutekniikan selviytyäkseen silloinkin kunnialla esiintymisistä.” Turhamaisen laulajan kannalta katsottuna hän on aina huonossa kunnossa jos parhaaseen mahdolliseen verrataan” (Borg 1972, 67).

7 UUDEN LAULUOPPILAAN KOHTAAMINEN

Kun opettaja ja oppilas kohtaavat toisensa ensimmäisellä laulutunnilla, on se luonnollisesti jännittävä,

vähän hämmennystäkin herättävä tilanne. Useimmiten kumpikaan ei tiedä toisesta mitään, tosin on mahdollista että lauluoppilas on nähnyt opettajansa esiintyvän jossain tai lukenut hänestä lehtiartikkelin.

Jos oppilas aloittaa opiskelun jossain musiikkioppilaitoksessa, on opettaja taas saattanut kuulla häntä pääsykoetilaisuudessa. Jonkinlainen ensivaikutelma toisesta on näissä mainituissa tapauksissa saattanut syntyä, mutta varsinainen tutustuminen alkaa vasta heidän tavatessaan toisensa kahden kesken.

7.1 Opettajan ensivaikutelma oppilaasta

Ensimmäisellä laulutunnilla opettajaa voisi verrata lääkäriin, joka tekee potilaastaan anamneesin. Hän kartoittaa äänellisten ominaisuuksien lisäksi oppilaan musiikillista taustaa; onko oppilas ennen lauluopintojen alkamista millään muotoa ollut aktiivisesti tekemisissä musiikin kanssa. Onko hän esim. laulanut jossain kuorossa, soittanut jotain instrumenttia, opiskellut musiikin teoriaa tms. On myös hyvä kysyä hänen musiikillisista mieltymyksistään.

Jo vastavalmistunut laulunopettajakin huomaa, jos oppilas on poikkeuksellisen lahjakas yksilö. Kuitenkin opettajan on syytä pitää jalat maassa ja pysytellä nöyränä vaikka näin onnekaasti onkin käynyt. ”Mikäli olet saanut luokkaasi lahjakkuuden, niin muista: Hän ei lisää sinun henkilökohtaista mainettasi“ (Roivainen 2004, 133).

Näiden täysin musiikkiin liittyvien asioiden lisäksi opettajan olisi hyvä tietää vähän oppilaan senhetkisestä elämäntilanteesta, ainakin kuinka paljon hänellä on tarkoitus satsata opiskeluun, mikä on realistinen oman harjoittelun määrä viikossa. Muiden asioiden suhteen opettajan on syytä olla varsin hienovarainen; ketään ei pidä painostaa kertomaan enemmän kuin itse haluaa. Kun luottamus osapuolten välillä kehittyy, saattaa oppilas sitä myötä tulla avoimemmaksi.

7.2 Henkilökemiat, ongelmat opetuksessa

Opettajan on hyvä hyväksyä myös sellainen tosiasia, että joskus voi yhteistyö oppilaan kanssa loppua lyhyeenkin. Saattaa olla niin, että oppilas jostain syystä haluaa vaihtaa opettajaa. Tätä ei pidä ottaa henkilökohtaisesti. ”Sinun on kyettävä havaitsemaan jokaisen oppilaan yksilöllisyys. Vaikka opetuksesi kelpaa 99 %:lle oppilaistasi, niin sille yhdelle prosentille et kelpaa“ (Roivainen 2004, 132).

Ei varmasti ole perusteltua vain itsepäisesti jatkaa yhteistyötä, jos jokaisella tunnilla joko oppilaalla tai opettajalla mielen valtaavat negatiiviset ajatuskierrrot, ja luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta ei tunnu syntyvän. Hollantilainen psykologi Dolf Grunwald kirjassaan Anna persoonallisuutesi puhua (1997, 204) muistuttaa: ”Jokaisen joka tekee ihmissuhteisiin perustuvaa työtä, pitäisi hieman tuntea omia sudenkuoppiaan”. Koska laulunopettaja kohtaa työssään hyvin erilaisia oppilaita, olisi hänen ensiarvoisen tärkeää jatkuvasti kehittää omia vuorovaikutustapojaan ja oppia ymmärtämään reagoitintapojaan opetustilanteissa.

