

Äänenmuodostus lapsi- ja nuorisokuoroissa

Salla Lehtomäki
Musiikkikasvatuksen kandidaatintutkielma
Kevätlukukausi 2023
Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Salla Lehtomäki	
Työn nimi Äänenmuodostus lapsi- ja nuorisokuoroissa	
Oppiaine Musiikkikasvatus	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Maaliskuu 2023	Sivumäärä 34 + liitteet
Tiivistelmä Tässä kirjallisuuskatsauksessa kartoitan mitä on kuoroäänenuodostus, mitä se pitää sisällään sekä miksi se on merkityksellistä. Keskityn laulamiseen ja laulunopetukseen ryhmän, kehon, äänentuottamisen sekä yhteissoinnin näkökulmista sekä kuvailen äänenmuodostajan tehtäviä ja kuorolaulajan ääneen liittyviä aihealueita. Tarkastelen aihetta erityisesti lapsi- ja nuorisokuorojen näkökulmasta, mutta tietoa voi hyvin hyödyntää myös esimerkiksi aikuiskuorojen kontekstissa. Äänenmuodostaja on nimensä mukaisesti vastuussa äänenkäytön, laulutekniikan ja soinnin harjoittamisesta kuorossa. Hänen tehtäviinsä kuuluvat pääasiassa säännölliset äänenavaukset harjoitusten ja esitysten yhteydessä. Äänenmuodostusessiossa siirrytään henkisesti päivän muista askareista kohti kuoroharjoituksia sekä fyysisesti puheesta kohti laulua. Kun ammattitaitoinen äänenmuodostaja pitää säännöllisesti äänenavauksia, voidaan sekä välttyä äänen rasituksilta ja estää äänihäiriöiden kehittymistä että saada yhteisestä soinnista entistäkin puhtaampaa ja tasapainoisempaa. Erityisesti lapsi- ja nuorisokuoroissa säännöllinen äänenmuodostus luo muutoksessa olevalle ääni-instrumentille turvallisen pohjan kehittyä.	
Asiasanat äänenmuodostus, kuoroäänenuodostus, äänenhuolto, kuoro, laulaminen, lapsikuoro, nuorisokuoro	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	LAPSI- JA NUORISOKUOROT TOIMINTAYMPÄRISTÖINÄ.....	7
	2.1 Lapsikuorot.....	7
	2.2 Nuorisokuorot.....	8
	2.3 Ryhmytyminen	9
3	LAULAJAN KEHO	11
	3.1 Kehonhallinta ja rentous.....	11
	3.2 Laulajan asento	12
4	ÄÄNEN TUOTTAMINEN	14
	4.1 Hengitys	14
	4.2 Kurkunpää ja äänihuulet.....	15
5	ÄÄNENMUODOSTUS	18
	5.1 Äänenmuodostuksen sisältö	18
	5.2 Äänenmuodostajan tehtävät ja vastuu	20
6	KUOROLAULAJAN ÄÄNI	23
	6.1 Äänialat	23
	6.2 Äänenmurros.....	24
	6.3 Vapaasti soiva ääni.....	25
	6.3.1 Resonanssi	26
	6.3.2 Artikulaatio	26
	6.3.3 Äänen rekisterit	27
7	YHTEISSOINTI.....	29
	7.1 Puhtaus	29
	7.2 Balanssi	31
8	YHTEENVETO	33

LÄHTEET	35
LIITTEET	39
Äänenavausvinkkipankki.....	39

1 JOHDANTO

Termit äänenmuodostus tai äänenavaus tuovat monelle ehkä mielikuvan vähän pitkästyttävistä ääniharjoituksista, joiden tekemisen syy ei ehkä ole ihan selvillä. Olen kuullut monenlaisia mielipiteitä äänenmuodostuksen tarpeellisuudesta myös kollegoiltani. Itse koen säännölliset ja huolelliset äänenmuodostussessiot ehdottoman tärkeänä osana kuoroharjoituksia. Aivan kuten muitakin soittimia, ääni-instrumenttiakin täytyy säännöllisesti virittää ja huoltaa sekä aivan kuten ennen urheilusuoritusta, lihaksia täytyy lämmitellä ja ergonomisia asetuksia muistella.

Tässä tutkielmassa pureudun kuoroäänemuodostukseen lapsi- ja nuorisokuoroissa – mitä kaikkea se pitää sisällään? Äänenmuodostajan työ on pääosin ryhmäopetusta, joten käsittelen toimimista erilaisissa ryhmissä – mitä äänenmuodostajan tulee ottaa huomioon, jotta ryhmä toimisi jouhevasti ja opetus olisi ikäryhmälle tarkoituksenmukaista, turvallista sekä mielekästä. Käyn läpi laulajan keskeistä anatomiaa sekä kehohallinnan, että äänentuoton näkökulmasta ottaen huomioon tutkimukseni toimintaympäristön eli lapsi- sekä nuorisokuorot. Kun äänenmuodostaja on perillä laulamisen anatomiasta, hän osaa harjoituttaa äänenkäyttöä terveellisesti. Selvitän mitä lapsi- ja nuorisokuoron äänenmuodostajan toimenkuvaan kuuluu, mikä siinä on keskeistä ja miksi se on merkityksellistä. Pureudun lapsi- ja nuorisokuorolaulajan ääneen käsitellen äänialoja, äänenmurrosta sekä vapaasti soivaa ääntä. Lopuksi käsittelen kuoron yhteissoinnin muodostumista ja harjoittamista.

Olen itse saanut toimia äänenmuodostajana KolmeKuutoset -lapsikuorossa, Vox Aurea- lapsi- ja nuorisokuorossa sekä Ruamjai- ja Musica- sekakuoroissa. Lisäksi olen toiminut kuoronjohtajana Voxin muskarikuorossa sekä MunKuoro-verkoston lapsikuoroissa. Tuon tutkielmassa esiin myös kuorotyössä itse saamiani käytännön kokemuksia.

Ajattelen, että jokainen osaa laulaa ja jokainen ääni on hyvä. Jokainen voi myös ehdottomasti oppia laulamaan paremmin hyvässä opetuksessa niin halutessaan. Toivon, että tämä tutkielma tarjoaa näkökulmaa ja vinkkejä äänenkäytön opetukseen kuorokontekstissa. Loppuun olen koonnut vinkkipankin harjoituksista, joita voit hyödyntää äänenmuodostusession suunnittelussa.

2 LAPSI- JA NUORISOKUOROT TOIMINTAYMPÄRISTÖINÄ

2.1 Lapsikuorot

Lasten kanssa työskennellessä laulamista opetellaan leikin ja hauskuuden kautta. Vaikka keinot ovat mielikuvituksellisia ja leikillisiä, lapsille kerrotaan, mihin toiminnalla tähdätään. Ohjeiden täytyy olla kuitenkin napakoita ja opetuksen nopeatempoista, sillä lasten keskittymiskyky on lyhytjännitteistä. Lapset ovat vastaanottavaisia ja ennakkoluulottomia, joten heidän kanssaan kannattaa rohkeasti kokeilla uutta. (Koistinen 2003, 94.)

Opetussuunnitelmassa (2014) kuvataan oppimisen ilon, rohkaisevan ilmapiirin ja myönteisten musiikkikokemusten innostavan oppilaita kehittämään musiikillisiä taitoja ja ajattelemaan luovasti. Lasten kiinnostuksenkohteiden huomiointi opetuksessa luo oppimiseen mielekkyyttä ja herättää mielenkiintoa. (POPS 2014, 142.) Kun oppilas saa myönteisiä kokemuksia, hänen musiikillinen itsetuntonsa kehittyy, jonka seurauksena hänen halunsa ja kykynsä oppia lisää kasvaa (POPS 2014, 263).

Ala-Pöllänen (2008) kirjoittaa lapsen tai nuoreen luodun luottamussuhteen tuomasta vastuusta: samalla aikuinen siirtää tiedostamatta ja tiedostaen myös musiikin ulkopuolisia ajattelu- ja käyttäytymismalleja. Onkin ehkä hyödyllistä pohdita, siirtyvätkö omat ennakkoluulot tai rajoittunut musiikkikäsitys mahdollisesti eteenpäin. (Ala-Pöllänen 2008, 36–37.)

Lasten äänihuulet ovat heiveröisemmät kuin aikuisen, joten ääniergonomian kanssa tulee olla tarkkana. Lasten äänenkäytössä esiintyy tyypillisesti myös esimerkiksi kurkottelua ja leuan nostelua. (Sihvo 2007, 28.) Koistinen (2003) kehottaa lähtemään lasten kanssa liikkeelle keskirekisteristä pikkuhiljaa ylös ja alas päin laajentaen. Suuria intervallihyppyjä tulee välttää, eikä laulaminen saa olla liian koväänistä tai pitkäkestoista. (Koistinen 2003, 94.) Ala-Pöllänen (2008)

toisaalta sanoo lasten taipuisuuden, rohkeuden ja ennakkoluulottomuuden näkyvän myös äänessä: oikein ohjattuna siitä voi kehittyä ihmeteltävän monipuolinen soitin. (Ala-Pöllänen 2008, 38.)

2.2 Nuorisokuorot

Nuorisokuorolaisen kehossa tapahtuu paljon muutoksia, eikä kehotuntemus tämän takia ole vielä ehtinyt kehittyä – nopeasti muuttuva keho voi ennemminkin tuntua vieraalta. Kehon tuntemusten havainnoiminen ja opettelu onkin varsin tärkeää, jotta keho voi oppia tuottamaan ääntä vapautuneesti. Varsin keskeinen nuorten laulamiseen vaikuttava muutos on äänenmurros. Siitä kerron lisää kappaleessa 6.2.

Murrosikäisen hormonaalinen toiminta muuttuu ja mieliala vaihtelee, joten esimerkiksi uudet asiat ja muutokset tuottavat helposti vastarintaa. Koistinen (2003, 98) toteaa opettajalta vaadittavan tiukkaa järjestyksenpitoa, mutta myös energistä ja hauskaa myyntitaitoa, jolla saa kuorolaiset ostamaan ehdotuksensa. Myös Salminen (2008) kuvaa leikin lisäämisen äänenmuodostuksen yhteyteen aiheuttaneen ensin muutosvastarintaa nuorisokuorolaisissa. Vastustus on kuitenkin hävinnyt, kun saavutetut edut on huomattu ja uuteen tapaan on totuttu. (Salminen 2008, 33.)

