

Laura Salovaara

# Täsmälaulusta kohti soinnillista vuolautta

Laulunopettaja kuorosoinnin kehittäjänä ja uudistajana

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (YAMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

2.5.2014

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Laura Salovaara Täsmälaulusta kohti soinnillista vuolautta – Laulunopettaja kuorosoinnin kehittäjänä ja uudistajana 54 sivua 2.5.2014
Tutkinto	Musiikkipedagogi (YAMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	MuT Annu Tuovila MuM Sirkku Wahlroos-Kaitila
<p>Suomessa on monia harrastajakuoroja, jotka ovat maailman huipulla sävelpuhtaudessa ja rytmisessä tarkkuudessa. Soinnin yhtenäisyys ja monipuolisuus olisi hyvä saada kehitettyä yhtä korkealle tasolle. Kuoronjohtajilla on koko ajan enemmän kiinnostusta kuorojen soinnilliseen kehittämiseen, ja tässä voidaan tarvita laulunopettajan ammattitaitoa.</p> <p>Opinnäytetyössäni tarkastelen laulunopettajan roolia kuorosoinnin kehittäjänä. Vertailen ja yhdistän vallitsevia käytäntöjä akustiseen ja äänifysiologiseen tutkimukseen. Tarvittavilta osin pyrin myös kyseenalaistamaan toimintamalleja ja niiden taustalla vaikuttavia ihanteita. Samalla selkiytän kuorolaulunopettajan ammatillista roolia ja identiteettiä. Esittelen esimerkkejä käyttämästäni harjoituksista, ja myöhemmin tarkoitukseni on koostaa harjoituksista laajempi, julkaistava kokoelma.</p> <p>Kirjoittamisen taustalla on työskentelyni sekakuoro Dominanten kanssa. Olen pitänyt päiväkirjaa kuoron viikoittaisista äänenavauksista tammikuusta 2013 huhtikuuhun 2014. Syyskuussa 2013 toteutettuun kyselyyni äänenavauksen merkityksestä laulajille ja kuorolle vastasi seitsemän Dominanten laulajaa.</p> <p>Kuorolaisten olisi hyvä ymmärtää äänenhuollon ja sointityöskentelyn merkitys. Tämän takia on tärkeää, että laulunopettaja ja kuoronjohtaja työskentelevät yhdessä niin, että syntyy yhteys ääniharjoitusten ja ohjelmiston välillä. Kehittämässäni äänenavausmallissa yhdistyvät lämmittely ja yleinen soinnin kehittäminen sekä täsmäharjoitukset kulloinkin harjoiteltavaan ohjelmistoon.</p> <p>Perinteisesti maassamme on lähestytty kuorosointia sävelpuhtaus edellä. Tämä voi johtaa varovaiseen ja sävyttömään lauluun. Omassa opetustyössäni sävelpuhtaus on lopputulos, ei lähtökohta. Kun kuorolaisten laulutekniikka on vakaalla pohjalla, balanssi on kohdallaan ja tekstin tuottaminen ja fraseeraus yhtenäisiä, kuoron virittämisen pitäisi olla helppoa. Tällöin laulajat myös pystyvät terveellä äänenkäytöllä tuottamaan eri tyylien vaatimia sävyjä.</p>	
Avainsanat	laulaminen, kuorot, äänenavaus, äänenmuodostus, ääniharjoitukset, kuorosointi, äänenhuolto, laulaminen – opetus

Author Title Number of Pages Date	Laura Salovaara More Than Just the Right Notes - Vocal Coach's Role in Developing Good Choral Sound 54 pages 2 May 2014
Degree	Master of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Supervisors	Annu Tuovila, DMus Sirku Wahlroos-Kaitila, MMus
<p>In Finland, there are many amateur choruses that are world class in intonation and rhythmic accuracy. The next challenge is to bring the choral sound and blend to the same level. Choral conductors have a growing interest in developing a more vibrant and modifiable sound for their choruses, and often they need vocal coaches to help them achieve this.</p> <p>In my thesis, I examine the vocal coach's role in developing choral sound and blend. I compare and bring together the practical level and the physiological and acoustic research and, when necessary, I question the practices and the ideals behind them. I also clarify the role and identity of a choral vocal coach and present examples of the exercises that I use in my own work. Later on I am planning to publish a more extensive collection of vocal exercises for choral use.</p> <p>The material for my thesis is based on my work with the Dominante mixed chorus. I made notes of their weekly warm-up sessions from January 2013 to April 2014. In September 2013, I conducted a survey on choral warm-ups, and seven members of Dominante answered and thus provided insights into singers' motivation and needs.</p> <p>It is necessary that choral singers understand the importance of vocal care. This requires co-operation between the voice teacher and the conductor, so that there is a direct link between vocal exercises and the repertoire that is being rehearsed. This is the main goal of my "warm-up and blending" reform.</p> <p>Traditionally, the Finnish approach to choral sound has been based on pitch perfection. This may lead to meticulous and colourless singing. In my teaching, pitch perfection is the natural outcome, not the starting point. When the singers have a solid technical base, the balance is good and text and phrasing are uniform, it should be easy to fine-tune the chorus. This also gives singers tools to create different sounds and colours in different music styles, without straining their voices.</p>	
Keywords	singing, chorus, warm-up, vocal production, vocal exercises, choral blend, vocal care, vocal coaching

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ammattina kuorolaulunopettaja	2
2.1	Miksi Dominante?	4
2.2	Kasvaminen asiantuntijuuteen	6
2.3	Oppaat ammatillisen polkuni varrella	8
3	Kuorosointi	9
3.1	Termistöä	10
3.2	Millainen on hyvä kuorosointi?	11
3.2.1	Balanssi	13
3.2.2	Tekstin yhtenäisyys	14
3.2.3	Fraseerauksen yhtenäisyys	15
3.2.4	Intonaatio	16
3.3	Kuoronjohtajan ja laulunopettajan yhteistyö	16
4	Hyvä äänenavaus	17
4.1	Miksi äänenavausta tarvitaan?	17
4.1.1	Laulajien kiinnostus äänenhuoltoon	18
4.1.2	Jatkumo ohjelmiston harjoitteluun	20
4.1.3	Ohjeiden antaminen ryhmälle	21
4.2	Äänenavauksen tunnelma	23
4.3	Äänenavauksen rakenne	24
4.4	Äänenavaus ennen konserttia	26
5	Ääniharjoituskokoelman suunnittelu	27
5.1	Harjoitusten valinta	28
5.2	Harjoitusten jaottelu ja järjestys	28
5.3	Harjoitusten nuotintaminen ja ohjeistus	33
6	Harjoitukset	34
6.1	Avaavat ja lämmittävät harjoitukset	34
6.2	Aktivoivat harjoitukset	36
6.3	Yksiääniset harjoitukset	37
6.3.1	Suppeat harjoitukset	37
6.3.2	Laajemmat harjoitukset	39

6.3.3	Tekstiharjoitukset	40
6.3.4	Kuviolaulua	42
6.3.5	Modaaliset ja vapaatonaaliset harjoitukset	44
6.3.6	Kehittyvät ääniharjoitukset ja harjoituksen helpottaminen	45
6.4	Laulut, kaanonit ja 2-4-ääniset harjoitukset	47
6.5	Kuunteluharjoitukset	48
6.6	Rentouttavat harjoitukset	49
7	Pohdinta	50
	Lähteet	53

## 1 Johdanto

Kuorolaulu on monelle rakas harrastus. Sen terveyttä ja työtehoa edistäviä vaikutuksia on viime aikoina kehuttu sanomalehtien palstoilla ja verkkouutisissa. Monelle harrastajalle kuorolaululla on myös itseisarvo. Vaikka musiikista ei ole tullut ammattia, laulamiseen suhtaudutaan kunnianhimoisesti. Maassamme onkin lukuisia huipputason harrastajakuoroja. Kansainvälisiä kuorokilpailuja seurattessani ja kuorokonsertteja ja -levyjä kuunnellessani olen havainnut, että on yksi seikka, jossa huippukuoromme eivät vielä ole kansainvälisesti huipulla. Kuoronjohtajien ja laulopedagogikollegoiden kanssa keskustellessani olen huomannut, että monet muut ovat tehneet saman havainnon: suomalaiskuorot ovat taitavia ja laulavat puhtaasti, mutta soinnista puuttuu yhtenäisyyttä, lämpöä ja monipuolisuutta. Kuorojen laulunopettajana olen halunnut lähteä kehittämään suomalaista kuorosointia ja kuorolaulajien laulukoulutusta, jotta meiltä edelleen nousisi harrastajakuoroja kansainväliselle huipulle.

Mitä tekee kuorolaulunopettaja? Meillä on musiikkiopistoissa, vapaan sivistystyön parissa ja yksityisyrittäjinä paljon laulunopettajia, jotka opettavat enimmäkseen yksinlaulua joko yksityistunneilla tai pienryhmissä. Kuoronjohtajilla on oma, selkeä ammattititeettinsä, johon kuuluu ohjelmiston suunnittelu, kuoron kokonaisvaltainen harjoittaminen ja johtaminen esiintymisissä. Maassamme ei varmasti ole yhtäkään pelkäämään kuorojen kanssa toimivaa laulunopettajaa, mutta kourallinen kuorolauluun erikoistuneita opettajia on. Tämän työn tärkein tavoite on dokumentoida ja tuoda esille niitä kokeiltuja ja hyväksi havaittuja käytänteitä, joita kuorojen laulunopetuksessa on. Joiltain osin pyrin kyseenalaistamaan vallitsevia käytäntöjä ja osoittamaan, missä asioissa ja miksi tarvitaan muutosta ja uudistumista. Pyrin nivomaan kuorolaulunopetuksen käytännön tason yhteen kirjallisuuden kanssa. Laulamisen fysiologinen, anatominen ja akustinen tutkimus tukevat ja selittävät niitä asioita, joita kuorolaulunopettajat työssään kohtaavat.

Oppilaani kuoroissa ja kursseilla ovat usein kyselleet minulta, saisiko ääniharjoituksiani mistään kirjallisessa muodossa. Kesäkursseilla olenkin joskus koonnut kurssin aikana käyttämäni harjoitukset monisteeksi, jonka kurssilaiset ovat saaneet mukaansa kurssin päätyttyä. Muutama vuosi sitten aloin pohtia harjoitusten kokoamista kirjaksi. Metropolia ammattikorkeakoulun YAMK-opinnot tuntuivat sopivalta paikalta kehittää ajatusta eteenpäin. Alkuperäinen suunnitelmani oli tehdä kirja valmiiksi opiskeluvuoden aikana.

Pian kuitenkin huomasin, että vuosi on toivottoman lyhyt aika tehdä sekä harjoituskirja että opinnäytetyön raporttiosa valmiiksi työn ohessa. Ratkaisin asian siten, että esittelen tässä raportissa kuorosoinnin rakentamisen periaatteita, kirjan suunnitteluprosessia ja oman ammattiroolini rakentumista ja selkeytymistä prosessin aikana. Varsinaisen kirjan kirjoitustyö jatkuu opiskeluvuoden jälkeen.

Oletan, että työhöni tarttuvalla kuoronjohtajalla tai laulunopettajalla on hallussaan perusasiat laulamisen fysiologiasta ja anatomiasta, joten en ole kirjoittanut näistä mitään yleisesitystä. Lähdekirjallisuutena käytetyistä teoksista lukija voi tarvittaessa tarkistaa tietoja ja syventää omaa asiantuntemustaan. Moni kuorolaulunopetuksen periaate ja harjoitus on kulkeutunut minulle laulunopettajana työskentelyn ja sitä edeltäneen lauluharrastuksen myötä, ja olen kehittänyt niitä kuorojeni tarpeiden mukaan edelleen. Siksi monelle harjoitukselle tai vaikutteelle on mahdotonta nimetä selkeää lähdettä. Luvussa 2.3 kerron lyhyesti, millaisia merkittäviä vaikuttajia, ammatillisia matkaoppaita, olen kohdannut tähän saakka.

Kerron ensiksi työskentelystäni espoolaisen opiskelijasekakuoro Dominanten kanssa. Sitten pohdin kuorosointia, sen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä ja taustalla olevia ihanteita. Luvussa 4 dokumentoin hyvän äänenavauksen teoriaa ja käytäntöä ja luvussa 5 ääniharjoituskirjan suunnitteluprosessia. Luvussa 6 esittelen esimerkkejä kirjaan tulevista harjoituksista. Lopuksi vedän yhteen YAMK-opiskeluvuoden ja kehittämisprojektin aikana nousseita ajatuksia kuorolaulunopettajan ammatti-identiteetistä ja oman työni kehittämisestä.

## **2 Ammattina kuorolaulunopettaja**

Suomi on kuorolaulumaa – Suomen Laulajain ja Soittajain liiton (Sulasol) www-sivuilla on arvioitu, että maassamme olisi noin 3000 kuoroa (Kuorotietoa 2014). Kuoroissa laulaa kaikenikäisiä ja kaiken tasoisia laulajia aloittelijoista puoli ammattilaisiin. Kuoroja johtavat koulutetut kuoronjohtajat, musiikinopettajat ja -ohjaajat, kanttorit, laulunopettajat ja harrastajajohtajat. Heidän tietonsa laulamisen fysiologiasta ja laulutekniikan opettamisesta ovat hyvin vaihtelevalla tasolla. Osalla kuoroista on mahdollisuus työskennellä säännöllisesti tai periodeittain erillisten laulunopettajien tai äänenmuodostajien kans-

sa. Näistä osa ei ole koskaan laulanut kuorossa, joten he eivät välttämättä ymmärrä kuorolaulamisen erityisvaatimuksia tai kokevat ne ristiriitaisiksi hyvän äänentuoton vaatimusten kannalta. Koulutusta kuorosoinnin kehittämiseen tarjoavat maamme musiikin oppilaitosten lisäksi muun muassa Suomen Kuoronjohtajayhdistys ry sekä Suomen Työväen Musiikkiliitto.

Kuoroäänenuodostuksesta on kirjoitettu Suomessa jonkin verran. Sibeliusakatemiassa muun muassa Linna (1999), Sivén (2000), sekä Rissanen (2010) ovat käsitelleet lopputöissään aihetta. Linna ja Rissanen ovat haastatelleet kuoronjohtajia ja äänenmuodostajia ja koostaneet heidän näkemyksiään kuorosoinnista ja äänenmuodostuksesta. Sivénin työ on yleisesitys äänenkäytön opettamisesta kuoroissa, ja sen lopussa on pieni harjoituspaketti. Koistisen (2003) *Tunne kehosi – vapauta äänesi* on tällä hetkellä ainut laajempi suomenkielinen kirja äänenkäytöstä ja kuorosoinnista. Se koostuu 124-sivuisesta teoriaosasta ja 80-sivuisesta harjoituspaketista. Monet kirjan käyttäjät ovat kaivanneet kirjan rinnalle laajempaa harjoituskokoelmaa.

Ulkomaisia ääniharjoituskokoelmia kuorokäyttöön on olemassa lukuisia. Tarkastelin tätä työtä varten amerikkalaisia, englantilaisia ja ruotsalaisia kokoelmia (kts. Alldahl 1988, Albrecht 2003, Brewer 2002, Heizmann 2003, Robinson & Althouse 1995, Sköld 1987). Niiden käyttö suomalaisessa kuoromaailmassa ei ole täysin ongelmaton, sillä monella potentiaalisella käyttäjällä ei riitä kielitaito ohjeistusten hyvään ymmärtämiseen. Lisäksi varsinkin englanninkielisissä maissa harjoituksissa käytettävät äänneet on merkitty viitteellisesti englannin kielen ääntämisen mukaan, ja suomalaisen voi olla vaikea hahmottaa, millä äänneillä harjoituksia on tarkoitus laulaa. Eri maissa on myös hyvin erilaiset traditiot kuoron sointi-ihanteen ja ohjelmiston painotuksen suhteen. Monissa maissa kuorot laulavat pääsääntöisesti hyvin tonaalista musiikkia ja pianoa käytetään paljon säestyssoittimena. Suomessa harrastajakuorotkin laulavat paljon a cappella, ja kiitos suomalaisten säveltäjien, meillä on runsaasti modernia, ei-tonaalista musiikkia kaikille kuoromuodoille ja taitotasoille.

Opiskellessani laulunopettajaksi kipuiliin kuoromaailman ja klassisen laulun maailman yhdistämisen hankaluuden kanssa. Laulopedagogiopiskelijoista moni näki kuorolaulun äänen kehittämisen pahimpana vihollisena ja vastaavasti taas kuoropiireissä oli uskomusta, että äänen määrätietoinen kehittäminen yksinlaulutunneilla pilaa hyvän kuorolaulajan. Kuoroissa toki opetettiin laulutekniikkaa, joissakin kuoroissa todella asiantuntevasti, ja moni laulopedagogiopiskelija kävi välillä opettamassa kuorolaulajia esimer-



kiksi kuoroleireillä tai kesäkursseilla, mutta silti kahvilakeskusteluissa kävi ilmi, että ymmärrystä puolin ja toisin saisi olla enemmän. Koska olen sekä laulupedagogi että yhtyelaulaja, haluaisinkin luoda keskusteluyhteyttä laulunopettajien ja kuoronjohtajien välille. Yksinlaulun harrastaja oppii kuorossa tärkeitä muusikon käytännön taitoja ja saa iloa yhteismusisoinnista. Hyvä laulunopettaja opettaa kuorolaisille kestäväää, tervettä ja monipuolisen ilmaisun mahdollistavaa äänenkäyttöä, mikä taas parantaa kuoron tasoa.

Laulunopettajaksi valmistumisestani lähtien olen työskennellyt paljon kuorolaulajien kanssa. Moni yksityisoppilaani on hakeutunut laulutunneille nimenomaan kehittyäkseen kuorolaulajana ja pystyäkseen kantamaan soinnillista vastuuta kuorossa. Olen opiskellut kuoronjohtoa Saara Aittakummun johdolla C-tutkintoon asti ja johtanutkin Arjen Laulua ja Kumpulän kuoroa. Omaa kuorolaulukokemusta minulla on harrastajakuorojen lisäksi Radion kamarikuorosta, Helsingin kamarikuorosta ja Savonlinnan oopperajuhla-kuorosta. Vuodesta 2006 alkaen olen laulanut kahdeksanhenkisessä, renessanssimusiikkiin erikoistuneessa lauluyhtye Lumen Valossa. Vuonna 2008 perustimme Saara Aittakummun kanssa naiskamarikuoro Kaari-ensemblen, jossa jaamme vastuun siten, että Aittakumpu vastaa ohjelmiston harjoittamisesta ja minä soinnillisesta puolesta. Koska oma musiikillinen kunnianhimoni ei rajoitu pelkästään solistiseen laulamiseen, on luontevaa, että opetuksessanikin on yhtye- ja kuorolaulullinen ulottuvuus.

Vuodesta 2010 olen toiminut säännöllisesti opiskelijasekakuoro Dominanten, Helsingin tuomiokirkon kamarikuoro Viva Voxin sekä mieskuoro Akademiska Sångföreningin laulunopettajana. Vierailevana opettajana olen lisäksi käynyt muun muassa kamarikuoro Kampin Laulun, Polyteknikkojen kuoron, kamarikuoro Murtosoinnun ja kamarikuoro Värinän leireillä. Kuoronjohtajia, kuorojen varajohtajia ja stemmaviskaaleja olen kouluttanut äänenavausten pitämisessä vuodesta 2009 alkaen Suomen Työväen Musiikkiliiton kesäkursseilla ja joillakin itse järjestämälläni viikonloppukursseilla.

## 2.1 Miksi Dominante?

Valitsin yhteistyökuoroistani juuri Dominanten näiden kehittämis- ja kirjaprojektien testi-kuoroksi, koska sekakuorolla kokeiltuja asioita on mahdollista soveltaa melko helposti mies- tai naiskuorolle. Dominante on myös melko suuri kuoro (noin 60 laulajaa) ja ikäjakauma on opiskelijakuoroksi poikkeuksellisen laaja (noin 18-40 vuotta), joten ohjeistukseni joutuvat siellä testiin. Ohjeita ei ole mahdollista yksilöidä samalla tavalla kuin pienemmässä kokoonpanossa, joten minun täytyy pitää huolta, että ohjeistan riittävän selkeästi ja annan välillä vaihtoehtoja. Myös kuoron laulajiston teekkaritausta asettaa

omia vaatimuksiaan ohjeistuksille, koska moni kuorolainen on opiskelussaan ja työssään tottunut vaatimaan faktoja ja perusteluja, kun taas moni laulunopetuksellinen asia on perinteisesti rakentunut pitkälti mielikuvien varaan. Yhteistyöni Dominanten johtaja Seppo Murron kanssa on kehittynyt vuorovaikutukselliseksi ja toimivaksi viimeisen kolmen ja puolen vuoden aikana. Vaihdamme ajatuksia lyhyesti viikoittain ja aina tarpeen tullen pidämme pidemmän palaverin, jossa käymme läpi Dominanten toiminnan suuria linjoja.