8 ÄÄNENKÄYTÖN AMMATILAISET

Psyykinen ja fyysinen kunto vaikuttavat huomattavasti laulamiseen. Turhaan ei sanota ihmisen persoonallisuuden heijastuvan hänen äänessään. Oppilaan puhetyyliin on syytä kiinnittää tarkkaan huomiota, ilmeneekö siinä mahdollisesti hypo (alitoiminta), jolloin ääni voi olla vuotoinen- tai hyperfunktioita (ylitoiminta) eli ns. äänen prässäystä. Molemmat aiheuttavat erilaisia äänenkäytön kannalta hankalia oireita kuten mm. ääni saattaa väsyä helposti, puhuminen saattaa kipeyttää kurkun, ilmenee yskimisen tarvetta, suu tuntuu kuivalta. Oirekirjo voi olla hyvin laaja. Erityisesti jos oppilaaksi tulee henkilö joka käyttää paljon ääntään työssään (näyttelijät, toimittajat, opettajat) on syytä paneutua heidän äänenkäytössään ilmeneviin ongelmiin välittömästi.

Yksityisoppilailta näitä äänenkäyttöön liittyviä ongelmia esiintyy paljonkin. Onneksi äänenkäytön ammattilaisen on helppoa havaita ja kuulla, jos ongelmia on. Syy/syyt niihin on taas huomattavasti vaikeampi selvittää. Fysiologinen totuus on, että mitä suurempi osa liike-energiasta pääsee muuttumaan paine-energiaksi, sitä voimakkaampana ja täyteläisempänä ääni kuuluu. Tämä perusperiaate pätee niin laulettaessa kuin puhuttaessa.

8.1 Yleisempiä kompastuskiviä

Laulajat ja instrumentalistit joutuvat ihan väsyksiin asti painimaan laulun ja soiton tekniikkaan liittyvien asioiden kanssa. Juuri kun tuntee selvittäneensä jonkun teknisen pulman, tulee uusi jo nurkan takaa vastaan. Laulamisesta puhuttaessa Aaron (1993, 7) mainitsee yleisiksi lauluteknisiksi pulmiksi hengitystuen puutteen laulaessa, kinesteettisen tietoisuuden vähäisyyden äänentuotossa, kyvyttömyyden käyttää ylärekisteriä, sekä pinnisteisen äänentuottotavan. Sellaista laulajaa ei myöskään ole, jolla ei leuka jossain vaiheessa muodostuisi kiusankappaleeksi; yleensä se työntyy liian eteen, ja siten jännittyy. Tällöin ääni herkästi menettää kantokykyään ja ominaisvärinsä. Kurkunpään kiristyminen samoin on yksi laulajalle tutuimmista pulmista. ”Kurkunpään lihasten työskentely on todellisuudessa sangen pitkälle koordinoitua, jotta terveelle äänenkäytölle välttämätön balanssi saavutettaisiin”. (Anna-Liisa Aalto, Kati Parviainen 1985, 115).

8.2 Paljon kiistelty tuki

Tuen käyttö laulaessa on yksi kaikkien aikojen kiistellyimmistä aiheista laulunopettajien keskuudessa. Viime vuosina on onneksi siirrytty puhumaan äänen kannattelusta tuki-sanana sijaan. Tämä siitä syystä, että laulunopettajien keskuudessa on huomattu tuki-sanana usein aiheuttaneen laulunopiskelijoille sellaisen käsityksen, että tuki tarkoittaa vatsalihasten jännittämistä panssariksi keskivartalon ympärille. Kuitenkin jo sisään hengitys aktivoi vatsa, -kylki ja selkälihakset laulamiseen tarvittavissa määrin.

9 FRUSTRAATION SIETO OPPIMISEN TAANTUMIS-

TILANTEESSA

Juuri opinnot aloittanutta opiskelijaa ei tule kuitenkaan pelotella mitä oppimisen ongelmia saattaa opintiellä joutua kohtaamaan. Sen sijaan kannattaa rohkaista kärsivällisyyteen ja pitkäjänteisyyteen oman edistymisen suhteen. Oppimisen tiellä on lukuisia ylä- ja alamäkiä; välillä kehitys saattaa tuntua todella nopealta ja välillä tuntuu ettei kehitystä tapahdu lainkaan. Tällöin tarvitaan molemmilta malttia; opettajan on tärkeää tukea oppilasta sietämään ”takapakki” tilanteetkin.