Koistinen (2003) on todennut esimerkiksi body percussion -rytmien ja liikkeiden, erilaisten kaanonien, afroamerikkalaisten laulujen, pop-jazz-tyylisten, svengaa-vien harjoitusten sekä improvisaatioharjoitusten olevan nuorille mielekkäiksi äänenkäytön harjoittelun työskentelytapoja. Myös draama- ja ilmaisuharjoitukset voivat olla mielekkäitä ja ryhmähenkeä nostattavia, toisaalta osalle kuorolaisista ne voivat tuntua epämiellyttäviltäkin, joten opettajan tulee suunnitella ja toteuttaa harjoitukset huolellisesti. (Koistinen 2001, 101.)

Opetussuunnitelman (2014) musiikin opetuksen tavoitteissa nimetään myös nuorisokuorolle keskeisiä tavoitteita. Yhteishengen rakentaminen ja ylläpitäminen yhdessä on tärkeää. Oppilasta ohjataan luontevaan äänenkäyttöön ja laulamiseen. Äänenkäyttö- ja laulutaitoa kehitetään osana musisoivaa ryhmää, sovittaen oma osuus osaksi musiikillista kokonaisuutta. Harjoittelu on olennainen osa musiikillisen osaamisen kehittymistä. (POPS 2014, 263–265, 422–424.)

2.3 Ryhmytyminen

Aho ja Laine (1997, 203) määrittelevän ryhmän joukoksi ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite ja jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään tietäen kuuluvansa ryhmään. Ryhmyttämisellä tarkoitetaan siis oppilaiden tukemista muovautumisprosessissa joukosta keskenään vuorovaikuttavaksi ryhmäksi. Laine (2005) kirjoittaa ryhmään kuulumisen tunteen olevan tärkeää lapselle ja nuorelle. Vertaisryhmä opettaa esimerkiksi itsetuntemusta, itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja. Lapset ja nuoret voivat tarjota toisille sellaisia voimavaroja, joita aikuinen ei voi heille antaa. (Laine 2005, 206.) Myös opetussuunnitelmassa (2014, 30) mainitaan ryhmään kuulumisen tunteen lisäävän motivaatiota.

Aalto ja Laine (1997) kirjoittavat ryhmän koheesiosta eli kaikkien ryhmän jäsenten kokemasta vetovoimasta ryhmää kohtaan – kun ryhmän koheesio on vahva, ryhmän jäsenet osallistuvat myös ryhmän toimintaan aktiivisesti ja sitoutuvat ryhmään. Ilmiö saa aikaan hyvää ilmapiiriä, avoimuutta sekä toisten arvostamista ja kunnioittamista. Ryhmän koheesioilla vapaa-ajan toiminnoissa katsotaan olevan suuri merkitys erityisesti varhaisnuoruudesta lähtien. Voimakaskoheesioinen ryhmä tukee myös yksilöiden emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia ja tämän kautta lisää motivaation määrää. (Aalto & Laine 1997, 203–205.)

Kuorolaulamisen näkökulmasta tarkasteltuna, ryhmän turvattomuus näkyy negatiivisesti myös äänenkäytössä. Urho (1988, 144) kertoo esimerkiksi ahdistuksen

ja turhautumisen ilmenevän äänessä palana kurkussa, käheytenä tai kireytenä. Kun olo taas on turvallinen ja rento, voi hermosto rauhoittua ja instrumenttikin vapautua. Myös Savimäki (2017) korostaa ilmapiirin merkitystä kuoroyhteisössä – laulutekniikan ei pidä olla kuoroharrastuksen itseisarvo. Jos laulamista tulee pelkkä tekninen suoritus, katoaa tekemisestä merkityksellisyys. Kun ryhmässä vallitsee luottamus ja yhdessä hassuttelusta muistetaan nauttia, on sillä positiivinen vaikutus myös äänen vapaaseen sointiin. (Savimäki 2017, 73.) Salminen (2008, 33) on panostanut omassa äänenmuodostajuudessaan juuri yhdessä leikkimiseen ja ryhmäyttämiseen hyvin tuloksin – vaikka leikin lisääminen harjoituksiin aiheutti ensin vastarintaa, huomasivat kaikki lopulta siitä saavutettavat edut.

Ajattelen myös itse ryhmäytymisen olevan kuorotoiminnan ytimessä etenkin lasten ja nuorten kanssa. Ellei kuorokaverit tunnu turvallisilta tai ilmapiiri omaa itseä hyväksyvältä, ei tekemisestäkään voi nauttia samalla tavalla. Ryhmäytymisen ja turvallisuus tukevat sekä motivaatiota että instrumentin kehittymistä. Etenkin kuorokausien alussa, kun uudet laulajat aloittavat ryhmässä, ryhmäyttämiseen kannattaa ja täytyy panostaa. Leuan rentoutta ehditään kyllä etsiä sitten, kun kuorokaverit ovat käyneet tutuksi.

3 LAULAJAN KEHO

3.1 Kehonhallinta ja rentous

Hyvä kehonhallinta ja rentous ovat välttämättömyys hengityselimistön vapaalle toiminnalle. Laulajan instrumentti vaatii ryhdikästä asentoa, jossa jännitteet valitsevat sopivassa suhteessa. Lysyssä oleva keho vaikeuttaa ja estää keuhkojen täyttymistä, kun taas jännittyneet vatsalihakset estävät pallean normaalin liikkumisen. (Koistinen 2003, 15.) Asento ja ryhti eivät siis tarkoita jäykkyyttä eikä rentous flegmaattisuutta. Eerola (1997, 22) kuvaakin laulajan ryhtiä itsensä kokemiseksi elastisena, vapaana ja toimintavalmiina pitkän rangan varassa.

Jo yhden ruumiinosan jännittyminen leviää ruumiin muihinkin osiin ja häiritsee hengityksen ja ääni-instrumentin vapautta. Jos kurkussa tuntuu jännitys, äänenkäyttäjän on ponnisteltava saadakseen äänensä kuulumaan. Tällöin suuri määrä tarpeettomia lihaksia osallistuu äänentuottamiseen ja ääni rasittuu. Aalto ja Parviainen (1985) vertaavat tilannetta tottumattoman kakkutaikinan vatkaajaan, joka tekee työtä koko ylävartalo ja pohkeet jännittyneinä, vaikka tekemiseen tarvittaisiin vain kevyt ranneliike. (Aalto & Parviainen 1985, 14.)

Jännittyneenä ja kireänä laulaja ei pysty tuntemaan, mitä hänen kehossaan tapahtuu (Koistinen 2003, 13; Eerola 1997, 21). Kun kropan jännityksiä oppii aistimaan, on rentoutta helpompi etsiä. Pieni liikkuminen esimerkiksi harjoitusten yhteydessä auttaa säilyttämään vapautuneisuutta kehossa. (Sihvo 2007, 29–30.) Sopivina liikkeinä rentoutumisen etsimiseen Sipilinen ja Kelloniemi (2020, 42) mainitsevat esimerkiksi kävelemisen, käsien heiluttelun, polvien notkistelun sekä vartalon huojuttelun.

Myös positiivinen suhtautuminen itseän, kehoon ja omaan instrumenttiin ovat yhteydessä sen toimivuuteen (Koistinen 2020, 36). Mikäli omaan tekemiseensä suhtautuu liian kriittisesti, voi ennemminkin tulla luoneeksi jännityksiä

kehoonsa ja vaikeuttaa sen vapaata sointia, kuin auttaa kehittää lauluinstrumenttiaan. Lämmittelyllä ja venyttelyllä voidaan rentouttaa lihaksia, mutta syvä rentous voidaan saavuttaa vain mielen kautta (Talvi 1999, 32). Myös Aalto ja Parviainen (1985, 42) korostavat sallivuuden opettelun tärkeyttä rentouden tavoittelussa: ”on luovuttava ajattelusta: näin minun pitää olla, näin en saa olla. On sallittava tapahtuminen, on hiljennyttävä kuuntelemaan, mitä itsessä tapahtuu.”

3.2 Laulajan asento

Paino jakautuu tasaisesti oikealle ja vasemmalle jalalle (Bjerge & Sköld 2017, 14). **Jalkapohjat** levittyvät tasaisesti lattiaan, juurtuen kuin puun juuret. Jalkaterät kääntyvät luonnollisesti hieman ulospäin – eivät kuitenkaan yhtään pakottaen. (Koistinen 2003, 20). Koistinen (2003) sekä Eerola (1997) kuvaavat jalkapohjan aistimista kolmen pisteen muodostamalla kolmiolla, joiden kesken paino jakautuu tasaisesti. (Koistinen 2003, 20; Eerola 1997, 22.)

Haara-asennon leveys määrittyy yksilöllisesti laulajan oman kehon mittasuhteiden mukaan, jatkaa Koistinen (2003). Asennon ei tulisi olla liian leveä eikä liian kapea. Virheellinen asento voi aiheuttaa lonkkaniveleen ja lantion lihaksiin jännitystä vaikuttaen instrumentin vapauteen negatiivisesti. Hyvä asennon leveys löytyy asettamalla kantapäät lonkkanivelten kanssa samalle linjalle. Asentoa ei tule pakottaa. Luonnolliselta, helpolta näyttävä ja tuntuva asento on yleensä oikein. (Koistinen 2003, 20.)

Polvet pysyvät joustavina, sillä polvien lukkiutuminen aiheuttaa jännityksiä jalkojen ja alaselän lihaksiin. (Koistinen 2003, 20; Eerola 1997, 21.)

Lantion tulee olla vapaa ja liikkuva. Luonnollisessa asennossa istuinkyhmyt osoittavat kohti kantapäitä. Jos lantion asento on väärä ja jännitteinen, yläkehon

paino kasaantuu ristiluun ja lantion päälle. Tämä säteilee yläkroppaan aiheuttaen jännitteitä yläselkään ja hartioihin asti. (Koistinen 2003, 21.)

