

MIELIKUVIEN KÄYTTÖ LAULUNOPETUKSEN TYÖVÄLINEENÄ

Leila Saari

Pro gradu -tutkielma

Musiikkikasvatus

Syksy 2015

Jyväskylän yliopisto

Sisällysluettelo

MIELIKUVIEN KÄYTTÖ LAULUNOPETUKSEN TUKENA	1
1 JOHDANTO	5
2 MIELIKUVAT	8
2.1 MIELIKUVAN MÄÄRITELMIÄ	8
2.2 MIELIKUVAT MUSIIKISSA JA TUTKIMUKSESSANI	10
3 MIELIKUVAT OSANA LAULAMISTA	12
3.1 KEHON HALLINTA	13
3.1.1 KEHONHALLINNASSA KÄYTETTYJÄ MIELIKUVIA	15
3.2 HENGITYS	17
3.2.1 HENGITYS LAULUSSA	19
3.2.2 HENGITYKSESSÄ KÄYTETTYJÄ MIELIKUVIA	23
3.3 ÄÄNENMUODOSTUS	26
3.3.1 ÄÄNENMUODOSTUKSESSA KÄYTETTYJÄ MIELIKUVIA	28
4 KUOROLAULU JA KUORO TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ	30
4.1 KUORO TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ	30
4.2 YHTEISSOINTI	31
4.2.1 YHTEISSOINNIN RAKENTAMISESSA KÄYTETTYJÄ MIELIKUVIA	32
4.3 YHTEINEN TULKINTA	33
4.3.1 TULKINNASSA KÄYTETTYJÄ MIELIKUVIA	34
5 TUTKIMUSASETELMA	36
5.1 TUTKIMUSKYSYMYS	36
5.2 TUTKIMUKSEN KOHDE	36
5.3 TUTKIMUSMENETELMÄ	37
5.2 AINEISTONKERUU JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	38
5.2.1 KUORONJOHTAJAN HAASTATTELU	38
5.2.2 KUOROLAISTEN HAASTATTELU	39
5.3 AINEISTON ANALYYSI	41
5.4 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	41

6	TUTKIMUSTULOKSET	44
6.1	LAULUTEKNIikka JA MIELIKUVAT	45
6.1.1	KEHON HALLINTA JA RENTOUS	46
6.1.2	HENGITYS	47
6.1.4	MIELIKUVIEN SOVELTAMINEN OHJELMISTOON	48
6.1.5	MIELIKUVIEN OHJEISTUS	50
6.2	TULKINTA JA MIELIKUVAT	52
6.2.1	KESKITTYMINEN JA KESKUSTELEMINEN	52
6.3	YHTEISSOINTI JA MIELIKUVAT	54
6.3.1	ÄÄNIMAISEMAT	54
6.4	KEHITYS MIELIKUVIEN KAUTTA	55
7	POHDINTA	57
	LÄHDELUETTELO	60

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Leila Raakel Helena Saari	
Työn nimi – Title Mielikuvien käyttö laulunopetuksen työvälineenä	
Oppiaine – Subject Musiikkikasvatus	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Lokakuu 2015	Sivumäärä – Number of pages 60 + liitteet 4 sivua
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Laulunopiskelu vaatii useiden eri lihasten kontrolloinnin opettelemista. Koska suuri osa näistä lihaksista ei ole tahdonalaisia, käytetään niiden harjoittamisessa erilaisia mielikuvia. Tämän lisäksi mielikuvien käyttäminen laulunopetuksessa on perusteltua, sillä laulaja ei voi nähdä ääni-instrumenttiaan. Mielikuvien avulla laulaja oppii hahmottamaan ja aistimaan kehoaan paremmin ja niillä voi vaikuttaa huomattavasti jopa kokonaisen kuoron sointiin. Jotta pystymme ymmärtämään, mitä mielikuvien kautta halutaan saavuttaa, täytyy ensin tietää, miten ääni-instrumentti toimii. Jokaisella meistä on yksilöllinen ääni-instrumentti, jonka toiminta koostuu juuri mielen ja kehon yhteistoiminnasta. Laulamisaasta ja äänenkäytöstä tehtyjen tutkimusten ansioista voidaan erotella eri toimintojen, kuten kehon asennon, hengityksen ja äänen soinnin merkitys terveessä ja tasapainoisessa äänenkäytössä.</p> <p>Mielikuvien käyttö on vaativaa, sillä jokainen yksilö hahmottaa ne omalla tavallaan. Toinen voi sisäistää jonkin mielikuvan helposti, kun taas toiselle sama harjoitus ei aukea ollenkaan. Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa kuorolaulajien ja kuoronjohtajan näkemyksiä mielikuvista. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mikä vaikuttaa mielikuvien toimintaan? Miten mielikuvaharjoituksia ohjeistetaan laulajille? Minkälaiset mielikuvat koetaan hyödyllisiksi? Tämä tutkimus on laadullinen tapaustutkimus. Tutkimuskohteena oli jyvaskyläläinen Ruamjai-kuoro ja tutkimuksen teemana oli mielikuvaharjoitusten hyödyntäminen laulunopetuksessa. Tutkimuksella pyrittiin kartoittamaan eri laulamisen osa-alueisiin (kehon hallinta, hengitys ja äänenmuodostus) liitettyjä mielikuvia ja selvittämään niiden merkitystä ja tehokkuutta laulunopiskelussa. Tutkimuksessa koottiin laulun opetuksessa yleisesti käytettyjä mielikuvia sekä mielikuvaharjoituksia kehon hallinnan, hengityksen ja äänenmuodostuksen alueilla.</p> <p>Tutkimus osoitti, että mielikuvien käyttämistä laulunopetuksen työvälineenä pidetään hyödyllisinä, ja että niillä pystytään vaikuttamaan laulutekniikan kehittämiseen pitkällä aikavälillä. Tutkimustulosten perusteella mielikuvilla voidaan työstää äänenkäyttöön kuuluvia toimintoja monipuolisesti, mutta mielikuvien toimiminen laulunopetuksessa on yksilöllistä.</p>	
Asiasanat – Keywords mielikuva, mielikuvitus, laulaminen, opetus, kuoro	
Säilytyspaikka – Depository	
Muita tietoja – Additional information	

1 JOHDANTO

Olen havahtunut mielikuvien käyttämisen monipuolisuuteen oikeastaan aika äskettäin alettuaani itse opettamaan laulua. Olen kyllä koko lauluopintojeni ajan työskennellyt mielikuvien kautta, mutta vasta, kun käsittelen lauluun liittyviä asioita opettajana huomaan, ettei muita yhtä hyviä lähestymistapoja tähän instrumenttiin ole. Tutkimuksessani siis selvitän, miten mielikuvien käyttö tukee laulunoppimista. Aiheen valitsin siksi, että uskon tutkimuksesta saatavan tiedon hyödyttävän niin musiikin, laulamisen kuin kuoronkin parissa työtä tekeviä ihmisiä. Lisäksi laulaminen on itselleni merkityksellinen asia ja loputon mielenkiinnon kohde – oli kyseessä sitten yksinlaulu, kuorolaulu tai laulunopetus. Pidän laulamista yhtenä keskeisimmistä musiikinopettamisen osa-alueista. Laulamissa erityislaatuista on sen yksilöllisyys. Minua kiehtoo ajatus siitä, että jokainen kantaa instrumenttiaan sisällään ja pystyy laulamaan ilman sen suurempaa koulutusta. Haluan tutkimuksen avulla laajentaa omaa tietämystäni sekä lauluinstrumentin toiminnasta että mielikuvien käytöstä näiden toimintojen kehittämisessä. Lisäksi haluan jakaa tietoa ja toivon, että musiikin opettajat, opiskelijat ja muut musiikin alalla työskentelevät hyötyvät tutkimuksestani.

Väitöskirjassaan laulutaidottomien laulunopetukseen perehtyneen Ava Nummisen (2005) mukaan laulu ei ole vain harvoille suotu lahja, vaan yleisinhimillinen tarve. Hänen mukaansa kaikki oppivat laulamaan. Myös minä lukeudun niihin, jotka pitävät laulutaitoa merkittävänä ja uskonkin harjoittelun sekä hyvän opetuksen tuottavan tuloksia jokaisen yksilön kohdalla. Omasta äänestä saa nauttia ja sitä pitää käyttää monipuolisesti. Laulaminen on yksi tärkeä itseilmaisun keino. Kuten kaikki tekeminen, myös laulaminen muuttuu sitä mielekkäämmäksi, mitä paremmin taidon, tässä tapauksessa instrumenttinsa, hallitsee. Laulaminen on intiimi kokemus, sillä instrumenttina on ihminen itse. Ääni kertoo yksilön persoonallisuudesta. On tärkeää tiedostaa, että laulunopiskelussa kehittyy musiikillisen osaamisen lisäksi useita taitoja kuten kehontuntemus, ryhti, hengitys, terve äänenkäyttö, sosiaaliset taidot, identiteetti, ilmaisu ja itsevarmuus. Nämä taidot ovat tärkeitä jokaiselle yhteiskunnassamme elävälle ja sen vuoksi laulun opettaminen on mielestäni perusteltua myös koulun musiikintunneilla.

Laulunopiskelu vaatii useiden eri lihasten kontrolloinnin opettelemista. Koska suuri osa laulamiseen tarvittavista lihaksista ei ole tahdonalaisia, käytetään niiden harjoittamisessa

erilaisia mielikuvia. Olen laulua opiskellessani kokenut mielikuvat erittäin hyödyllisiksi, sillä ne konkretisoivat sen, mitä laulaja ei silmillään voi nähdä. Tämän lisäksi mielikuvien avulla laulajan on mahdollista ikäänkuin tahtomattaan laulaa oikein. Mielikuvilla oppii hahmottamaan omaa kehoaan paremmin ja niiden avulla voi vaikuttaa huomattavasti jopa kokonaisen kuoron sointiin. Mielikuvaharjoitukset ovat myös innostava ja hauska tapa opettaa laulua. Mielikuvien käyttö on vaativaa, sillä ne toimivat kaikille omalla tavallaan. Toinen voi sisäistää jonkin mielikuvan helposti, kun taas toiselle sama harjoitus ei aukea ollenkaan. Mielikuvien käytössä olennaista onkin antaa valinnan vaihtoehtoja samaan harjoitukseen. Tällöin mahdollisimman moni voi saada siitä jotain irti. Niin kuoronjohtajalle kuin opettajallekin laulunopetuksessa tärkein työkalu on audiokineesteettinen aistiminen eli kyky aistia omassa instrumentissaan, miten toinen tuottaa ääntä. Laulua opettavan on havainnoitava tarkkaan, toimiiko harjoitus tai annettu mielikuva tarkoituksenmukaisesti. Näin hän pystyy edistämään oppilaan tai kuorolaisen laulusuoritusta haluttuun suuntaan. Tutkimuksellani toivon saavavani tietoa siitä, mitä kaikkea mielikuvilla voi saada aikaan instrumentin kehittämisessä.