Koska laulunopiskelua ei suositella aloitettavaksi suositella aloitettavaksi ennen 15 ikävuotta on laulunopiskelijoiden edellytykset sietää oppimisen taantumista paremmin kuin varhaisessa lapsuudessa aloittaneiden soitonopiskelijoiden. Silti oppilaiden temperamentista, kasvuympäristöstä ja aiemmista koulukokemuksista riippuu, kuinka hän oppimisen taantumistilanteeseen reagoi. ”Itsetuntoa voidaan arvioida pitkälle sen mukaan, paljonko pettymyksiä ihminen kestää ja miten hän jaksaa aloittaa uudelleen alusta niiden jälkeen“.(Keltikangas-Järvinen, 137).

Opettajan olisi varsin tarpeellista olla perehtynyt psykologiaan ja käyttäytymistieteisiin. Silloin hänellä on huomattavasti enemmän työkaluja suhtautua oppilaidensa epäonnistumisiin. Opettajan vastuulle suurimmaksi osaksi jää ratkaista, kuinka takapakkutilanteesta päästään eteenpäin. Silloin voi lähteä etsimään sitä, minkä oppilas kaikista todennäköisimmin vaikeassakin tunnetilassa hallitsee. Sopivien harjoitusten ja kappaleiden löytäminen taantumisvaiheessa on hyvin tärkeä osa opettajan ammattitaitoa.

10 ALOITTELIJAN LAULUOHJELMISTON VALINTA

Heti laulunopiskelun alusta lähtien hengitys- ja ääniharjoitusten ohella kannattaa alkeisoppilaankin kanssa lähteä rohkeasti opiskelemaan lauluohjelmistoa laaja-alaisesti. Melodisesti helpohkoista suppean sävelalueen sisältämistä kappaleista on hyvä lähteä liikkeelle. Laulujen sävelkorkeus määräytyy opintojen alkuvaiheessa olevan oppilaan äänenväriin ja senhetkisten taitojen mukaan. Opettajan on tärkeää valita kappaleessa sellainen sävelkorkeus jossa oppilaan ääni soi vaivattomimmin. Vähitellen, oppilaan taitojen karttuessa harjoitettavat laulut voivat sisältää suurempiakin intervellihippyjä ja olla sävelalueeltaan laajempia.

Tärkeää on, ettei opettaja valitse aloittelijalle sellaisia kappaleita joista hänen on liian vaikea selviytyä. Vaikka oppilas olisikin hyvin musikaalinen ja äänellisesti huomattavan lahjakas, ei sellaisenkaan kanssa ole turvallista intoilla ja ottaa ensitöikseen tasoltaan alkuvaiheeseen hyvin vaikeita kappaleita. Usein lahjakkaalla oppilaalla on vahva tulkintatahto, mikä on laulajalla erittäin tärkeää olla, kunhan opettaja ja oppilas yhteisymmärryksessä ovat malttavaisia laulujen valinnassa mitä niiden haasteellisuuteen tulee.

Laulupedagogina mainetta niittänyt Matti Tuloisela listaa Laulutunti kirjassaan s.4 laulujen vaikeusasteeseen vaikuttavia tekijöitä.

- 1) laulujen tonaaliset ja rytmiset vaikeudet
- 2) laulujen tekniset vaikeudet
- 3) laulujen tulkinnalliset vaikeudet
- 4) laulujen kielelliset vaikeudet
- 5) laulujen säestykseen liittyvät vaikeudet
(Tuloisela, 2004)

Mainioita aloituslauluja löytyy suomalaisista liedeistä esim. Oskar Merikannon(1868-1924) ”Lastu lainehilla” ja ”Kullanmurunen”. Molemmissa lauluissa sävelalue pysyttelee n.11/2 oktaavin alueella mikä vaikuttaa olennaisesti laulujen vaikeusasteeseen. Kullanmurunen on profiloitunut enemmän miesten lauluksi, mutta kyllä sitä toki naisetkin laulavat.