Jotta syvähengitys pääsee toteutumaan, **vatsalihasten** täytyy pysyä rentoina. Valitettavasti moni vetää vatsaa sisään huomaamattaan. (Koistinen 2003, 22; Bjerger & Sköld 2017, 11). Vatsalihasten ei pitäisi jännittyä myöskään ulospäin, sillä tällöin alaselän lihakset jännittyvät suotta. (Koistinen 2003, 23.)

Selkä ja **kyljet** tuntuvat pitkinä ja leveinä ja **rintakehä** on elastinen ja aukinainen (Eerola 1997, 21–22).

Hartiat tuntuvat vapailta ja hengittävät kehon mukana (Koistinen 2003, 25; Aalto & Parviainen 1985, 18).

Pää lepää rennosti niskan ja kaulan päällä, jotka tuntuvat pitkinä ja vapaina. Kasvojen lihakset ovat rennot. (Koistinen 2003, 25.)

4 ÄÄNEN TUOTTAMINEN

4.1 Hengitys

Laulamisen perusta on hallitussa hengitystekniikassa. Vaikka hengitystekniikka voi tuoda mielikuvan jostain vaikeasta ja spesifistä hengitystyylistä, on laulamisen yhteydessä tapahtuva hengitys ihmiselle luontainen taito, jonka osaa jo pieni vauva. Kasvamisen myötä monenlaiset tekijät, kuten väsymys, ryhdin velttous tai liika ryhdikkyys, jännitys tai ahdistus voivat kuitenkin vaikuttaa hengitykseen, tehden siitä pinnallisen (Aalto & Parviainen 1987, 45). On siis tärkeää keskittyä hengittämiseen laulamisen yhteydessä.

Aalto ja Parviainen (1987) toisaalta mainitsevat, että hengityksen tietoisessa harjoittelussa on mahdollisuus myös epäonnistua – vatsalihakset saattavat tulla jännitteisiksi ja hengitys mennä ns. 'ylitehokkaaksi'. Parhaiksi harjoituksiksi he ehdottavatkin harjoituksia, joissa huomio keskitetään muualle ja hengitys ikään kuin hämätään palaamaan luonnolliseen paikkaansa. (Aalto & Parviainen 1987, 47.) Etenkin lapsikuoroissa pidän tätä lähestymistapaa hedelmällisimpänä.

Laulunopetuksen yhteydessä puhutaan usein samaa asiaa tarkoittaen syvähengityksestä tai palleahengityksestä. **Syvähengityksellä** tarkoitetaan hengitystapaa, jossa keuhkot täyttyvät tasaisesti pohjasta asti (Laukkanen & Leino 1999, 29). Hengittäessä sisään kylkikehikko laajenee joka suuntaan, jolloin alimpiin kylkiluihin kiinnittynyt pallea pääsee laskeutumaan ja keuhkot täyttyvät ilmalla (Koistinen 2003, 25). Etenkin pitkään istuessa kylkivälilihakset passivoituvat helposti, joten ajatus kylkien leviämisestä hengityksen yhteydessä voi auttaa syvähengityksen löytymisessä (Sihvo 2007, 32–33).

Syvähengitys voi olla kevyttä tai syvää – se ei siis kuvaa hengityksen laajuutta, vaan sijoittumista (Aalto & Parviainen 1987, 44). Termiä ei pidä sekoittaa mahdollisimman äärimmilleen hengittämiseen (Laukkanen & Leino 1999, 29). Mikäli

hengitys on kovin äärimmilleen viety, voi uloshengityksestäkin tulla liian paineista. Tämä puolestaan rasittaa kurkunpäästä ja vähentää äänen sointia (Aalto & Parviainen 1987, 49). Laukkanen ja Leino (1999) lisäävät, että hengityksen lihastoiminnan ollessa mahdollisimman kaukana kurkunpäästä, on kurkunpään lihastenkin rentous helpompi säilyttää (Laukkanen & Leino 1999, 29).

Lasten kanssa hengitystä harjoiteltaessa tärkeää on pitkäjänteinen työskentely. Koistinen (2003) kertoo havainnoistaan: "kun lapsille puhuu hengityksestä, monet heistä alkavat välittömästi ylikorostaa hengitystään nostamalla olkapäät korviin ja vetämällä äänekkäästi ilmaa sisään." Harjoittelu erilaisten mielikuvien, leikkien ja liikkeiden kautta ylläpitävät ja herättävät mielenkiintoa. (Koistinen 2003, 94.) Itse olen myös työssäni huomannut, että hengityksestä puhuminen johtaa usein solisluuhengitykseen, joka saa kurkunpään alueen helposti jännittyneeksi. Mielikuva esimerkiksi enkelinsiipien avautumisesta ennen fraasia auttaa syvähengityksen löytymistä ja sen integroitumista laulettavaan kappaleeseen.

Musiikin puitteissa sisäänhengityksen on välillä tapahduttava hyvinkin nopeasti. Hengityksessä on silti säilytettävä tietty rauhallisuus ja vaivattomuus, jottei ylimääräisiä, äänen tuottoa vaikeuttavia jännityksiä muodostu. Esimerkiksi iloinen hämmästyksen tunne voi auttaa sisäänhengitystä laskeutumaan keveästi nenän ja suun kautta keskivartalon alaosiin asti. Aalto ja Parviainen (1987, 48) kiteyttävät hengitystekniikan harjoittelun tavoitteet: "hyvä hengitys ei näy eikä kuulu!"

4.2 Kurkunpää ja äänihuulet

Kurkunpää on lihaksin ja sidekudoksin toisiinsa liittyneiden rustojen muodostama rakenne henkitorven yläpäässä (Laukkanen & Leino 1999, 31). Kurkunpään tärkeimmät tehtävät ovat sisäänhengityksessä avautuminen, uloshengityksessä

sulkeutuminen, alempien hengitysteiden suojaaminen sulkemalla äänirako sekä äänihuulivärähtelyn tuottaminen. (Koistinen 2003, 47).

Sisäänhengityksen aikana kurkunpää laskeutuu ja antaa äänihuulille tilan värähdellä taloudellisesti. Pienikin jännitys esimerkiksi kielenkannassa haittaa kurkunpään vapaata laskeutumista. (Koistinen 2003, 49.) Äänenmuodostuksessa puhutaankin usein nielun, kaulan ja leuan vapauttamisesta, jotta nämä mahdolliset pienet jännitykset saataisiin vapautettua.

Vauvoilla kurkunpää on korkealla, josta se alkaa laskeutua puhumaan opetteluun myötä. Laskeutuminen jatkuu 15–20 ikävuoteen saakka, jolloin kurkunpää asetuu lopulliselle paikalleen noin seitsemännen kaulanikaman kohdalle. (Sataloff 1991, 142, ks. myös Koistinen 2003, 47.)

Kurkunpään rustojen sisäpuolella sijaitsee vaakasuora lihaspari – **äänihuulet** (Sihvo 2007, 15). Ne ovat kimmoisasta limakalvosta ja lihaskudoksesta koostuvat poimut, joiden väliin jäävää rakoja kutsutaan ääniraoksi eli glottikseksi (Laukkanen & Leino 1999, 33). Kun halutaan tuottaa ääntä, äänihuulet lähenevät toisiaan ja alkavat värähdellä toisiaan vasten ilmapirran vaikutuksesta. Hengitettäessä sisään ne erkanevat sivuille. (Sala 2011, 7.)

Lasten äänihuulet ovat heiveröisemmät kuin aikuisen, joten niiden liikaa rasittumista tulee välttää (Sihvo 2007, 28). Äänenmurroksen aikana äänihuulet kasvavat pituutta, jonka seurauksena ääni madaltuu (Koistinen 2003, 99). ks. luku 6.2

Laukkanen ja Leino (1999) kirjoittavat äänihuulten tuomisen lähelle toisiaan olevan ainoa lihastyötä vaativa vaihe äänihuulivärähtelyssä. Mikäli äänihuulet sulkeutuvat kokonaan ennen äännön alkamista, tulee ääneen kova aluke, jolloin äänirako aukeaa voimakkaasti ensimmäisestä värähdyksestä. Äänelle terveellisempi vaihtoehto on vastakohtainen pehmeä aluke, jossa äänihuulet ovat lähellä toisiaan, mutta tavoittavat toisensa vasta muutaman värähdyksen jälkeen. (Laukkanen & Leino 1999, 36.)

Laulamisessa etenkin äärialueilta tulee pehmeän alukkeen löytämisestä tärkeämpää. Välttääkseni laulajien yliajattelua, en puhuisi pehmeästä tai kovasta alukkeesta lapsi- tai nuorisokuorolaisille. Nuorisokuorolaisille pehmeän alukkeen löytymiseen voisi auttaa ajatus laulun alkamisesta jo ennen ääntä. Myös kehoa vapauttavat liikkeet, jotka vievät keskittymistä pois nielun alueelta ja äänenmuodostajan antama ääniesimerkki vievät pitkälle pehmeän alukkeen tavoittelussa.

5 ÄÄNENMUODOSTUS

5.1 Äänenmuodostuksen sisältö

Äänenavaus rinnastetaan usein synonyymiksi äänenmuodostukselle. Kuoroharjoitukset alkavat tyypillisesti äänenavauksella, jonka usein joko kuoronjohtaja tai erillinen äänenmuodostaja ohjaa. Koistinen (2003) kuvailee äänenmuodostusta ääni-instrumentin lämmittämisenä, rentouttamisena ja virittämisenä. Äänenmuodostus saattaa kuitenkin luoda haitallisen mielikuvan, jossa ääntä suunnataan puristeisesti oikeaan kohtaan. Tämän takia hän puhuu äänenmuodostuksesta ennemminkin äänen vapauttamisena ja instrumentin hallintana. (Koistinen 2020, 83–84.) Tämä on havainnollistavasti sanottu, sillä etenkin lasten ja nuorten äänenmuodostuksessa vapaa ja luonnollinen sointi ovat keskiössä, jotta ääni saa kehittyä terveellisesti.