Työskentelen Dominanten kanssa monipuolisesti. Joka viikko tapaan koko kuoron noin 30 minuutin äänenavauksessa. Työstän kuoron sointia ja kulloinkin harjoitettavan ohjelmiston vaatimia laulullisia asioita. Noin kerran lukukaudessa pidän 60-90 minuutin stemmaharjoituksen jokaiselle sektiolle erikseen. Näissä harjoituksissa on mahdollista huomioida kunkin stemman kohtaamat haasteet ja antaa jo hieman yksilöllisempää ohjeistusta. Kerran vuodessa Dominanten kvartetilleirillä ohjaan kuoron pienyhtyeitä. Ohjaus painottuu tässä yhtyeohjelmiston tulkinnallisiin ja tyyllillisiin kysymyksiin, yhtye- ja kuorolaulun eroihin sekä esiintymiseen. Kuorolaiset saavat kuoron toimintakausien aikana varata minulta yksityislaulutunteja, joita kuoro tukee rahallisesti. Laulajat käyttävät tätä mahdollisuutta hyvin vaihtelevasti hyväkseen – osa on käynyt tunneilla jo useamman vuoden säännöllisesti viikoittain, osa käy silloin tällöin tai esimerkiksi puoli vuotta kerrallaan tiiviimmin ja pitää sitten taas taukoa. Osallistun myös laulajavalintaan joka syksy yhdessä kuoronjohtajan ja musiikkilautakunnan kanssa. Ennen matkoja tai suuria konsertteja istun kuoroharjoituksessa johtajan toisena korvaparina ja kommentoin tarvittaessa.

Ääniharjoituskirjaa ja tätä opinnäytetyötä varten olen tammikuusta 2013 alkaen pitänyt päiväkirjaa Dominanten viikoittaisista äänenavauksista. Olen listannut käytetyt harjoitukset sekä teokset, joita on harjoiteltu heti äänenavauksen jälkeen. Olen myös kirjannut ylös omia kommenttejani heti äänenavauksen jälkeen – mikä toimi, mikä sai laulajat vilkuilemaan toisiaan huvittuneesti tai vaivautuneesti. Olen pannut muistiin, jos on käynyt ilmi, että jostain harjoituksesta täytyy keksiä helpompi tai lyhyempi muoto ennen lopullisen version esittelemistä tai jos se vaatii tarkempaa ohjeistusta. Päiväkirjamerkin- töjeni tueksi ja lisäksi pyysin kuoron sähköpostilistan kautta kuoron joukosta vapaaehtoisia pienimuotoiseen sähköpostikyselyyn. Vapaaehtoisia ilmoittautui seitsemän, kaikista stemmoista vähintään yksi laulaja, ja kuoroiältään kaikkea fuksin ja konkarin väliltä. Kyselyn tuloksia analysoin luvussa 4.1.1. Lisäksi kehitämme ja arvioimme sointi- työskentelyn edistymistä jatkuvasti kuoronjohtaja Seppo Murron kanssa.

## 2.2 Kasvaminen asiantuntijuuteen

Kun aloitin YAMK-opinnot, luulin keskittyväni vuoden aikana yksinomaan kuorosoinnin kehittämiseen ja ääniharjoituskirjan kokoamiseen. Syksyllä 2013 kirjoitimme Metropolian YAMK-ryhmän kanssa omista ja toistemme vahvuuksista. Saimme heti alkusyksystä palautetta myös opinnäytetyön aiheen esittelystä. Omissa teksteissäni korostuivat ihmissuhdetaidot ja positiivinen asenne, kun taas muun ryhmän kuva minusta oli palautteiden perusteella ensisijaisesti asiantunteva, vakuuttava, älykäs, selkeä ja napakka. Myös huumori, sosiaalisuus ja iloisuus mainittiin, mutta enimmäkseen selkeästi asiantuntemuksen jälkeen. Kirjan kokoaminen jäi hetkeksi taka-alalle, kun jämähdin pohtimaan omaa ammattirooliani ja asiantuntijuutta. Kun menen kouluttamaan kuorolaisia koulutustapahtumaan, mielessäni on aina pieni epäily siitä, onko minulla näille mitään annettavaa. Koulutusten jälkeen saan lähes pelkästään innostunutta ja positiivista palautetta, mutta silti epäilen itseäni taas seuraavalla kerralla. Mistä tämä epävarmuus kumpuaa, ja miksi oma käsitykseni ammattitaidostani ei vastaa muille välittyvää kuvaa?

Yksi olennainen syy epävarmuuteeni on varmasti laulopedagogikoulutuksen vähäiseksi jäänyt ryhmäopetukseen valmentaminen. Laulopedagogien koulutus Suomessa painottuu vahvasti yksilöopetukseen. Metropolia Ammattikorkeakoulun laulun ainedidaktiikassa meillä oli kaksi ryhmäopetukseen valmistavaa opetuskertaa: laulunopettaja Ulla Raiskion kuoroäänenavausdemonstraatio ja observointivierailu työväenopiston laulun ryhmätunnilla. Opetusharjoittelu oli opiskeluaikanani, vuosina 2004–2008, kokonaan yksilöopetusta. Musiikkipedagogiikan opintojaksoilla käsiteltiin ryhmädynamiikkaa lähinnä lasten pienryhmien (esimerkiksi musiikkileikkikoulu) kannalta. Opiskelin kolme vuotta sivuaineena kuoronjohtoa, ja sieltä sain kyllä valmiuksia kuoron harjoittamiseen ja johtamiseen. Suuren aikuisryhmän kanssa toimimiseen ei musiikkipedagogin koulutus kuitenkaan antanut riittäviä eväitä, vaan oppi on tullut käytännön työssä opintojen jälkeen.

Toinen tekijä on ison ryhmän eteen mennessä ilmenevä esiintymisjännitys. Olen laulupintojeni ja laulajana toimimisen aikana kärsinyt eri asteisista esiintymisjännitysoireista. Kouluaikoina huomasin, että lamauttavaa jännitystä ei tullut koskaan, jos olin lavalla näyttämöroolissa. Sen sijaan flyygelinmutkassa, omana itsenäni minun on ollut vaikea hallita jännitysoireitani. Olen tietoisesti opetellut ottamaan laulajan roolia, joka suojaa samalla tavalla kuin näyttämörooli, vaikka se pohjautuukin näyttelystä paljon selkeämmin omaan persoonaani. Opetustilanteessa ison ryhmän eteen mennessäni koen saman tyyppisiä oireita kuin jännittävässä esiintymistilanteissa. Laulajan

ammattirooli ei suojaakaan, koska opettajana persoonallisuudestani korostuvat eri puolet kuin laulajana. Yksilöopetuksessa voin olla tarvittaessa hyvinkin henkilökohtaisella tasolla lähellä oppilasta, mutta suuren ryhmän edessä täytyy löytää asiantuntijan rooli, jollaista olen alkanut rakentaa itselleni.

Olen lapsuudesta asti saanut viettää paljon aikaa huippuälykkäiden ja -lahjakkaiden ihmisten kanssa niin opiskelussa, työssä kuin vapaa-ajallakin. Tästä on ollut tietysti paljon hyötyä ja iloa, mutta myös kääntöpuoli: minun on vaikea realistisesti arvioida omaa osaamistani ja ammattitaitoani. Nykyisiin opetustöihini en ole päätenyt virallisten hakuprosessien kautta, vaan minua on suositeltu niihin. Olen huomannut ajattelevani, että minulla on ollut hyvä onni, kun mielenkiintoisia työtilaisuuksia on tarjottu. Minun on ollut vaikea nähdä, että kysymys ei ehkä kuitenkaan ole pelkästä onnesta, vaan töitä on tarjottu taitojeni, persoonani ja aktiivisen ammatillisen verkostoitumiseni ansiosta. Myös tätä kirjoitustyötä on varjostanut välillä lähes halvauttavan tuntuinen pelko siitä, onko minulla nyt mitään järkevää sanottavaa tai onko siitä ainakaan kenellekään mitään hyötyä. Tämän kaltaisia oireita kuvailee psykologi Teemu Ollikainen Yle Puheen ohjelmassa (Pettersson 2013). Kyse on niin sanotusta huijarisyndroomasta (Impostor Syndrome), joka vaivaa tyypillisesti esimerkiksi taiteellisilla aloilla työskenteleviä ja on yleisempi naisilla. Kun oma työ on jatkuvasti julkisen tai puolijulkisen arvioinnin kohteena, se sekoittaa minäkuva ja saa asettamaan kohtuuttomia odotuksia. Tämän asian työstäminen on vasta käynnistynyt YAMK-opintovuoden aikana, ja jatkuu vielä varmasti pitkään.

YAMK-opinnoissa kaikkein silmiä avaavin kurssi juuri tässä elämäntilanteessa oli Jukka Ahosen *Ammatillinen vuorovaikutus, ryhmäilmiöt ja johtajuus* (Ahonen 2014). Pohdimme Ahosen kanssa muun muassa ammattirooleja, palautteen antamista ja odotuksia. Tajusin vasta opinnäytetyötä viimeistellessäni, että yksi suuri epävarmuuden aiheuttaja alallamme on varmasti todellisen palautteen puute. Musiikkipedagogin koulutusohjelmassa opiskellessani sain jatkuvasti opettajilta ja opiskelukavereilta palautetta tekemisestäni. Tiesin täsmälleen, missä mentiin: mikä sujui, missä oli parannettavaa. Ammatissa jo toimivan saama palaute on epämääräisempää, etenkin yrittäjällä, jolla ei ole perinteistä työyhteisöä ja esimerkiksi esimiestä lainkaan. Esiintyessäni ja ryhmän edessä olen koko ajan arvioitavana, mutta rehellistä, rakentavaa palautetta koen saavani äärimmäisen harvoin. Siksi kuoron hupilehden avautumispalstalla julkaistun nimetön ”jumpat pois äänenavauksista” -kommentti voi saada kohtuuttoman suuret mittasuhteet. Olenkin päättänyt, että alan rohkeammin kysyä palautetta arvostamiltani am-

mattilaisilta. Nostin myös laulunopettaja-yrittäjien keskustelupalstalla esiin ajatuksen vertaisarvioinnista, ja sille tuntuisikin olevan kysyntää. Seuraavaksi täytyy kehitellä ideaa eteenpäin, että pääsemme pian käytännön tasolle. Jokainen tarvitsee itsearviointiin lisäksi palautetta muilta kehittyäkseen, ja ainakin minulle kehittyminen tuntuu olevan elinehto työssä jaksamiselle.

### 2.3 Oppaat ammatillisen polkuni varrella

Kuorosoinnin kanssa työskentelyssä on paljon sellaisia käytäntöjä, jotka kulkevat perimätietona opettajasukupolvelta seuraavalle. Myös suuri osa kehon lämmittelyyn tarkoitetuista harjoituksista sekä hengitys- ja ääniharjoituksista on suullista perimätietoa. Olen miettinyt tämän kehitysprojektini aikana eettisiä kysymyksiä – kuinka tuoda esille se, että vaikka en pysty nimeämään käyttämieni harjoituksille tai ajatuksilleni kuorosoinnista mitään selkeitä lähteitä, ne eivät kuitenkaan ole putkahtaneet mieleeni tyhjiössä. Päädyin siihen, että tässä luvussa kerron hieman yksityiskohtaisemmin tärkeimmistä opettajista ja kuoronjohtajista, joiden työllä on ollut merkittäviä vaikutuksia nykyiseen toimintaani. Haluan antaa kunnian niille, joille se kuuluu, ja samalla osoittaa kiitollisuuttani.

Kuoroharrastukseni alkoi Jyväskylän musiikkiluokilta vuonna 1989. Luokkamme opettaja Kari Riikonen oli opiskellut pitkälle klassista laulua, joten ensimmäiset laulutekniset ja yhteissoinnilliset oppini sain häneltä. Samaan aikaan lauloin ensin vuoden Liisa Räsäsen johtamassa Kolmekuutoset-kuorossa ja tämän jälkeen 6,5 vuotta Vox Aureassa, joka oli ammattimaisen työskentelytahtinsa vuoksi melkoinen muusikkokoulu. Vox Aurean johtajat, ensin Kari Ala-Pöllänen ja myöhemmin Pekka Kostiainen, käyttivät kuoron sointityöskentelyssä apunaan äänenmuodostajia. Marita Korhoselta, Tuija Pasaselta ja Hanna-Mari Hurskaiselta onkin peräisin moni ääniharjoitus, joita käytän nykyään omassa työssäni.

Lapsikuoroaikojen jälkeen lauloin kamarikuoro Cantinovumissa, jonka johtajalta Rita Varoselta ja äänenmuodostaja Timo Laaksolta sain lisäoppia kuorosoinnista ja laulutekniikasta. Samoihin aikoihin aloitin myös laulutunnit, joilta sain yksilöllisempää ohjausta. Päätös musiikin ammattilaisuudesta syntyi lukion jälkeen Englannissa, jossa myös lauloin kuoroissa ja kävin laulutunneilla. Palattuani Englannista aloitin Muusikko (AMK) -opinnot Jyväskylän ammattikorkeakoulussa, missä opettajani oli neljän vuoden ajan Hannele Valtasaari, jonka laajasta harjoitusrepertuaarista olen ammentanut paljon opetukseeni.

Stadiassa ja Metropolia Ammattikorkeakoulussa vuosina 2004-2008 jatkoin lauluopin-tojani muun muassa Matti Pelon johdolla. Laulun opetusharjoittelussa ohjaavat opetta-jani, erityisesti Ulla Raiskio, vaikuttivat kehitykseeni laulunopettajana. Hyviä ideoita keräsin ja otin käyttöön myös kokeneiden laulunopettajien (muun muassa Sirkku Wahl-roos-Kaitila, Anitta Ranta, Ritva-Liisa Korhonen) ja opiskelukavereideni opetusta ob-servoimalla sekä laulun ainedidaktiikan opinnoista. Kuoronjohdon sivuaineopinnoissa sain myös kuorosointiin ja kuoroäänenuodostuksen opettamiseen uusia ideoita Saara Aittakummulta ja Jani Sivéniltä.

Kaudella 2004-2005 Radion kamarikuorossa sekä tämän jälkeen vuoteen 2008 saakka Helsingin kamarikuorossa ajatukseni kuorosoinnista kehittyivät paitsi huippujohtajien työtä seuraamalla, myös laulajakollegojen kanssa työskennellessä. Vuodesta 2006 alkaen lauluyhtye Lumen Valossa laulaminen on muokannut käsitystäni siitä, mikä on yhteisointi ja miten se syntyy. Kuorolaulunopettajana otan vaikutteita kuoronjohtajilta, joiden kanssa työskentelen, sekä laulunopettajakollegoilta silloin kun pääsen seuraamaan heidän työtään. Erityisen merkittäviä vaikuttajia viime vuosina ovat olleet kuoron-johtajat Seppo Murto, Kari Turunen ja Saara Aittakumpu sekä laulunopettaja Minja Nii-ranen.

Myös oppilaani niin kuoroissa, yksityistunneilla kuin kursseillakin kehittävät opetustani jatkuvasti. Saan heiltä uusia ideoita harjoituksiin, hassuja mielikuvia ja sellaista liikkeen yhdistämistä ääniharjoituksiin, jota en olisi itse edes osannut ajatella. He myös haasta-vat kysymyksillään minua pohtimaan, selvittämään ja selittämään asioita aina vain tar-kemmin ja syvällisemmin. Usein myös päädyn keskustelemaan näistä asioista laulun-opettajakollegojen kanssa joko kasvotusten tai internet-palstoilla.

### **3 Kuorosointi**

Kuorosoinnista on varmasti jokaisella kuoronjohtajalla, laulunopettajalla, laulajalla ja kuulijalla omat ajatuksensa. Joku nauttii kuulaan vaaleasta, lähes lapsikuoromaisen läpikuultavasta soinnista, josta ei millään hetkellä erotu mitään häiritsevää tai yksilöllis-tä. Toisen mielestä taas hyvä sointi on rikas, tumma ja täynnä erilaisia, vaikka välillä

rososiakin sävyjä. (Brewer & Garnett 2012, 260.) Erilaisessa ohjelmistossa tarvitaan erilaisia painotuksia, ja lauluteknisesti taitava kuoro pystyykin tuottamaan monipuolisesti eri tyyppisiä sävyjä, kunhan kuoronjohtaja osaa niitä laulajistoltaan vaatia.

### 3.1 Termistöä

Ääneen ja laulamiseen liittyvät termit ovat harvoin yksiselitteisiä, joten selitän tässä luvussa, mitä tarkoitan opinnäytetyössäni esiintyvillä keskeisillä käsitteillä. Äänenavauksella viitataan usein pelkkään äänen lämmittelyyn. Oma ajatukseni on enemmän Koistisen (2003) linjoilla:

”Äänenavauksella tarkoitetaan sitä äänen, mielen ja kehon aktiivista harjoittamistuokiota, jonka aikana opitaan käyttämään ääni-instrumenttia turvallisesti ja äänihäiriöitä ennalta ehkäisevästi ja jonka tulisi liittyä kiinteänä osana jokaiseen kuoroharjoitukseen, esiintymiseen ja konserttiin.” (Koistinen 2003, 109).

Itse lisäisin, että ääni-instrumenttia opetellaan äänenavauksessa käyttämään mahdollisimman monipuolisesti kuoron ohjelmistoa ajatellen. Äänenavaus on sanana monen laulunopettajan mielestä harhaanjohtava: ”Ääni ei ole kiinni tai auki” (Eerola 2002). Olen miettinyt työssäni, millä termillä sanan voisi korvata. Englanninkielisissä maissa on käytössä sanapari ”warm-up and blending”, joka sisältää ajatuksen sekä äänen lämmittelystä että yhteissoinnin hakemisesta. Blending-sanalle ei valitettavasti löydy kunnollista suomenkielistä vastinetta, vaan sen käännöksenä käytetään useimmiten ”blendaus”-väännöstä. Joissain suomalaisissa kuoroissa puhutaan ”yhteisestä viritystuokiosta”, joten ehkäpä kuoron äänenavaus voisi tulevaisuudessa olla ”lämmittely ja viritys”, jos sille löytyisi napakka yhden sanan ilmaus. Tässä työssä käytän kuitenkin äänenavaus-termiä paremman puuttuessa.

Äänenmuodostus on yhtä lailla sanana ristiriitaisia tunteita herättävä. Eerolan (2002) mielestä se kuulostaa terminä vaivalloiselta ja luo mielikuvan, että ääntä jotenkin väkivalloin muovattaisiin tiettyyn lopputulokseen. Mielestäni ongelma sanan suhteen on pikemminkin määrittelyssä. Puhun opettaessani usein siitä, että laulutekniikalla kontrolloidaan niitä olosuhteita, joissa ääni syntyy ja resonoi, mutta ei itse ääntä. Äänenmuodostus käsittää siis ne asiat, jotka vaikuttavat äänen syntyyn (ilmanpaine, joka saa äänihuulet värähtelemään) ja resonanssiin (ääntöväylän muoto, johon vaikuttavat kurkunpään, kielen ja pehmeän kitalaen asento, leuan avaus ja huulten muoto sekä nasaaliäänteissä nenäontelot) (Ternström 1987, 26-27).

Kun äänenmuodostuksella tarkoitan äänen syntyyn ja resonanssiin vaikuttavia asioita, soinnilla viitataan soivaan lopputulokseen. Laulaja itse kuulee äänensä soinnin eri tavalla kuin ulkopuolinen kuulija, koska kuulemme itse äänemme osittain ulkokautta ja osittain pään kudoksia pitkin (Eerola 2002). Yksilöllinen sointi syntyy ääntöväylän mittasuhteiden ja muotojen eroista, jotka saavat osaaäänokset (yläsävelet) korostumaan eri suhteissa (Ternström 1987, 32). Yhteissoinnilla tarkoitan yhdessä laulavan stemman, lauluhytteen tai kuoron yksittäisten sointien muodostamaa sointia. Yhteissointi voidaan saada aikaan joko äänten persoonallisia piirteitä häivyttämällä (kaikki pyrkivät kuulostamaan mahdollisimman samalta) tai hiomalla äänten erilaiset värit yhteen (Brewer & Garnett 2012, 260).

### 3.2 Millainen on hyvä kuorosointi?

Suomessa on Radion kamarikuoron perustamisesta (1962) lähtien ollut vallalla kuoron perustajan Harald Andersénin kuorosointi-ihanne (Radion kamarikuoro 2014). Kuoronjohtaja Kari Turusen mukaan

”olemme edelleen andersénilaisen vallankumouksen lapsia. Silloin tuli ihanne täsmälaulusta ja sanaton ajatus soinnillisesta vuolaudesta taantumuksena” (Särkiö 2012, 46).

Laulunopettajista muun muassa Ritva Eerola (2008) on arvostellut suomalaista ”kamarikuorosaundia”, jossa mennään sävelpuhtaus edellä ja usein valitettavasti tasapainoisen äänentuoton sekä ilmaisun kustannuksella. Suomalaisessa kuorokentässä onkin viime vuosina herätty sointimaailman yksipuolisuuteen. Turunen kaipaa kuoroihin soinnillista yhtenäisyyttä ja emotionaalista lämpöä ja muun muassa Esko Kallio ja Teemu Honkanen korostavat kuorojensa ohjelmistovalinnoissa ja harjoitustyöskentelyssä pitkäjänteistä soinnin kehittämistä (Särkiö 2012, 44-45).