Lastu lainehilla-laulussa haasteellista on sen takakomppinen säestys, toisin kuin Kullanmurusessa, jossa säestys tukee laulajaa. Tahtilajina on $\frac{3}{4}$, joka on helppoa hahmottaa valssirytmien mukaan. Toisten tunnettujen suomalaisten säveltäjien esim. T.Kuulan(1883-1918) ja L.Madetojan (1887-1947) tuotannosta löytyy hyvin vähän juuri lauluopinnot aloittaneelle opiskelijalle vaatimustasoltaan sopivia kappaleita. Jos laulunopiskelijan on vaikeaa laulaa matalalta sävelkorkeudelta, saattaisi L.Madetojan ”Talvikuutamolla” soveltua jo opintojen alkuvaiheessakin harjoitettavaksi lauluksi. Rintarekisteriäänten hiomisen lisäksi laulussa on otollista vähitellen alkaa harjoittelemaan äänen kannattelua pidemmällä fraasikonaisuuksilla.

11 LAULUN PERUSKURSSIN SUORITUSVAATIMUKSET

Laulun peruskurssiohjelmistoon sisällytetään suomalaisten liedien lisäksi saksalaisia liedejä ja antiikin aarioita. Konservatorion musiikkiopistoasteella, jossa instrumenttiopinnot ovat tavoitesidonnaisia, kurssisuoritukset ovat tarkkaan määriteltynä. Laulun peruskurssin voi suorittaa kaksiosaisena (1/2 ja 2/2) tai kokonaisena(1/1). 1/2- laajuista peruskurssia varten harjoitettavaan ohjelmistoon täytyy sisältyä ainakin 2 laulua tai aariaa renessanssin tai barokin aikakaudelta alkukielellä. 8 laulua valitaan 1700- ja 1800-lukujen keskeisestä ohjelmistosta, sekä 10 kotimaista laulua tai kansanlaulusovitusta. Harjoitettavia lauluja tulee olla yhteensä vähintään 20. Näiden lisäksi lauletaan italiantaliansia Niccolo Vaccain vokaliisejä opettajan valinnan mukaan.

11.1 Vieraskielisestä lauluohjelmistosta

Aina vieraskielisiä lauluja harjoitettaessa tulisi aluksi kääntää niiden tekstit. Tästä tärkeästä esityöstä laistetaan valittavan usein. Kun opettaja ottaa alusta saakka periaatteeksi sen, että laulujen tekstillinen sisältö käännetään ensin, muodostuu se hyväksi käytännöksi. Kieliopinnot kuuluvatkin olennaisena osana laulunopiskeluun. Laulajan ammattiin tähtäävän on luonnollisesti syvennyttävä niiden opiskeluun huomattavasti enemmän mitä laulua harrastukseksi opiskelevan. Se että tietää mistä lauluissa kerrotaan, on olennaisen tärkeää tulkinnan, muodontamisen ja fraseerauksen kannalta.

11.2 Saksalaiset liedit

Jo laulun peruskurssitutkintoa suorittavan laulunopiskelijan tulee opiskella jonkin verran saksan kielen fonetiikkaa. Saksan kielessä erityisen haasteellista on muistaa sen s -kirjaimen eri muodot ja niiden ääntämissäännöt. Jos oppilas ei ole aiemmin opiskellut saksan kieltä, on kappaleen tekstin ääntämisen opiskelulle varattava riittävästi aikaa ja paneuduttava siihen huolella ennen kappaleen äänellistä harjoittamista.

Peruskurssitasoista ja vaativampaakin saksankielistä lauluohjelmistoa on koottuna mm. Unterrichtslieder -laulukokoelmakirjaan.

11.3 Tunnetuimpia Lied-säveltäjiä

Saksankielistä lied-ohjelmistoa on valtavasti. Liedien opiskelun myötä laulunopiskelija oppii vähitellen työskentelemään monipuolisemmin pianistin kanssa. Erityisesti romantiikan aikakauden säveltäjän F.Schubertin (1797-1828) liedeissä piano-osuudella on hyvin merkittävä osa. "Piano pureutuu laulutekstiin, värittää ja kuvittaa sitä sekä kommentoi".(Norström, 155). Muita maailmanlaajuisesti arvostettuja lied-säveltäjiä ovat R.Schumann(1810-1856) ja H.Wolf(1860-1903). Molempien säveltäjien tuotannoista löytyy useita laajoja laulusarjoja; mm. R.Schumann, Dichterliebe(Heine)op.48.