Smith ja Sataloff (2013) kirjoittavat ennen kuoroharjoitusta tapahtuvan lämmittelyn olevan siirtymä puheesta lauluun. Lämmittelyn avulla puretaan väsymystä, keskitytään ja kootaan laulajien mielet ja äänet yhteisen tavoitteen ympärille. Jotta tämä saadaan aikaan, tarvitaan sarja hyvin valittuja harjoituksia. (Smith & Sataloff 2013, 170.)

Kraft (1991) kiteyttää äänenmuodostuksen pyrkivän vapaan ja luonnollisen äänen tuottamiseen. Luonnollinen ja terve sointi auttaa ääntä kestäämään rasittumatta. (Kraft 1991, 8.) Laulamisesta tulee samalla helpompaa ja tämän kautta mielekkäämpää. Kun puristukset vapautuvat, saadaan kuoron soinnista yhtenäisen ja soljuva.

Kraft (1991) koostaa äänenmuodostusession rentous-, hengitys-, tuki-, resonanssi- ja artikulaatioharjoituksista sekä staccato-, legato- ja sointia edistävästä harjoituksista. Harjoitusten myötä äänialaa myös laajennetaan. (Kraft 1991, 11–16.) Salminen (2008) puolestaan kuvaa äänenmuodostusprosessia viisiosaisena

The Talona, jossa peruskalliona on rentous, asenne ja fiilis; kivijalkana hengitys; seininä resonanssi eli sointi sekä kattona teksti eli artikulaatio. Äänitalon kruunaa luova hulluus, joka pitää sisällään esimerkiksi rohkeuden heittäytyä ja nauraa itselleen, improvisaatiota sekä yhteishengen, jossa jokainen kuorolainen on korvaamaton. (Salminen 2008, 31–33.)

Koistinen (2003) rakentaa äänenavauksen rentoutus- ja venytysharjoituksista, keuhonhallinnan ja -tuntemuksen harjoituksista, hengitysharjoituksista sekä resonanssia, laulutekniikkaa ja harmoniaa virittävistä ääniharjoituksista. Äänenavauksen hän päättää jäähdyttelyharjoituksella, joka palauttaa laulajan oman kehon ja instrumentin havainnoinnista osaksi iloista joukkoa. Jäähdyttelyharjoituksena voi toimia esimerkiksi jokin kaanon. (Koistinen 2003, 112–113.)

Salminen (2008) kertoo lapsi- ja nuorisokuoro Vox Aurean harjoitusten alkavan puolen tunnin äänenmuodostussessiolla. Kuoroleireillä lämmittelyyn, ääniharjoituksiin ja tunnelmaan virittäytymiseen voidaan käyttää aamulla tuntikin. (Salminen 2008, 31.) Koistinen (2003) ehdottaa aikuiskuorojen äänenavauksen pituudeksi 20–30 minuuttia, josta 5–10 minuuttia käytetään tervehdyksiin ja kropan lämmittelyyn, 10–15 minuuttia ääniharjoituksiin ja loput ajasta esimerkiksi äänenavauslauluun tai keskittymiseen. Lapsikuorossa äänenavauksen pituudeksi hän suosittelee noin kymmentä minuuttia ja nuorisokuorossa noin 10–20 minuuttia, korostaen kuitenkin jokaisen kuoronjohtajan käsittelevän erilaista instrumenttia. (Koistinen 2003, 95, 111.) Jokainen johtaja siis tietänee parhaiten, minkä pituinen ja miten rakennettu äänenavaus omalle kuorolle toimii.

Nuorisokuoron äänenmuodostajana itse toimiessani olen kokenut toimivaksi aloittaa äänenmuodostussession me-henkeä nostattavalla lämmittelyleikillä tai hassuttelulla, jossa kuorokaverit tulevat tutuiksi ja jokainen yksilö tulee nähdyksi. Yhdessäolon jälkeen siirrytään yksilöllisten tuntemusten havainnointiin, eli kropan lämmittelyyn ja aktivointiin sekä rentouttaviin venytyksiin. Tämän jälkeen tehdään hengitys- ja artikulaatioharjoituksia, lämmitellään ääntä ensin keskialueelta, laajennetaan aluetta pikkuhiljaa, sujuvoitetaan rekisterinvaihdosta

tasaisemmaksi ja haetaan vapaata sointia. Session päätän yleensä viritysharjoitukseen. Näin kuorolaiset ovat valmiina virittäytyneenä yhteiseen sointiin ja hiljentyvät keskittyneesti itse kuoroharjoitusten alkua varten.

Siinä missä aikuiskuoro saattaa toivoa äänenavaukselta huolellista tekniikan hakemista ja anatomian selittämistä, lasten kanssa työskennellessä äänenavauksen tulee olla huomattavasti leikkilisempi ja toiminnallisempi – mahdollisimman vähän puhetta ja mahdollisimman paljon tekemistä. Lasten osallistaminen esimerkiksi ääniharjoitusten sanoittamiseen on heille motivoivaa. Laulamisen anatomia en lapsille juurikaan puhu vaan laulamista lähestytään enemmänkin mielikuvien kautta. Toki mielikuvia hyödynnän kaikenikäisille.

5.2 Äänenmuodostajan tehtävät ja vastuu

Äänenmuodostajan tehtävä kuorossa on kuorolaisten äänen huoltaminen (Salminen 2008, 31). Äänenmuodostaja on siis kuoronjohtajan apuna ja vastaa äänenmuodostuksellisten asioiden opettamisesta niin, että kuoronjohtaja saa keskittyä taiteellisen puolen toteuttamiseen. Oman kokemukseni mukaan tämä tarkoittaa käytännössä äänenavausten pitämistä ennen harjoituksia ja esiintymisiä, henkilökohtaisia äänenkäyttösesioita kuorolaisille noin kerran vuodessa sekä tarvittaessa varajohtajana tai säestäjänä toimista, mikäli näin on etukäteen sovittu.

Urho (1988) kirjoittaa äänenmuodostuksen opettajalta vaadittavasta tiedosta. Äänenmuodostajan on tiedettävä miten hän voi tutustua laulajien yksilöllisiin äänen ominaisuuksiin ja mitä hänen tulee ottaa huomioon opetuksessa, jottei ääniharjoituksilla aiheuteta vahinkoa nuoren laulajan kehittymässä olevalle, herkälle äänelle. On myös tiedostettava omat heikkoudet ja vahvuudet äänenmuodostajana sekä tietää, millaisia asioita ja kuinka paljon kunkin ikäiselle laulajalle voidaan opettaa (Urho 1988, 144.)

Koska lauluinstrumentti sijaitsee sisällä laulajan kehossa, on sen ohjaamisessa ol-tava sensitiivinen. Jos palautetta tai ohjetta ei ole muotoiltu tarkasti, voi palaute instrumentista tuntua käyttäjästään henkilökohtaiselta. Varsinkin laulajapol-kunsa alussa olevat lapset ja nuoret tarvitsevat laulajuudelleen vahvistusta ja osaamisestaan paljon positiivista palautetta.

Laulajan tunteet ja ajatukset ovat kiinteästi yhteydessä instrumenttiin – jos mieli on stressaantunut, saattaa lihasten toiminta olla jäykkää ja hengitys pinnallista, eikä se silloin voi soida samalla tavalla kuin vapautuneessa ja hyvässä fiiliksessä. Koen, että äänenmuodostajan onkin aistittava laulajien tunnelmia suurilla tunto-sarvilla – milloin he vaativat itseltään liikaa ja kaipaavat lempeitä mielikuvia, milloin heiltä täytyisi vaatia lisää, jotta haluttuun lopputulokseen päästäisiin, milloin väsynyt olemus kuuluu laulussa ja milloin taas rauhoittuminen olisi tar-peen.

Vaikka äänenkäyttöä harjoitellaan yhdessä, ei yksilöllistä instrumenttia ja sen ke-hitystä voida seurata tarkasti. Tämän vuoksi Koistinen (2003) suosittelee kuoro-laulajille yksinlaulutunteja ainakin välillä. Koska laulunopetuksellisia suuntauk-sia on monia, tällaisessa tilanteessa laulunopettajan ja kuoronjohtajan ajatukset laulamisesta tulisi olla samansuuntaiset. (Koistinen 2003, 108.)

Kun kuorossa on erillinen äänenmuodostaja, kuorolaiset saavat vuorollaan käydä pohtimassa omaa äänenkäyttöään kahdestaan äänenmuodostajan kanssa (Salminen 2008, 31). Henkilökohtaisessa sessiossa kuorolainen ja äänenmuodos-taja voivat keskustella, miltä kuoroharrastus tuntuu ja etsiä yhdessä apukeinoja laulamisessa pohdituttaviin asioihin.

Omien kokemuksieni mukaan, sekä äänenmuodostajan että kuorolaisen näkö-kulmasta, nämä sessiot voivat olla kovin tärkeitä. Sessiossa voidaan etsiä esimer-kiksi rentoutta kiristäviin korkeisiin ääniin, voimaa huokoiselta tuntuvaan ää-neen tai myötätuntoista ja arvostavaa suhtautumista omaan instrumenttiin, mi-käli itsekriittisyys on päässyt ottamaan vallan. Äänenmuodostaja voi myös

vaikkapa ehdottaa stemman vaihtamista laulajalle, jonka ääniala tai -materiaali on muuttunut joko fysiologisen tai laulutaidollisen kehityksen myötä. Kuoron oma äänenmuodostaja on perillä kyseisen kuoron lauluopetuksen sekä ohjelmiston lisäksi esimerkiksi kuorolaisista ja ryhmädynamiikasta, jolloin hän voi olla apuna etenkin uusien kuorolaisten ryhmäyttämisessä.