Taidemusiikin eri tyylit hyötyvät eri tyyppisistä soinnillisista painotuksista. Perinteinen suomalainen kamarikuorosointi sopii hyvin vaatimaan nykymusiikkiin (Särkiö 2012, 46). Lähes kaikki maamme merkittävimmät nykysäveltäjät ovatkin kirjoittaneet kuoromusiikkia myös taitavien amatöörikuorojen tarpeisiin. Romanttinen musiikki vaatii toisenlaista lähestymistapaa – vuolautta, syvyyttä, lämpöä, (Eerola 2008, 46). Vanhaan musiikkiin keskittyvät pienemmät kokoonpanot hiovat yhtenäistä vokaalisointia ja luonnollista viritystä harmonian saavuttamiseksi (Brewer & Garnett 2012, 260). Nykysäveltäjät saattavat käyttää teoksissaan tehokeinoina erilaisia äänenkäyttötapoja muun muassa kansanmusiikista. Näitä opettamaan voi olla järkevää palkata ulkopuolinen asiantuntija, ettei-



vät laulajat sorru kuormittaviin äänenkäyttötapoihin hakiessaan erikoisempia sointivärejä.

Laulajiston koko, taitotaso ja ikä vaikuttavat soinnin kehittämiseen. Hyvin nuorelta laulajistolta on turha vaatia erittäin tummaa sointia ainakaan ilman pitkällistä sointityöskentelyä, koska äänenmurroksen loppumisesta ei välttämättä ole kovin monta vuotta. Ikääntyvien laulajien kohdalla muutokset erityisesti hormonitasapainossa, lihasmassassa ja kudosten elastisuudessa voivat kaventaa äänialaa, laajentaa vibratoa ja tehdä äänestä huokoisen (Koistinen 2003, 91), jolloin tiettyjen musiikkityylien laulaminen tyylinmukaisesti voi vaikeutua. Suuremmissa kuoroissa yksittäiset äänet hukkuvat massaan helpommin, joten hieman linjasta poikkeava äänenkäytön maneerit saattaa jäädä huomaamatta. Pienessä kamarikuorossa kaikki kuuluu.

Erilaisten äänten hiominen yhtenäiseksi, soivaksi kokonaisuudeksi on pitkällinen prosessi, joka vaatii jatkuvaa hienosäätöä senkin jälkeen, kun toivottu lopputulos on kerran saavutettu. Laulajien keskinäinen järjestys stemman ja kuoron sisällä voi vaikuttaa yllättävän paljon (Brewer 2004, 14). Kuorolaiset kokevat usein itse, että jonkun laulajan vieressä on helpompi laulaa kuin toisen. Jos äänten värit ovat hyvin erilaiset, voi olla vaikea löytää yhteistä viritystä. (Sivén 2013.) Toisaalta esimerkiksi kahden hyvin vahvaäänisen laulajan sijoittuminen vierekkäin saattaa tukea yhteissoinnin kannalta epäsuotuisaa kilpalaulamisasetelmaa. Samoin hyvin samankaltaisten laulajien heikkoudet saattavat korostua, jos he sijoittuvat vierekkäin. (Brewer 2004, 14-15.) Laulajien optimaalisen järjestyksen etsimiseen kannattaakin käyttää aikaa. Mitä pienempi kuoro on kyseessä, sitä suurempi merkitys tällä on kokonaisuinnin kannalta, sillä isommassa joukossa äänten erilaiset värit hukkuvat helpommin massaan.

Omalla äänellä laulamisen ja yhteissoinnin yhteensovittaminen on saanut minut pohtimaan kovasti sitä, mitkä asiat tekevät yksittäisistä laulajista kuoron. Olen päätenyt siihen, että kun balanssi sekä jokaisen stemman sisällä että stemmojen välillä on oikea, tekstin lausuminen on yhtenäistä ja jokaisella laulajalla on samanlainen käsitys fraseerauksesta, ei kuorosta kuulu läpi yksittäisiä ääniä. Näiden, sekä yksittäisten laulajien mahdollisimman hallitun laulutekniikan lopputuloksena syntyy myös hyvä sävelpuhtaus. Jos kuorosointiin lähdetään sävelpuhtaus edellä, saadaan puhdasta, mutta usein melko varovaista ja sävytöntä laulua, Kari Turusen sanoin täsmälaulua (Särkiö 2012, 46). Vapaan äänentuoton lähtökohdista intonaatiota joudutaan usein työstämään ajallisesti pidempään, mutta väittäisin, että ajan käyttäminen tähän kannattaa.

### 3.2.1 Balanssi

Stemman sisäisellä balanssilla tarkoitetaan sitä, että kenenkään yksittäisen laulajan ääni ei kuulu hallitsevasti muiden yli stemmasta. Laulajavalinnassa voidaan tarvittaessa karsia joukosta sen hetkiseen sointibalanssiin sopimattomat äänet. Myös oikealla äänialan määrittelyllä on tässä osansa – väärässä stemmassa voimakasäänisenkin laulajan ääni saattaa kadota kuulumattomiin tai sitten laulaja saattaa kompensoida hankalaa sävelkorkeutta laulamalla ylipaineella, mikä saa äänen kuulumaan läpi. Laulajien järjestyksellä voidaan vaikuttaa stemman sisäiseen balanssiin. Laulua jonkin verran opiskellut, voimakasääninen laulaja saattaa herkästi kuulua läpi, kun äänen volyyymi on kasvanut, mutta hallinta ei ole vielä riittävällä tasolla. Joskus voi olla viisasta siirtää tällainen laulaja hetkeksi yhtä stemmaa alemmaksi (esimerkiksi ykköstenori kakkostenoriin tai kakkossopraano ykkösalttoon), kunnes äänen hallinta on parantunut. Koulutettu laulaja, jolla on tahto ja taito mukautua yhteissointiin, on usein paras mahdollinen ydin koko stemman tiiviiseen ja rikkaaseen sointiin (Brewer 2004, 14). Jos stemmojen välillä vallitsee epätasapaino, saattavat alakynnessä olevan stemman laulajat kompensoida laulamalla räikeillä vokaaleilla ja suurella ilmanpaineella. Tämä saa yksittäisten laulajien äänet kuulumaan läpi rivistä.

Stemmojen väliseen balanssiin vaikuttaa tietysti laulajien lukumäärä. Hyvä olisi, jos kaikissa stemmoissa olisi mahdollisimman tasaisesti laulajia. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista. Kuorojen koelauluissa on usein väliäänissä ylitarjontaa, kun taas korkeimpia ja matalimpia ääniä on vaikea löytää riittävästi. Kun jokaisessa stemmassa on sen verran laulajia, että jokainen laulaja voi laulaa vapautuneesti ilman pelkoa siitä, ettei stemma kuulu, voidaan stemmojen välistä balanssia työstää herkistämällä laulajat kuuntelemaan.

Jokaisen laulajan tulisi joka hetki tietää oman stemmansa sen hetkinen funktio. Onko tässä kohdassa jollakin äänellä melodia, jota muut säestävät? Jos laulan melodiaa, saan suhtautua siihen solistisemmin, jos taas säestän, laulan siten, että kuulen melodian vaivatta. Mikä on stemmani asema loppusoinnussa, laulanko perussäveltä, kvinttiä vai terssiä? Perussävelellä olen vakaa ja voimakas, kvintillä kirkas ja kohtalaisen voimakas, duuriterssillä taas tiedostan, että se soi jo perussävelen ja kvintin osääneksenä niin vahvasti, että riittää kun vain kevyesti tuplaan sen.

### 3.2.2 Tekstin yhtenäisyys

Vokaalivärien yhtenäisyys vaikuttaa kuoron balanssiin ja intonaatioon sekä stemman sisäiseen yhtenäisyyteen. Ei ole yhtä oikeaa tapaa laulaa vokaaleja, koska eri kielet ja tyyli vaativat omanlaisensa vokaalivärit. Kun laulajilla on käytössään riittävät keinovarat vokaalivärien muuttamiseen, kuoro taipuu eri kieliin helposti. Laulajat itse kuulevat vokaalivärit hieman eri tavalla kuin ne tulevat ulos, etenkin mieslaulajilla on taipumus laulaa tummempia vokaaleja kuin he kuvittelevat. (Brewer 2004, 16-17.) Suomessakin eri murrealueilla voi olla hyvin erilaisia vokaalivärejä, joita täytyy työstää kuoroharjoituksissa yhteisen soinnin saavuttamiseksi (Koistinen 2003, 106). Vokaalialukkeiden täytyy olla myös yhtenäisiä. Jos osa laulajista aloittaa pamahtavalla kurkkualukkeella ja osa uiskentelee fraasiin sisään vähitellen, eivät aloitukset ole yhtenäisiä. Hyvä aluke on selkeä ja napakka, mutta ei pamahta, toisin sanoen, sitä ei puristeta kaulan lihaksista.

Naislaulajien on korkeimmilla alueilla mahdotonta tuottaa täysin toisistaan erottuvia vokaaleja. Tämä johtuu siitä, että jokainen vokaali vaatii tietyntyyppiset formantit eli sointi-  
tiivistymät sävelen osaa-  
neksilla. Kun sopraanot ylittävät kaksiviivaisen g:n, alkavat vokaaleja määrittävät formantit jäädä laulettavan taajuuden alapuolelle. Ensimmäisinä katoavat u, y ja i, joiden ensimmäiset ja toiset vokaaliformantit ovat matalimmalla. Sen sijaan a ja ä erottuvat toisistaan kohtalaisesti korkeammallakin. (Ternström 1987, 32-34.) Kuoron kanssa työskentelevän on syytä tiedostaa tämä, koska jos korkealla yritetään vaatia liian selkeitä vokaaleja, se johtaa leuan ja kielen jännityksiin sekä kurkun kuroutumiseen ylöspäin. Samassa soinnussa voi olla tarpeen ohjeistaa matalampia ääniä kirkkaampaan ja selkeämpään vokaaliväriin ja pyytää sopraanoja avaamaan suuta enemmän ja pyöristää vokaalia ”yleisvokaalin” suuntaan.

Monet laulajat kokevat konsonantit hankaliksi laulamisen kannalta. Jos niitä ei äännetä tarkoituksenmukaisesti, ne rikkovat vokaalien linjan, jumittavat artikulaatioelimistöä (leuka, kieli, huulet) ja saavat laulamisen tuntumaan raskaalta. Laulutekstin ymmärrettävyyden kannalta ne ovat tietysti yhtä tärkeitä kuin toisistaan erottuvat vokaalit. Erilaisilla puhutuilla ja lauletuilla tekstiharjoituksilla voidaan opetella erottelemaan, mitä artikulaatiolihasia kunkin konsonantin tuottaminen vaatii (kts. Koistinen 2003, 75-76). Kun konsonantit äännetään napakasti ja rapeasti, eikä niiden tuottamiseen osallistu ylimääräisiä lihaksia, ne voivat tukea hyvän linjan laulamista ja elastisen vartaloyhteyden löytymistä. Kun ne ovat lisäksi yhtäaikaista, laulajien tekstistä saa hyvin selvän. Konsonanttien ajoituksen suhteen on tärkeää harjoitella sitä, että ne ääntyvät aina ennen iskua (Emt. 76). Tällöin laulajat eivät jää johtajan lyönnistä jälkeen, ja soittimien kanssa

lauettaessa konsonantit eivät peity soittajien alukkeiden alle. Ideaalitulanteessa soinnilliset konsonantit soivat samalla sävelellä, jolla seuraava vokaalikin (Alldahl 2008, 8). Korkealle mennessä voi kuitenkin olla järkevää jättää konsonantti edelliselle, matalammalle sävelelle, jossa se on helpompi ääntää ja saada kuuluville.

### 3.2.3 Fraseerauksen yhtenäisyys

Opetuksessani fraseerauksen peruslähtökohta on tiivis, hyvä legato. Se toisaalta vaatii toimivaa ja elastista vartalon käyttöä, toisaalta ohjaakin siihen. Opetan legatoa liu'un kautta. Mielestäni legatoa ei synny ilman, että laulajalla on tunne siitä, että säveleltä toiselle liu'utaan välissä olevien sävelten kautta. Laulettavasta tyylistä riippuu, paljonko tätä liukua saa kuulua ulospäin. Kokemukseni mukaan nuoria laulajia saa rohkaista liukumaan paljonkin – oma korva kuulee liukua paljon enemmän kuin ulkopuolinen kuuntelija. Vanhemmilla laulajilla taas saattaa olla vaikeuksia laulaa etenkin ylhäältä alas suuntautuvia hyppyjä ilman voimakkaasti kuuluvaa liukua. Tätä voidaan vähentää harjoittelemalla kehon kannattelua ja ohjaamalla ajatusta kokonaisuksi fraaseihin yksittäisten hyppöjen sijaan. Kun kuoro osaa laulaa hyvää ja yhtenäistä legatolinjaa, voidaan sitä kuoro-ohjelmistossa tarvittaessa helposti rikkoa.

Kuorossa jokaisella laulajalla on oltava tahto toimia yhdessä ja johtajan ohjeiden mukaan. Jos joukossa on laulajia, joiden täytyy aina saada aloittaa hieman aikaisemmin, lopettaa myöhemmin tai laulaa voimakkaammin kuin muut, ei yhtenäisyyttä tavoiteta. Kuoronjohtajan persoonalla ja karismalla on tässä suuri merkitys. Sooloilua suurempi ongelma monessa kuorossa on se, että valtaosa laulajistosta on pikemminkin seuraajia kuin johtajia. Ensin odotetaan kuoronjohtajan lyöntiä, sitten vielä varmistetaan, että vieruskaveritkin ovat aikeissa laulaa, ja sen jälkeen uskalletaan aloittaa. Tällä tavalla on vaikea toteuttaa hyvää musiikillista fraseerausta. Pienyhtye- ja yksinlaulua harjoittelemalla laulajat oppivat kannattelemaan fraasia solistisesti ja itsenäisesti. Ihanteellisesti jokainen kuorolaulaja laulaisi näin täysipainoisesti samaan aikaan johtajan viittausta seuraten ja muita kuunnellen.

Kuorolaulajilla ei välttämättä ole riittävä kehonhallinta pitkien fraasien laulamiseen yhdellä hengityksellä. Kuoro-ohjelmistossa on myös usein fraaseja, joita yksittäisen laulajan ei ole tarkoituskaan pystyä laulamaan ilman välihengitystä. Kun laulajia on stemmassa riittävästi, vuorotellen hengittämällä saadaan luotua illuusio fraasista, joka vain jatkuu ja jatkuu. Tätä vuoro- tai kuorohengitykseksi kutsuttua ilmiötä täytyy harjoitella ja ohjeistaa, että se sujuu esityksissä huomaamattomasti ja säästää laulajien voimia. Tär-

keimmät tekijät toimivassa kuorohengityksessä liittyvät ajoitukseen. Yhdenkään laulajan ei pitäisi odottaa hengityksensä kanssa sitä, että ilma on lopussa ja on jo aivan pakko hengittää. Mitä myöhempään laulajat odottavat, sitä todennäköisempää on, että liian moni laulaja hengittää samaan aikaan ja linja katkeaa. Myös kuuluvan hengityksen todennäköisyys kasvaa liiallisella odottelulla. Välihengitykselle tulisi varata riittävästi aikaa, koska kiireinen hengitys on todennäköisemmin äänekäs. Nopeassa tekstuurissa tämä tarkoittaa sitä, että jokainen laulaja jättää laulamatta yhden tai useamman säveln hengittäessään. Pitkän äänen keskellä kuorohengitettäessä on tärkeää osata lopettaa ääni diminuendolla ja hengityksen jälkeen ”uida sisään” vähitellen ilman kuuluvaa aluketta. Jos stemmassa on vähän laulajia, ja kuorohengitystä halutaan käyttää, voi olla tarpeen sopia etukäteen laulajille omat hengityspaikat.

#### 3.2.4 Intonaatio

Kun laulajien laulutekniikka on vakaalla pohjalla, kuoron balanssi on kohdallaan ja kaikilla laulajilla on samanlainen käsitys tekstin tuottamisesta ja fraseerauksesta, kuoron virittämisen pitäisi olla helppoa. Yksittäiset ylä- tai alavireisyydet ovat korjattavissa vokaalivärien tai laulajien energian suunnan hienosäädöllä. Jos laulajat eivät kuule toisiaan kunnolla harjoitus- tai esiintymistilassa, kuoron asettelulla voidaan yrittää korjata tilannetta (Dahl 2002, 67-68).

Kuoro voi laulaa eri kappaleissa erilaisilla viritysjärjestelmillä. A cappella -ohjelmistossa pyritään laulamaan yläsävelsarjaan perustuvia luonnonpuhtaita sointuja, mutta melodian ja harmonian luonteva eteneminen vaatii tiettyä mukautumista. Pianon kanssa tai joissakin moderneissa teoksissa viritys mukautuu tasavireisyyteen. Moderneissa teoksissa voidaan käyttää myös puolisävelaskelta pienempiä mikrointervalleja. Barokkiorkesterin tai muiden kuin tasavireisten urkujen kanssa esiinnyttäessä virittämisessä on omat haasteensa. (Alldahl 2008, 52.) Koen, että laulunopettajana tehtäväni on herkistää laulajia kuuntelemaan erilaisia virityksellisiä asioita, jotta laulajat ymmärtävät, mitä heiltä vaaditaan, kun kuoronjohtaja tai vieraileva kapellimestari hienosäätää viritystä.

#### 3.3 Kuoronjohtajan ja laulunopettajan yhteistyö

Ihanteellisessa tilanteessa kuoronjohtajalla on riittävä laulamisen fysiologian ja anatomian tuntemus, jotta hän osaa antaa kuorolaisille tarpeeksi lauluteknistä ohjausta, onhan taiteellinen johtaja se, joka on paikalla koko harjoituksen ajan. Johtajalla olisi hyvä myös itsellään olla terve ja hyvä äänen tuotto, jotta hän voi laulaa kuorolle malliksi toi-

vomansa vokaalivärit ja fraseerauksen. Tällöin ei välttämättä tarvita erillistä laulunopettajaa työskentelemään kuoron kanssa ainakaan jatkuvasti. Sivén (2013) kuitenkin suosittelee ulkopuolisen laulunopettajan palkkaamista ainakin silloin tällöin, että kuorolaiset saavat hieman vaihtelua harjoituksiin ja mielikuviin. Koistinen (2003, 90) mainitsee, että naisjohtoisessa sekakuorossa miesten on hyvä saada välillä kuulla äänenkäytön mallia miesopettajalta ja vastaavasti miesjohtajan johtamaan kuoroon on välillä hyvä pyytää vierailulle naispuolinen opettaja.

Kuoronjohtajan ammattiin kuuluu hyvin monenlaisia tietoja ja taitoja, ja eri johtajat painottavat kouluttautumisessaan eri asioita. Siksi jokainen kuoronjohtaja ei voi olla äänenkäytön asiantuntija. Tällöin on viisasta palkata kuorolle vakituinen laulunopettaja tai useampia. Työnjaosta saattaa seurata se, että kaikki kuorolaiset eivät hahmota lauluteknisten asioiden yhteyttä kuoro-ohjelmistoon etenkin, jos kuoronjohtajan ja laulunopettajan antamat ohjeet tuntuvat keskenään ristiriitaisilta. Tämä vaikuttaa äänenavausten osallistumismotivaatioon. Kuoronjohtajan ja laulunopettajien onkin syytä keskustella säännöllisesti ihanteista, toiveista ja tavoitteista. Jos näissä asioissa esiintyy suuria ristiriitoja johtajan ja laulunopettajan välillä, ei yhteistyö oikein voi kantaa hedelmää.

## 4 Hyvä äänenavaus

Äänenavaus on kuoroharjoituksen alussa pidettävä kuoronjohtajan, laulunopettajan tai jonkun kuorolaisen pitämä lämmittely- ja virityshetki. Yksinkertaisimmillaan se kestää noin kymmenen minuuttia, jolloin sen tarkoitus on lämmitellä keho ja ääni ohjelmiston harjoittelua varten. Äänenavaus voi kuitenkin olla myös pidempi, ja silloin se muistuttaa jo enemmän ryhmälaulutuntia. Siinä työestetään yhteisointia ja kuoro-ohjelmistossa eteen tulevia lauluteknisiä ja musiikillisia asioita.