Kuorosoinnista ja -äänentuodostuksesta on kirjoitettu ja tehty tutkimusta jonkin verran. Mari Koistisen (2003) *Tunne kehosi – vapauta äänesi* : äänitimpurin käsikirja on laaja äänenmuodostusta ja kuorolaulua koskeva teos. Tutkimuskohteena etenkin kuorolaulun sosiaaliset ja yhteisölliset merkitykset ovat hedelmällisiä. Tutkimustulokset ovat yhteneviä: kuoro niin sosiaalisena kuin luovanakin ympäristönä vaikuttaa positiivisesti ihmisiin. (Louhivuori, 2011, 97.)

Kuoroharjoitukset ovat yhteisoppimistilanne, kuten koulun musiikintunnitkin. Tämän vuoksi tutkin kuoroa, jossa mielikuvaharjoitusten käyttö on rutinoitunutta. Jyväskyläläisessä Ruamjai-kuorossa mielikuvia käytetään jossain muodossa jokaisissa harjoituksissa. Yksi haastateltavista kuorolaisista totesi, että on erittäin vaikeaa saada kontaktia laulutekniikkaan ilman minkäänlaisia mielikuvia. Tämä kertoo siitä, miten tärkeä osa (kuoro)laulua mielikuvat ovat. Niillä pyritään sekä yhtenäistämään kuoron sointia että kehittämään yksilöiden kehontuntemusta ja laulusuoritusta. Lisäksi mielikuvien avulla hahmottaa opeteltavaa ohjelmistoa paremmin; muisti kehittyy sekä tulkinta syventyy. Keräämästäni aineistosta pyrin saamaan monipuolisesti tietoa kuoronjohtajan ja kuorolaisten käsityksistä mielikuvista.

Haluan siis selvittää, miten laulajat itse kokevat ääniharjoituksiin liitettyjen mielikuvien auttavan laulunoppimisessa. Tutkimuksestani saamaa tietoa toivon pystyväni soveltamaan myöhemmin työssäni laulunopettajana, koulukuoron ohjaajana tai ihan tavallisilla musiikintunneilla.

Valitsin tutkimukseeni laadullisen lähestymistavan ja metodiksi ryhmähaastattelun, koska uskoin tämän antavan haastateltaville tarpeeksi vapaan ilmapiirin kokemusten jakamiselle. Haastattelin tutkimukseeni 15 Ruamjai-kuorolaista sekä heidän kuoronjohtajaansa. Lisäksi pyrin teoriataustassani esittelemään eri asiantuntijoiden tutkimustietoa ääni-instrumentin toiminnasta ja mielikuvien käytöstä. Tutkimuksessani aion selvittää vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten monipuolinen mielikuvien käyttö auttaa lauluinstrumentin kehittämisessä? Miten mielikuvaharjoitteet tehostavat laulunoppimista? Miten mielikuvanharjoitteet toimivat käytännössä? Koko tutkimuksen laajempuna taustamotivaationa on se, miten voisin myöhemmin soveltaa tietoa kouluopetukseen.

2 MIELIKUVAT

Mielemme kokevat jatkuvasti erilaisia aistimuksia ja havaintoja. Osa niistä tallentuu muistiimme, ja pystymme toistamaan havaintoja tai jotain havainnon kaltaista muistinvaraisesti. Tällaista muistinvarassa tuotettua havainnon kaltaista elämystä kutustaan mielikuvaksi. (Horowitz, 1970, 3.) Mielikuva edustaa yhtä tai useampia aisteja tai useiden aistien synteesiä. Tällä tarkoitetaan kinesteettisiä, kuuloon, näköön, ja jopa hajuun liittyviä mielikuvia. (Immonen, 2007, 39.) Laulajan suoritukseen vaikuttaa luonnollisesti kaikkien aistien toiminta. Tässä luvussa käsittelen mielikuvan syntymisen fysiologista perustaa, kognitiivisia määritelmiä sekä määrittelen, mitä tarkoitan mielikuvalla omassa tutkimuksessani.

2.1 Mielikuvan määritelmiä

Mielikuvitus ja mielikuva. Yksilön mielikuvitus koostuu useista palasista. Mielikuvituksen rakenne perustuu aiempiin elämäkokemuksiin. (Patenaude-Yarnell, 2003, 425–426). Itse määrittelen mielikuvituksen ja mielikuvan eron siten, että mielikuva on yksittäinen kuva jostakin asiasta, ja mielikuvitus on laaja mielikuvien verkosto.

Mielikuvan fysiologinen näkökulma. Kun havaitsemme ja aistimme jotain, aistiärsykkeet eli stimulut siirtyvät hermostomme kautta aivoihin. Havainnot ja mielikuvat päätyvät muistin materiaaliksi aivojen limbisen järjestelmän kautta. Limbinen järjestelmä sijaitsee väliaivoissa ja osassa aivojen kuorikerrosta ja sen tehtävänä on turvallisuuden kokemuksen tuottaminen. Tämä on olennaista, sillä muisti toimii havaintojen ja aistimusten osalta ainoastaan, jos limbinen järjestelmä viestittää turvallisuuden olotilaa. (Lindh, 1998, 17). Havaintojen informaatio siirtyy hermoimpulsseina aivojen käsittelyyn, jossa hermoimpulssit muuntuvat tietyllä aivoalueella alkumielikuvaksi eli mielteeksi. Aikaisemmat mielteet kopioituvat ja muistuvat taas uusia mielteitä assosioitaessa. Alku- ja muita mielikuvia syntyy seuraavilla aivoalueilla: 1) somatosensorisen korteksin (lihasten, sisäelinten, ihon impulssien eli kinesteettiset mielikuvat) 2) visuaalisen aivokuoren (näkömielikuvat havainnoista, muistista ja tunteista) sekä 3) auditiivisen aivokuoren (ääneen perustuvat mielikuvat kuullusta tai

muistin tuottamista hermoimpulsseista) alueella. (Lindh, 1998, 33.) On tutkitusti todettu, että visuaaliset mielikuvat aktivoivat samoja aivoalueita kuin todelliset näköhavainnot (Pearson ym., 2015, 592). Immosen (2007) mukaan mielikuva määritellään fysiologisesti aivoissa olevina ehdollistuneina vastauksina tiettyyn tai tiettyihin ärsykkeisiin (Immonen, 2007, 37). Tällä tarkoitetaan sitä, että eri aistien aivoalueilla hermostollinen toiminta yhdistyy.

Mielikuvan kognitiivinen näkökulma. Immosen (2007) määritelmän mukaan mielikuva on mentaalinen kuva jostakin, joka ei ole fyysisesti läsnä. Toinen näkemys korostaa, etteivät mielikuvat ole aikaisempien havaintojen toisintoja, eivätkä päässä olevia kuvia, vaan eräänlaisia strategioita tiedon hankkimiseksi ympäristöstä. Mielikuva voi koskea yhtä aistia, useita eri aisteja tai niiden synteisiä. (Immonen 2007, 37.) Laulamisessa mielikuvat koskevat useita aisteja yhtäaikaaisesti. Horowitz (1970) määrittelee mielikuviksi kaikki sellaiset ajatukset, jotka ovat laadultaan aistimuksia. Mielikuvat voivat sisältää näkö-, kuulo-, hajuu-, maku-, kosketus- ja liikeaistimuksia ja ne viittaavat tiettyyn kokemukseen. Ihminen pystyy kuvailemaan kielellisesti mielikuvan sisältöä, mutta yleensä hän ei tiedosta prosesseja tai motiiveja, jotka johtavat kuvien muodostumiseen. Mielikuvat eivät ole ainoastaan jäljitelmiä, vaan ne ovat myös muistikatkelmia, uudelleen tulkintoja ja symboleja, jotka edustavat esineitä, tunteita tai ajatuksia. (Horowitz, 1970, 3–7.)

Kosslyn, Behrmann & Jeannerod (1995) toteavat artikkelissaan, että mielikuvat liittyvät tehtyihin havaintoihin ja aikaisempiin kokemuksiin. Visuaalinen mielikuva on eräänlaista "näkemistä" suoritettavasta toiminnosta tai tehtävästä, kun auditiivinen mielikuva on vastaavasti "kuulemistä". Mielikuvitus on tärkeä väline käsitteiden määrittelyssä, taitojen oppimisessa ja kielen ymmärtämisessä. (Kosslyn ym., 1995, 1335.) Vennardin (1968) mukaan mielikuvat ovat kielikuvia, joilla ilmaistaan kirjaimellisesti vaikeasti ymmärrettäviä käsitteitä. (Vennard, 1968, 261.) Mielikuvien muodostumista on tutkittu paljon ja niille on kehittynyt useita määritelmiä.

Representaatio. Kognitiot ovat representaatioiden yhteistyötä ja oppiminen tapahtuu, kun representaatioverkostossa syntyy muutoksia (Immonen, 2007, 11). Kognitiolla tarkoitetaan tiedon prosessointia, joka siis muodostuu useista representaatioista eli mielessä olevista kuvista. Ihmisen ajatteluaan luovan jatkuvasti sisäisiä malleja ulkoisesta todellisuudesta, toisin

sanoen luovan representaatioita (Numminen, 2005, 93). Representaatio ja mielikuva koetaan samana asiana.