Äänenmuodostaja ei suinkaan opeta pelkkää laulutekniikkaa. Urho (1988, 144) kirjoittaa ihmisen laulavan koko persoonallisuudellaan, joten äänenkäytön opetuksessakin tulisi ottaa huomioon tämä kokonaisuus. Eskola ja Mathlin (2018) korostavat äänenmuodostajan roolia ryhmähengen ja fiiliksen nostattajana. Kun tunnelma on vapautunut, mielen ja kehon on helppo rentoutua ja äänen soida vapaasti. (Eskola & Mathlin 2018, 111.) Koistinen (2003, 112) kiteyttää äänenmuodostajan tehtävän kokonaisvaltaisesti: ”äänenavauksessa on tärkeää avata kuoro sosiaalisesti, psyykkisesti ja fyysisesti”.

6 KUOROLAULAJAN ÄÄNI

6.1 Äänialat

Lapsen äänialaa ja sen kehitystä on tutkittu paljon. Koistinen (2003) toteaa tulosten riippuvan paljon siitä, onko tutkinnan kohteena kokonaisääniala vaiko musikaalinen ääniala. Kokonaisäänialalla tarkoitetaan täsmällisesti tuotettua äänialuetta ilman laatuvaatimuksia, kun taas musikaalisella äänialueen tulee soida hyvin. (Koistinen 2003, 95.)

Urho (1988, 145) määrittää lasten äänialueeksi 6–7-vuotiaana $h-g^1$ tai c^1-a^1 ja 7–8-vuotiaana c^1-c^2 mainiten kuitenkin äänialueiden keskinäisestä, suurestakin hajonnasta. Laurence (2001) arvioi 5–6-vuotiaiden äänialan istahtavan alueelle c^1-c^2 ja iän myötä kasvavan. 9–10-vuotiailla ääniala on $a-g^2$ ja 11–12-vuotiailla $a-c^3$. (Laurence 2001, 221.) Koistinen (2003, 95) kirjoittaa 7-vuotiaan laulavan C-duuriasteikon laajuudelta lähtien c^1 :stä ja ääniala laajenee sekä ylöspäin että alaspäin noin sävelaskeleen vuodessa. Myös Wilson (1987, 329) kertoo nuoren äänen olevan ennen äänenmurrosta oktaavin laajuinen ja äänenmurroksen jälkeen ainakin kahden oktaavin laajuinen.

Savimäki (2017) suosittelee 7–8-vuotiaiden laulujen äänialaksi c^1-d^2 ja ääniharjoitusten alueeksi $b-f^2$. 9–10-vuotiailla vastaavat alueet ovat lauluissa c^1-e^2 ja harjoituksissa $b-g^2$ sekä 11–12-vuotiailla lauluissa $a-f^2$ ja harjoituksissa $as-b^2$. Äänenmurrosikäisille poikaoletetuille sovitukset kirjoitetaan yleensä alueelle $f-c^1$. (ks. Savimäki 2017, 92–93.) Laulettavan ohjelmiston ja ääniharjoitusten sävelta-son valinnassa tulee käyttää ryhmätuntemusta, sillä samanikäisilläkin ryhmillä voi olla keskenään huomattavia eroja (Urho 1988, 145).

Moniäänisessä kuorossa laulajat luokitellaan lähinnä äänialan mukaan eri stemmisiin. Koistinen (2003, 68–69) sanoo tämän sisältävän riskejä, sillä epäsopivalta korkeudelta laulaminen voi olla äänelle kuormittavaa. Aalto ja Parviainen (1987,

128) kehottavat kuuntelemaan äänen lisäksi äänen väriä sekä sitä, millä alueella ääni kuulostaa vaivattomalta ja elastiselta. Etenkin lasten ja nuorten kanssa työkennellessä äänen kehitystä on tarkkailtava, sillä ääni kehittyy fysiologisten muutosten mukana nopeasti ja nuori ääni on haavoittuvaisempi, kuin aikuisen. McKinney (1994) korostaa, ettei laulajan äänen luokittelemisessa tulisi olla kiire, sillä epäsopivan stemman laulaminen voi olla haitallista, mikäli laulaja joutuu pakottamaan ääntään liian matalalle tai korkealle. Lähtökohtaisesti uuden laulajan ääniluokan tulisi olla keskiääni siihen saakka, kunnes ääni osoittautuu muuksi. (McKinney 1994, 108.)

6.2 Äänenmurros

Äänenmurros esiintyy poikaoletetuilla yleensä noin 10–14 vuoden iässä ja tyttöoletetuilla noin 12–14-vuotiaana, kun hormonitoiminnan muutokset saavat aikaan kiihtymistä kurkunpään kasvussa. Niska ja sen mukana kurkunpään rustot kasvavat, kurkunpää asettuu paikalleen. Äänihuulet kasvavat pituutta, jonka seurauksena ääni alkaa madaltua. (ks. Koistinen 2003, 98–99.)

Äänenmurrokseen saakka tyttöoletettujen ja poikaoletettujen äänet ovat samaluonteisia ja -korkuisia (ks. Urho 1988, 145). Poikaoletetuilla äänenmurros on suurempi kuin tyttöoletetuilla. Koistinen (ks. 2003, 99) kirjoittaa poikaoletettujen äänen madaltuvan noin oktaavin alapäästä ja sekstin yläpäästä. Myös Aalto ja Parviainen (ks. 1985, 126) kertovat poikaoletettujen äänen alarajan laskevan oktaavin verran, mutta ylärajan sen sijaan laskevan vain 1/6 oktaavia. Koistinen (ks. 2003, 99) kirjoittaa tyttöoletettujen äänen madaltuvan noin parin sävelaskeleen verran. Aalto ja Parviainen (ks. 1985, 126) kertovat äänialan laskevan noin 1/3 oktaavia ja ylärajan nousevan vähitellen.

Vaikka ääni voi tuntua käyttäjästäan holtittomalta, kontrolloimattomalta ja sen myötä epä mukavaltakin (Koistinen 2003, 99) on laulamista turvallista harjoitella,

kuitenkin osaavassa ohjauksessa (Blatt 1983, viitattu lähteessä Pihkanen 2011, 29). Laulaja voi tarvita opastusta esimerkiksi otollisella äänialueella pysymiseen, (Cooksey 1985, viitattu lähteessä Wilson 1987, 329) jottei kehittyvä ääni rasitu. Myös Pohjola ja Tuomisto (1992) korostavat, etteivät laulettavat stemmat saa olla liian rasittavia murroksessa olevalle äänelle. Laulajien yksilöllisiä tuntemuksia tulee kuunnella siinä, mitä he voivat laulaa. (Pohjola & Tuomisto 1992, 119.)

6.3 Vapaasti soiva ääni

Aalto ja Parviainen (1985) määrittelevät hyvän äänen helpon kuuloiseksi – se kuulostaa helpolta kuulijan korvaan ja tuntuu helpolta äänenkäyttäjälle itselleen. Äänenkäytön opetuksen on keskityttävä ihmiseen itseensä ja hänen yksilölliseen ääneensä, ei malliäänten matkimiseen. (Aalto & Parviainen 1985, 11.) Myös Koistinen (2003) kirjoittaa vapaan äänen olevan persoonallinen, laulajansa oma, ilman kopioitua sävyä tai väriä. Hän mainitsee vapaasti soivan äänen pystyvän myös tuottamaan soljuvasti erilaisia dynamiikkoja ja kulkemaan rekisteristä toiseen ilman puristeisuutta. (Koistinen 2003, 11.) Jokainen ääni on siis hyvä, eikä kenenkään ääntä tule muuttaa, vaan äänenkäytöstä tehdä mahdollisimman vaivattoman tuntuista.

Vaikka jokainen ääni on hyvä, etenkin paljon laulavan on hyvä löytää mahdollisimman ergonominen tapa tuottaa ääntä. Koistinen (2003) kirjoittaa tunnetilojen, pelkojen ja jännitysten vaikuttavan lauluinstrumenttiin niin, ettei ääni soikaan vapaana, vaikka pyrkimys siihen olisikin. Myös ääniesimerkkien, kuten poptähden jäljittelyminen voi kehittää ääntä haitalliseen ja puristeiseen suuntaan. (Koistinen 2003, 11.)

Kraft (1991) pitää tyypillisimpinä vaikeuksina lapsikuorolaisten äänentuotossa äänen vuotoisuutta, käheyttä, kireyttä, voimattomuutta sekä rekisteriongelmia. Luonnolliseen ja tasaiseen sointiin tähtäävät ääniharjoitukset ehkäisevät näiden

ääniongelmien syntymistä ja kehittymistä. (Kraft 1991, 3.) Myös monipuolisuus on tärkeää, sillä jokaisella kuorolaulajalla on omat yksilölliset vahvuudet ja heikkoudet – jokaisen laulajan on saatava äänenmuodostuksesta tukea oman äänensä kehitykseen.

Äänenavauksessa tavoitellaan vapaata sointia. Ääniharjoitukset aloitetaan keski-alueelta, jossa jokainen voi laulaa levollisesti. Kun harjoitusten korkeutta laajennetaan, on tärkeää pitää huolta, että jokainen laulaja laulaa vain sellaisilla korkeuksilla, jossa voi pitää instrumenttinsa rennosti soivana. (Koistinen 2003, 113.)

6.3.1 Resonanssi

Resonanssilla tarkoitetaan ilman värähtelyä kehon onteloissa, kuten rinnassa, nielussa ja kasvoissa (Hapuoja 2015, 42). Resonanssi syntyy keuhkojen yläreunoista huuliin ja sieraimiin ulottuvissa onteloissa. Onteloissa oleva ilma alkaa myötävärähdellä äänihuulista kantautuvan äänivärähtelyn mukana. (Aalto & Parviainen 1985, 65.) Ääneen tulee voimaa, kaikua ja laulajalle ominainen sointiväri, kun värähtely kulkee ääntöelimistön läpi (Aalto & Parviainen 1985, 64).

Matalat äänet resonoivat suurissa onteloissa ja korkeat, tiheästi värähtelevät äänet puolestaan pienissä onteloissa. (Koistinen 2003, 53.) Mikäli ääni sijoittuu liian kaulan ja kurkun alueelle, se resonoii puutteellisesti kuulostaen hennolta ja kuivakalta (Hapuoja 2015, 42).