### 4.1 Miksi äänenavausta tarvitaan?

Äänenavaus virittää ja lämmittää laulajien kehon, mielen ja korvat tulevaan harjoitukseen. Kuten urheilija, laulajakin tarvitsee kehollista lämmittelyä ja aktivointia, että hän pystyy äänen väsymättä laulamaan koko kuoroharjoituksen ajan. (Webb 2007.) Vokologi Ingo Titze on kyseenalaistanut kuoroäänenvauksen merkityksen, koska jokainen laulaja lämmittelee äänensä hieman eri tavalla. Titzen avaus herätti paljon keskustelua,

ja vastineissa kuoronjohtajat korostivat äänenavauksen yhteissointia kehittäviä puolia. (Titze 2001.) Voidaan myös kysyä, tunteeko teknisesti harjaantumaton laulaja oman instrumenttinsa riittävän hyvin ymmärtääkseen, millä tavoin oma ääni kannattaa lämmitellä. Jos äänen lämmittelyn jättää laulajille itselleen, voi myös käydä niin, että kiireiset tai saamattomat laulajat tulevat harjoituksiin kokonaan ilman lämmittelyä.

Osa kuorolaulajista käy yksinlaulutunneilla viikoittain, osa silloin tällöin ja osa ei koskaan. Joissain kuoroissa laulajat veloitetaan tunneille, osassa kuoroista vastuu on kokonaan yksittäisillä laulajilla. Kun kuoroäänenaus on ainakin osalle laulajista viikon ainut hetki saada lauluteknistä opastusta, sen merkitys korostuu (Sivén 2013). Yksilölliset erot suosikkiharjoituksissa ja äänen lämpiämisessä vaativat kuoronjohtajalta tai laulunopettajilta ääniharjoitusten, ohjeistusten ja harjoitusten järjestyksen variointia. Tällöin laulaja tietää, että vaikka tällä viikolla lähdetään hänen inhoamastaan harjoituksesta, seuraavalla viikolla on ehkä taas sen oman suosikin vuoro.

Äänenavauksen vaikutusta laulajiin on tutkittu jonkin verran. Tutkimuksissa on selvitetty laulajien omia tuntemuksia äänen laadusta ennen ja jälkeen äänenavauksen, ulkopuolisen arvioijan näkemyksiä ja tiettyjä mitattavissa olevia asioita, kuten äänihuulten, tuki-lihaksiston ja ääntöväylän toimintaa, kaulan alueen lihasten jännittymistä ja tiettyjen taajuuksien esiintymistä lauluäänen spektrianalyysissä. Amir, Amir & Michaeli (2005) toteavat, että äänenavauksella on merkitystä sekä toiminnallisella tasolla että rikkaamman äänen soinnin saavuttamisessa. Merkitykset ovat suuremmat matalia ääniä lauletaessa kuin korkeammilla taajuuksilla. Elliot, Sundberg ja Gramming (1995) tutkivat äänenavauksen vaikutusta äänihuulten verenkiertoon harrastajalaulajilla. Tulokset osoittavat, että kerran tai kaksi kertaa viikossa kuoroharjoituksissa laulavilla ero ennen ja jälkeen lämmittelyn oli merkittävä. Ammattilaulajilla merkitys ei ole niin suuri johtuen suuremmasta laulamisen määrästä – ääni on ikään kuin jatkuvasti lämmitelty.

#### 4.1.1 Laulajien kiinnostus äänenhuoltoon

Jokaisessa kuorossa on laulajia, jotka ymmärtävät selittämättäkin yhteisen äänenhuollon merkityksen. Osa heistä käy säännöllisesti laulutunneilla, ja sitä kautta heille hahmottuu ääniharjoitusten kehittävä vaikutus. Osalla taas on ollut ääniongelmia, jotka ovat ratkenneet ääniharjoitusten avulla. Jotkut laulajat kokevat kuitenkin, että ääniharjoitusten tekemiseen käytettävä aika on pois musiikin tekemisestä ja siten turhaa. Lähetin syyskuussa 2013 Dominanten sähköpostilistalle tiedustelun siitä, ketkä voisivat vastata pieneen kyselyyn kuoron yhteisistä äänenavauksista. Vapaaehtoisiksi ilmoittau-

tui seitsemän laulajaa, jotka edustivat kaikkia neljää stemmaa. Heidän kuoroikänsä vaihteli yhden ja yli kahdenkymmenen vuoden välillä. Pyysin laulajilta vastaukset kysymyksiini sähköpostitse. Kysymykset olivat:

1. Kerro omin sanoin, mitä varten kuoroharjoituksen alussa tehdään ääniharjoituksia.
2. Miten tärkeä asteikolla 1 (ei tärkeä) – 5 (todella tärkeä) viikottainen äänenavaus on sinulle? Voit numeroarvostelun lisäksi halutessasi kuvailla tarkemminkin.
3. Samalla asteikolla, miten tärkeä viikottainen äänenavaus on Dominantelle? Anna numero ja selitä halutessasi omin sanoin.
4. Millainen olisi unelmiesi äänenavaus? Voit kuvailla tunnelmaa, rytmiä, rakennetta tai vaikka ihan yksittäisiä harjoituksia.
5. Millaisista ohjeista yleensä koet olevan juuri sinulle eniten hyötyä, kun tehdään ääniharjoituksia ryhmässä (esimerkiksi mielikuvat, liikkeen yhdistäminen lauluun, äänifysiologiset faktat)? Voit myös mainita joitakin yksittäisiä esimerkkejä.

Kyselyyn vastanneille laulajille oli erittäin selvää, miksi ääniharjoituksia tehdään. Jokainen heistä mainitsi niin kehon ja äänen lämmittelyn kuin yhteissoinnillisetkin asiat. Useammassa vastauksessa mainittiin myös se, että lauluteknisiä asioita on helpompi harjoitella ääniharjoituksilla kuin suoraan ohjelmistossa. Dominanten ohjelmiston äänellinen vaativuus tuli myös useammassa vastauksessa esille. Yksi vastaajista mainitsi, että äänenavauksissa harjoitellut asiat tulevat vähitellen lähes huomaamatta osaksi muutakin äänenkäyttöä.

Laulajat kokivat äänenavauksen pääasiassa hyvin tärkeäksi itselleen. Vastauksissa mainittiin, että ääni ei kulje kunnolla tai väsy, jos äänenavaus syystä tai toisesta on jäänyt väliin. Yksi laulaja myönsi, että hänellä on asenneongelma äänenavausten suhteen. Hänen entisessä kuorossaan vain lauleskeltiin samoja ”kliseisiä” harjoituksia viikosta toiseen ilman kunnan ohjeistusta, ja tästä oli jäänyt motivaatio-ongelma ääniharjoitusten suhteen. Laulutunneilla hän on kuitenkin huomannut ääniharjoitusten merkityksen.

Seitsemästä kyselyyn vastanneesta laulajasta kuusi oli sitä mieltä, että yhteinen äänenavaus on tärkeä tai erittäin tärkeä kuoron kannalta. Useammassa vastauksessa tuli esiin, että merkitystä vähentää se, että osa kuorolaisista jättää säännönmukaisesti äänenavauksen väliin. Yksi vastaaja arveli, että yksittäiset laulajat eivät välttämättä ymmärrä, että laulutekninen kehittyminen vaatii aikaa, eikä ääniharjoitusten merkitystä huomaa vielä yhden tai kahden harjoituskerran jälkeen. Eräässä vastauksessa toivot-



tiin vielä tehokkaampaa äänenavausten markkinointia laulajille, sekä sen tähdentämistä, että harjoitus tosiaan alkaa tasan klo 18. Tässä koen itse tärkeäksi, että kuoron taiteellinen ja hallinnollinen johto tukee laulunopettajan työtä. Jos äänenhuolto on aina se, josta voidaan nipistää, kun tarvitaan aikaa vaikkapa kokoukselle, ei se näyttäydy kuorolaisten silmissä kovin tärkeänä asiana.

Laulajat toivoivat äänenavauksilta monipuolisesti laulamista ja tiiviitä, selkeitä ohjeistuksia. Olenkin huomannut, että joskus, jos itselläni jää selittämisvaihe päälle, alkaa laulajien keskittyminen herpaantua. Olen yrittänyt kyselyn jälkeen kiinnittää entistä enemmän huomiota ohjeistuksen napakkuuteen. Joskus joitakin asioita on pakko avata hieman runsaammin, että jatkossa voi vain huudella muutaman sanan ohjeita muistutukseksi. Laulajat toivoivat myös ryhmäyttäviä harjoituksia, esimerkiksi vaihtuvien pariin kanssa tehtäviä lämmittelyjä ja sekajärjestyksessä laulamista.

Viimeisellä kysymyksellä halusin kartoittaa sitä, millaisia ohjeistuksia kyselyyn vastanneet laulajat kaipaavat. Kuoroa ohjeistaessa täytyy antaa ohjeita ikään kuin keskiarvolle. Kun yksi tarvitsee fysiologista faktatietoa ja toinen mitä erikoisempia mielikuvia, täytyy opettajan antaa eri kerroilla eri tyyppisiä ohjeita niin, että kaikille käy selväksi, että eri ohjeistukset tähtäävät samaan lopputulokseen. Arvelin, että viimeiseen kysymyksen tulisi seitsemän erilaista vastausta, ja tämä pitikin paikkansa. Vastauksista tuli esiin myös se, että insinöörikuorossa on helpompi motivoida laulajat ajattelemaan mielikuvilla tai tekemään hassuja liikkeitä laulaessaan, jos jossakin vaiheessa mielikuvat ja liikkeet on perusteltu fysiologisesti. Toisaalta liikkeitä keuhuttiin myös siksi, että ne saavat usein ”tekemään oikein ihan huomaamatta”, mikä voi sopia ylläanalyttiselle laulajalle.

#### 4.1.2 Jatkumo ohjelmiston harjoitteluun

Äänenavauksen merkitystä on vaikea selittää kuorolaulajille, jos sillä ei ole mitään yhteyttä muuhun kuoroharjoitukseen. Monessa äänenavauksia käsittelevässä kirjassakin tähdennetään, että erityisesti viimeisen harjoituksen pitäisi linkittyä harjoiteltavaan ohjelmistoon (kts. Brewer 2002, 3; Sköld 1987, 11; Robinson & Althouse 1995, 126-128). Dominanten kanssa työskennellessäni olen tammikuusta 2013 lähtien keskittynyt erityisen paljon linkittämään äänenavauksissa tehtäviä harjoituksia juuri saman illan harjoituksissa työstettävään ohjelmistoon. Kansallisromantiikkaan valmistauduttiin laulamalla pitkiä legatolinjoja, barokkiin taas nopeutuvilla kuvioharjoituksilla ja nykysäveltäjien musiikkiin erikoisemmilla soinnuilla ja asteikoilla. Myös ohjelmiston laulukielien eri-

tyispiirteitä otettiin huomioon ääniharjoituksia suunnitellessa. Joitakin sopivia kohtia ohjelmistosta voidaan opetella korvakuulolta. Tästä ratkaisusta alkoi tulla kuorolaisilta spontaania positiivista palautetta heti ensimmäisillä viikoilla, mikä rohkaisi minua jatkamaan samaan suuntaan.

Aluksi yritin pitää melko tiukastikin kiinni kehittämästäni 10-10-10 -mallista, eli 30 minuutin äänenavauksesta kymmenen minuuttia käytetään puhtaasti kehon ja äänen lämmittämiseen, seuraavat kymmenen yleislauluteknisiin harjoituksiin ja viimeiset kymmenen minuuttia ohjelmistoa varten räätälöityihin harjoitteisiin. Kuoro harjoitteli alkuvuodesta 2013 Jyrki Linjaman *Vanitas*-tilausteosta, ja huomasin pian, että moderniin musiikkiin tähtäävät harjoitukset (tässä teoksessa muun muassa tritonushyppyjä ja yli oktaavin hyppyjä) kannattaa sijoitella helpompien ja tutumpien harjoitusten lomaan, koska ne voivat olla turhan rankkoja laulettavaksi peräkkäin. Nytemmin olen valinnut jopa kaikki äänenavauksen harjoitukset illan ohjelmistoa silmälläpitäen ja pilkkonut opeteltavia asioita hyvin pieniin osiin – yhdessä harjoituksessa haetaan soivan konsonantin avulla yhteys kehoon, seuraavassa yhdistetään tähän oikea vokaaliväri ja kolmannessa fraseeraus.

Ensimmäisen vuoden aikana äänenavausuudistukseni on merkittävästi lisännyt kommunikointitarvetta itseni ja kuoronjohtaja Seppo Murron välillä. Hän kertoo minulle, mitä teoksia missäkin harjoituksessa on tarkoitus työstää ja minä vastaavasti kerron, mihin yksityiskohtiin äänenavauksessa on keskitytty ja miten olen niitä ohjeistanut. Usein Murto kuuntelee äänenavausta joko oven takaa tai samassa tilassa, jolloin hän voi käyttää esittelemiäni mielikuvia tai vain muistuttaa kesken harjoituksen, että tämä on nyt se sama asia, jota jo harjoittelitte. Kuoroleireillä olen ollut kuuntelemassa Murron pitämiä harjoituksia toisena korvaparina ja antanut tarvittaessa lauluteknisiä ohjeita Murron taiteellisten ja soinnillisten näkemysten tueksi.

#### 4.1.3 Ohjeiden antaminen ryhmälle

Kun laulajia on ohjattavana yhden sijasta jopa kuusikymmentä, ohjeistuksen selkeys ja monipuolisuus ovat erittäin tärkeitä. Toisaalta yksittäisen laulajan vastuu omista tunteuksistaan ja niihin luottamisesta korostuu, kun laulunopettaja ei kuule ja näe joka hetki jokaista laulajaa. Kun annan ohjeen ryhmän enemmistölle, huomaan usein, että laulajat, joita ohje ei koske, saattavat reagoida siihen, kun taas osa enemmistöstä jättää sen huomiotta. Tällöin osa korjaa tekemistään väärään suuntaan, ja osalla balanssissa olleet asiat keikahtavatkin pois tasapainosta. Olen huomannut, että tällaisissa

tilanteissa kannattaa testauttaa koko kuorolla liioitellen toiminnan molemmat ääripäät ja ohjata sitten jokaista etsimään itselle luontevan tuntuinen välimuoto. Esimerkiksi voimme laulaa saman fraasin hampaat melkein yhdessä, sitten suu niin auki kuin sen suinkin saa ja lopuksi etsiä luonteva, hyvä ja tarkoituksenmukainen suun avaus näiden kahden ääripään välistä.

Laulunopettajan täytyy tuntea ihmisen fysiologiaa ja anatomiaa ainakin äänenmuodotukseen vaikuttavien asioiden osalta. Osa kuorolaulajista kaipaa faktoja oppimisensa tueksi, osa taas menee niistä solmuun. Jälkimmäisen ryhmän laulajille toimivat usein erilaiset mielikuvat. Samalle ilmiölle on olemassa kymmeniä erilaisia mielikuvia, ja laulajat keksivät koko ajan uusia. Kuorossa kannattaa käyttää samasta asiasta rinnakkain erilaisia mielikuvia, joista jokaiselle laulajalle voi löytyä juuri se oivalluksen synnyttävä. On tärkeää välillä selittää ja muistuttaa, mitä lauluteknistä asiaa kunkin mielikuvan tarkoitus on auttaa hahmottamaan, jotta faktojen kautta oppivat saavat myös kaipaamansa tuen. Myös eri mielikuvien päällekkäisyydestä ja rinnakkaisuudesta kannattaa muistuttaa kuorolaisia, jotta he eivät kuvittele, että heidän pitää laulaessaan muistaa kaikki erilaiset ajatukset samaan aikaan.

Faktojen ja mielikuvien lisäksi erilaiset laulamiseen yhdistettävät liikkeet voivat auttaa lauluteknisten asioiden ja fraseerauksen kanssa. Kuten mielikuvissa, liikkeissäkin on usein monta rinnakkaista vaihtoehtoa. Opetan usein eri harjoituskerroilla samaan tai saman tyyppiseen ääniharjoitukseen kolme tai neljä eri liikevaihtoehtoa, ja sitten kun ne osataan, ohjeistan vain, että laulajat saavat halutessaan liikkua. Saatan myös alkaa itse tehdä liikettä kuorolaisten laulaessa, jolloin osa laulajista alkaa tehdä liikettä mukana, ja muille se on muistutus siitä, mihin harjoituksessa täytyy kiinnittää huomiota. Osa laulajista ei pidä liikkeiden yhdistämisestä laulamiseen ollenkaan. Mielestäni ei ole järkevää pakottaa ketään liikkumaan. Joskus kuitenkin esitän toiveen, että kaikki kokeilisivat liikettä, mutta sen saa jättää kokeilun jälkeen pois, jos kokee sen hankalaksi tai hyödyttömäksi. Kun harjoitellessa käytetään liikkeitä, niitä on hyvä vähitellen pienentää ja lopulta jättää ne vain ajatuksiin. Kun liikkeen kautta on saatu jokin laulullinen asia toimimaan, tarvitaan usein vain ajatus tai pieni kehollinen muistuma liikkeestä.

Kun toimitaan isossa ryhmässä, saatan huomata, että joku laulaja toistuvasti ymmärtää ohjeeni väärin tai ei koe sen koskevan juuri häntä. Tällöin on suuri kiusaus jollakin tavalla osoittaa ohje yksittäiselle laulajalle. Suuressa ryhmässä tämä ei kuitenkaan tunnu reilulta. Stemman tai muun pienryhmän harjoituksessa kynnys yksilöllisten ohjeiden

antamiseen on jo matalampi, mutta silti laulajat voivat kokea yksilöllisen ohjeistamisen muiden kuullen ikäväksi. Tällaisten tilanteiden ratkaisemiseksi ei ole yhtä joka tilanteessa toimivaa ratkaisua. Jonkun laulajan voi ehkä vetää sivuun sopivalla hetkellä ja antaa ohjeen kahden kesken. Toisen kuorolaisen kanssa juuri sopivasti ajoitettu katsekontakti ohjeen antamisen yhteydessä voi toimia. Kun laulajille antaa jatkuvasti myös positiivista palautetta heidän laulamisestaan, neuvot ja rakentava kritiikkikin otetaan paremmin vastaan. Jokaiselle kuorolle ja laulunopettajalle muodostuu varmasti ajan myötä oma toimintamalli palautteen antamiseen.

#### 4.2 Äänenavauksen tunnelma

Kuoroharjoitukset ovat tyypillisesti arki-iltaisain. Laulajat tulevat paikalle töistään tai opiskeluistaan. Osa on väsyneitä, osalla pyöriävät mielessä päivän kiireet ja huolet, yhä useampi on istunut koko päivän huonossa asennossa tietokoneen äärellä. (Sköld 1987, 9.) Kun olen kuoronjohdon kesäkurseilla keskustellut äänenavauksen merkityksestä, on joka vuosi noussut esille se, että äänenavauksen aikana laulajat ikään kuin siirtyvät työ- tai opiskelumoodista musiikkimoodiin. Samalla yksittäisistä laulajista syntyy yhdessä laulava ja hengittävä instrumentti (Brewer & Garnett 2012, 258).

On tärkeää, että äänenavauksen alussa laulunopettaja tai kuoronjohtaja ei ole liian vaativa. Ensin pyritään saamaan keho auki ja liikkeelle, sitten pyritään tuottamaan mahdollisimman vapaata ääntä. Hienosäädön aika on sitten, kun ääni on jo alkanut kulkea. Äänenavaus kannattaa suunnitella etukäteen – olen huomannut, että jos en suunnittele, teetän herkästi tiettyjä samoja harjoituksia enkä varioi riittävästi – mutta pitää silti silmät ja korvat auki. Jos opettaja on suunnitellut energisen ja aktivoivan äänenavauksen, mutta laulajat ovatkin jo valmiiksi ylivireässä tilassa, pitää suunnitelmia pystyä muuttamaan lennossa, että äänenavauksesta saadaan suurin mahdollinen hyöty. (Koistinen 2003, 112-113.)

Erityisesti kuoron viikonloppuleireillä, missä aikaa on käytettävissä enemmän, voi äänenavaukseen yhdistää ilmaisu- ja ryhmäytymisharjoituksia. Näitä löytyy hyvin esimerkiksi erilaisista improvisaation ja ilmaisutaidon oppikirjoista. Yksinkertaisimmillaan ryhmäytymistä voi tukea niinkin, että laittaa laulajat liikkumaan ja hakemaan katsekontaktia toisiinsa jonkin ääniharjoituksen yhteydessä, tai laulattaa kuorolaisia välillä hyvin tiiviissä piirissä silmät auki tai kiinni. Myös jonkin lämmittelyharjoituksen voi teettää pareittain, kunhan muistaa, että jotkut laulajat eivät välttämättä pidä puolittutun laulajakaverin kosketuksesta.

### 4.3 Äänenavauksen rakenne

Äänenavaus alkaa keskittymisellä, kehon turhien jännitysten purkamisella ja hyvän lauluasennon hakemisella. Tämän jälkeen edetään useimmiten hengitysharjoitusten kautta ensin suppeampiin ja siitä vähitellen laajempiin ääniharjoituksiin. Loppupuolella lauletaan usein jokin "laulumpi" harjoitus, esimerkiksi sointuharjoitus, kaanon tai jokin muu moniääninen harjoitus. Ennen ohjelmistoon siirtymistä voidaan vielä tehdä lyhyitä venytyksiä, haukotella ja rentoutua. On myös hyvä antaa laulajille aikaa kostuttaa kurkua vedellä äänenavauksen ja ohjelmiston harjoittelun välissä. (Brewer 2002, 2-3; Koistinen 2003, 112-113; Sköld 1987, 9-11.)