2.2 Mielikuvat musiikissa ja tutkimuksessani

Musiikkiin liittyvä toiminta, kuten soittaminen, kuunteleminen ja laulaminen, ovat kognitiivista toimintaa. Näiden taitojen kehittyminen edellyttää monimutkaisia mentaalaisia rakenteita ja prosesseja. Jotta musiikkia on mahdollista ymmärtää ja tuottaa, on siitä pystyttävä luomaan sisäinen representaatio. Erityinen representaation ilmenemismuoto mahdollistaa sen, että yksilö pystyy "näkemään" ja "kuulemaan" jotakin sisäisesti. (Immonen, 2007, 15.) Tämän ilmiön onnistuminen vaatii sen, että yksilö on ymmärtänyt havaintonsa selkeänä rakenteena. Näin se voidaan representoida eli kuvantaa uudelleen mielessä.

Immonen (2007) esittelee väitöskirjassaan Ericssonin (1997) kolme muusikolle tärkeintä erityyppistä representaatiota: 1) Toimintarepresentaatio, jota hyödynnetään motorisien toimintojen luomisessa ja jotka ovat välttämättömiä esittämistä ajatelleen. 2) Päämäärärepresentaatio, jotta esittäminen tapahtuisi toivotulla tavalla. 3) Äänimaailman representaatio, joka muodostuu kuuntelemalla ja vertaamalla sitä ideaaliin esittämiseen. Nämä representaatiot toimivat yhdessä. (Immonen, 2007, 17–18.)

Mielikuvitus on kokemusten varasto, josta muusikot voivat ammentaa tulkitsijoina. Kokemuksia kartuttavat muun muassa musiikin kuuntelu, laulajaesikuvat ja mieluisat instrumentit, runous ja kirjallisuus, maalaukset, elokuvat ja teatteriesitykset (Patenaude-Yarnell, 2003, 425–426). Yksi mielikuvituksen tehtävistä on osallistua uusien taitojen oppimiseen. Kun yksilö visualisoi itsensä tekemässä hankittavaa taitoa, hän todella kehittyy siinä. Kosslyn (1995) käyttää esimerkkinä tanssimista. Tanssiaskelien kuvittelemisen mielessä johtaa siihen, että kehittyy paremmaksi tanssijaksi. Tällöin mielikuva- ja todellinen harjoittelu sekoittuvat. (Kosslyn ym. 1995, 1337.) Kyseistä teoriaa voi soveltaa laulamiseenkin. Yleisesti ajatellaan, että mielikuva sytyttää laulajassa sekä teknillisen osaamisen että tulkinnallisen puolen. Mielessään voi kuvitella, miltä laulusuoritus kuulostaa ja tuntuu, jolloin osaa toteuttaa itseään paremmin.

Mielikuvat, liikkeet ja fysiologiset faktatiedot ovat laulunopettamisen yhteydessä tärkeitä, jotta laulamisen aika molemmat aivopuoliskot aktivoituisivat. Jo varhaislapsuudessa muodostunut sensorinen tieto tallentuu molempiin aivopuoliskoihin, mutta tietoa käsitellään niissä eri tavoin. Oikea aivopuolisko käsittelee ja tallentaa tiedon kuvina ja koko kehoa säätelevänä järjestelmänä kun taas vasen aivopuolisko muuttaa tiedon sanalliseksi ja analyttiseksi ajatteluksi. Oikea aivopuolisko varastoi mm. näkö-, rytmi- ja musiikkimuistia. Vasen aivopuolisko varastoi sanoja ja tietoa loogiseen järjestykseen. (Koistinen, 2003, 110.)

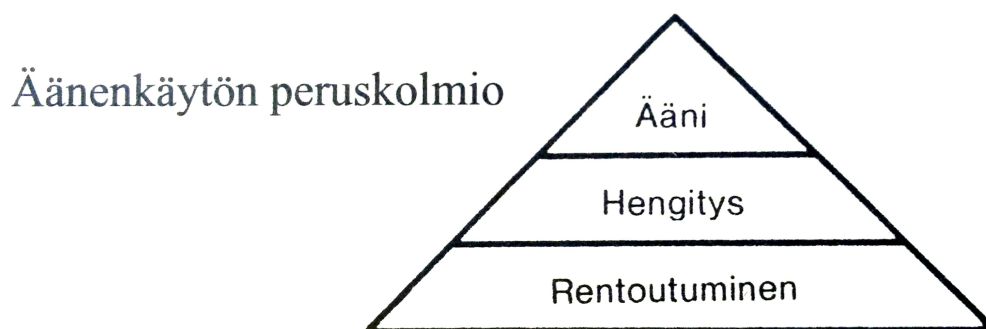
Mielikuvituksen vaikutus muusikon kehitykselle on merkittävä. Erityiseksi mielikuvat etenkin laulajalle tekee se, ettei instrumenttiaan voi nähdä, koskettaa tai erottaa itsestään (Patenaude-Yarnell, 2003, 425). Kuten jo mielikuvaa määritellesäni totesin, mielikuva voi koskea useiden eri aistien käyttöä, jopa niiden synteesiä. Laulajalle erityisen tärkeitä ovat kinesteettiset, visuaaliset sekä auditiiviset mielikuvat (Patenaude-Yarnell, 2003, 425). On tärkeää ymmärtää, että mielikuvien kirjo on laaja ja tässä tutkimuksessa esittelen kaikkien aistien luomia mielikuvia sattumanvaraisesti. Mielikuvia on vaikea erotella toisistaan, sillä kyse on loppujen lopuksi yksilön tuntemuksista. Haluan kuitenkin tarkentaa, että ensisijaisesti tutkimuksessani mielikuvan käsitteellä tarkoitan arkikielisesti ilmaistuna laulunopiskelussa apuna käytettyjä mielikuvia, enkä musiikin herättämiä mielikuvia.

3 MIELIKUVAT OSANA LAULAMISTA

Hengitys on meri - ääni on laiva, joka kelluu meressä. Mielikuvat helpottavat laulajaa ymmärtämään, ilman teknisiä termejä, millaisia ovat oikeanlaisen laulamisen tuntemuksia. (Patenaude-Yarnell, 2003, 425). Ihmisten äänten kanssa toimiessa täytyy muistaa, että ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jolloin kaikki vaikuttaa kaikkeen. Laulajan kokonaisvaltainen, psykologiset sekä sosiaaliset tekijät huomioiva ohjaaminen on erittäin tärkeää. (Koistinen, 2003, 30.)

Äänielimistö. Perinteisesti ihmisen ääni-instrumentti eli äänielimistö jaetaan kolmeen osaan, jotka ovat 1) hengityselimistö, 2) äänentuottoelimistö sekä 3) ääntöelimistö. Lisäksi instrumentin toimintaan liittyvät tuki- ja liikuntaelimistö, hermosto, verenkierto- ja ruuansulatuselimistö sekä hormonit. (Koistinen, 2003, 12.) Tämän määritelmän perusteella selviää, että laulaminen on hyvin kokonaisvaltaista toimintaa, jossa kehon useat eri toiminnot tekevät yhteistyötä. Terveen äänenkäytön takaamiseksi kaikkien ääni-instrumentin osien tulisi toimia keskenään tasapainossa.

Tässä luvussa esittelen mielikuvien käyttöä osana ääni-instrumentin kokonaisvaltaista toimintaa sekä instrumentin kehittämisessä käytettyjä mielikuvaharjoituksia. Tutkimuksessani keskityn kehon hallintaan, hengitykseen ja äänenmuodostukseen, sillä ne ovat mielestäni olennaisimmat osa-alueet laulussa. Mielikuvituksen käyttö näiden toimintojen prosessoimisessa on perusteltua siksi, että useisiin äänentuottoelimistön lihaksiin ei ole suoraa käsky-yhteyttä ja lauluäänen tuotto on hyvin kokonaisvaltaista (Laukkanen & Leino, 1999, 192). Harjoituksia ja mielikuvia on luonnollisesti paljon, mutta olen valinnut yleisesti toimiviksi koettuja ja käytettyjä harjoituksia.



Kuva 1. Äänenkäytön peruskolmio (Kansanen, 1993, 32.)

Äänielimistönsä tunteminen toimii laulamisen perustana. Äänenkäyttöä verrataan usein talon rakentamiseen. Tarvitaan sopiva maaperä ja perustukset, joille lopulta pystytetään itse talo. (Kansanen, 1993, 32.) Äänenkäytön talossa hyvää maaperää vastaa rentoutuminen, hengitys toimii perustana ja talo on ääni. Yllä oleva kuva (Kuva 1) äänenkäytön peruskolmiosta on Kansanen (1993) näkemys äänenkäytöstä. Kolmion ajatus on täysin sama kuin talonrakennuksessa, ja kiteyttää hyvin äänenkäytön rakenteen.

3.1 Kehon hallinta

Tasapainoinen asento on toimivan äänentuoton perusta. Mitä paremmin laulaja tuntee oman kehonsa, sitä paremmin hänen instrumenttinsa toimii. Laulajalle oman kehon tunteminen ja hallinta on siis yksi tärkeimmistä asioista laulamissa. Kehon hallinnalla tarkoitetaan etupäässä laulajan asentoa eli ryhtiä (Koistinen, 2003, 13). Aalto & Parviainen (1985) toteavat, että alussa on vaikea aistia itseään ja eritellä toimintojaan, sillä lihastuntoaisti on harjaantumaton (Aalto & Parviainen, 1985, 17). Sen vuoksi etenkin aloittelevalla laulajalla jatkuva aistimusten havaitseminen on välttämätöntä kehon joustavuuden ja toimivuuden löytämiseksi. Koska ryhti tuo helposti mieleen jäykän ja yliojennetun asennon, on parempi käyttää ilmaisia kehon hallinta ja asento. Näihin sisältyvät kehon tuntemisen ja hallinnan kannalta olennaiset tasapaino ja rentous. (Koistinen, 2003, 13.) Ryhti-sana saattaa luoda mielikuvan jännittämisestä, joten ilmaisun kiertäminen voi helpottaa asennon löytymistä.