12 ANTIIKIN AARIAT

Ooppera-ariat ovat aloittelevalla laulunopiskelijalla lauluteknisesti ajatellen liian vaikeita. Äänellisen osaamisen tulee olla jo pidemmällä ennen kuin niitä kannattaa ottaa mukaan lauluohjelmistoon. Sen sijaan italian kielisistä antiikin aarioista löytyy vasta lauluopinnot aloittaneellekin opiskelijalle sopivaa laulutekstuuria. Opintojen alussa aariat on syytä laulaa keskikorkeudelta. Verrattuna saksan ja ranskan kielen ääntämissääntöihin suomalaisille italian kielen ääntäminen on yleensä helpompi omaksua. On muistettava vain tietyt ääntämiseen liittyvät säännöt esim. c lausutaan k:ksi h-konsonantin edellä.

12.1 Aria Antique –laulukokoelman säveltäjänimiä

Lauluopintojen alkuun sopivia aarioita ovat Arie Antique-laulukokoelmaan sisältyvät G. Paisiellon(1740-1816) säveltämä Nel cor piu non mi sento jossa on laulajan melodia-osuutta tukeva kolmijakoinen säestys. A Caldaran säveltämä (1670-1736)Sebben crudele lukeutuu myös vaativuusasteeltaan helpompiin antiikin aarioihin; sen sävelkorkeus liikkuu keskialueella, rytmiiikka on helposti omaksuttava ja tempo hitaahko. Antiikin aarioiden sanavarasto on yleensä aika suppea, ja sama melodia toistuu lauluissa useaan kertaan.

13 PÄÄTÄNTÖ

Pedagogista opinnäytetyötä tehdessäni olen saanut paljon lisää sekä teoreettista että käytännönläheistä tietämystä klassisen laulun alkeisopetuksesta. Terveen äänenkäyttötavan opettamisessa opettajalta vaaditaan kosolti pitkäjänteisyyttä ja aitoa kiinnostusta alkeisoppilaan äänen kehittämistä kohtaan. Mielestäni laulun alkeisopetus on välttämätön koulu jokaiselle opetustyöhön tähtäävälle valmistuvalle laulunopettajalle. Vaikka se vaatii paljon kärsivällisyyttä, se on palkitsevaakin, kun yhteistyön tulokset näkyvät ja kuuluvat. Olen Tiinaa opettaessani huomannut että lauluopintojen alkumetreillä hänen äänellinen kehittyksensä oli yllättävän nopeaa. Tiina omaksui pian millaista on laulamissa tärkeä syvähengitys, mitkä lihakset osallistuvat laulamiseen, ja oppi tunnistamaan äänensä kehittymismahdollisuuksia.

A. L. Webberin Muisto-kappaleen parissa työskennellessämme kiinnitimme eniten huomiota lauluteknisiin seikkoihin. Haimme äänensoinnin yhteneväisyyttä jättämällä konsonantit ensin laulamatta. Pyrimme löytämään keinoja millä Tiinan ääni soisi täysvärahteisesti sävelkorkeudesta riippumatta. Tiinalla ei ollut aiempaa kokemusta laulunopiskelussa tapahtuvasta kappaletasolla työskentelystä, koska hän vasta aloitti laulunopinnot minun kanssani. Kappaleen parissa työskenteleminen oli haasteellista, mutta antoisaa. Sitkeän harjoittelun myötä Tiinan äänen sointi muuttui paljon täyteläisemmäksi ja kauniimmaksi kuin hänen sitä ensimmäistä kertaa laulaessaan. Kappaleen harjoittaminen toi esille myös mitä hän oli jo oppinut, ja mitä voisi seuraavaksi alkaa työstämään.