Ääniharjoitukset on ryhmässä turvallisinta aloittaa keskialueelta, eli naisilla noin yksivivaisen oktaavin alueelta, miehillä oktaavia alemmalla. Ensimmäisten ääniharjoitusten tulisi olla äänialtaan suppeita ja mielellään ylhäältä alas kulkevia. Myös ääniharjoituksen modulointi kannattaa aloittaa ensin alaspäin. Jos lähdetään heti aluksi nouseviin sävelkulkuihin ja sävellajeihin, osa laulajista alkaa kiristää kaulan alueen lihaksia heti kuoroharjoituksen alusta alkaen, kun tukilihaksisto ei vielä ole lämmennyt toimimaan täydellä teholla. (Eerola 2002.) Jokainen laulunopettaja ja kuoronjohtaja löytää itselleen sopivimman tavan moduloida ääniharjoituksia, mutta suositeltavaa on mennä muutama sävellaji alaspäin puoli- tai kokosävelaskelein ja sitten aina hypätä esimerkiksi terssi tai kvartti ylöspäin ja aloittaa laskeva modulointi uudestaan (Kuvio 1). Tällä tavalla saadaan luontevasti laajennettua laulettavaa aluetta. (Sivén 2013.)



**Kuvio 1 Modulointikaava**

Kuviossa 1 on esitetty yksi tapa moduloida ääniharjoitusta. Aloitus on Es-duurista, josta moduloidaan puolisävelaskelein alaspäin C-duuriin, josta hypätään kvartti ylöspäin F-duuriin ja aloitetaan modulointi uudestaan. D-duurista hypätään taas kvartti ylös G-duuriin, josta voidaan jatkaa edelleen alaspäin. Tämä on yksi mahdollinen malli modulointiin.

Yhtä harjoitusta ei ole järkevää laulattaa liian kauan, sillä liiallinen toisto johtaa herkästi lauleskeluun, jossa ei enää keskitytä olennaiseen. Samalla harjoituksella ei myöskään

tarvitse laulaa sopraanojen korkeimmasta äänestä bassojen matalimpaan. Riittää, että korkealla ja matalalla päästään käymään järkevästi vähintään kerran äänenavauksen aikana. Itse pyydän harvoin esimerkiksi korkealle mentäessä pelkkiä tenoreita ja sopraanoja laulamaan. Muistuttelen välillä, että jos tuntuu liian korkealta, saa joko levätä hetken tai laulaa oktaavia alemmaa. Altolle ei ole haitallista venytellä ääntään korkeammalle kuin mitä stemmoissa tarvitaan, ja sopraanoääneen matalien äänten harjoittelu tuo lisää sävyjä ja syvyyttä. Äärialueilla vain ohjeistusten tärkeys kasvaa, ja ohjaajan täytyy pitää silmät ja korvat auki mahdollisten epäterveellisten äänenkäyttötapojen varalta.

Osa laulunopettajista käyttää mielellään pianoa apuvälineenä äänenavauksen pitämisessä, osa taas vierastaa soittamista. Jos kuoro laulaa pääasiassa a cappella, ei ääniharjoituksia pääsääntöisesti kannata säestää pianolla (Koistinen 2003). Pianon tasavireisyys ohjaa laulajia suuntaan, jossa kadotetaan muiden viritysjärjestelmien soinnillisesti rikkaammat mahdollisuudet (Alldahl 2008, 6). Pianosta voi antaa harjoitusten alkuaaniä tai sointuja. Hyvä ajatus on soittaa duuri- tai molliharjoituksesta pelkästään perussävel ja kvintti, jolloin laulajat saavat itse viritää pianoa puhtaamman terssin (Alldahl 2008, 6; 11; 16–17). Jonkin pidemmän laulun tai kaanonin voi halutessaan säestää soinnuilla. Ilman säestystä laulaminen kuitenkin kehittää korvaa ja helpottaa säestyksettömän musiikin laulamista.

Laulunopettajan ja kuoronjohtajan kannattaa opetella pitämään äänenavaus tarvittaessa kokonaan ilman pianoa, sillä konserttipaikkojen pukuhuoneissa tai harjoitustiloissa ei välttämättä aina ole soitinta. Kun itse pidän äänenavauksen ilman soitinta, laulan lähtöäänit kuorolle mahdollisimman selkeällä tavulla, esimerkiksi duu:lla tai dyy:llä, tai harjoituksen ensimmäisellä tavulla. Sävellajin kvintiltä lähtevissä harjoituksissa saatan laulaa kvintin sijasta perussävelen (Kuvio 2) ja laajoissa harjoituksissa siirtyä jossakin vaiheessa antamaan äänet oktaavia alemmaa tai ylempää, koska se on laulajille miellyttävämpää ja selkeämpää. Tällä tavalla en pääse myöskään rajoittamaan ääniharjoitusten laajuutta oman äänialani mukaan.

Esimerkki                      Kuoro                      ÄÄ                      Kuoro                      ÄÄ

Nii-oo-nii-oo - nii                      Nii-oo-nii-oo - nii (Nii)                      Nii-oo-nii-oo - nii (Nii)...

**Kuvio 2 Äänenanto ilman pianoa**

Jos ääniharjoitus lähtee sävellajin kvintiltä, on laulajan usein helpompi hahmottaa sävellajin tuntu perussävelellä laulettavasta äänenannosta (ÄÄ) kuin kvintistä. Kuvio 2 havainnollistaa tätä. Uusi harjoitus alkaa aina ohjaajan esimerkillä, jonka kuoro toistaa. Sitten ohjaaja siirtyy laulamaan pelkät äänenannot esimerkiksi harjoituksen ensimmäisellä tavulla. Kuviossa 2 moduloidaan kokosävelaskeleittain alaspäin.

Selkeimmät erot laulun yksilöopetuksen ja kuoroäänenvauksen välillä liittyvät ääniharjoitusten rytmiin ja ohjeistukseen. Laulutunnilla oppilas voi itse päättää, miten paljon aikaa hän tarvitsee harjoituksen valmistamiseen. Toisin sanoen, harjoitusten ei tarvitse edetä missään tietyssä tempossa. Kun laulajia on parhaimmillaan monta kymmentä, pitää harjoitusten edetä selkeässä tempossa. Uuteen harjoitukseen siirryttäessä tai sanallisen ohjeistuksen jälkeen opettaja voi joko laskea tai johtaa kuoron aloittamaan yhdessä. Tämän jälkeen uusi sävellaji annetaan aina samassa sykkeessä siten, että laulajille jää riittävästi aikaa valmistaa seuraava fraasi (Kuvio 3). Ohjeistuksesta ryhmäopetuksessa kirjoitan enemmän luvussa 4.1.3.

**Kuvio 3 Ääniharjoituksen tempon ylläpitäminen**

Kuviossa 3 on näyte siitä, miten ääniharjoitusten jatkumossa pidetään yllä järkevää ja helposti seurattavaa tempoa. Ensimmäisenä ohjaaja laulaa esimerkin ja kuoro toistaa sen yhden kokonaisen tahdin tauon jälkeen. Tauon aikana ohjaaja voi esimerkiksi käden heilautuksella osoittaa, että nyt on kuorolaisten aika valmistaa fraasi. Sitten pianosta tulevat äänenantosoinnut (ÄÄ) pitävät yllä saavutettua tempoa.

#### 4.4 Äänenavaus ennen konserttia

Konserttipäivänä äänenavaus pidetään tyypillisesti ennen kenraalia tai sound checkiä. Se voi olla lyhyempi ja tiiviimpi kuin kuoroharjoitusten yhteydessä. Äänenavauksen rakenne sinänsä kannattaa pitää samankaltaisena kuin harjoituksissakin. Itse käytän konserttipäivien äänenavauksissa ainoastaan kuorolle jo hyvin tuttuja harjoituksia, etten tuhlaa laulajien voimia uusien asioiden opetteluun. Käyn joillakin harjoituksilla korkealla ja matalalla, mutta muistutan laulajille, että jos muulloin kannattaakin kokeilla oman äänen rajoja, ennen esiintymistä kannatta pysytellä enemmän omalla muka-

vuusalueella. Ennen konserttia on erityisen tärkeää tukea ryhmähenkeä ja hyvää tunnelmaa. Ääniharjoituksissa kannattaa ennakoida konsertissa esitettävien sävellysten ilmaisullisia ja tulkinnallisia ulottuvuuksia.

Kenraaliharjoituksen ja konsertin välillä on joskus jopa tuntien tauko. Laulajat käyvät syömässä ja vaihtavat esiintymisvaatteet. Jos mahdollista, vielä ennen konserttia voidaan pitää aivan lyhyt keskittymis- ja virittäytymistuokio, joka sisältää pienen fyysisen aktiviteetin ja kevyttä ääntelyä tai laulamista. Näin varmistetaan paras mahdollinen vireystila esiintymisen ajaksi.

## 5 Ääniharjoituskokoelman suunnittelu

Kuoronjohdon kesäkursseilla opettaessani minulta on usein kysytty, voisiko ääniharjoituksiani saada jostain kirjallisessa muodossa. Olen koonnut usein kurssilla käytetyt harjoitukset monisteeksi, jonka olen jakanut kurssilaisille. Viikon aikana ääniharjoituksia kertyy maksimissaan parikymmentä, ja moni kaipaisi laajempaa kokoelmaa, josta voisi ammentaa harjoituksia monen vuoden kuorotyöhön. Siksi olen pyöritellyt mahdollisuutta koota harjoituksiani kirjaksi. Kirja ei valmistunut alkuperäisen suunnitelman mukaan YAMK-opiskeluvuoden aikana, koska tarvitsen sen suunnitteluun ja kokoamiseen vielä lisääaikaa.

Suomenkielistä, laajaa ääniharjoituskokoelmaa kuorokäyttöön ei ole olemassa. Joissakin kuorokirjoissa ja esimerkiksi koulujen musiikinkirjoissa on jonkin verran ääniharjoitusmateriaalia. Laajin kuoroäänenmuodostuksesta julkaistu kirja on Mari Koistisen (2003) *Tunne kehosi - vapauta äänesi*. Siinä on laaja teoriaosa ja jonkin verran harjoitusmateriaalia. Koska Koistisen teoriaosa on melko kattava, tavoitteeni on koota omaan kirjaani paljon harjoituksia ja kirjoittaa niiden tueksi hyvät ja tiiviit ohjeistukset.

YAMK-vuoden aikana nuotinsin käyttämiäni harjoituksia Sibelius-ohjelmalla. Kun koulu on ohi kesäkuussa 2014, on aika aloittaa ääniharjoitusten ohjeistusten kirjoittaminen. Ääniharjoituskirja voisi realistisesti olla valmis aikaisintaan loppuvuodesta 2014. Mieluiten hion sen mahdollisimman valmiiksi ennen julkaisemista. Koen myös, että ammatti-



identiteettini täytyy vielä jonkin verran selkiytyä ennen kuin olen valmis julkaisemaan mitään. Ammattirooleista ja asiantuntijuuden kehittymisestä kirjoitin luvussa 2.2.

### 5.1 Harjoitusten valinta

Alusta asti minulle on ollut selvää, että kirjaan päätyisi ainoastaan harjoituksia, joita käytän itse työssäni. Dominanten kanssa työskennellessäni olen kirjoittanut joka viikko ylös, mitä harjoituksia olen laulattanut ja millaisia liikkeitä tai mielikuvia niiden kanssa on käytetty. Olen myös merkinnyt muistiin, miten paljon milläkin kerralla olen avannut fysiologista taustaa. Harjoituksen jälkeen olen kirjoittanut lyhyesti harjoituksen tunnelmia – mikä sujui, mikä vaatii vielä lisäharjoitusta, helpotusta tai parempaa ohjeistusta. Päiväkirjasta käy myös ilmi, mitä teosta kussakin harjoituksessa on harjoiteltu äänenavauksen jälkeen, sekä Seppo Murron ja kuorolaisten toiveita ja kommentteja silloin, kun sellaisia on tullut.

Käytän työssäni kymmeniä erilaisia ääniharjoituksia ja kehittelen niistä tarvittaessa uusia versioita jatkuvasti. Lopulliseen ääniharjoituskirjaan valikoituu mahdollisimman monipuolinen kokoelma harjoituksia. Tämän työn luvussa 6 esitellyt esimerkit harjoituksista olen valinnut eniten syksyllä 2013 käyttämäistäni harjoituksista. Joidenkin kaanoneiden ja muiden laulullisempien harjoitusten kohdalla täytyy kirjaa varten selvittää mahdollisia tekijänoikeuskysymyksiä. Jos harjoituksille löytyy joku tunnettu tekijä, täytyy kysyä luvat niiden käyttöön kirjassa. Usean harjoituksen kohdalla tekijä voi olla vaikea selvittää, koska harjoitukset kulkevat opettajalta toiselle suullisena perimätietona.

Koska työskentelen itse pääasiassa taidemusiikkia laulavien kuorojen kanssa, ääniharjoituskirjakin tulee keskittymään taidemusiikkiin tähtääviin harjoituksiin. Osa harjoituksista on sovellettavissa myös muihin musiikkityyleihin, kunhan esimerkiksi vokaaliväreistä annetut ohjeet sovelletaan koskemaan laulettavaa tyyliä. Moniäänisistä harjoituksista tarkoitukseni on antaa kirjassa mahdollisuuksien mukaan versiot sekä sekäettä mies- tai naiskuoroille. Lapsikuorolla voi laulattaa aivan samoja harjoituksia kuin aikuiskuorolla, kunhan otetaan huomioon laulajien taso ja kehitysvaihe. Lasten laulunopetuksesta on kirjoittanut muun muassa Timo Pihkanen (Pihkanen 2011).

### 5.2 Harjoitusten jaottelu ja järjestys

Lähtiessäni miettimään, miten jaottelisin ääniharjoitukset käsikirjaa varten, minulla oli ensimmäisenä mallina vuonna 2011 pitämälleni äänenavauskurssille tekemäni luento-

moniste. Siinä jaoin harjoitukset seitsemään ryhmään (Taulukko 1) siten, että harjoitukset esiintyvät sellaisessa järjestyksessä, että niistä voi suoraan koostaa tasapainoisen ja hyvän äänenavaustuokion. Ohjeistuksessa mainitsin, että kohdat 1-2 sekä 4 ja 7 olisi hyvä ehtiä joka kerta, muista ryhmistä voi valikoida tarpeen ja käytettävissä olevan ajan mukaan lisäharjoituksia. Samoin ohjeistin, että kohtien 3-6 järjestystä voi vaihdella viikosta toiseen. En ollut tähän jaotteluun kaikilta osin aivan tyytyväinen – tuntui, että joi-tain harjoitusryhmiä voisi yhdistellä ja toisia taas avata enemmän. Lisäksi halusin omat kategoriat moniäänisille harjoituksille ja kuunteluharjoituksille. Harkitsin myös ääniharjoitusten ryhmittelyä musiikkityylien mukaan, mutta koin sen turhan rajoittavaksi, koska sama harjoitus voi ainakin varioituna toimia useammankin tyylin valmistavana harjoituksena.

Salovaara 2011
1. Avaavat ja lämmittävät harjoitukset
2. Aktivoivat harjoitukset
3. Tekstiharjoitukset
4. Laajemmat harjoitukset
5. Kuviot
6. Laulut
7. Rentoutus

**Taulukko 1** Alkuperäinen ääniharjoitusjaotteluni

Tutkin vertaillen kuutta ääniharjoituskirjaa saadakseni ideoita oman ryhmittelyni muokkaukseen. Yksi kirjoista on suomalainen (Koistinen 2003), ja se on oikeammin äänifysiologian oppikirja, jossa on myös harjoituksia. Ruotsalaisen Sköldin (1987) *Upp och ner sjungningar* on ollut Suomessa käytössä kuoronjohto-opiskelijoiden oppikirjana, ja siinä onkin monelle suomalaiselle kuorolaulajalle tuttuja harjoituksia ja kaanoneita. Ylivoimaisesti eniten ääniharjoitusmateriaalia on julkaistu englanninkielisillä alueilla. Tähän vertailuun otin englantilaisen Brewerin (2002) ja amerikkalaisten Robinsonin ja Alhousen (1995) kirjat sekä Albrechtin (2003) amerikkalaisilta kuoronjohtajilta kokoa-man harjoituskirjan. Lisäksi valitsin Heizmannin (2003) kirjan, jota ei ole suunnattu pelkästään kuorolaisille, vaan sitä voivat käyttää myös solistit.

Vertailussa mukana oleville kirjoille on yhteistä, että ne alkavat kehollisista harjoitteista ja hengityksestä. Sitten alkaa tulla eroja. Albrechtin kokoelmassa sekä Heizmannin ja Koistisen kirjoissa (Taulukko 2) ääniharjoituksia oli jaettu selkeästi useampiin ryhmiin

kuin kolmessa muussa kirjassa (Taulukko 3). Tästä syystä vertailen ryhmittelyjä kahdessa osassa.

Albrecht 2003	Heizmann 2003	Koistinen 2003
1. Beginning Warm-ups	1. Physical warm-up exercises	1. Rentoutus- lämmitys- ja venytysharjoituksia
2. Breathing	2. Breathing exercises	2. Kehon hallinnan ja tuntemisen harjoituksia
3. Vowels	3. Exercises for deliberate diaphragmatic breathing	3. Hengitysharjoituksia
4. Diction	4. Exercises for relaxing and opening the vocal tract	4. Ilmaisuharjoituksia
5. Flexibility	5. Vocal warm-up exercises	5. Kehon ja äänen viritysharjoituksia
6. Scales	6. Exercises for vowel formation and modification	a. Ei määrättyä sävelkorkeutta
7. Intervals	7. Register transition exercises	b. Priimistä terssiin
8. Intonation	8. Resonance exercises	c. Kvintti ja seksti
9. Phrasing	9. Exercises for relaxing and activating the lips	6. Yksi- ja moniäänisiä ääniharjoituksia
10. Blend	10. Exercises in dynamics	a. Hengitystuki ja resonanssi
11. Dynamics	11. Warm-up exercises combined with ear-training	b. Artikulaatio
12. Minor	12. Exercises for developing a sense of rhythm	c. Intonaatio
13. Range		d. 2-3-ääniset
14. Chords		7. Pop-jazz-harjoituksia
15. Rounds		8. Äänenavauskaanoneita ja -lauluja

**Taulukko 2 Vertailu Albrecht – Heizmann - Koistinen**

Sekä Albrechtin, Heizmannin että Koistisen kirjojen sisällysluetteloista (Taulukko 2) käy ilmi, että he jakavat laulutekniset asiat hyvinkin selkeisiin, pieniin osa-alueisiin. Paperilla tämä näyttää selkeältä, mutta käytännössä jako harjoitusten välillä ei ole näin selvä. Samassa harjoituksessa voidaan yhdellä kertaa keskittyä enemmän tukeen, seuraavalla kerralla resonanssiin ja kolmannella kerralla lisätä dynaamista vaihtelua ja ilmaisua. Koistinen (2003, 112) mainitseekin, että ei ole tarkoitus, että jokaisessa äänenavauksessa käydään järjestyksessä yksi harjoitus jokaisesta kategoriasta, vaan että kuoronjohtaja koostaa joka kerta tarkoitukseen ja tilanteeseen sopivan äänenavauksen. Albrechtin kirja eroaa muista tarkastelun kohteena olevista kirjoista siinä, että se on koottu eri kuoronjohtajien käyttämistä harjoituksista. Kun harjoituksia kootaan sieltä täältä, tuntuu tällainen moneen kategoriaan jaottelu itse asiassa aika järkevältä, koska niistä olisi muuten varmasti vaikea koostaa yhtenäinen kokonaisuus.

Brewer 2002	Robinson-Althouse 1995	Sköld 1987
1. Posture	1. Physical Warm-ups / Posture	1. Avspännings- och koncentrationsövningar
2. Breathing	2. Warm-ups to Begin the Rehearsal	2. Andnings- och stödövningar
3. Sound-making	3. Transitional Warm-ups	3. Sumnings- och disponeringsövningar
4. Range, register and resonance	4. Warm-ups with Fun Texts and Syllables	4. Övningar med litet omfång
5. Velocity, virtuosity and flexibility	5. Chordal Warm-ups	5. Omfångsvidgande övningar (nedåt / uppåt)
6. Harmony and blend	6. Warm-ups Featuring Interval Training	6. Specialövningar
7. Body, mind and spirit	7. Jazz / Pop / Swing Warm-ups	7. Gehörs- och intonationsövningar
	8. Just for Church Choirs	8. Avslutningsövningar
	9. Rounds	

**Taulukko 3 Vertailu Brewer – Robinson-Althouse - Sköld**

Brewerin, Robinsonin & Althousen ja Sköldin kirjoissa on tyydytty muita vertailun kirjoja ylimalkaisempaan harjoitusten jaotteluun. Brewer (2002) on päätenyt kirjansa rakentamisessa kaikista muista poikkeavaan ratkaisuun. *Mike Brewer's Warm-Ups* on nimensä mukaisesti (warm-up viittaa tässä yksittäisen lämmittelyharjoituksen sijasta koko äänenavaukseen) jaettu 36 erilliseen äänenavaussessioon, joissa harjoitusten edellä olevat kuvakkeet kertovat, mihin seitsemästä kategoriasta harjoitus kuuluu (Taulukko 3). Brewer (2002, 2-3) kirjoittaa kirjansa esipuheessa, että kirjaa voi käyttää joko järjestyksessä sessio kerrallaan tai inspiraation lähteenä, jolloin harjoituksista voi koostaa juuri omalle kuorolle sopivat äänenavaukset. Robinsonin & Althousen (1995) kirjassa on laaja hakemisto, josta voi etsiä harjoituksia jonkin tietyn teknisen asian harjoittamiseen tai tietyn musiikkityylin (esimerkiksi jazzin tai barokin) valmisteluun.