Tasapainoinen asento. Kehon hallinnan tavoite on nimenomaan luonnollinen asento. Koska jokaisella meistä on ruumiinrakenteesta johtuen erilainen ryhti, ei voida määrittää tietynlaista ihanneasentoa. (Aalto & Parviainen, 1987, 17.) Luonnollinen lauluasento on tällöin jokaisella hieman omanlaisensa. Kun pää, olkapäät ja lantio ovat linjassa, hengitys toimii pienimmällä mahdollisella energialla ilman turhaa lihaskompensaatiota tai häiriöitä kehossa tai äänessä (Dayme, 2005, 35). Tasapainoinen asento poistaa väärät lihasjännittymät ja luo edellytykset äänienergian asettamille vaatimuksille lihastoiminnoissa. (Eerola, 1982.) Tämä tarkoittaa sitä, että tasapaino syntyy, kun mikään ruumiinosa ei ole jännittynyt, eikä toisaalta liian rento. Tasapainoisen asennon voisi siis kuvailla olevan aktiivinen. Tällöin äänienergia pystyy käyttämään hyväkseen kaikkia kehon lihaksia. jatkuvasti kehon tuntemuksia, lihasliikkeitä, niin pienten sisäisten lihasten kuin suurempien pinnallisten lihasten toimintaa, tasapainoan.

Tasapainoisessa seisoma-asennossa jalat ovat suunnilleen hartioiden leveydellä ja polvet joustavat. Niska on pitkä ja suora sekä rintakehä avoin. Istuma-asennossa on tärkeää säilyttää seisomisessa saavutettu linja. Istuessa on hyvä pysyä tuolin reunalla, jolloin selkä pysyy suorana, eikä nojaa taaksepäin. Jalkapohjat asettuvat tukevasti lattiaan ja niska on suorassa. (Törnqvist Nyman, 2009, 11.) Nämä kohdat kiteyttävät hyvän lauluasennon pääkohdat.

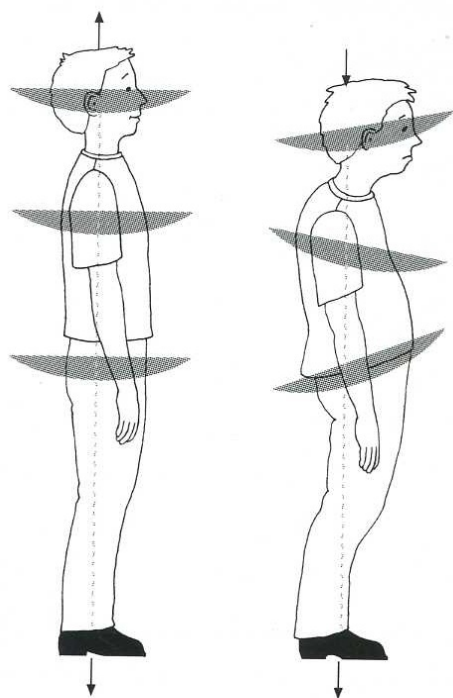
Rentous. Rentouden merkitystä laulamissa ei voi korostaa liikaa. Rentous on jännityksen vastakohta. Jos keho on jännittynyt, hapen kulku estyy ja vapaa äänentuotto sekä hengitys on mahdotonta. (Talvi, 1997, 33.) Kansanen (1992) mukaan lihasjännitykset ovat haitallisia, kun liikkuminen tuntuu luonnottomalta, luontainen hengitys häiriintyy, asento on epämukava tai väsyttävä, niska tuntuu jäykältä ja ääni kiristyy (Kansanen, 1992, 32). Rentous ei tarkoita velttoutta, eikä tekemättömyyttä vaan vapautta toimia ja tuottaa ääntä ilman jännitystä ja pingottamista (Honkanen-Korhonen, 1997, 53). Vapautunut ryhti luo pohjan rentoudelle (Aalto & Parviainen, 1985, 17). Kehon täytyy olla jatkuvassa toimintavalmiudessa kuitenkin ilman turhia jännityksiä. Etenkin hartiaseudun rentous on tärkeää, sillä jännitykset tällä alueella säteilevät kurkkuun ja hengitysilijaksistoon, jolloin äänentuotto vaikeutuu. (Talvi, 1997, 33.) Rentoutuminen ei onnistu suorituksena, sillä se on tekemättä jättämistä ja itselle sallimista. (Aalto & Parviainen, 1987, 16).

3.1.1 Kehonhallinnassa käytettyjä mielikuvia

Äänentuottamisen kannalta suuri merkitys on sillä, miten ihminen seisoo tai istuu. Esimerkiksi pään asento vaikuttaa äänielimistön toimintamahdollisuuksiin tai selkärangan asento vaikuttaa hengityselimistön toimintaan (Aalto & Parviainen, 1985, 18). Brown (1996) mainitsee, että palleasta puhutaan usein vain hengityksen yhteydessä. Hän kuitenkin korostaa, että todellisuudessa pallean liikkeeseen vaikuttaa kehon asento. (Brown, 1996, 18.) Kehon asento vaikuttaa siis itse ääneen sekä hengityksen sijoittumiseen, ja sitä kautta syvähengityksen toimimiseen. Keinoja lauluasennon ja rentouden löytämiseksi on runsaasti. Tasapainoista lauluasentoa voidaan hakea venytyksillä, heijauksilla ja muilla liikkeillä. Asennon etsimisessä voi hengityksen liittäminen harjoituksiin auttaa. Koska laulamissa käytetään hyväksi useita kehon lihaksia, on olennaista lämmittää ne ennen laulamista (Talvi, 1997, 32). Kehonhallinnan harjoituksiin ja rentouden hakemiseen on siis hyvä liittää myös lihasten lämmittely.

Tasapainoinen asento. Kehon tasapainoista asentoa voidaan hakea seisomalla pitkänä ja kuvittelemalla, että yrittää koskettaa pääläellään jotain pään yläpuolella olevaa. Vaihtoehtoisesti voidaan kuvitella että keho riippuu yläpuolelta narusta kuin sätkynukke. Kun säilytetään mielikuva pitkästä mutta rennosta seisoma-asennosta, voidaan hiljalleen havaita, kuinka kehon osat asettuvat paikoilleen. Pää lepää selkärangan jatkona, niska lepää hartioiden välissä, kyljet kelluvat yläselän reunoilla, keskivartalo istuu osaksi lantiota, lantio lepää jalkojen päällä ja jalkaterät ja varpaat tuntuvat juurevilta maata vasten. (Brown, 1996, 22.)

Toinen kehon asentoon liittyvä mielikuva on kuminauhan venytys. Toinen käsi asetetaan n. 5 cm navan alle, kohtaan, johon kumarruttaessa tulee poimu, toinen käsi takaraivon kuoppaan. Näiden pisteiden väliin kuvitellaan kuminauha, joka venyy hyvin hitaasti. Takaraivon piste kohoaa ylemmäksi. Selkäranka on ojentunut ja muut vartalon osat ripustautuvat rangon ympärille kuin vaateripustimelle. (Aalto & Parviainen, 1987, 21.) Tässä harjoituksessa ajatukset tulisi keskittää siihen, mitä kehossa venytyksen aikana tapahtuu. Ajatus kuminauhasta tekee kehon elastiseksi eli joustavaksi, millä pyritään välttämään liiallinen jännittäminen. Käsien käyttäminen apuna konkretisoi venytyksen tietylle alueelle ja asento asettuu helposti luonnolliseksi ja tasapainoiseksi.



Kuva 2. Ihmiskehon kolme maljaa (Koistinen, 2003, 26).

Yksi yleinen kehon tasapainoista asentoa kuvaava mielikuva on "kehon kolme maljaa" (Kuva 2). Yllä oleva kuva havainnollistaa hyvin ihmiskehon kolme kriittisintä asentoon liittyvää painopistettä. Koistisen (2003) mukaan laulajan perusasento on kuin elastisen jalustan varaan asetettu kehikko, jossa on kolme piripintaista vesimaljaa suorassa linjassa päällekkäin. Jos lantio on kallistunut liian eteen, alin lantion malja kippaa vettä takaa reunan yli. Jos lantio on liian takana, kuin ankan pyrstö, vettä valuu edestä. Jotta vesi pysyy maljassa, istuinkyhmyjen on osoitettava alas kohti kantapäitä. Rintakehän maljassa vesi pysyy, kun rintakehä on hieman koholla suoraan lantion maljan päällä. Ylimpänä on pään malja. Jotta vesi pysyy pään maljassa on niskan oltava pitkänä ja pään atlasnivelen täytyy olla samassa linjassa lonkkanivelen kanssa. Kun maljat ovat tasapainossa, on huolehdittava siitä, ettei ranka pääse lysähtämään eikä maljat pääse tippumaan toistensa päälle. (Koistinen, 2003, 26.) Tällainen mielikuva asennosta on kokonaisvaltainen ja toimiva. Asennon voi rakentaa niin sanotusti malja kerrallaan.

Kehon tasapainoa voidaan aistia myös heijausliikkeellä. Seisoma-asennossa siirretään painoa hitaasti jalkaterille ja kantapäille. Liikkeen aikana pyritään aistimaan, mitkä lihakset jännittyvät ja mitkä puolestaan vapautuvat. Aluksi laajempaa heijausliikettä voidaan vähentää

ja etsiä asento, joka kuormittaisi lihaksia mahdollisimman tasapuolisesti. Liikkeen aikana olisi hyvä huomata, että painetta ja lihasjännystä kaulan ja niskan alueella on vähemmän, kun kehon paino on hieman edessä. (Brown, 1996, 24.)

Rentous. Rentoutta kannattaa lähteä hakemaan omaa toimintaa tarkkailemalla – millaisissa tilanteissa hartiat jännittyvät tai millaisessa asennossa istun (Kansanen, 1992, 32). Alussa voi olla haastaavaa aistia itsensä ja eritellä kokonaisuuttaan, sillä lihastuntoaisti saattaa olla harjaantumaton. Mitä paremmin oppii aistimaan lihaksensa, sitä helpompaa on vähentää turhaa voimankäyttöä. Kermaa vatkataan ranneliikkeellä, siihen ei tarvita haritoita. (Aalto & Parviainen, 1987, 17.) Jokapäiväisiä toimintoja tarkkailemalla herkistää aistituntemustaan myös laulamissa.