6.3.2 Artikulaatio

Artikulaatiolla tarkoitetaan äänteiden, vokaalien ja konsonanttien tuottamista (Sipinen & Kelloniemi 2020, 74). Jotta sointi olisi kirkasta ja teksti selkeää, haetaan laulettuun tekstiin puheenomaista artikulaatiota. Lauletaessa vokaalit ovat

erityisen tärkeitä, sillä ne venyvät pitkinä äänteinä konsonanttien taas pysyessä yhtä nopeina kuin puheessa. (Sipinen & Kelloniemi 2020, 74–75.)

Vapaasti soiva laulaminen perustuu legatomaiseen, katkeamattomaan vokaalilinjaan. Konsonantit ovat tärkeä osa artikulaatiota, mutta niiden ei pitäisi katkaista vokaalilinjaa. Mitä korkeammalle laulaja laulaa, sitä vaikeammaksi artikulaatio tulee. (Koistinen 2003, 72.) Jotta laulaminen tuntuisi mahdollisimman kevyeltä ja rekisterinvaihdos tasaisena, vokaalia tulee pyöristää korkealle lauletaessa (Kotila 2008, 95). Koistinen (2003) kuitenkin korostaa, ettei tämä pehmeän legatolinjan hakeminen tekemiseen oikeuta laulajaa kuitenkaan velttouteen. Perusasioiden kuten asennon, hengityksen ja rentouden aktiivinen etsiminen auttavat paremman artikulaation aikaansaamisessa. (Koistinen 2003, 72.)

6.3.3 Äänen rekisterit

Lauletaessa keskialueelta ylöspäin, tulee jossain kohtaa tilanne, jossa täytyy vaihtaa rekisteriä. Rekisteriä voisi verrata autolla ajamisen vaihteisiin. Kun saavutetaan tietty vauhti, täytyy vaihtaa vaihdetta. Usein rekistereistä puhuttaessa puhutaan pääasiassa rinta- ja päärekisteristä tai rinta- ja pää-äänestä. Myös keskirekisteristä saatetaan puhua, tarkoittaen noin oktaavin aluetta, jolla voidaan laulaa helposti joko rinta- tai pää-ääntä erikseen käyttäen tai ne yhdistäen (Aalto & Parviainen 1987, 127).

Matalien äänten sointiin tarvitaan **rintarekisteriä**. Sointi on täyteläistä ja rentoa. Kun lapsi laulaa matalalle, on tärkeää korostaa äänen keveyttä. (Savimäki 2017, 88.) Mikäli lapsi yrittää pakottaa ääntään voimakkaaksi, kurkunpää voi rasittua. Mikäli rintarekisteri on kateissa, laulaminen on alaspäin tullessa vaisun oloista (Savimäki 2017, 88).

Ylöspäin lauletaessa ääni alkaa tuntua paineiselta siinä vaiheessa, kun olisi syytä vaihtaa rintarekisteristä päärekisteriin. (Savimäki 2017, 88.) Tätä paikkaa, jossa

rekisteriä täytyy vaihtaa, kutsutaan **rekisterinvaihtopaikaksi**, ylimenopaikaksi tai breikkikohdaksi. Rekisterinvaihtopaikka kuuluu harjaantumattoman laulajan laulussa usein selkeästi (Aalto & Parviainen 1987, 131). Tämä paikka on jokaisella yksilöllinen, eikä sitä voi muuttaa. Rekisterinvaihdoskohtaa sen sijaan voi harjoittelun avulla tehdä huomaamattommaksi (Hapuoja 2015, 40).

Siinä missä matalien äänten sointiin tarvitaan rintarekisteriä, korkeiden äänten sointiin tarvitaan **päärekisteriä**. Savimäki (2017, 89) mainitsee lasten pystyvän tuottamaan hyvin soivia, korkeita pää-ääniä matkimalla.

Äänenmuodostajan työssä en puhu rekistereistä juuri ollenkaan, vaan annan muita ohjeita, jotka tukevat rekisterinvaihdoksia. Jos lauletaan korkealle, nielua avataan haukotuksen avulla, tilan ajatusta lisätään ja hengitystä täytyy vähän syventää. Matalalle päin lauletaessa valitsen ylhäältäpäin tulevia harjoituksia, jotka tekevät rekisterinvaihdoksesta huomaamattomamman. Esimerkiksi erilaiset liu'ut ovat hyvin toimivia.

7 YHTEISSOINTI

7.1 Puhtaus

Usein kuulee puhuttavan hyvästä tai huonosta sävelkorvasta, ikään kuin taito soittaa tai laulaa vireessä olisi syntymässä annettu taito, joka ihmisellä joko on tai ei ole. Kyseessä on kuitenkin harjoiteltava taito. Korvan ja äänen välinen yhteistyö kehittyy säännöllisen harjoittelun avulla (Sipinen & Kelloniemi 2020, 34). Jos ei laulamiseen tarvittavia lihaksia ole tottunut käyttämään, on niiden hallitseminen vaikeaa.

Bartle (1988) nimeää monia vaikuttajia lapsen korvan ja äänen välisen yhteistyön kehittymättömyydelle. Voi olla, ettei lapsi ole saanut rohkaisua tai mallia laulamiseen, jolloin sävelten löytäminen johtuu kokemattomuudesta. Taustalla voi olla yhtä hyvin psykologiset syyt, sillä jos lapsella on vaikkapa ujoutta tai itsetuottamuksen puutetta, ei hän välttämättä vapaudu laulamiseksi, ellei saa tarpeeksi kannustusta. Voi olla kyse myös esimerkiksi lasten eri kehitystahdista, huonoista äänimalleista, motivaation ja kiinnostuksen puutteesta tai keskittymisvaikeuden vaikutuksesta kuulomuistiin. (Bartle 1988, 13, viitattu lähteessä Pihkanen 2011, 35–36.)

Tutkimuksissa on voitu todeta, että äänentuoton harjoittelu kehittää säveltenerottelukykä. Esimerkiksi Mitchell (1991) on havainnut, että henkilö, joka ei kyennyt erottamaan laulaako malliksi annetun sävelen, pystyi laulamista harjoittelemaan kehittymään. (Mitchell 1991, 75, viitattu lähteessä Numminen 2005, 29.) Laulamisen pitkäjänteinen harjoittelu saa siis lopulta aikaan tarkempaa sävelpuhtautta.

Intonaatioharjoituksilla tähdätään kuorolaisten korvien herkistämiseen sävelpuhtauden kuulemiselle ja kuuntelemiselle (Koistinen 2003, 190). Intonaatioharjoituksia tehdään kuorolaisten iän, taitotason ja tavoitteiden mukaisesti. Toisessa

kuorossa harjoituksilla saatetaan tähdätä esimerkiksi oikeiden melodiasävelten löytymiseen yksiäänisessä kappaleessa, kun taas toisessa kuorossa harjoitellaan harmonian hienoviritystä niin, että yläsävelsarjat lähtisivät soimaan vuolaasti.

Harjoitusten ja toiston kautta laulaja oppii ensin erottamaan korvallaan puhtauden ja epäpuhtauden, jonka jälkeen hän alkaa pikkuhiljaa hahmottamaan oman äänen suhteuttamista yhteiseen vireeseen. Kun sisäinen korva kuulee puhtaan sävelen tai soinnun mielessään jo ennen laulamista, on äänen virittäminen helpompaa (Koistinen 2003, 190). Myös Laurence (2001) kirjoittaa, että sävelten kuunteleminen sekä niiden kuvitteleminen ja kuuleminen ennen laulamista ovat hyödyllisiä harjoituksia sävelpuhtauden parantamiseen. Harjoitukset sekä niistä seuraava tarkka keskittyminen saavat kuorolaiset laulamaan paremmin vireessä. Laurence (2001) uskoo myös, että pää-äänellä laulaessaan laulajan on helpompi kuulla itsensä ja havaita intonaatiota, jolloin ns. sisäinen korva kehittyy helpommin. (Laurence 2001, 222–224.)

Kuten aiemmin olen tässä tutkielmassa todennut, lapsikuoron kanssa työskentely vaatii lasten lyhytjännitteisyyden takia ohjaajaltaan nopeita liikkeitä. Phillips (2014) kirjoittaaakin lasten vireystilan vaikuttavan suuresti myös vireeseen. Paikan vaihtaminen esimerkiksi ryhmän keskelle voi lisätä laulajan keskittymiskykyä ja vaikuttaa positiivisesti halutun sävelkorkeuden löytämiseen. (Phillips 2014, 26.) Oikean säveltason hahmottamisessa voi auttaa myös esimerkiksi toisen korvan peittäminen, jolloin oman äänensä voi helpommin erottaa ryhmän joukosta. Voi nimittäin olla, että epäpuhtaus johtuu siitä, ettei kuule itseään. (Smith 2006, 33, viitattu lähteessä Pihkanen 2011, 34).

Savimäki (2017) antaa keinoja siihen, miten lähes puhtaasta laulamisesta voi saada vielä puhtaampaa. Esimerkiksi kappaleeseen tai ääniharjoitukseen eläytyminen voi saada laulajan innokkuuden heräämään, jolloin alavireisyyskin kaikkoo. Myös hengitykseen keskittyminen, hymyn lisääminen, artikulaation yhtenäistäminen, mielikuva ylhäältä päin putoavista sävelistä, laulamisen keventäminen, kuorojärjestyksen vaihtaminen tai rentouden etsiminen (sekä laulajien,

että opettajan) voivat olla hyviä kikkoja vireen kirkastamiseen. Pianosäestystä ei myöskään tule pitää aina laulun taustalla, sillä silloin laulajat oppivat helposti nojaamaan pianon ylläpitämään säveltasoon. (Savimäki 2017, 110–111.)

Koistinen (2003) muistuttaa, että intonaation harjoittamisessa on tärkeää ottaa huomioon sävelten ja sointujen luonne – viritykseen vaikuttaa esimerkiksi musiikin tyyli ja se, onko laulettava materiaali asteikkokulkua vaiko sointuja. Karkeasti voidaan sanoa, että liikkeelle lähdetään kirkkaan kvintin ja oktaavin viritämisestä perussävelen päälle. Duuriterssi viritetään asteikossa korkealla intonaatiolla ja soinnussa matalahkoksi. Molliterssi puolestaan viritetään asteikkoa laulaessa matalaksi ja soinnussa korkeahkoksi. Johtosävelen tulisi olla kirkas ja kvartin levollinen. (Koistinen 2003, 191.)