Kuoronjohtaja ja kuoronjohdon opettaja Jani Sivén on tehnyt paljon työtä kuorojen soinnin ja äänenavausten parissa. Osallistuin syksyllä 2013 Metropolia ammattikorkeakoulun pääaineisten kuoronjohtajaopiskelijoiden luentopäivään, jossa keskityttiin kuorosointiin ja äänenkäytön opettamiseen kuoroissa. Sivén lähestyi äänenavausta tavoitteiden, ei niinkään harjoitustyyppien kautta (Taulukko 4). Taulukkoon on listattu laulutekniset osa-alueet, jotka pitäisi käydä läpi äänenavauksen aikana tasapainoisen äänenkäytön saavuttamiseksi.

Sivén 2013
1. Ryhti / kehon hahmottaminen / kehon lämmittely
2. Hengitys
a. Lepohengitys / syvähengitys
b. Ääntöhengitys / tuki
3. Leuan rentous -> kurkunpään rentous
4. Pehmeän kitalaen nousu
5. Huulten tarkoituksenmukainen aktivointi
6. Kielen etisyys
7. Dynaaminen skaala
8. Ylä- ja aläännten laulaminen

**Taulukko 4 Jani Sivénin äänenavauksen tavoitteet**

Vertailtuani kirjallisuudessa ja Sivénin (2013) luennolla esiintyviä harjoitusten jaottelutapoja päädyin päivittämään vuoden 2009 listaani (Taulukko 1) jonkin verran (Taulukko 5). Pääryhmiä on seitsemän sijasta kuusi, mutta yksiääniset harjoitukset on jaettu kuuteen alaryhmään, joista viimeinen esittelee saman ääniharjoituksen asteittaista kehittymistä helposta vaikeampaan. Erityisesti laulunopettajille esittelen tässä osiossa myös sitä, miten yksilöopetuksessa käytetystä, laajasta harjoituksesta saa supistettua helpomman harjoituksen kuorokäyttöön. Monessa ääniharjoituskirjassa pysytään tiukasti duuri-molli-tonaliteetissa, kun taas kuorojen ohjelmistossa on usein paljon vaativaa nykymusiikkia. Siksi halusin sisällyttää omaan jaotteluuni kohdan 3.e., eli modaaliset ja vapaatonaaliset harjoitukset, jonka harjoitteissa opetellaan luottamaan korvaan ja laulamaan hankalammat kulut yhtä hyvällä tekniikalla kuin helpommat ja tavallisemmat. Tähän ideoita ja inspiraatiota sain Sköldin (1987) kirjan täydennykseksi tehdyn *Fritt & Fritonalt* -kirjan (Alldahl 1988) harjoitustyypeistä.

Salovaara 2014
<b>1. Avaavat ja lämmittävät harjoitukset</b>
<b>2. Aktivoivat harjoitukset</b>
<b>3. Yksiääniset harjoitukset</b>
a. Suppeat harjoitukset
b. Laajemmat harjoitukset
c. Tekstiharjoitukset
d. Kuviolaulua
e. Modaaliset ja vapaatonaaliset harjoitukset
f. Ääniharjoituksen evoluutio
<b>4. Laulut, kaanonit ja 2-4-ääniset harjoitukset</b>
<b>5. Kuunteluharjoitukset</b>
<b>6. Rentouttavat harjoitukset</b>

**Taulukko 5 Lopullinen jaottelu**

Mikään jaottelu ei ole täydellinen, ja harjoitusten jakaminen ryhmiin sisältää aina hie- man keinotekoisia jaotteluja. Siksi ajattelin Robinson & Althousen (1995) mallin mu- kaan koota ääniharjoituskirjaani hakemiston, jonka avulla voi löytää kaikista eri harjoi- tustyypeistä esimerkiksi tietynlaista artikulaatiotapaa (staccato, marcato) tai musiikki- tyyliä (romantiikka, barokki) tukevat harjoitukset. Sivénin (2013) malli toimii minulle oh- jeistuksia kirjoittaessani muistilistana siitä, mitä asioita täytyy opastaa kuulemaan ja tarkkailemaan ääniharjoituksia tehtäessä.

### 5.3 Harjoitusten nuotintaminen ja ohjeistus

Erimaalaisia ääniharjoituskirjoja tutkiessani huomasin, että harjoitusten nuotintamisessa täytyy olla erittäin huolellinen. Laulettavat äännteet ja tavujen paikat pitää pystyä osoittamaan yksiselitteisesti. Mitä enemmän nuottiin merkitsee yksityiskohtia, sitä selkeämmin siitä hahmottaa jo ensi vilkaisulla, millaisesta harjoituksesta on kyse. Legato-kaaret ja yhteiset hengityspaikat ovat ehdottoman tärkeitä merkkejä. Dynaamista vaihtelua voi olla järkevää merkitä joihinkin harjoituksiin ainakin esimerkin omaisesti.

Fyysisissä lämmittelyharjoituksissa ja ääniharjoituksissa käytettävissä liikkeissä sanalliset kuvaukset eivät koskaan tunnu riittävän ymmärrettäviltä. Parasta olisi, jos ohjeistuksissa pystyisi käyttämään liikkuvaa kuvaa, ja selvittelenkin mahdollisuutta tehdä kirjan tueksi älypuhelinsovellus tai Youtube-kanava, jossa videot voisivat olla. Vähintään kuvat täytyy olla, jotta ohjeet ovat ymmärrettäviä. Olen keskustellut alustavasti tutun graafikon kanssa kuvituksesta. Piirroskuvat ovat ehkä selkeämpiä ja hauskenempia kuin valokuvat, joten suunnittelemme tekevämme niin, että graafikko ottaa valokuvia minusta tekemässä liikkeitä ja piirtää kuvituskuvat valokuvien pohjalta.

Ääniharjoitusten ohjeistuksissa on tarkoitus käyttää monipuolisesti faktoja, mielikuvia ja apuliikkeitä. Ajattelin, että olisi hauskaa, jos jokaiseen harjoitukseen saisi liitettyä tietoa, jonkin mielikuvan ja yhden liikkeen. Voi kuitenkin olla, että varsinkin mielekkäät liikkeet loppuvat kesken, joten ehkä liikkeitä voi esitellä harjoitustyyppien mukaan (esimerkiksi laskevan sävelkulun kannatteluun sopivat liikkeet).

Koska ääniharjoituskirja on tarkoitus pitää nimenomaan ääniharjoituskokoelmana, jossa ei ole laajaa äänenkäytön teoriaosuutta, joudun pohtimaan, millaisen esipuheen ja yleisohjeistuksen kirjan käyttäjä tarvitsee. Tarkoitus olisi, että kirjan lukija pystyisi pelkästään kirjani pohjalta pitämään järkeviä ja hyviä äänenavauksia, vaikka siinä ei olekaan käsitelty laajasti äänifysiologiaa. Tulen varmasti koostamaan esipuheen tämän työn lukujen 3-4 pohjalta, eli siihen tulee perusasioita kuorosoinnin kehittämisestä ja toimivan äänenavauksen käytänteistä. Jonkinlaisen kirjallisuuslistan avulla voin ohjata kiinnostuneita eteenpäin äänifysiologiaa tarkemmin käsittelevien lähteiden pariin.

## 6 Harjoitukset

Erilaisia ääniharjoituksia on varmasti miljoonia. Eri puolilla maailmaa tehdään samoja tai samankaltaisia harjoituksia. Ne siirtyvät perimätietona opettajilta oppilaille ja kuoronjohtajilta kuorolaisille. Niitä muokataan tarpeen mukaan pidentämällä, lyhentämällä, yksinkertaistamalla tai vaikka ääniteitä vaihtamalla. Jos sopivaa harjoitusta ei valmiista harjoitusrepertuaarista löydy, sellainen keksitään itse. Mikäli kyseessä ei ole esimerkiksi pitkä loru tai innovatiivinen asteikko, saman harjoituksen on todennäköisesti keksinyt joku toinenkin. Monilla käyttämilläni ääniharjoituksilla on jokin ulkopuolinen lähde, mutta on mahdotonta sanoa, mikä on aivan alkuperäinen tilanne, jossa olen sen oppinut. Harvasta harjoituksesta pystyn myöskään jäljittämään, keneltä olen sen ottanut käyttöön. Luvussa 2.3 kerroin merkittävimmin työhöni vaikuttaneista henkilöistä joilta olen oppinut myös paljon käyttämiäni ääniharjoituksia.

Ääniharjoituksia on mahdollista ryhmitellä monella eri tavalla. Vertailin eri asiantuntijoiden jaottelutapoja luvussa 5.3. Kerroin samassa luvussa myös prosessista, jonka tuloksena päädyin tässä luvussa esiintyvään jaotteluun. Idea on, että harjoitukset tulevat siinä järjestyksessä, jossa niitä käytetään äänenavauksessa. Varsinkin äänenavauksen keskivaiheilla on kuitenkin mahdollista sekoittaa järjestystä hyvinkin vapaasti.

### 6.1 Avaavat ja lämmittävät harjoitukset

Äänenavaus kannattaa aloittaa aina kehon lämmittelyllä. Tämä voi tarkoittaa etenkin kuoroleiriolosuhteissa lähes mitä tahansa pientä fyysistä aktiiviteettia, vaikkapa yhteistä sauvakävelylenkkiä tai aamu-uintia. Opettaja voi käyttää oman osaamisensa mukaan Pilates- tai joogaharjoitteita tai pyytää jotain kuorolaista vetämään lyhyen afrotanssituokion. Pieni hengästyminen ja nauru saavat aikaan hyvän ilmapiirin harjoituksen alkuun. Lapsikuoroaikoinani teimme äänenavauksessa usein pitkiä venytyksiä ääriasennoissa esimerkiksi niska-hartiaseudulle. Nykyään ennen laulamista tehtäviksi suositellaan ennemminkin vähitellen laajenevia liikkeitä ja lyhyitä, lämmittäviä venytyksiä, joissa on mielellään hengitys mukana (Riihinen 2003). Kokemukseni mukaan tämä on se osa äänenavauksesta, joka herättää kaikkein eniten keskustelua puolesta ja vastaan. Osa laulajista haluaisi avata kehoa pitempäänkin, jotkut pitävät ”jumppaa” turhana ja haluaisivat suoraan asiaan. Viikoittaisissa harjoituksissa olen päätenyt kompromissiin: harjoitus alkaa yhdellä tai kahdella fyysisellä harjoitteella, joissa eri viikkoina keskitytään kehon eri osiin. Muistutan aina välillä, että jos ohjaamassani harjoituksessa keski-

tytään kylkiin, mutta joku kuorolainen tarvitsisi pikemminkin rintalihasvenytystä, ei kaikkien tarvitse tehdä täsmälleen samaa harjoitusta.

Kun keho on lämmitelty, voidaan muistutella mieliin hyvä lauluasento. Sitten lähdetään lämmittelemään ääntöelimistöä. Erilaiset vapailla sävelkorkeuksilla tehtävät muminat ja hyminät ovat tässä erittäin tehokkaita. Jokainen laulaja voi lähteä juuri itselleen miellyttävimmältä alueelta ja laajentaa siitä vähitellen. Suu rennosti auki ja polvia täristämällä saadaan aikaiseksi apinamaista, rentoa mölinää, joka vapauttaa laulajia myös ilmaisun estoista. Nielua voi venyttää haukottelemalla, artikulaatioelimistöä (kieliä, huulia, leu-kaa) venyttää ja aktivoida erilaisilla ilmeilyillä ja puhutuilla tavuilla tai loruilla.

Täryäänteet /rr/ ja huulitäry ovat kuin hierontaa kurkunpäälle (Eerola 2002). Aluksi näillä äänneillä voi lähteä juuri niiltä korkeuksilta kuin kukin laulaja haluaa, kuitenkin joko lyhyinä pyrähdyksinä tai liukuina ylhäältä alas. Usealta laulajalta jompikumpi äänne sujuu aluksi paremmin (esimerkiksi jos on r-vika), joten kuorossa kannattaa antaa äänneet rinnakkaisina käyttöön, niin jokainen pääsee heti liikkeelle. Jos joltain laulajalta ei kumpikaan äänne onnistu, vaihtoehdoksi voi antaa /mm/- tai /ng/- äänneen. Vapaista korkeuksista voidaan siirtyä yhteisiin korkeuksiin (Harjoitus 1) keskialueelle, kun jokainen on ensin tehnyt muutaman liu'un vapaalta sävelkorkeudelta.



#### Harjoitus 1 Laskeva pörinä

Vapailta sävelkorkeuksilta tehtyjen liukujen jälkeen koko kuoro voi liukua täryäänteellä esimerkiksi kvinttiä yhteisiltä korkeuksilta (Harjoitus 1). Etenkin, jos harjoitus on laulajille aivan uusi, kannattaa aloittaa lyhyemmästä variaatiosta melko rauhallisessa tempossa. Kun tasainen liuku on löytynyt ja äänne tärisee koko matkan ylhäältä alas, voi harjoitusta nopeuttaa ja pidentää. Kokeneiden laulajien kanssa voi käyttää myös koko oktaavin liukua.



## 6.2 Aktivoivat harjoitukset

Teetän itse yleensä hyvin vähän puhtaasti hengitysharjoituksia. Yhdistän hengityksen mieluummin kehon vapauttamisen harjoitukseen lämmittelyvaiheessa tai ääntöön soinnillisten tai soinnittomien konsonanttien kanssa. Muutamaa käyttämäni hengitysharjoitusta yhdistää se, että niissä aloitetaan uloshengityksestä. Hengityksestä on aina puhuttu paljon laulun yhteydessä, ja viime vuosina siitä on ollut paljon kirjoituksia esimerkiksi kuntoilu-, hyvinvointi- ja naistenlehdissä. Olen kollegoiden kanssa ajatuksia vaihtaessani huomannut, että nykyään laulutunneille tulevilla on pikemminkin taipumus yli kuin alihengittämiseen nimenomaan sisäänhengitysvaiheessa. VoiceWell-terapeutti Kirsi Vaalio vahvasti huomiomme. Hänen mukaansa ylihengittäminen johtaa kehon jännityksiin ja ilman pakkautumiseen keuhkojen yläosiin, josta se tulee laulaessa joko kerralla ulos heti fraasin alussa, tai ei meinaa tulla ulos ollenkaan (Vaalio 2012).

Soinnittomilla, aspiroiduilla konsonanteilla (k, p, t) on perinteisesti haettu yhteyttä ja liikettä keskivartalon tukilihaksistoon. Kokemukseni mukaan tämä helposti johtaa siihen, että laulajat pyrkivät riuhtomaan lihaksistostaan mahdollisimman suurta ja räjähtävää liikettä. Ohjeistuksessa pitääkin olla tarkkana, että laulajat ymmärtävät, että napakan konsonanttien ääntämisen sinänsä pitäisi saada aikaan avautumista kyljissä, ja ylenmääräinen riuhtominen vain estää luonnollista toimintaa. Itse käytän soinnittomien konsonanttien rinnalla ja niiden sijasta pidennettyjä soinnillisia konsonantteja kehoyhteyden hakemiseen. B, d ja g ovat puheterapiassakin paljon käytettyjä kurkunpäättä laskevien ominaisuuksiensa vuoksi (Eerola 2002). Lisäksi käytän soivaa v-äännettä joko tasaiselta sävelkorkeudelta tai pienenä, korkeintaan terssin alueella kulkevana liukuna alhaalta ylös jokaiselle laulajalle mukavimmalla alueella.. Harjoituksia voi tehdä seisoma-asennon lisäksi esimerkiksi niin sanotussa isäntämiesasennossa, jossa istutaan tuoililla ja nojataan kyynärpäillä polviin.

Avaavissa ja lämmittävissä harjoituksissa liu'uttiin ylhäältä alas täryäänteillä. Samoista äänteistä saa aktivoivampia, jos liu'un suunta vaihdetaan alhaalta ylös. Liu'ut kannattaa pitää aluksi hyvin suppeina ja laajentaa vähitellen (Harjoitus 2) sitten, kun tukilihaksisto on jo lämmennyt. Tällä vältetään kurkun kuroutuminen.



Harjoitus 2 Nouseva pörinä

Alhaalta ylös suuntautuvia liukuja on kuvattu harjoituksessa 2. Ensimmäisessä versiossa liu'utaan vain suuren terssin alueella. Kun tätä suppeampaa versiota on laulettu joitakin kertoja, voidaan vähitellen laajentaa kvinttiin esimerkiksi kuvion jälkimmäisen harjoituksen tyyliin. Harjoitukseen kannattaa aluksi ottaa mukaan liike, esimerkiksi jousto polvista alaspäin, kun ääni liikuu ylös. Tällä vältetään ”äänen seuraamista”, eli leuan nousemista ja laskemista äänen mukana. Liike myös aktivoi keskivartalon lihaksistoa ja herättelee vahvaa ja elastista tukea.

### 6.3 Yksiääniset harjoitukset

Kehon aktivoinnin jälkeen siirrytään varsinaisiin ääniharjoituksiin. Aluksi esimerkiksi terssi voi olla aivan riittävä laajuus harjoitukselle, varsinkin jos se sisältää liikettä ylöspäin. Laskevassa kulussa kvintinkin alue on mahdollinen ensimmäisissä harjoituksissa. Sivén (2013) suosittelee, että ensimmäinen varsinainen laulettu harjoitus olisi mieluummin liikkuva kuin liian hidas, etteivät laulajat ala heti aluksi liikaa kuunnella itseään, vaan ensin saadaan ilma ja ääni liikkumaan vapaasti. Olen selkeyden vuoksi nuotintanut tässä luvussa esitellyt harjoitukset sävellajeihin, joissa ei tarvitse käyttää kovin paljon etumerkkejä tai apuviivoja. Sävellajeja ei siis välttämättä ole tarkoitettu kunkin harjoituksen suositeltaviksi aloitussävellajeiksi. Ääniharjoitusten moduloinnista kirjoitin luvussa 4.3.

#### 6.3.1 Suppeat harjoitukset

Tässä luvussa esittelen kaksi korkeintaan kvintin alueella liikkuvaa harjoitusta, jotka sopivat äänenavauksen ensimmäisiksi laulullisemmiksi harjoituksiksi. Ensimmäinen harjoitus lähtee kvintiltä ja rullaa duurikolmisointua edestakaisin.

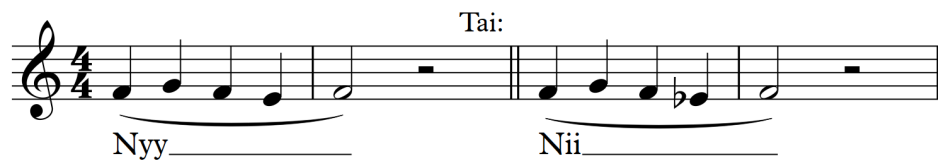


#### Harjoitus 3 Ripeä kolmisointu

Harjoitus 3 kannattaa laulaa melko nopeassa tempossa. Oi-diftongissa kannattaa tarkkailla, ettei leuka pääse jännittymään liikaa, kun vokaali vaihtuu. Voi-voi -versio on erityisen toimiva silloin, kun kehon aktivointiin on käytetty soivaa v-äännettä. Tällöin har-

joituksen ensimmäistä v:tä voi hieman pidentää, kunhan kuorolle ohjeistaa, että konsonantissa alahuuli ja ylähammas vain kevyesti koskettavat, ja kaikki puristaminen on turhaa.

Harjoituksissa 4-5 on esitelty samasta harjoituksesta kolme eri versiota. On tarkoitus, että aloitetaan aina harjoituksen 4 suppeammista versioista. Näistä jälkimmäisessä voi olla järkevää antaa mollisointu pianosta äänenannoksi. Tempo voi aluksi olla ripeähkö, ja kun tukilihaksisto on lämmennyt, voidaan tempoa rauhoittaa. Harjoituksissa on tarkoitus pyrkiä aivan liimalegatoon. Tätä pyrkimystä voi tukea esimerkiksi käsien liikkeellä, joka auttaa kannattelemaan fraasia alusta viimeisen äänen loppuun saakka.