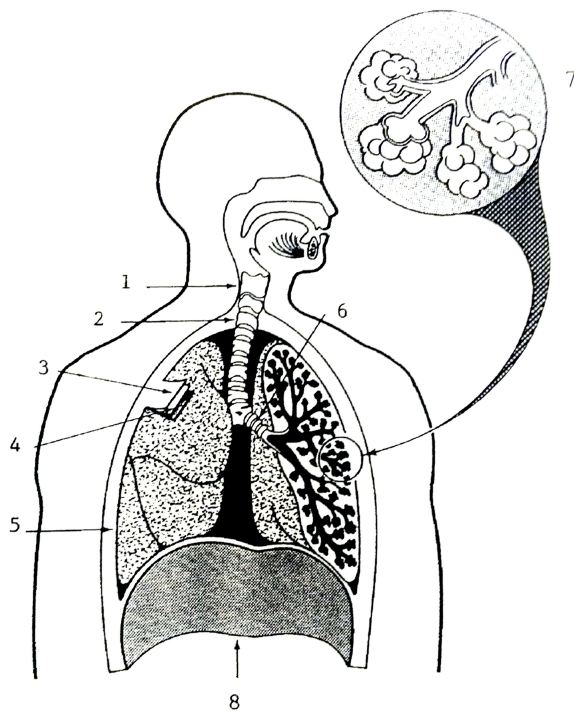
Hyvä harjoitus rentouden löytämiseen on hiihtoliike. Kädet nousevat hartioiden tasalle edessä ja takana, kuten hiihdettäessä. Polvet joustavat ja jalat pysyvät tukevasti maassa. Harjoitusta voi tehdä myös tasatyönöillä, jolloin kädet liikkuvat samaan suuntaan ikäänkuin työntäen vauhtia sauvoilla. (Talvi, 1997, 34.) Halutessaan harjoitukseen voi liittää myös kevyen uloshengityksen. Rentouden lisäksi tämä harjoitus lämmittelee koko kehoa.

Rentoutta voi hakea myös yksittäisille raajoille ja lihaksille, mikä lisää tietoisuutta oman kehon eri osista. Lihasten jännitys-laukeaminen -menetelmä auttaa tunnistamaan rentouden ja jännityksen eron. Kun yhtä kehon osaa jännitetään, muu keho pysyy täysin rentona. Kehon osat käydään systeemaattisesti läpi päästä varpasiin. Hengitys jatkuu virtaavana koko harjoituksen ajan. (Talvi, 1997, 33.) Harjoitusta voi soveltaa myös kasvon lihaksiin. Kasvojen lihakset rypistetään myttyyn, pidätetään ja annetaan jännityksen laueta, jolloin rentous leviää leukaan ja nieluun asti (Honkanen-Korhonen, 1997, 51). Lisäksi esimerkiksi eri vartalon osien pyörittelyt, kiertoliikkeet ja ravistelut eri suuntiin rentouttavat ja aistimukset kehon liikkeistä vahvistuvat.

3.2 Hengitys

Kokonaisvaltainen hengitys on olennainen osa tervettä äänenmuodostusta. Hengittäminen on jatkuvaa ja tapahtuu automaattisesti kehon ulkopuolisen ja sisäisen paineen eron vuoksi

(Kotila, 2010, 60). Sisäänhengitys tapahtuu, kun keuhkojen tilavuutta kasvatetaan, jolloin keuhkoissa paine laksee elimistön ulkopuolella vallitsevaan ilmakehän paineeseen verrattuna. Näin ilma alkaa virrata sisään. Uloshengityksessä puolestaan keuhkojen tilavuutta pienentämällä nostetaan keuhkojen sisäinen paine niin, että se ylittää elimistön ulkopuolella vallitsevan paineen. Näin ilma virtaa keuhkoista ulos. (Laukkanen & Leino, 1999, 24.) Hengityksen onnistumisella on suuri merkitys äänentuoton onnistumiselle. (Kotila, 2010, 60.)



Kuva 3. Hengityselimistön rakenne. 1) Kurkunpää, 2) henkitorvi, 3) ja 4) keuhkopussi, 5) oikeanpuoleinen keuhko, 6) keuhkoputki, 7) keuhkorakkulat, 8) pallea (Laukkanen & Leino, 1999, 23).

Hengityselimistö. Hengityselimistö (Kuva 3) on kokonaisuus, johon kuuluvat nenä- ja suuontelot, nielu ja keuhkot (Laukkanen & Leino, 1999, 22). Keuhkot sijaitsevat rintakehän muodostamassa suojaavassa korissa, ja niiden muoto noudattelee rintakehän muotoa (Aalto & Parviainen, 1987, 100). Nenä- ja suuontelosta sisäänhengitysilma virtaa nielun ja henkitorven kautta keuhkoihin. Henkitorvi haarautuu kahdeksi keuhkoputkeksi, jotka taas haarautuvat pienemmiksi ohutseinäisemmiksi putkiksi, joista päädytään keuhkorakkuloihin. Keuhkojen ensisijainen tehtävä on kaasujenvaihto, joka tapahtuu keuhkorakkuloissa olevien hiussuonten läpi. Sisäänhengitysilma tuo elimistöön happea ja uloshengitysilma poistaa elimistöstä

hiilidioksidia. (Laukkanen & Leino, 1999, 22.) Äänenkäytössä hengitystiet luovat tilan äänen muodostumiselle ja soinnille (Laato, 2011, 10).

3.2.1 Hengitys laulussa

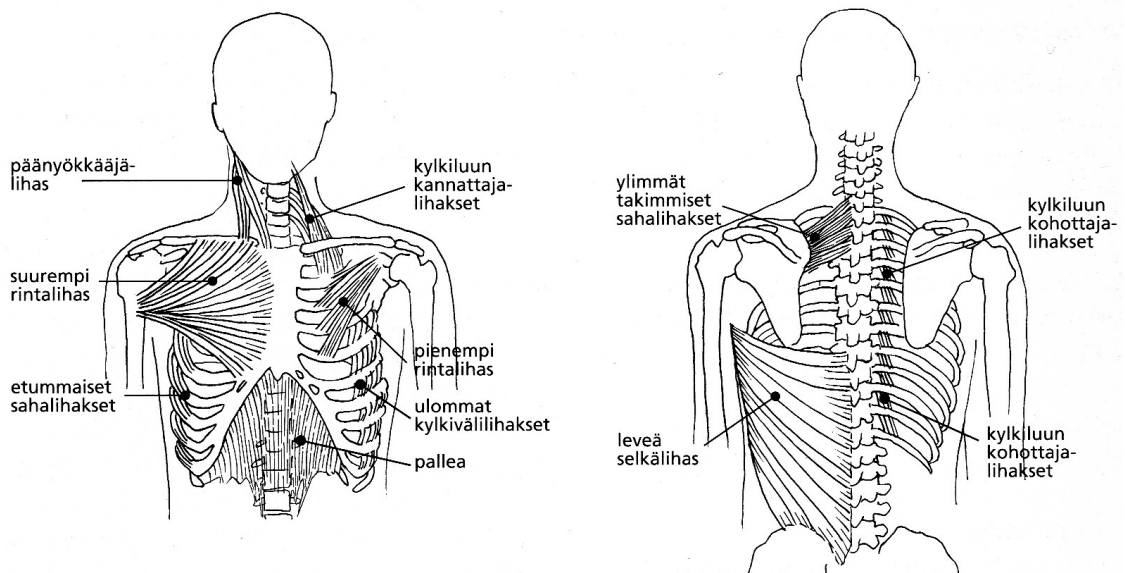
Koska lauluhengityksen työmäärä poikkeaa suuresti siitä, mikä useissa muissa aktiviteeteissa riittää, on ymmärrettävää, että se ei suju itsestään. (Kotila, 2010, 60.) Tämän vuoksi laulamista puhuttaessa on tärkeää avata oikeanlaista hengitystapaa. Koska ääni-instrumentti soi ilmapirran ansiosta, on ilman päästävä liikkumaan kehossa vapaasti (Koistinen, 2004, 37). Kun hengitys on tasapainoinen, se ei aiheuta ylimääräisiä lihasjännityksiä kehoon. Laulaessa sisäänhengityksen on usein oltava nopea ja sen syvyys suuri, kun taas uloshengityksen tulisi olla hidas (Kotila, 2010, 60). Tämä poikkeaa suuresti siitä miten hengitämme levossa, joten sitä pitää erikseen harjoitella.

Uloshengityskontrolli. Uloshengityskontrolli on sisään- ja uloshengityslihasten yhteistoimintaa eli uloshengitysjakson pituuden ja ulos virtaavaan ilman paineen säätelyä. Laulaessa tarvitaan uloshengityskontrollia, jotta voimme säädellä ja hallita äänen voimakkuutta ja sävelkorkeutta. Ilman uloshengityskontrollia laulufraasit alkaisivat voimakkaalla puuskahduksella ja päättyisi kuiskaukseen. (Laukkanen & Leino, 1999, 27.) Laulunopetuksessa keskitytään hallittuun uloshengityskontrolliin, koska sen ansiosta koko laulusuoritus helpottuu ja äänenlaatu paranee. Uloshengityskontrolli tunnetaan laulajien keskuudessa usein myöskin termillä "tuki". Tuella tarkoitetaan siis tietoista ääntöhengityksen kontrollointia hengityslihasten ja kurkunpään lihasten yhteistyönä. (Laukkanen & Leino 1999, 30.)

Lepohengitys. Hengitystavoista voidaan eritellä niin kutsuttu äänetön lepo hengitys, joka on eräänlainen ihmisen perustila sekä syvä hengitys, joka on äänenkäytön kannalta terveellisin hengitystapa. Levossa ollessaan ihmisen hengittämiseen liittyvät lihasliikkeet ovat pieniä. Tätä kutsutaan lepo hengitykseksi. Sisäänhengityksessä kyljet ja vyötärö kohoavat hieman. Uloshengitys tapahtuu omalla painollaan ja vartalo supistuu kevyesti. (Aalto & Parviainen, 1985, 43–44.) Tämä huomaamaton ja äänetön hengitys tapahtuu yleensä fysiologisesti oikein, muttei riitä vaativamman äänenkäytön perustaksi. Yleensä puhe- tai lauluääntä päästettäessä

sisäänhengitys on nopea ja sen syvyyttä määrää äännön pituus ja voimakkuus. Sisäänhengitys on kevyempi ennen hiljaista ja lyhyttä äännähdystä ja syvempi ennen huutoa tai pitkää fraasia.