7.2 Balanssi

Kuorossa on niin monta erilaista, hyvää ja kaunista ääntä, kuin on laulajaakin. Jotta kuulokuva olisi yhtenäinen, harjoitellaan yhteissoinnin balanssia. Balanssilla tarkoitetaan sitä, että kuorolaisten äänet sulautuvat yhteiseksi soivaksi massaksi niin, ettei yksittäiset äänet erotu vahvasti joukosta. Balanssin yhteydessä käytetään usein myös termejä oman äänen sopeuttaminen tai blendaaminen (*blending*), joilla molemmilla tarkoitetaan laulajan omaa taitoa sopeuttaa äänensä yhtenäiseksi osaksi stemmaa ja kuoroa.

Salovaara (2014) kirjoittaa balanssista stemmojen näkökulmasta – myös stemmojen täytyy olla keskenään tasapainossa. Tätä tukee se, että stemmoissa on suurinpiirtein saman verran laulajia. Ohjelmistoa työstettäessä tulee kiinnittää huomiota stemman kulloiseenkin funktioon. Mikäli stemma sisältää melodian, täytyy sen erottua eri tavalla kuin säestysäänien. Myös stemman sisällä laulajien äänien tulee olla balanssissa. (Salovaara 2014, 13.)

Ajattelen, että balanssin hakemisessa avainasemassa on vapaasti toimiva ääni. Kun äänen vapaus on tavoitettu, äänet voivat levollisesti sulautua toisiinsa. Kun uskalletaan päästää irti laulamista säätevistä jännityksistä ja sointi vapautuu, äänetkin blendautuvat ja vire usein korjaantuu kuin itsestään. Olen monta kertaa huomannut yhteissoinnin harjoituksia tehdessäni, että ensin laulajat saattavat keskittyä liiankin tarkasti omaan vireeseensä ja virittävät ääntään esimerkiksi jännittäen kaulan alueen lihaksia. Saatan tällöin tauottaa harjoituksen ja antaa rauhallisia ohjeita kropan rentouttamiseen ja uskallukseen vapauttaa sointi resonoimaan kehossa. Kun harjoituksen aloittaa uudestaan, äänentuotto on vapautunut ja yläsävelsarjat lähtevät soimaan vuolaasti. Myös Pohjola ja Tuomisto (1992, 106) ihastelevat äänten sulautumista: ”jos soinnin muodostumisessa on jotakin mystistä, niin sellaista on tämä äänten sulautuminen, *blending*.”

8 YHTEENVETO

Kirjallisuuskatsaukseni tavoitteena oli kuvailla lapsi- ja nuorisokuoroissa toimivan äänenmuodostajan työtä ja kartoittaa sen kannalta oleellisia aiheita. Kirjoitusprosessin aikana minusta tuntui monta kertaa kirjoittavani samaa asiaa uudelleen ja uudelleen, vaikka katsantokanta olisikin ollut toinen. Tästä voidaankin päätellä, kuinka käsittelemäni asiat eivät ole toisistaan erillisiä vaan nivoutuvat tiukasti yhteen ja limittäin. Käytännössä tämä limittäisyys näkyy siinä, että kun menen esimerkiksi pitämään äänenavausta, en etukäteen välttämättä päätä, että nyt harjoitutan artikulaatiota, vaan päädyn kuulemani perusteella ehdottamaan laulajille, voisivatko vokaalit soida kirkkaammin. Ihan yhtä hyvin havaintoni voisi samoissa harjoituksissa olla se, että tilanne vaatii ryhmäytymistä edistävää leikkiä tai enemmän rinnassa resonoivaa, muhevaa ääntä. Kaikki on siis yhteydessä kaikkeen ja äänenmuodostaja liikkuu intuitiivisesti laulutietämyksen viidakossa.

Vaikka tutkielman havainnot ovat paljolti päällekkäisiä, voidaan keskeiseksi havainnoksi nostaa ryhmän ja mielen vaikutus ääni-instrumenttiin. Etenkin lapsi- ja nuorisokuoroissa ryhmäytyminen on ehdottomasti tärkein äänenmuodostajan työn elementti. Sen lisäksi, että ryhmäytyminen on itsessään arvokasta vaikuttaen kuorolaisen mieleen ja turvallisuuden tunteeseen positiivisesti, se vaikuttaa myös äänentuotollisiin asioihin rentouttavana elementtinä ja näin tarjoaa pohjan vapaasti soivalle instrumentille. Kun laulajan on hyvä ja rento olla, voidaan siirtyä varsinaisen äänenmuodostuksen harjoitteluun.

Omat kokemukseni äänenmuodostajana luonnollisestikin vaikuttivat tutkimusprosessiini. Minulla oli paljon pohjatietoa tutkimastani aiheesta, minkä koin hyödyksi itselleni Pystyin tämän pohjatiedon avulla etsimään perusteluja työssä tekemilleni havainnoille ja tekemään käytännönläheisiä päätelmiä aineiston pohjalta. Toki omat kokemukseni ovat varmasti voineet vaikuttaa myös siihen, mitä aineistosta poimin vahvistaakseni omia havaintojani. Aihe kiinnostaa minua ja

haluaisinkin jatkaa maisterintutkielmaa samasta aiheesta, ehkä pureutuen aiheeseen aikuiskuorojen näkökulmasta.

Liitteisiin olen koonnut materiaalipankin äänenmuodostussession koostamiseen. Harjoitteissa otetaan huomioon tutkimuksessani olennaisiksi nousseet äänenmuodostukselliset elementit. Toivon, että se voisi tarjota apua lasten ja nuorten kanssa laulaville opettajille, äänenmuodostajille tai kuoronjohtajille.

Laulaminen voi olla valtava voimavara ja nautinto. Jokainen saa laulaa ja voi oppia laulamista lisää. Laulaminen on taito, joka kehittyy sitä tekemällä. Jotta etenkin kehittyvä ääni saa kehittyä kuorossa turvallisesti, on tärkeää, että äänenmuodostustuokio on kiinteä osa harjoituksia ja esiintymisiä. Kun äänentuotto on terveellistä, on laulamista helppo nauttia.

LÄHTEET

- Aalto, A-L., Parviainen, K. (1985). *Auta ääntäsi : äänenkäyttäjän käsikirja*. Otava.
- Aho, S., & Laine, K. (1997). *Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Otava.
- Ala-Pöllänen, K. (2008). "Lapsikuoronjohtajan profiili." Teoksessa: Vox Aurean tuki (yhdistys), Kosonen, P. A., Korhonen, P., Lindfors, T., Mänttari, J., Ruuska, K., Kosonen, E. ja Salminen, S. *Neljä vuosikymmentä kultaista ääntä: Kuvia Jyväskylän musiikkiluokkien A-kuoron/ Vox Aurean taipaleelta*. Vox Aurean tuki. 35–38.
- Bjerge, R., & Sköld, S. (2017). *Ääni vapaaksi!: Kuorolauluopas ja ääniharjoituksia*. Sulasol.
- Eerola, R. (1997). "Lauluäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä." Teoksessa: Hautamäki, T., & Eerola, R. *Laulajan opas*. Rytmistiinstituti. 19–31.
- Eskola, L. & Mathlin, K. (2018). "Äänenmuodostajat äänessä." Teoksessa: Järvinen, P., Salminen, S., Kosonen, P. A., Manner, M., Kuitunen, L., & Leppänen, E. (2018). *Vox Aurea 50 vuotta: Yhteinen laulumme*. Atena Kustannus Oy.
- Hapuoja, M. (2015). *Koko kroppa laulaa: Opi uusi huippuartistien tekniikka*. Gummerus.
- Koistinen, M. (2020). *Finding a fully functioning voice: a holistic and integrative approach to group vocal development*. Sulasol.
- Koistinen, M. (2003). *Tunne kehosi, vapauta äänesi : äänitimpurin käsikirja : käytännönläheinen opas laulajille, kuorolaisille, kuoronjohtajille ja kaikille oman äänensä vapauttamisesta ja kehittämisestä kiinnostuneille*. Sulasol.
- Kotila, L. (2008). *Sydämen puhetta sydämelle: Kirja laulamisesta* (2. korj. p.). Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Kraft, M-L. (1991). *7–12-vuotiaiden äänenmuodostuksesta*. Jyväskylän yliopisto.
- Laine, K. (2005). *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Otava.
- Laukkanen, A-M. & Leino, T. (1999). *Ihmeellinen ihmisääni: äänenkäytön ja puhetekniikan perusteet, arviointi, mittaaminen ja kehittäminen*. Gaudeamus.

- Laurence, F. (2001). "Children's singing." Teoksessa: Potter, J. (toim.): *The Cambridge Companion to Singing*. Cambridge University Press. 221–230.
- Urho, E. (1988). "Laulaminen." Teoksessa: Linnankivi, M., Tenkku, L., & Urho, E. *Musiikin didaktiikka* ([Uud. laitos]). WSOY. 122–160.
- McKinney, J. C. (1994). *The diagnosis and corrections of vocal faults: A manual for teachers of singing and for choir directors*. (Revised and expanded edition.) Genevox Music Group.
- Numminen, A. (2005). *Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi: Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta*. Sibelius-akatemia.
- Opetushallitus (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS). Osoitteessa:
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
 Luettu 25.1.2023
- Phillips, K. H. k. (2014). *Teaching kids to sing* (Second edition.). Schirmer/CengageLearning.
- Pihkanen, T. (2011). *Lapset laulavat – tutkimus tavoitteellisesta lasten laulunopetuksesta ja opas opetuksen tueksi*. Sibelius-akatemia. Lisensiaatintyö.
- Pohjola, E., & Tuomisto, M. (1992). *Tapiola sound*. WSOY.
- Sala, E., Sihvo, M., & Laine, A. (2011). Ääniergonomia: Toimiva ääni työvälteenä (2. korj. p.). Työterveyslaitos: Työturvallisuuskeskus.
- Salminen, S. (2008). "Miten sointi rakennetaan - voxilaista äänenmuodostusta." Teoksessa: Vox Aurean tuki (yhdistys), Kosonen, P. A., Korhonen, P., Lindfors, T., Mänttari, J., Ruuska, K., Kosonen, E ja Salminen, S. *Neljä vuosikymmentä kultaista ääntä: Kuvia Jyväskylän musiikkiluokkien A-kuoron/Vox Aurean taipaleelta*. Vox Aurean tuki. 31–34.
- Salovaara, L. (2014). Täsmälaulusta kohti soinnillista vuolautta – Laulunopettaja kuorosoinnin kehittäjänä ja uudistajana. YAMK-opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Sataloff, R. T. (1991). *Professional voice: The science and art of clinical care*. Raven.
- Savimäki, I. (2017). *Lapsi- ja nuorisokuoron johtajan ABC-kirja*. Sulasol.
- Sihvo, M. (2007). *Terve ääni: äänen hoidon ABC*. Helsinki: Kirjapaja.
- Sipinen, K. & Kelloniemi, K. (2020). *Nuotin vierellä: Rautalankaa laulamisesta*. Aviador.