#### Harjoitus 4 Legatoa kolmella sävelellä

Kun harjoitus 4 sujuu, voidaan siirtyä laajempaan harjoitukseen (Harjoitus 5). Aluksi sen voi tavutuksella jakaa kolmeen osaan, kuten tässä esimerkissä. Lopulta sen voi laulaa yhdellä pitkällä tavulla alusta loppuun.



#### Harjoitus 5 Laajempi legatoharjoitus

Tavuja voi vaihdella myös joka toisella tai jokaisella sävelellä. Harjoitusta voi laulaa myöhemmässä äänenavauksen vaiheessa myös todella hitaassa tempossa, ja käyttää siten kuorohengityksen harjoitteluun (kts. luku 3.2.3).

### 6.3.2 Laajemmat harjoitukset

Laajemmilla ääniharjoituksilla tarkoitan yli kvintin alueella kulkevia harjoituksia. Näitä voi tehdä heti suppeampien perään tai vasta myöhemmin äänenavauksessa. Ensimmäiseksi esittelen ”alppitervehdyksen” (Harjoitus 6), joka on yksi omista suosikeistani etenkin korkeammalle alueelle venyttelyssä. Se on yksi mahdollinen versio neljän sävelen laskevasta murtosoinnusta, joka on eräs tavallisimmista ääniharjoituskaavoista.



A-llo, a - llo!

#### Harjoitus 6 Alppitervehdys

Aloitan harjoituksen 6 kanssa aina puheesta. Puhumalla haetaan epäsuomalaisen etinen ja valoisa a-vokaali, kevyt ja heleä l-äänne ja suomen kielen o:n ja u:n välistä oleva suppea o-vokaali. Sitten siirrytään laulamaan. Harjoituksen valmistuksessa voi käyttää mielikuvana positiivista hämmästystä: laulajat näkevät jonkun mukavan ihmisen, reagoivat tähän ja huikkaavat tälle tervehdyksen. Sana ”allo” on tarkoituksella tavutettu hieman tavallisesta poikkeavalla tavalla. Ideana on, että ylemmällä sävelellä lauletaan ainoastaan pitkää a-vokaalia, ja l-äänne on kokonaisuudessaan toisessa tavussa. Tämä estää konsonantin paksuuntumista ja ylimmän äänen tukkoon menemistä.

Harjoituksissa 7-8 sävelkulku menee alhaalta ylös. Parhaimmillaan harjoitukset energisoivat laulajia, kunhan pidetään huoli, että peruslämmittelyä on jo jonkin verran takana.



yy\_\_\_\_\_ öö\_\_\_\_\_ yy

#### Harjoitus 7 Nouseva sävelkulku

Harjoituksen 7 voi ensin tehdä muutaman kerran matalalta rauhallisesti legaton maksimoimiseksi. Sitten siirrytään nopeampaan tempoon, jossa ajatuksena on yksi isku tahtia kohden. Harjoitusta voi tehdä myös muilla vokaalipareilla, ja alkuun voi laittaa konsonantin. Alun ylöspäistä sävelkulkua voi helpottaa vastaliikkeellä polvista alas. Vastaavasti alastulon kannattelussa auttaa esimerkiksi käsien rauhallinen nosto vartalon vierestä suorina sivuille.

Harjoitus 8 yhdistää legatoa ja staccatoa. Ensimmäisen sävelen aikana kannattaa ajatella crescendon tuntua. Ylimmälle sävelelle liu'utaan hieman ainakin aluksi ja aina, kun laulajat yrittävät katkaista ilmapvirran ennen sitä. Huulet pidetään aktiivisina, jolloin u-vokaali pysyy puhtaana ja selkeänä mahdollisimman pitkään ylöspäin mentäessä, vaikka leukaa tarvitseekin jossain vaiheessa avata reilummin.



Juu - u-u-u - uu

#### Harjoitus 8 Legato - staccato

Jos harjoituksen 8 staccatoista meinaa tulla liian raskaita, mielikuvana voi käyttää vaikkapa kevyttä tekonaurua. Aluksi voi olla myös hyvä ohjeistaa, että vapaa äänentuotto on tärkeämpää kuin staccatojen täsmällinen sävelpuhtaus – kun ääni soi vapaasti, korva ohjaa kyllä oikeisiin ääniin. Liiallinen sävelpuhtauden tarkkailu taas voi johtaa puristeiseen äänenkäyttöön ja pamahtaviin alukkeisiin.

#### 6.3.3 Tekstiharjoitukset

Selkeä teksti on napakkaa, irtonaista ja kuorolaulussa yhtäaikaista. Tekstin selkeyteen tähtäävät ääniharjoitukset kannattaa ainakin ensimmäisillä kerroilla ensin puhua ilman sävelkorkeuksia. Sen jälkeen voidaan siirtyä laulamaan. Tekstiharjoituksissa harjoitellaan taloudellista tekstin tuottamista. Moni kuorolaulaja uskoo, että mahdollisimman suurella lihastyöllä syntyy selkeä teksti. Tästä seuraa ylimääräistä kasvojen vääntelyä, johon menee lopulta liikaa aikaa ja energiaa. Jotkut laulajat taas kuvittelevat virheellisesti, että artikulaatioli hasten löysäminen auttaa tekstintuotossa. Todellisuudessa tarkoituksenmukaisesti aktivoitujen lihasten toimivat nopeammin kuin liian rennot tai yliaktiiviset. Artikulaatiossa on välillä hyvä pysähtyä miettimään, mikä osa suusta (kielen kärki, kielen kanta, leuka, huulet) tarvitaan kunkin äänteen tekemiseen. Sitten voidaan tätä osaa aktivoida ja muita rentouttaa. Harjoituksissa 9-11 opetellaan tekstin lausumisen eri osa-alueita.



vi-vi-vi-di vi-di-vi-di vi-di-vi-di vi-di-vi-di vii  
 ne-ve-ne-ve ne-ve-ne-ve ne-ve-ne-ve ne-ve-ne-ve nee  
 ca-va-ca-va ca-va-ca-va ca-va-ca-va ca-va-ca-va caa

#### Harjoitus 9 Nopeutuva teksti

Harjoituksessa 9 on yhdistetty aina kaksi konsonanttia, jotka ääntyvät eri paikoissa. Alahuulen ja ylähampaiden muodostama v saa parikseen ensin kielen kärjessä ja hammasvallissa ääntyvät n:n ja d:n. Kannustan tässä harjoituksessa laulajia keskittymään kauniiseen, korkeasti ja kirkkaasti soivaan vokaaliin koko asteikon ajan. Konsonantit napsahtelevat suun etuosassa joustavimmin, kun niiden ”antaa tapahtua”. Viimeinen versio on kirjoitettu ”cava” suomalaisen kavan sijaan siksi, että olen aikuiskuoroissa usein ohjeistanut, että a-vokaali tuntuu samalta kuin espanjalaisen kuohuviinin (cavan) kuplat kitalaessa. K-äänteen kanssa täytyy aina tarkistaa, että se ääntyy kovassa kitalaessa, mahdollisimman edessä. Laiska, liian takainen k vaikeuttaa laulamista, ja tässä harjoituksessa tukee myös a-vokaalin liiallista takaisuutta.

Tekstiharjoituksissa on hyvä huomioida eri kielten foneettiset erityispiirteet. Eri maalaisissa ääniharjoituskirjoissa on mainioita eri kielialueiden tekstiharjoituksia. Esimerkkinä tässä (Harjoitus 10) on suomalaisissa kuoroissa paljon laulettu, ruotsin kielen mustikkasanaa toistava harjoitus.

blå-bär blå-bär blå-bär blå blå-bär blå-bär blå-bär blå

#### Harjoitus 10 Blåbär

Harjoitukseen valmistauduttaessa on hyvä etsiä aktiiviset, soivat b- ja l-äänteet, joita ei syljetä ulospäin, vaan ne auttavat kehon aktivoinnissa. Ruotsin kielen å-vokaali on suomalaista o-vokaalia pyöreämpi ja aktiivisempi. Harjoituksen voi tehdä myös vain kvintiltä perussävelelle. Kokeneet laulajat taas voivat jättää hengityksen ensimmäisen ja toisen tahdin välistä kokonaan pois.

Tekstiharjoituksissa on hyvä käyttää myös tunneilmaisullista ulottuvuutta. Kokemukseni mukaan on tehokkaampaa kuvailla lyhyesti tilanne, jossa ollaan kuin antaa vain tunnetilaa kuvaava adjektiivi. Näin herätellään paremmin laulajien mielikuvitusta.

Nej, nej, nej, nej, nej!  
No,- no,- no,- no,- no!

#### Harjoitus 11 Kielto

Harjoituksessa 11 käytetään ruotsin ja englannin kielen ei-sanoja. Ensin haetaan diftongi (ei tai ou) yhtenäiseksi rauhallisessa tempossa. Tarkoitus on, että sävel vaihtuu ensin, sitten vasta vokaali (neee-eei-neee-eei...). Tämän jälkeen harjoitusta nopeutetaan hieman. Mahdollisia tunneilmaisumielikuvia:

1. Olet kuullut juuri jotain naurettavan typerää ja reagoit siihen
2. Sanot vakuuttavasti viimeisen sanasi
3. Olet hieman kiukkuinen (esimerkiksi puolisolle, joka ei ole muistanut viedä ros-kia), mutta puhut itsellesi, et suoraan kiukun kohteelle
4. Varoitat vaarasta

Jos joku ilmaisullinen asia johtaa huonoihin äänenkäyttötapoihin, esimerkiksi huutamiseen, muuta mielikuvaa hieman. Pieni ironian lisääminen etäännyttää usein sopivasti, jolloin tunneilmaisu tukee paremmin hyvää laulamista.

#### 6.3.4 Kuviolaulua

Kuviolaulamista tarvitaan erityisesti barokin ja klassismin ajan kuoroteoksissa. Monet kuorolaiset kokevat kuvioiden laulamisen hankalaksi, ja se vaatiikin kehittyneitä laulutekniikkaa ja hyvää opastusta. Jotkut hyvin kevytääniset laulajat tosin pystyvät luonnostaan laulamaan nopeitakin kuvioita tarkasti. Kaikkien on mahdollista parantaa kuviolaulutekniikkaansa, mutta se vaatii kärsivällistä ja pitkäjänteistä harjoittelua.

Kuvioiden laulamissa tärkeitä tekijöitä ovat:

1. Riittävä ja tarkoituksenmukainen vartalon tuki
2. Kirkkaat vokaalit – sameilla, tummennetuilla tai liian takaisilla vokaaleilla laulettu kuviot eivät erotu
3. Metsän näkeminen puilta eli fraseeraus. Yksittäisten sävelten laulaminen hidastaa ja kankeuttaa, kun taas sävelryhmiä voi laulaa nopeastikin.
4. Aloitus rauhallisessa tempossa, jossa etsitään kohtien 1-3 asiat ja varmistetaan, että laulajille on aivan selvää, mitkä sävelet on tarkoitus laulaa. Tästä nopeutetaan vaiheittain tavoitetempoon.

Kuvioita lauletaan monessa teoksessa avoimilla vokaaleilla, kuten a:lla, mutta kokemuksen mukaan niiden harjoittelu on helpompaa suljetummilla vokaaleilla, kuten y:llä tai i:llä. Nämä vokaalit on helpompaa saada soimaan kirkkaasti. Ne myös vaativat vähemmän ilmaa (Brewer 2004, 16). Avoimen vokaalin kanssa etinen konsonantti auttaa vokaalin tuomista eteen (njaa). Jos kieli pääsee painumaan laulaessa taakse kurkuun, se estää ääntöelimistön elastista toimintaa ja kankeuttaa kuvioita. Mikäli laulajat haluavat kuvioiden selkeyden vuoksi laittaa h:n nuottien eteen, heitä voi houkutella

vähitellen päästämään irti tästä tavasta siten, että h:n määrää vähennetään ja lopulta se vain kuvitellaan (Hösli 2010, 15-16). Sävelten artikulointi h:lla, niin sanottu hahatus, tuo kuviolauluun näennäistä selkeyttä, mutta se kuluttaa ilmaa ja tekee laulamista raskasta.

Harjoituksessa 12 on esitetty lyhyempi ja pidempi versio triolikuviot harjoituksesta. Se on aluksi helpompi tehdä kahdella vaihtuvalla vokaalilla (luonnostaan kirkas ja korkea i-vokaali tuo o-vokaaliakin etisemmäksi ja kirkkaammaksi), mutta myöhemmin sen voi tehdä kokonaan yhdellä vokaalilla. Pidemmästä versiosta voi myös jättää välihengityksen pois ja laulaa sen kokonaan trioleilla.

Mii - oo - ii - oo - ii      Mii - oo - ii - oo      mii - oo - ii - oo

#### Harjoitus 12 Trioleja

Käytän opetuksessani paljon Mathilde Marchesin (1821-1913) kuvioharjoituksia. Kuorolle soveltuvia näistä ovat erityisesti Marchesin Bel canto -metodin alun harjoitukset, joissa edetään kahden sävelen vuorottelusta sävel kerrallaan lisäten aina kahteen oktaaviin asti. Harjoituksissa 13-14 on esitelty kolme versiota (Marchesi 1970, 6-7).

yy \_\_\_\_\_  
ii \_\_\_\_\_  
njaa \_\_\_\_\_

#### Harjoitus 13 Mathilde Marchesin asteikko kvintin alueella

#### Harjoitus 14 Mathilde Marchesin asteikot sekstin ja septimin alueella

Kuviolaulun opetteluissa tunnemielikuvat ovat tehokkaita houkuttelemaan kehosta laulamiseen tarvittava energia (Hösli 2010, 26-27). Kuorolaisia voi kehottaa ajattelemaan vaikkapa naurua, liitelyä tai napakkaa, pientä kiukkua. Ilmaisuu kannattaa hakea kuoron



harjoittelemasta ohjelmistosta, jolloin se on helppo siirtää ääniharjoituksista musiikin tekemiseen.

### 6.3.5 Modaaliset ja vapaatonaaliset harjoitukset

Suomessa harrastajakuorotkin laulavat paljon vapaatonaalista nykymusiikkia. Erikoisempien sävelkulkujen kanssa teknisesti taitavakin laulajisto saattaa sortua kurkulla virittämiseen, kun ei luoteta siihen, että tarkka kuuntelu ja tasapainoinen laulutekniikka riittävät erikoisemmissakin harmonioissa oikeiden sävelten löytymiseen. Aloin Dominanten kanssa työskennellessäni toden teolla etsiä ääniharjoituksia, joilla voisin valmentaa laulajia muun kuin duuri-molli-tonaliteetin laulamiseen tekniikan kärsimättä. Hyviä työkaluja ovat esimerkiksi tuttujen laulujen (esimerkiksi Ukko Nooa, Jaakko-kulta, Tuiki tuiki tähtönen) laulaminen rinnakkaisissa intervaleissa (altot ja bassot laulavat vaikkapa kvarttia alemmaa kuin sopraanot ja tenorit) tai kaanoneiksi sopimattomien laulujen laulaminen kaanonissa. Hyvä lähde modaalisille ja vapaatonaalisille harjoituksille on Alldahlin (1988) *Fritt och fritonal*.

Keväällä 2013 Dominante harjoitteli Jyrki Linjaman uutta teosta, jossa käytettiin erityisen paljon tritonushyppyjä. Mietin, miten virittämistä voisi lauluteknisesti helpottaa, kun muistin Rita Varosen säveltapailutunneilla käyttämän kokosävelasteikkoniksin. Tämän perusteella kehitin harjoituksen, jonka kahdessa versiossa mennään ensin kolmella askeleella ja sitten hyppäämällä tritonus ylös tai alas (Harjoitus 15). Sen on tarkoitus opettaa laulajat luottamaan korviinsa. Tritonushyppy voidaan tehdä hyvin valmistettuna ja hyvässä legatossa, koska sävel jää korvaan asteittain laulamisesta.



#### Harjoitus 15 Kokosävelasteikko - Tritonus

Harjoituksen 15 kaksi versiota voidaan tehdä myös yhtä aikaa siten, että lähtöäänäni on ylemmillä ja alemmilla äänillä sama. Tällöin kokosävelaskeleet kannattaa pitää saman kokoisina tasavireisen järjestelmän mukaan, jolloin äänten ollessa kauimpana toisistaan, ne muodostavat oktaavin.

### 6.3.6 Kehittyvät ääniharjoitukset ja harjoituksen helpottaminen

Joitakin asioita, esimerkiksi kuviolaulua, voi olla järkevää esitellä laulajille vaiheittain. Käytän työssäni mielelläni kehittyviä ääniharjoituksia, joissa aloitetaan hyvin helposta ja tutusta asiasta ja esitellään vähitellen uusia ja vaikeutuvia elementtejä. Esittelen yhden paljon käyttämäni harjoituksen (Harjoitus 16), jossa yksinkertaisesta asteikosta edetään yksi sävel kerrallaan lisäämällä aika tyypilliseen vaikkapa barokin tai klassismin ajan musiikissa esiintyvään 16-osakuvioon.

Mii - aa - ii - aa - ii                      Mii - aa - ii - aa - ii

Mii - aa - ii - aa - ii                      Mii - aa - ii - aa - ii

#### Harjoitus 16 Kehittyvät kuviot

Harjoitus alkaa laskevasta duuriasteikosta. Tämä lauletaan aina vähintään 2-3 kertaa, jotta siihen löytyy hyvä legato, ja laskeva linja pysyy kannateltuna. Kun harjoituksessa siirrytään kahdeksasosiin, ohjeistan, että mikään ei muutu – sama asteikko vain lauletaan nyt koristeltuna. Tempo on jokaisessa uudessa versiossa aluksi rauhallinen ja nopeutuu vasta, kun hyvä linja on saavutettu uudellakin koristelusävelten lukumäärällä. Samasta harjoituksesta saa lisää variantteja vaikkapa muuttamalla triolit kahdeksasosanuotiksi ja kahdeksi kuudestoistaosaksi. Kvartolikuvioiden muodossakin on useita eri vaihtoehtoja. Parhaassa tapauksessa lopullisen harjoiteltavan kuvion voi tietysti etsiä kuoron harjoittelemasta ohjelmistosta. Tällöin kuviota kannattaa laulaa myös ohjelmistossa vastaan tulevilla vokaaleilla.

Laulunopettajilla, jotka työskentelevät enimmäkseen yksittäisten oppilaiden kanssa, on monesti harjoitusrepertuaarissaan paljon todella laajoja ja hankalia harjoituksia, jotka eivät välttämättä sovellu sellaisinaan ainakaan jokaisen kuoron käyttöön. Näitä harjoituksia voi silti mainiosti käyttää kuoroäänenvauksissakin, kunhan niitä ensin yksinkertaistaa. Harjoituksilla 17-20 havainnollistan tätä ”käänteisen evoluution” prosessia.

Harjoitusta 17 käytetään laulutunneilla paljon. Se yhdistää legatoa ja staccatoa, ja pisimmät nopeasti laulettavat asteikkopätkät ulottuvat septimin alueelle. Koko harjoituksen ambitus ylittää reilusti oktaavin. Harjoitus on myös melko pitkä ja / tai nopea.



#### Harjoitus 17 Laaja harjoitus

Laulutunnilla opettaja pystyy tarkkailemaan, miten oppilas harjoituksen tekee: kiristävätkö kaulan lihakset nousevassa asteikossa, onko staccatosävelten jälkeen pamahtavan kova aluke, mikä on juuri tälle laulajalle sopiva tempo? Kuorossa mitään näistä asioista ei voi tarkkailla yksilötasolla eikä tempoa voi sovittaa jokaiselle laulajalle sopivaksi. Siksi kannattaa etsiä harjoituksesta olennaisin ja lähteä liikkeelle mahdollisimman yksinkertaisesta versiosta. Siitä voi aina laajentaa tarvittaessa.

Yksinkertaisin versio harjoituksesta 17 on laskeva asteikko, jossa yhdistetään legatoa ja staccatoa (Harjoitus 18). Jos kuitenkin halutaan säilyttää nousevan sävelkulun energisempi ote, voidaan harjoitusta hieman pidentää (Harjoitus 19).



#### Harjoitus 18 Yksinkertaistus harjoituksesta 17



#### Harjoitus 19 Yksinkertaistus harjoituksesta 17 nousevalla sävelkululla

Harjoitus 19 on jo sen verran lyhyempi kuin alkuperäinen (Harjoitus 17), että sen voi aloittaa rauhallisessa tempossa, jossa varmistellaan sidottujen sävelten hyvä legato. Staccaton ja legaton yhdistäminen voi olla vaikeaa aloittelevalla laulajalle, kun kehon hallinta ei vielä ole riittävällä tasolla. Tästä seuraa tämän kaltaisen harjoituksen kanssa joko ilman tuhlauksia (lauletaan heh-he-he-heh...) tai äänen katkaiseminen ja uudelleen

aloittaminen kurkkua kiristelemällä. Tämä vältetään lisäämällä aluksi harjoitukseen soiva konsonantti (Harjoitus 20).



Nen-ne-ne-nen-ne-ne-nen-ne-ne-nen-ne-ne - nee

#### Harjoitus 20 Harjoituksen 17 lopullinen versio kuorokäyttöön

Harjoitusta 20 voisinkin laulattaa ainakin äänenavauksen loppupuolella melkein minkä tasoisella kuorolla tahansa.