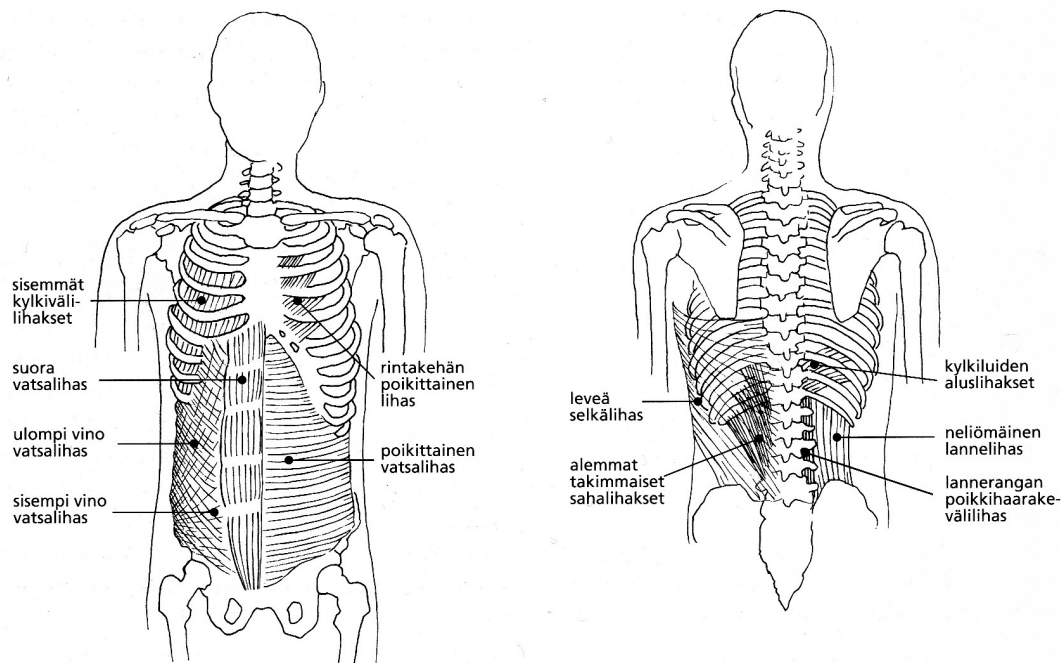
Syvähengitys. Syvähengitys on äänenkäytön kannalta terveellisin ja vähiten kuormittava hengitystapa. Syvähengitys tarkoittaa hengitystapaa, jossa sisäänhengitysilhaksia kuormitetaan tasapuolisesti ja keuhkot pääsevät täyttymään pohjasta ylös asti. Kyseessä ei siis ole erityisen syvään hengittäminen vaan fysiologisesti oikein tapahtuva hengitys. (Aalto & Parviainen, 1985, 44.) Syvähengityksessä pallea laskeutuu rintakehä leviää ja vatsa pullistuu. Kun kaikki hengitysilhakset pääsevät osallistumaan hengitykseen, on ilmanpaineen säätely helppoa. Lisäksi kurkunpään lihakset pysyvät rennompina, kun hengitykseen liittyvät lihastoiminnot saadaan mahdollisimman kauas kurkunpäästä. (Laukkanen & Leino, 1999, 29.) Syvähengitys saa pallean laskeutumisella aikaan niin kutsutun trakeaalisen vedon kurkunpään eli kurkunpää asettuu laululle otolliseen asemaan. (Eerola, 2008.) Kaulan alueen jännitykset, kuten muutkin kehon lihasjännitykset vaikuttavat välittömästi äänen laatuun. Syvähengityksen avulla jännityksiä ei synny.



Kuva 4. Tärkeimmät sisäänhengitysilhakset edestä ja takaa (Aalto-Parviainen, 1987, 104–105).

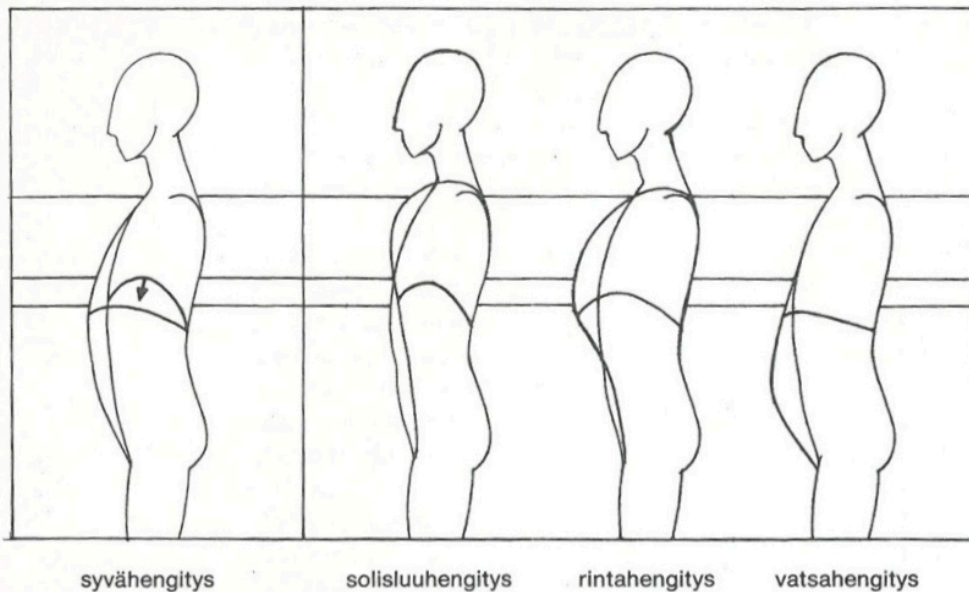
Sisäänhengitysilhakset. Koska keuhkot eivät ole lihasta, ne eivät voi itsestään aikaansaada liikettä. Tämän vuoksi hengittämiseen tarvitaan hengitysilhasten yhteistoimintaa. (Koistinen, 2003, 32.) Suurin osa hengitysilhaksista liittyy sisäänhengitykseen ja sijoittuu pääasiassa

rintakehän alueelle. Pallea sijoittuu rinta- ja vatsaontelon väliin ja kiinnittyy rintalastaan, alempiin kylkiluihin ja lannenikamiin. Sisäänhengityksessä pallea laskeutuu ja leviää yhtäaikaaisesti. Ulommat kylkivälilihakset täyttävät kylkiluiden välit ja kohottavat sisäänhengityksen aikana rintakehää ja rintalastaa alhaalta ylös. Myös rintalihakset kohottavat voimakkaassa sisäänhengityksessä rintakehän yläosia. (Aalto & Parviainen, 1987, 103.) Lantion seudun lihakset luovat pohjan, joka on yhteydessä pallean liikkeeseen. Sisäänhengityslihakset ovat erityisen tärkeitä, koska niiden avulla säädellään painetta äänihuulia vasten yhdessä uloshengityslihasten kanssa. (Eerola, 2008.)



Kuva 5. Tärkeimmät uloshengityslihakset edestä ja takaa (Aalto & Parviainen, 1987, 106–107).

Uloshengityslihakset. Uloshengityslihakset sijoittuvat keski- ja alavartaloon. Sisemmät kylkivälilihakset kiinnittyvät kylkiluiden väliin ulompien kylkivälilihasten alle, ja vetävät kylkiluita alaspäin ulos hengitettäessä. Rintakehän poikittainen lihas vetää kylkiluita alas, jolloin rintakehä supistuu. Vatsaonteloa ympäröivät uloshengitykseen osallittuvat lihakset pitävät asennon koossa ja lisäävät vartalon sisäistä painetta erilaisissa ponnistuksissa. (Aalto & Parviainen, 1987, 104.) Mikäli uloshengityslihakset etenkin vatsalihakset, aktivoituvat liikaa, se aiheuttaa äänihuulia vasten liikaa painetta, joka puolestaan aiheuttaa äänihuulilihasten jännittymisen. (Eerola, 2008.)



Kuva 6. Kehon muutokset erilaisissa hengitystavoissa (Aalto & Parviainen, 1985, 46).

Erilaiset hengitystavat. Kun hengitys ei toimi tasaisesti, on yleistä, että se sijoittuu tiettyyn osaan kehoa. Solisluuhengityksessä hartiat kohoavat sisäänhengittäessä, rintahengityksessä rintakehä nousee ja vatsahengityksessä vatsanseutu pullistuu (Laukkanen & Leino, 1999, 28). Epätasaisesta lihaskuormituksesta johtuen pallea ei pääse toimimaan luonnollisesti ja uloshengityskontrolli on vaikeampi toteuttaa. Lisäksi kehoon muodostuu jännitystiloja, mitkä aiheuttavat äänen ja kehon väsymistä. Tällaiset yksipuoliset hengitystavat kertovat yleensä jonkinasteisesta jännityksestä, mutta harvalla ne esiintyvät näin selvästi. (Aalto & Parviainen, 1987, 47.) On hyvä oppia tunnistamaan äärimmäiset hengitystavat, jotta ymmärtää, mistä kokonaisvaltaisessa syvähengityksessä on kyse. Itse olen sitä kautta ymmärtänyt paljon oikeanlaisesta hengityksestä. Olennaista olisi tunnistella omaa hengitystapaa ja oppia havainnoimaan kehossa tapahtuvia muutoksia. Tulisi myös huomata, kuinka erilaiset asennot vaikuttavat hengityksen sijoittumiseen – liian ryhdikäs, jännittynyt asento tai jopa istuma-asento muuttavat hengitystä. Hengitys on hyvin altis ulkopuolisille vaikutteille.