Smith, B. & Sataloff, R. T. (2013). *Choral Pedagogy*. Plural Publishing, Incorporated.

Talvi, S. (1997). "Rentous." Teoksessa: Hautamäki, T., & Eerola, R. *Laulajan opas*. Rytmii-instituutti. 32-37.

Wilson, D. K. (1987). *Voice problems of children* (3. ed.). Williams & Wilkins.

LIITTEET

Äänenavausvinkkipankki

Kehon lämmittely

Äänenavaus kannattaa aloittaa kehon pienellä lämmittämisellä ja venyttelyllä, jotta krooppaan päivän mittaan kerääntyneet jännitykset vapautuvat ja yhteys omaan kehoon herää ennen laulamista.

Esimerkiksi:

Rusina, aurinko

Opettajan sanoessa "rusina", kaikki rutistavat ilmeensä niin ruttuun kuin ikinä saavat (voidaan myös mennä aivan kyykkyyn) ja opettajan sanoessa "aurinko", kaikki avaavat suun ja silmän niin ammolleen kuin saavat (voidaan ottaa myös ääriasento koko kehoon). Tehdään nopeita vaihtoja.

Nyrkkeily

Nyrkkeillään nopeasti vuorotellen opettajan ohjeesta eteenpäin, ylöspäin, alaspäin, sivuille. Tehdään nopeita vaihtoja. Lopuksi voidaan lisätä nyrkkeilyn lisäksi nopea paikallaanjuoksu jalkoihin.

Omenapuu

Kurkotellaan korkealle omenapuuhun kylkiä venytellen. Poimitaan pudonneita omenoita maahan kurotellen. Haukataan suu täyteen omenaa, pureskellaan ja maistellaan: "mmm".

Hengitys

Hengitysharjoituksissa hengitystä syvennetään pinnallisesta syvähengitykseksi. Hengitysharjoitusten yhteydessä on hyödyllistä tehdä uloshengityksellä sihinöitä, sillä ne valmistavat laulamisen tuntuun – laulaminen on uloshengityksen pidentämistä. Sihinöitä voi tehdä erilaisia: pitkiä ja lyhyitä.

Esimerkiksi:

Enkelinsiipihengitys

Hengittäessä sisään kädet aukeavat sivuille (n. klo 4 ja klo 8 viisareiden kohdalle – ei niin korkealle, että kädet jännittyvät). Samalla voi tehdä

pienen niauksen. Uloshengitys tapahtuu sihisemällä. Tehdään tätä muutamana kerran omaan tahtiin.

Isännän asento

Istutaan tuolin reunalle jalat hieman harallaan ja jalkapohjat tukevasti maassa. Lähdetään nojaamaan eteenpäin käsivarsilla reisiin tukeutuen. Selkä pysyy suorana ja niska jatkaa selän linjaa. Hengitetään sisään ja sihistään uloshengityksellä. Harjoitusta voidaan myös tehdä pareittain niin, että toinen laittaa kädet sisäänhengittäjän ”selkäfileille” molemmin puolin rankaa ja tunnustelee, laskeutuuko hengitys alas.

Hiihto

Hiihdetään liikkuen ja sihisten. Vuorotyönöt ovat lyhyitä ja nopeita. Alamäen tullessa vastaan voidaan ottaa tasatyöntöjä ja pitkiä sihinöitä.

Äänen herättely

Äänen herättelyssä kannattaa käyttää pärinöitä (rr, huulitäry), hyminöitä (mm, ng) sekä liukuja. Laskeutuvat, kvintin sisällä pysyvät harjoitukset toimivat hyvin. Äänen lämmittely aloitetaan puhealueelta pikkuhiljaa laajentaen.

Esimerkiksi:

Äänellä piirtäminen

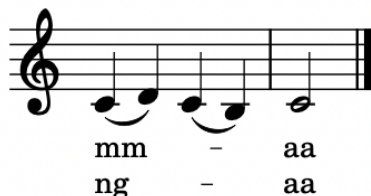
Opettaja piirtää sormella kuviota, jota kaikki tekevät äänellään. Harjoitusta voidaan tehdä myös pareissa, jolloin vuorotellen toinen piirtää ja toinen seuraa piirtävää sormeaa äänellään. Hyviä ääniteitä piirtämiseen ovat esimerkiksi rr, zz, huulitäry sekä juu-tavu. Lähdetään puhekorkeudelta.

Koiranpentu

Koiranpentu uikuttaa ”hng, hng, hng” (pieni ylhäältä alas menevä liuku).

Aamuhyminä

Lauletaan kevyesti, ääntä herätellen ja aamuaurinkoa ajatellen.



R-ympyrä

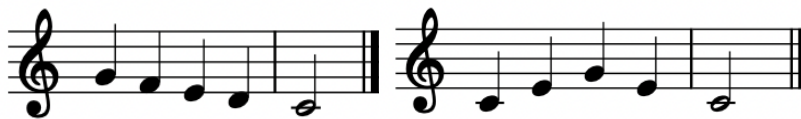
Liu’utetaan rr-ääniteellä ensin pieni ympyrä, (niin että ympyrä alkaa priimiltä ja sen korkein kohta on suurella terssillä) ja sen jälkeen iso ympyrä (priimi-kvintti-priimi). Peräkkäin tehtynä sävelkulku on priimi- suuri terssi- priimi- kvintti-priimi. Liuku on sitkeä ja sisältää kaikki

mikrointervallit matalimman ja korkeimman sävelen välillä. Harjoitus tuntuu kuitenkin kevyeltä.

Vapaasti soiva ääni

Seuraavilla harjoituksilla tavoitellaan vapaasti soivaa ääntä. Laulamisen tulisi tuntua vaivattomalta. Matalalle menevät harjoitukset kannattaa tehdä laskeutuvilla harjoituksilla ja korkealle nousevilla harjoituksilla.

Esimerkiksi:



Lapset saavat keksiä vaikkapa kaksi- tai kolmetavuisen sanan, jolla ääniharjoitusta tehdään. Sanaa vaihdetaan usein. Sanaa voi laulaa esimerkiksi ylhäällä oleviin sävelkulkuihin.

Seuraavat harjoitukset ovat pidemmällä oleville laulajien lämmittelyyn. Vaivattomuuden lisäksi haetaan tasaista resonanssia ja äänen legatoa, rekisterinvaihoksen sulavuutta sekä äänen sointia koko kehossa.

esim. juu-uu jaa-aa juu
voo-oo jaa-aa voo
ii - ii-jaa-aa - ii

juu-uu-uu joo-oo-oo jaa-aa-aa

sii-ii-oo-oo i - i - o - o ii

jy-dy-jy-dy-jy-dy-jy-dy-jyy

le-ei-vo-o la-au-le-e - li

Artikulaatio

Artikulaatioon kannattaa kiinnittää huomiota kaikissa harjoituksissa sillä se vaikuttaa äänenkäytön vapauteen sekä yhtenäiseen sointiin ja vireeseen. Artikulaatiota voi herätellä myös esimerkiksi seuraavilla harjoituksilla:

r-p-ts-k r-p-ts-k s-s-s-s sh-sh-sh-sh huit-huit-huit-huit hhuit hhuit hhuuuuit

esim. aa-ii-aa-ee-aa
ii-ee-ii-oo-ii

aa-ii-aa-ii - aa-ii-aa

Vire ja sointi

Seuraavat harjoitukset tulevat kyseeseen sen jälkeen, kun perusasiat ovat jo tosi hyvin hallussa ja halutaan löytää sointiin lisää yhtenäisyyttä ja virettä.

Esimerkiksi:

Vyinyi

vy-yi ny-yi vy-yi ny-yi vy-yi nyi

Lauletaan harjoitus ensin läpi. Jokainen laulaja saa jäädä laulamaan halua- maansa säveltä pitkänä.

Äänimalja

Istutaan piirissä. Lähdetään laulamaan yhteistä säveltä (esim. c¹) aa-oo-uu- mm -äänteillä. Kämmenet liikkuvat kasvojen edessä soinnin mukana - aa väreilee rinnassa, oo suun kohdalla, uu otsalla ja mm-äänteellä kädet ylittä- vät kasvot ja palaavat sivukautta rinnalle. Haetaan kroppaan rentoutunut

olo, jotta se resonoisi tasaisesti, ei pakottaen. Jokaisen laulajan ääni sulautuu yhtenäiseksi äänimassaksi ja piirissä kulkeva ääni on kuin äänimaljan ääni. Kun yhtenäinen ja levollinen sointi löytyy, yläsävelsarjat alkavat soida.

Kvintit

Osa laulajista laulaa perussäveltä ja osa kvinttiä (jako esim. altot ja sopraanot). Haetaan ensin vireinen ja levollinen sointi kvintille. Opettajan merkistä otetaan kokonainen sävelaskel ylös- tai alaspäin. Koetetaan löytää vireinen kvintti heti ja hahmottaa kvintin viritystä eri sävelkorkeuksilla.