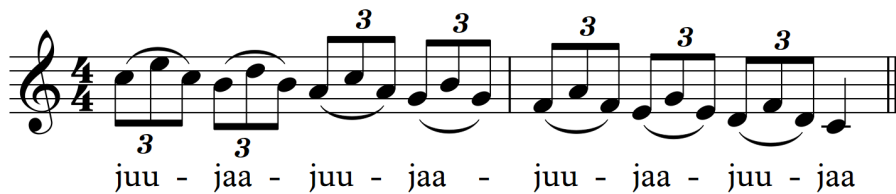
#### 6.4 Laulut, kaanonit ja 2-4-ääniset harjoitukset

Äänenavauksen lopuksi on tapana laulaa jokin laajempi harjoitus, joka voi olla esimerkiksi laulu, kaanon tai moniääninen sointuharjoitus. Tässä kohtaa on mahdollista opettaa myös korvakuulolta jokin illan harjoitusohjelmistossa vastaan tuleva sointukulku, nopea tekstipätkä tai nuottikirjoituksessa hankalalta näyttävä rytmien kuvio. Harjoituksen 21 tekstinä ovat italian sanat "che bella voce" eli "mikä kaunis ääni".

#### Harjoitus 21 Che bella voce

Harjoitus 21 on kulkeutunut minulle yksiäänisenä (sopraanon melodia), ja laulatan sitä sekä sellaisenaan, että omana neliaäänisenä pikasovituksenani. Luetutan aina kuorolla tekstiä "karikatyyri-italialla", että löydämme oikeat vokaalien sävyt, riittävän heleän I-äänteen ja suhisevan suhu-ässään. Sitten pyydän laulajia nauttimaan tuottamastaan uskomattoman kauniista äänestä. Kannustan myös elehtimään käsillä italialaisten oopperalaulajien tyyliin.

Harjoitus 22 on suomessa ja muuallakin vakiokäytössä kuorojen äänenavauksissa. Lauloimme lapsikuoro Vox Aureassa sitä Marita Korhosen johdolla siten, että jokainen laulaja sai jäädä matkan varrelle valitsemalleen pitkälle äänelle. Lopputulos on siis desimin alueella soiva diatoninen klusteri. Olenkin käyttänyt sitä, kun kuoron harjoiteltavana on esimerkiksi amerikkalaisen Eric Whitacren kuoroteoksia, joissa usein muodostetaan klustereita siten, että stemmojen diviisit yksi kerrallaan jäävät laulamaan omia ääniään alimman diviisin laulaessa koko melodian. Laulajien täytyy siis hiljentää pitkiä ääniä kannatellusti niin, että melodialiike kuuluu loppuun asti, mutta klusteri ei lähde huojuamaan.



#### Harjoitus 22 Kuvio- tai klusteriharjoitus

Harjoitusta 22 voi toki käyttää ilman klusterin muodostamistakin aivan tavallisena laajana kuvioharjoituksena.

#### 6.5 Kuunteluharjoitukset

Kuunteluharjoitusten on tarkoitus avata korvia kuulemaan esimerkiksi erilaisia virityksiä. Periaatteessa mikä tahansa keskittyneesti ja rauhallisesti tehtävä harjoitus on kuunteluharjoitus, ja toki kuunteleminen on tärkeä osa yhdessä laulamista aina. Kuunteluharjoituksiin voi yhdistää ääni-improvisointia, mikä ruokkii laulajien luovuutta, reagoitua ja yhteistyökykyä sekä helpottaa esimerkiksi modernissa musiikissa käytettäviin ei-laulullisiin ääntelyihin heittäytymistä. Harjoituksiin on hyvä varata riittävästi aikaa.

Äänimaisemaimprovisaatiossa jokainen istuu, seisoo tai makaa silmät kiinni. Yksi kerrallaan laulajat alkavat pitää jotain toistuvaa ääntä, jonka voi tehdä joko suulla tai muulla kehon osalla. Ohjaaja kulkee laulajien joukossa ja kevyellä kosketuksella esimerkiksi olkapäähän tai käsivarteen antaa laulajalle ohjeen liittyä äänimaisemaan. Aihe (esimerkiksi tehdas, kummitustalo tai maatila) voidaan antaa etukäteen tai sitten voidaan lähteä tyhjästä ja lopuksi analysoida, millainen maisema syntyi.

Yläsäveliä voidaan herättää kuulemaan esimerkiksi AUM-harjoituksella. Sen voi tehdä istuen tai seisten, mielellään kuitenkin silmät kiinni ja melko tiiviissä muodostelmassa tai piirissä. Ohjaaja aloittaa pitkän äänen laulamisen (matalalta keskialueelta, minulla usein es1) ja kuorolaiset liittyvät vähitellen laulamaan samaa ääntä (naiset ja miehet omissa oktaaveissaan). Laulettavat äänteet ovat a, u ja m, ja jokainen vaihtaa äänteitä omassa tahdissaan. Kun ilma loppuu, hengitetään rauhallisesti sisään ja jatketaan taas laulamista. Tarkoitus on siis, että laulajat hengittävät vuorotellen. Varsinkin uusissa sisääntuloissa ja äänten vaihtuessa on tärkeä pitää huolta, että säveltaso pysyy aivan huojumattomana. Ensimmäisellä kerralla riittää, että laulajat laulavat tätä yhtä säveltä ja kuuntelevat, mitä muuta kuuluu. Seuraavalla kerralla voi ohjeistaa, että jos laulajat mielestään kuulevat kvintin, he saavat halutessaan siirtyä laulamaan sitä. Kun kvinttikin lauletaan, voi osa laulajista halutessaan siirtyä laulamaan terssiä, mutta ainoastaan, jos ensin kuulevat sen. Harjoitus avaa korvia kuuntelemaan luonnonpuhdasta duurikolmisointua, rauhoittaa ja parantaa keskittymiskykyä.

#### 6.6 Rentouttavat harjoitukset

Äänenavauksen lopuksi on hyvä vähintäänkin haukotella ja venytellä kevyesti. Kehoa voi ravistella ja ravisteluun yhdistää vapaata luonnonäänimölinää. Laulajia kannattaa tässä vaiheessa myös kehottaa juomaan vettä. Joskus olen päättänyt äänenavauksen parin minuutin ohjattuun niskahierontaan pareittain. Ohjelmiston harjoitteluun voi siirtyä myös vaikkapa kehorytmiharjoituksen tai pienen ilmaisuharjoituksen kautta.

Varsinaiset rentouttavat ääniharjoitukset ovat pitkälti samoja, joita suositellaan tehtäväksi äänenavauksen alussa – täryäänteitä, liukuja, luonnonääniä. Jos tilaa on, ja käytössä on mattoja tai jumppa-alustoja (esimerkiksi leirillä), voidaan tehdä pariharjoitus, jossa toinen parista menee päinmakuulle ja alkaa pitää matalahkoa, vapaata ääntä. Toinen parista koputtelee ja taputtelee kevyesti tai hieman napakammin parin selkää eri kohdista. Harjoitus rentouttaa, ja monilla laulajilla auttaa saamaan aikaan tunnetta siitä, että ääni syntyy koko kehossa eikä vain kurkussa.

## 7 Pohdinta

Lähdin alun perin tekemään kuorosoinnin käsikirjaa, eli kokoamaan käyttämiäni ääniharjoituksia kirjaksi, jota kuoron soinnin kanssa työskentelevä laulunopettaja tai kuoronjohtaja voisi käyttää äänenavausmateriaalina. Kirja ei valmistunut YAMK-opintojen aikana – vuosi on liian lyhyt aika työstää opintoja ja käsikirjaa täysipäiväisen laulunopettaja-yrittäjänä toimimisen ohessa. Päädyin sen sijaan raportoimaan ja dokumentoimaan kuorolaulunopettajan työn käytäntöjä ja pohdiskelemaan niiden mielekkyyttä. Samalla olen pohdiskellut ammatti-identiteettiäni, sen kehittymistä ja puutteita.

Koen työssäni usein epävarmuutta ja riittämättömyyden tunnetta, vaikka saan jatkuvasti positiivista palautetta opetuksestani. Olen tämän kehittämissuorituksen aikana pohtinut omaa ammattiroolia laulunopettajana ja kuorosoinnin kehittämisen asiantuntijana. Koen, että ryhmäopetukseen ja erityisesti aikuisryhmien hallintaan olisi voitu kiinnittää enemmän huomiota musiikkipedagogien koulutuksessa. Samoin esiintymisjännitystä ja esiintyjän ja opettajan erilaisia ammattirooleja olisi voitu käsitellä monipuolisemmin.

Opinnäytetyöprosessi ja YAMK-opinnot ovat auttaneet kovasti ammatti-identiteetin pohdinnassa ja rakentamisessa. Opiskeluryhmältäni ja eri kurssien ohjaajilta olen saanut arvokasta palautetta osaamisestani, ja se on auttanut minua näkemään omaa asiantuntijuuttani. Olen alkanut miettiä, mistä ja miten voisin saada ammattiroolejani ja ammatillista kehittymistäni tukevaa palautetta myös opiskeluvuoden jälkeen. Vahvoissa ammatillisissa verkostoissani on mahdollisuuksia vaikka mihin, nyt täytyy vain löytää malli vertaisarvioinnin toteutumiselle käytännössä.

Laulunopettajaksi valmistuttuani olen työskennellyt hyvin paljon kuorojen ja kuorolaulajien kanssa. Kuorolaulun ja perinteisen klassisen laulun yhdistäminen ei aina ole sujunut ongelmitta pitkälti molemmilla puolilla vallitsevien asenteiden ja ennakkoluulojen vuoksi. Kuitenkin yksinlaulun harrastajat oppisivat hyviä muusikon taitoja kuoro- tai yhtyelaulusta ja kuorolaulajat taas hyötyisivät hyvästä laulunopetuksesta. Taitava, soolistisestikin pystyvä laulaja voi muodostaa kuorostemmaan tiiviin, hyvän ytimen, johon muiden on helppo sulautua. Tätä kokeilimme käytännössä maaliskuussa 2014, kun lauloimme itse Dominanten rivissä avustajana Graunin *Der Tod Jesu* -teoksessa Kirkko soikoon -tapahtumassa. Mietin harjoituksissa, kuuluuko ääneni läpi nuorten ja heleäänisten sopraanojen joukosta, mutta lopputulos oli, että kuoronjohtaja Seppo Murron mielestä stemman sointiin vain tuli lisää tiiviyttä ja lämpöä mukana ollessani. Kun kaikki

kuoron laulajat kehittyvät yksilöinä, kuoron ilmaisu monipuolistuu, ja voidaan laulaa laajasti eri tyylistä ja hankalaakin ohjelmistoa ilman, että laulajat väsyvät.

Dominanten soinnin kehittäminen on jatkuva prosessi. Laulajiston soinnin yhtenäisyyttä ja sävytaletin monipuolisuutta voidaan hioa loputtomasti. Oman haasteensa tuo laulajiston vaihtuvuus (noin kymmenen uutta laulajaa vuosittain). Kun aloitin Dominanten laulunopettajana kuvittelin, että kuorossa olisi itsestään selvästi vahva soinnin kehittämisen kulttuuri – olihan siellä jo pitkään ollut laulunopettajia tukemassa kuoronjohtajan työtä. Työssäni olen huomannut, että sointityöskentelyn ja äänenhuollon tärkeys ei automaattisesti hahmotu kaikille laulajille, vaan laulunopettajan täytyy tehdä töitä sillä tavalla, että yhteys ääniharjoitusten ja ohjelmiston välillä on selkeä. Tätä varten aloin vuoden 2013 alussa uudistaa äänenavausten rakennetta. Olen siitä lähtien valinnut äänenavauksessa tehdyt harjoitukset aina juuri työstettävää ohjelmistoa silmällä pitäen. Tärkeää on myös, että kuoron taiteellinen ja hallinnollinen johto tukee laulunopettajan työtä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi kokoukset eivät aja tiukoissa aikataulukysymyksissä äänenhuollon edelle.

Äänenavausten uudistustyö Dominantessa on tuottanut tulosta. Kun olin aivan ensimmäisen kerran räätälöinyt äänenavauksen johdattamaan laulajat illan harjoiteltavaan ohjelmistoon, se oli huomattu, ja sain laulajilta spontaania positiivista palautetta. Nykyään kuorolaiset saattavat tulla pyytämään minulta harjoituksia juuri tietynlaisten ongelmien ratkaisemiseksi tai kertoa, mitkä kohdat harjoiteltavassa ohjelmistossa tuntuvat erityisen hankalilta lauluteknisesti. Äänenavausten uudistaminen on vaatinut tiivistynyttä yhteistyötä kuoronjohtaja Seppo Murron kanssa, ja parhaimmillaan yhteistyö toimiikin jo hienosti. Esimerkiksi keväällä 2014, kun työn alla oli Aulis Sallisen *Beaufort Scale*, harjoittelimme äänenavauksessa teknisesti hankalia, suuria ylöspäisiä intervallihypyjä, joissa korkealla äänellä piti tehdä subito piano. Kun samanlainen kohta tuli vastaan Sallisen teoksessa, laulajat sortuivat ensin varovaisuuteen ja täsmälauluun. Murron muistutettua, että samaa asiaa oli jo harjoiteltu ääniharjoituksissa, hyppy ja vaativa dynamiikka onnistuivat vapautuneemmin ja hyvällä soinnilla.

Tässä kehittämisprojektissa olen tutkinut kuorolaisten laulunopetusta ryhmäopetuksen ja yhteissoinnin näkökulmasta. Jatkossa kehittämistä kaipaisi kuorolaulajien yksityisopetus. Kuorolaulajat kohtaavat erilaisia haasteita kuin yksinlaulun harrastajat – he tarvitsevat pitkäjänteisen äänen kehittämisen lisäksi usein ohjeita siihen, miten selvittää teknisesti vaikeista kuorostemmoista tässä ja nyt. Osa kuorolaulajista ei ole kiinnostu-



nut laulamaan solistista ohjelmistoa laulutunneilla, vaan tunnit käytetään kokonaan ääniharjoituksiin. Näin oivalletut laulutekniset asiat eivät välttämättä suoraan siirry kuorolaulamiseen, vaan ne saattavat jäädä irrallisiksi asioiksi. Yksi ratkaisu on laulaa kuoro-ohjelmistoa myös laulutunneilla. Ne kuorolaiset, jotka haluavat laulaa myös yksinlauluohjelmistoa, ovat laulunopettajalle yhtä lailla haasteellisia. Kuorolaulajilla musiikilliset valmiudet ovat usein korkeammalla lähtötasolla kuin laulutekniset. Opettajan täytyy tuntea lauluohjelmistoa todella laajasti löytääkseen teknisesti riittävän helppoa mutta musiikillisesti motivoivaa ja haastavaa laulumusiikkia. Yksi vaihtoehto on laulattaa kuorolaulajilla pääasiassa duettoja ja pienyhtymusiikkia, jossa musiikillista haastavuutta lisäävät yhteismusisoinnilliset elementit. Voisi olla tarpeen kehittää kuorolaulajille oma laulun opetussuunnitelma, jossa listataan tätä erityisesti kuorolaisille sopivaa ohjelmissä kehitysvaiheittain ja äänityypeittäin.

Kun helmikuussa 2014 opetin vierailijana kamarikuoro Värinän leirillä, huomasin esitteleväni itseni kuorolaulunopettajaksi. Tämä oli itselleni merkittävä ammatillinen havahdus – juuri sehän minä olen. Kuoronjohtaja määrittelee kuoron taiteellisen työskentelyn linjat ohjelmistoa valitessaan ja harjoittaessaan. Kuorolaulunopettaja työskentelee sen hyväksi, että kuorolaisilla olisi yksilöinä, stemmoina ja koko kuorona mahdollisimman paljon keinoja toteuttaa johtajan taiteellisia visioita. Toisin päin ajateltuna kuorolaulunopettajan tehtävä on poistaa niitä ilmaisullisia, musiikillisia, lauluteknisiä ja yhteissoinnillisia rajoitteita, jotka voivat pakottaa kuoronjohtajat tekemään taiteellisia kompromisseja. Suomalaiset kuorot ovat puhtaudessa ja rytmisessä tarkkuudessa lähellä maailman huippua. Kuorosointia kehittämällä saamme nostettua kuoromme musiikillisesti ja ilmaisullisesti uudelle tasolle ja pystymme tuottamaan konserttiyleisölle entistäkin hienompia musiikillisia elämyksiä.

## Lähteet

- Ahonen, J. 2014: Ammatillinen vuorovaikutus, ryhmäilmiöt ja johtaminen –opintojakso. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Albrecht, S. 2003: The Choral Warm-Up Collection. Alfred Publishing. Van Nuys.
- Alldahl, P-G. 1988: Fritt & Fritonalt. SKS Musikböcker Nr. 3. Gehrman's Musikförlag. Stockholm.
- Alldahl, P-G. 2008: Choral Intonation. Gehrman's Musikförlag. E-print. Stockholm.
- Amir, O; Amir, N & Michaeli, O. 2005: Evaluating the Influence of Warmup on Singing Voice Quality Using Acoustic Measures. *Journal of Voice* 19.2, 252-260.
- Brewer, M. 2002: Mike Brewer's Warm Ups. Faber Music. London.
- Brewer, M. 2004: Fine-Tune Your Choir. Faber Music. London.
- Brewer, M & Garnett, L. 2012: The making of a choir: individuality and consensus in choral singing. Teoksessa (toim.) A. Quandro: *The Cambridge Companion to Choral Music*. Cambridge University Press, 256-271.
- Dahl, T. B. 2002: *Körkonst*. Cantando Musikkforlag. Reproman AB. Sävedalen.
- Eerola, R. 2002: Äänenmuodostuksen äänifysiologiset perusteet -luentosarja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Eerola, R. 2008: Kuorolaulajan äänenmuodostukseen vaikuttavista tekijöistä. Helsingin, Espoon ja Tampereen hiippakuntien täydennyskoulutus "Virikkeitä kuorotyöhön". <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=27> Viitattu 21.2.2014
- Eliot, N; Sundberg, J & Gramming, P. 1995: What happens during vocal warm-up? *Journal of Voice* 9.1. 37-44.
- Heizmann, K. 2003: *Vocal Warm Ups: 200 Exercises for Choral and Solo Singers*. Schott Music International. Mainz.
- Hösli, B. 2010: Koloratuuria kaikille! Opas äänen joustavuuden kehittämiseen. Opin- näytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Koistinen, M. 2003: *Tunne kehosi – vapauta äänesi*. Sulasol. Helsinki.
- Kuorotietoa. 2014. Suomen Laulajain ja Soittajain liitto (Sulasol). <http://www.sulasol.fi/kuorotietoa/> Viitattu 13.2.2014.
- Linna, P. 1999: Näkökulmia äänenkäytön opettamiseen kuorolle: kuuden suomalaisen kuoronjohtajan näkemyksiä. Pro gradu -tutkielma. Sibelius-akatemia.
- Marchesi, M. 1970: *Bel Canto: A Theoretical and Practical Vocal Method*. Dover.
- Pettersson, M. 2013: Lahjakkaiden naisten huijarisyndrooma. *Yle Puhe* 6.5.2013.

Pihkanen, T. 2011: Opas lasten laulamiseen. Sulasol. Tampere.

Radion kamarikuoro. 2014: Wikipedia. [http://fi.wikipedia.org/wiki/Radion\\_kamarikuoro](http://fi.wikipedia.org/wiki/Radion_kamarikuoro) Viitattu 14.2.2014.

Riihinen, M. 2003: Muusikon ergonomia -opintojakso. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Rissanen, J. 2010: Kuoronjohtajien käsityksiä äänenkäytön opettamisesta: tapaustutkimus kuoronjohtajien laulopedagogisesta työstä. Pro gradu -tutkielma. Sibelius-akatemia.

Robinson, R. & Althouse, J. 1995: The Complete Choral Warm-Up Book. Alfred Publishing. Van Nuys.

Sivén, J. 2000: Äänenkäytön opettaminen kuorossa. Opinnäytetyö. Sibelius-akatemia.

Sivén, J. 2013: Kuoronjohtajien pääaineopiskelijoiden luentopäivä 26.9.2013. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Sköld, S. 1987: Upp och ner sjungningar. SKS Musikbok Nr. 1. Gehrmans Musikförlag. Stockholm.

Särkiö, A. 2012: Kuoro on tapa elää. Rondo 12/2012. 40-46.

Ternström, S. 1987: Körakustik. SKS Musikböcker Nr. 2, Gehrmans Musikförlag. Stockholm.

Titze, I. 2001: Edward Byrom's Reply to "Choir Warm-Ups: How Effective Are They?". Journal of Singing No. 9, 57-58.

Vaali, K. 2012: Äänifysiologian täydennyskoulutuspäivä laulunopettajille 11.8.2012. VoiceWell-studio, Helsinki.

Webb, J. L. 2007: Promoting Vocal Health in the Choral Rehearsal. Music Educators Journal 93 (5), 26.