Kuorohengitys. Kuoromusiikissa esiintyy usein pitkiä fraaseja ilman hengitystaukoa. Silloin laulajat voidaan jakaa ryhmiin, jotka hengittävät eri aikoina, jolloin linja säilyy eheänä. Kuorohengityksen ideana on, että hengittäminen tapahtuu huomaamatta ja laulaja yhtyy muihin saumattomasti. (Faugstedt, 1950, 63.) Kuorohengitys mahdollistaa kuoroinstrumentin

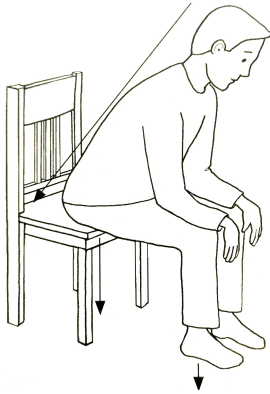
monipuolisen musiikillisen tulkinnan. Kuorohengitystä kutstutaan yleisesti myös piilohengitykseksi, sillä se tapahtuu näkymättömästi.

3.2.2 Hengityksessä käytettyjä mielikuvia

Hengitys on opittava kokonaisuudessaan niin hyvin, että sen voi sitten täysin unohtaa. Vasta silloin siitä on todellista hyötyä puheessa ja laulussa. (Aalto & Parviainen, 1985, 50.) Hengityksen tulisi siis automatisoitua, jotta se ei vie ylimääräistä energiaa laulusuoritukselta. Hengitysharjoitukset aloitetaan aina uloshengityksellä (Aalto & Parviainen, 1985, 50). Näin uusi sisäänhengitys pystyy hyväksikäyttämään keuhkojen koko kapasiteetin.

Hengitystekniikan harjoituksen perustuvat usein hengityksen sijoittamiseen, mitä pidetään yleensä ensimmäisenä tavoitteena. Laulusuorituksen kannalta vähintään yhtä tärkeää on harjoitella hengityksen taloudellisuutta. Taloudellisuudella hengityksestä puhuttaessa tarkoitetaan lihasvoiman ja energian käytön minimointia ja samalla lihasten joustavaa valmiustilaa. Toisin sanoen hengittämisestä karsitaan kaikki ylimääräinen työ. (Aalto & Parviainen, 1985, 48–49.) Nämä kaksi ovat erilaisten hengitysharjoitusten päätavoitteita.

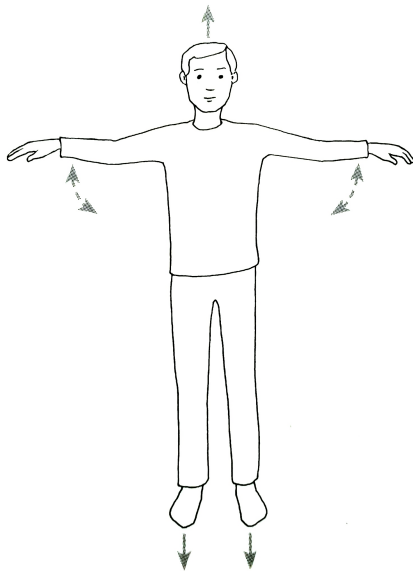
Parhaita harjoituksia ovat useimmiten sellaiset, joissa hengitys sijoittuu oikein itsestään – ikään kuin vahingossa. Yleensä tämä onnistuu, kun harjoituksessa huomio keskitetään pois itse hengityksestä. (Aalto & Parviainen, 1985, 47.) Harjoitukset voidaan tehdä tietyssä asennossa, tilanteeseen voidaan eläytyä tai apuna voidaan käyttää mielikuvaa, jonka avulla hengitys toimii luonnollisesti oikein. Esimeriksi ulkona kohmeisien sormien puhaltelu saa aikaan toimivan syvähengityksen (Aalto & Parviainen, 1985, 48). Lisäksi voidaan käyttää mielikuvaohjeina vaikkapa "Haistele kukkaa" tai "Ole innostunut", joiden avulla pyritään mm. parantamaan uloshengityskontrollia (Laukkanen & Leino, 1999, 192). Innostumisen ja haltioitumisen tunteen avulla keho täyttyy ilmalla lähes itsestään ja kehon aktiivisuus paranee.



Kuva 6. Isäntämiehen asento (Koistinen, 2004, 41).

Isäntämiehen asento -harjoituksessa (tunnetaan yleisesti myös nimellä isännän asento) istutaan tuolille jalat suorassa kulmassa tukevasti maassa. Hyvästä istuma-asennosta laskeudutaan selkä suorana kyynärvarsien varaan. Niska jatkaa selän suoraa linjaa. Tällaisessa asennossa hengitys sijoittuu automaattisesti alas, lihakset eivät tee ylimääräistä työtä. Laulaja pystyy tuntemaan kehossaan vaivattomasti selän sekä kylkien alaosan liikkeitä ja vatsa pysyy rentona (Koistinen, 2004, 41). Tässä harjoituksessa hienous on siinä, ettei mielikuvitusta tarvita, vaan hengitys asettuu itsestään oikeaan paikkaan. Mielikuvan sijaan harjoituksessa on kyse hengityksen liikkeiden aistimisesta. Tämän harjoituksen mainitseminen on mielestäni olennaista, sillä se on todella tehokas.

Hengitysliikkeiden vastustaminen on tehokas harjoitus hengityksen sijoittamiseen. Joko omat tai avustavan henkilön kädet vastustavat sisäänhengitysliikkeitä. (Aalto & Parviainen, 1985, 50.) Tällöin hengitysliike vahvistuu ja mielikuva hengityksen sijoituksesta selkiytyy. Kädet voi asettaa kylkiluiden päälle, peukalot selän puolelle, jolloin rintakehän laajentuminen ja supistuminen tuntuu käsien alla. Hengityksen tuntee myös, kun asettaa kädet selkärangan molemmin puolin vöytärön yläpuolelle. Sisäänhengityksessä selkä laajenee ja sormenpäät erkanevat toisistaan. (Aalto & Parviainen, 1985, 51.) Kehossa tapahtuvien liikkeiden havainnointi ja tunnustelu tehostaa hengityksen sijoittumisen hahmottamista.



Kuva 7. Kotkan lento -harjoitus (Koistinen, 2003, 157).

Samaa liikkeiden vastustamisen menetelmää on jalostettu niin kutsutuksi Kotkan lento-harjoitukseksi. Tämä on Voice massage -menetelmän kehittäneen Leena Koskisen harjoitus. Sisäänhengitys otetaan nenän kautta ja kädet nousevat "lentoon" lavoista ja selkärangasta asti. On tärkeää huomioida, etteivät hartiat tai olkapäät nouse. Uloshengityksen aikana kädet laskeutuvat ja kainaloiden alla on tunne ilmanvastuksesta, joka kannattelee ja pehmentää liikettä. (Koistinen, 2003, 157.) Samaa harjoitusta on käytetty myös niin, että uloshengitykseen on liitetty siihenä, silloin harjoituksessa tehostuu uloshengityskontrolli.

Uloshengityskontrollia voidaan harjoitella myös "kynttilän liekki" -mielikuvalla, jossa ulos tulevaa ilmaa päästetään pois niin vähän, ettei ilma tunnu suun eteen viedyssä sormessa tai kämmenselässä. Ilmaa päästetään ulos niin, että kuviteltu kynttilä ei sammuisi, vaikka se tuotaisiin suun eteen. Tällä harjoituksella konkretisoidaan ulos tulevan ilman määrää laulaessa. Myös fraasiajattelu auttaa uloshengityskontrollin saavuttamista. Fraasi on eräänlainen säekokonaisuus, joka on luontevaa laulaa yhdellä hengityksellä. Kun kuvittelee jokaisen fraasin nousevaksi lentokoneeksi, joka ei laskeudu. Näin kehon asento säilyy ja hengitys on kontrolloitua. (Patenaude-Yarnell, 2003, 425.)

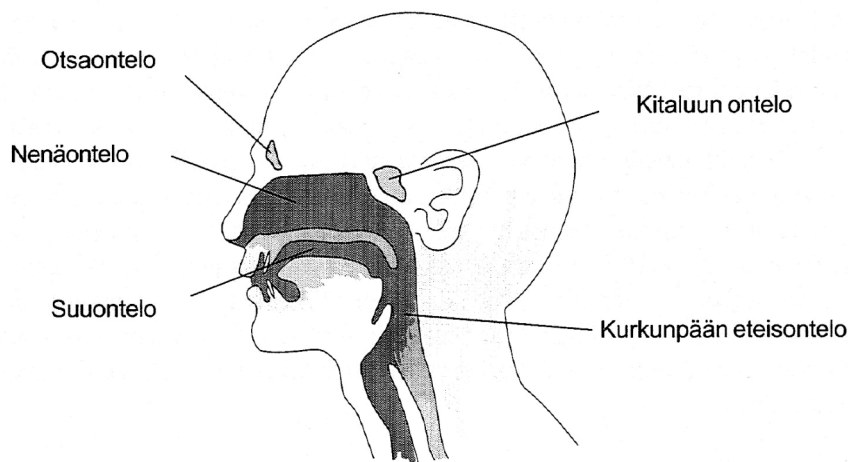
3.3 Äänenmuodostus

Kun laulajan kehon hallinta ja hengitys ovat kunnossa, voidaan keskittyä laulamiseen ja nauttia siitä (Koistinen 2003, 26). Tämä tarkoittaa sitä, että voidaan paneutua äänenmuodostukseen liittyviin seikkoihin sekä sointiin. Ääni on äänihuulivärähtelyn ja resonanssin yhteistulos (Honkanen-Korhonen, 1997, 48). Sana *ääntö* tarkoittaa artikulaatiota eli äänteiden tuottoa sekä fonaatiota eli äänentuottoa. *Ääntöelimistö* puolestaan kattaa sekä äänteitä muodostavan puhe-elimistön että ääntä tuottavan elimistön kokonaisuudessaan. (Aalto & Parviainen, 1987, 100.)

Kuten olen jo aikaisemmin tutkimuksessani todennut, terve äänentuotto vaatii perustakseen jännityksistä vapaat lihakset ja tasapainoisen asennon (Eerola, 2008). On siis hyvä muistaa, ettei ääntä kannata lähteä muokkaamaan ennen kuin hallitsee perusasiat. Näin vältetään ikäviltä ääntä vahingoittavilta seurauksilta. Ääntä on välttämätöntä kehittää siten, että se kestää laulun aiheuttamaa rasitusta (Kotila, 2010, 60). Laulaminen on äänihuulille vaativa suoritus.