Ääniharjoitusten ohella jo opintojen alkuvaiheessa oppilaan motivaatiota opiskeluun lisää itselle mieluisan kappaleen harjoittaminen. Ääniharjoitusten tekeminen on kuitenkin hyvin olennainen osa laulutuntia, niillä on suuri merkitys lauluteknisten taitojen kehittämisessä. Laulunopetusta käsittelevään kirjallisuuteen perehtyminen toi minulle lisää ymmärrystä ääniharjoitusten funktiosta. Opin valitsemaan ääniharjoituksia täsmällisemmin ja enemmän oppilaan yksilölliset kehitystarpeet huomioon ottaen. Niiden vaatimustason luonnollisesti määrittelee pitkälti oppilaan senhetkinen oppimistaso. Ääniharjoitteita voi varioida paljon riippuen siitä mihin harjoituksella milloinkin pyritään. Joskus jo pelkän vokaalin vaihto toiseen vokaaliin saa ensin liian vaikealta vaikuttavan harjoituksen onnistumaan. Laulutekniikankin omaksuminen on yksilöllistä; toiset omaksuvat sen paljon lyhyemmässä ajassa kuin toiset. Tähän vaikuttaa paljonkin kunkin oppilaan äänellinen lahjakkuusaste.

Pedagogista opinnäytetyötä tehdessäni ymmärrykseni laulunopetuksen laaja-alaisuudesta on entisestään vahvistunut. Osaamisalueita joita tulee kehittää on monia; oppilaan lauluteknisten taitojen kehittäminen, musiikin teoreettisten valmiuksien lisääminen ja tulkinnallisten tehokeinojen löytäminen.

Opetustyötä varten on opettajalla välttämätöntä olla monipuolista lauluohjelmiston tuntemusta. Alkeisopetusta varten koottua nuottimateriaalia on tarjolla paljon; ensimmäistä vastaan tulevaa laulua ei tarvitse ottaa. Opintojen alkutaipaleella olevalle opiskelijalle on varmintä valita laulut keskikorkeudelta, siitä mistä on vaivattominta laulaa. Opettajan on turha ryhtyä määrittämään äänifakkia opintojen alussa. Äänen kehitykselle kannattaa antaa ihan rauhassa ensin aikaa. Tämä tuli esille pitkät solistiset ja pedagogiset urat tehneiden laulukonkareiden kirjoittamissa artikkeleissa ja kirjoissa. He ovat huomanneet äänellisen kehityksen ja ikääntymisen usein muuttavan ensimmäistä

fakkiluokitusta.

Äänifysiologiaa käsittelevän kirjallisuuden lukeminen on osoittautunut tarpeelliseksi tätä työtä laatiessani. Siihen perehtyminen on lisännyt huomattavasti tietouttani äänenkäyttöön liittyvistä ongelmista, ja kuinka niihin kyetään vaikuttamaan. Tärkeää olisi puuttua niihin mahdollisimman pian ongelmien ilmaannuttua. Jatkossa opetustyötä tehdessäni aion kiinnittää entistä suurempaa huomiota siihen, miten moni asia on vaikuttamassa laulunopetustyössä. Opettajana ei koskaan tule liian valmiiksi, kuitenkin koen tämän pedagogisen opinnäytetyön tekemisen tuoneen minulle paljon lisää valmiuksia alkeisoppilaiden opettamiseen.

14 LÄHTEET

- Aalto A-L. & Parviainen, K. 1985. Auta ääntäsi. Kustannusosakeyhtymä Otava.
- Borg, K. 1972. Suomalainen laulajanaapinen. Kirjayhtymä, Helsinki.
- Grans, L. 1991-1992. Laulopedagogi 1991-1992. Laulopedagogit ry. Puna Musta. Helsinki.
- Grunwald, D. 1997. Anna persoonallisuutesi puhua. Sibelius-Akatemia, Yliopistopaino Helsinki.
- Haapaniemi, A. 1991-1992. Laulopedagogi 1991-1992. Laulopedagogit ry. Puna Musta. Helsinki.
- Honkanen, T. 1991-1992. Laulopedagogi 1991-1992. Laulopedagogit ry. Puna Musta. Helsinki.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Tunne itsesi suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Laulopedagogi 1989-1990. Puna Musta. Helsinki
- Laulopedagogi 1993. Laulopedagogit ry. Yliopistopaino, Helsinki
- Tuloisela, M. 2004. Laulutunti. Fennica Gehrman.
- Roivainen, R. 2004. Laulamisen sietämätön helppous. Pilot -kustannus Oy.
- Savon Sanomat, 19.8.2009.