Äänentuottoelimistö. Äänentuottoelimistö koostuu nimensämukaisesti äänen tuottamiseen liittyvistä elimistä eli kurkunpäästä ja sitä liikuttavista anatomisista rakenteista sekä näiden toimintaan osallistuvista lihaksista (Koistinen, 2003, 12). Kurkunpää sijaitsee leuan ja rintalastan välissä. Kurkunpään rakennelma koostuu rustoista ja niitä yhdistävistä sidekalvoista, nivelsiteistä ja lihaksista. Äänihuulet ovat osa kurkunpään lihaksistoa. Kurkunpään tehtävänä on avautua sisäänhengityksen aikana ja sulkeutua uloshengitettäessä sekä tuottaa ääntä. (Aalto & Parviainen, 1987, 111.)

Ääntöelimistö. Ääntöelimistöön kuuluu ääntöväylä, leuka ja kaikki suun, nielun ja kasvojen lihakset, jotka osallistuvat artikulaatioon (Koistinen, 2003, 12). Ääntöelimistöä voidaan kutsua myös artikulaatioelimistöksi (Aalto & Parviainen, 1987, 99).



Kuva 8. Ääntöväylä ja resonanssiontelot (Honkanen-Korhonen, 1997, 48).

Ääntöväylä. Ääntöväylä on osa ääntöelimestä ja siihen kuuluu ääntö- eli artikulaatioelimet: kieli, huulet ja pehmeä kitalaki (eli kitapurje). Erilaisia äänneitä saadaan aikaan ääntöväylää muokkaamalla kitalaen, kielen ja huulien avulla. Ääntöväylällä tarkoitetaan äänienergian kulkemaa reittiä. (Korhonen-Honkanen, 1997, 49.) Kieli on tärkein artikulaatioelin, koska sillä on suuri muotoutumiskyky sekä laaja liikkuvuus. Huulet ovat tärkeitä itsenäisinä äänneiden muodostajina, mutta myös puheen viimeistelijöinä. (Aalto & Parviainen, 1987, 90–91). Ääntöväylä siis mahdollistaa äänienergian resonoitumisen.

Resonanssi. Äänen resonanssilla tarkoitetaan äänen sointia (Koistinen, 2003, 52). Tarkemmin sanottuna sitä, miten äänienergia liikkuu kehon onteloissa. Ritva Eerola korostaa artikkelissaan (2008) laulamisen vaivattomuutta: mitä vähemmän laulaja yrittää tehdä ääntä tai jotakin äänelle, sitä vapaammin se soi (Eerola, 2008). Äänihuulista syntyvä ääni on heikko ja väritön ennen kuin se on kulkenut läpi ääntöelimestä. Ääntöelimestössä äänen värähtelyt saavat voimaa, kaikua ja kullekin yksilölle ominaisen värin. Koko keho toimii siis äänen kaikupohjana. Ääntöväylän ontelot muodostavat putkien yhdistelmän, joka toimii resonoivana järjestelmänä eli resonaattorina. (Aalto & Parviainen, 1987, 65, 145.) Brownin (1996) mukaan elimistömme pääresonaattoreita ovat nielu ja suu. Liikkuvia ja muovautuvia osia näistä resonaattoreista ovat itse nielu, kieli leuka, pehmeä kitalaki sekä huulet. Lisäksi sivuontelot, henkitorvi, rintakehä ja koko vartalo toimivat resonaattoreina jossain määrin. (Brown, 1996, 79.) Fougstedtin (1950) mukaan rintakehä, avoin nielu, kitapurje, kova kitalaki, nenä- ja suuontelot ovat niitä resonanssionteloita, joiden avulla lauluääneen saadaan voimaa, eri sävyjä ja soinnin tasaisuutta. (Fougstedt, 1950, 43.)

Artikulaatio. Äänteet tuotetaan eli artikuloidaan ääntöväylässä sijaitsevien artikulaatioelinten avulla. Artikulaatioelimiä ovat kieli, huulet ja kitapurje. Kaikkien kielten äänten voidaan jakaa kahteen pääluokkaan, vokaaleihin ja konsonantteihin. Vokaaleita ovat äänteet, joita tuottaessa äänihuulet värähtelevät ja ilma pääsee virtaamaan ulos ääniväylästä suun kautta. Konsonantteja tuottaessa äänihuulet voivat värähdellä tai olla värähtelemättä, riippuen siitä, onko kyseessä soinnillinen vai soinniton konsonantti. Konsonantit ovat äänteitä, joissa ilma virtaa ei virtaa suusta vaan nenästä tai suusta, mutta kielen laitojen kautta kiertämällä. (Laukkanen & Leino, 1999, 62.)

3.3.1 Äänenmuodostuksessa käytettyjä mielikuvia

Laulamisen ja äänenmuodostuksen pitää tuntua mukavalta. Laulaminen ei saa aiheuttaa epämiellyttäviä tunteita tai väsymistä. Vaikka kehon täytyy tehdä työtä, se ei saa aiheuttaa kipua vaan rasituksen on tunnettava terveellä tavalla. (Honkanen-Korhonen, 1997, 53.) Seuraavissa mielikuvaharjoituksissa keskitytään artikulaation, fonaation ja resonanssin harjoittamiseen.

Kurkunpään vapauttaminen ja resonaattoreiden valmistaminen tapahtuu luonnollisesti, kun avataan nielu, rentoutetaan leuka, nostetaan pehmeä kitalaki ja vapautetaan kieli. Jos aloittelevaa laulajaa pyydetään tekemään nämä toiminnot, voi lopputulos olla mekaaninen ja epätasapainoinen. Täysin samat toiminnot voidaan siirtää mielikuviiin, jotka ovat tuttuja jokapäiväisiä toimintoja, kuten haukotuksen tunne. Haukotusta ajatellessa, on hyvä muistaa, ettei leukaa ole tarkoitus päästää kovin suureksi. Tunne alkavasta haukotuksesta nostaa pehmeää kitalakea juuri sopivasti, ja muutkin ääntöä tukevat toiminnot toteutuvat. Toinen mielikuva on hymy, jota ei halua näyttää toisille. Sisäistä hymyä voi hakea hymyilemällä ensin myös huulilla ja tunnustella, kuinka suun sisällä pehmeä kitalaki nousee ja kieli rentoutuu. Lisäksi yllättyneisyys ja hämmästely ovat toimivia kehon ja ääntöväylän avaajia. Harjoitusta voi lähestyä muistelemalla hetkiä, jolloin on ollut erityisen hämmästynyt ja yrittää saavuttaa samanlaista tunnetta. Aidossa hämmästyksessä ääntöväylä aukeaa kuin itsestään. (Patenaude-Yarnell, 2003, 426.)

Äänen resonanssin aistimista kehosta voi harjoitella thaimaalaiseen äänenmuodostukseen perustuvalla vokaaliharjoituksella. Harjoituksessa vokaalienergiaa kuljetetaan kehossa ja jokaisen vokaalin ominainen resonanssipaiikka pyritään havaitsemaan kehossa. Tunnustele äänen resonanssia: aseta kädet rintalastan päällä o-vokaalilla, kaulan alueelle u-vokaalilla, leuan ja poskien alueella y-vokaalilla sekä nenän ja otsan alueelta m-hyminällä. Sävelkorkeus pysyy samana, hengitys tapahtuu vapaaseen tahtiin ja vokaalien kierros toistetaan alusta o, u, y, m. Harjoituksen tarkoituksena on auttaa laulajaa tuntemaan kehossa tapahtuva värähtely, saada yläsävelsarjat soimaan vapaasti ja harjoitella sävelpuhtautta. (Koistinen, 2003, 180.) Olen tutustunut samaan harjoitukseen myös yhdistelmällä "ng-äänne, a, o, y, i" sekä "a, o, u ja m" eli hyminä. Viimeisimmässä resonanssipaiikat ovat täysin samat.

Vokaalin sijoittamista voidaan harjoitella kuvittelemalla, että sisäänhengitys tapahtuu ensimmäisellä vokaalilla. Kyseinen ajatus auttaa myös säilyttämään valmistetun vokaalialueen tuntuman ääntöväylässä. Vokaalin selkeyttä ja konsonanttien tehokasta käyttöä voi harjoitella myös mielikuvalla, jossa kuvitellaan vokaalin kestävän koko nuotin keston verran. Tällöin vokaalit ovat kuin "vieraita jotka saapuvat aikaisin ja lähtevät myöhään". (Patenaude-Yarnell, 2003, 426.) Mielikuvassa ääntöväylä pysyy avoimena ja konsonantit putoilevat kevyinä helminä vokaalien nauhaan.

Aalto & Parviainen (1987) esittelee harjoituksen, jossa suu pidetään ensin hieman raollaan. Mielikuvassa, jossa jokin näkymätön voima vetää huulia pehmeästi ulospäin irti hampaista. Huulet ympäröivät vokaaleja ääntäessä seuraavia tavuja: honnn / hunnn / hynnn / hannn / hännn / hennn / hinnn. Huulien liikkeitä eri vokaaleilla voi seurata myös peilistä. (Aalto & Parviainen, 1987, 95.)

Tavujen vaihtaminen ilman ylimääräistä tai passiivista leuan ja huulien liikettä, voi olla haastavaa. Mielikuva siitä, että kieli ja leuka toimivat erillisinä, voi helpottaa. Laulaja voi kuvitella, ääniväylän on pysyvän auki mutta joustavana. Kieli tekee suurimman osan vokaalin muutoksista, mutta tilan tunne pysyy samana. Mielikuvassa tarvitse erikseen korostaa leuan rentoutta. Lisäksi vokaalien ajatteleminen hampaiden taakse auttaa saamaan vokaalit saman sävyisiksi ja pysymään samassa tilassa. (Patenaude-Yarnell, 2003, 426.)

4 KUOROLAULU JA KUORO TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

On arvioitu, että Suomessa toimii noin 3000 kuoroa (Kuorotietoa, 2014). Jaakkola (2012) määrittelee väitöskirjassaan kuorolaulun yhteisölliseksi tapahtumaksi, yksinlaulun vastakohtaksi ja vuorovaikutteiseksi tiimityöajaksi, jossa kokonaisuus syntyy kuorolaulajien avulla kuoronjohtajan johdolla (Jaakkola, 2012, 30). Kuorolaulu ja yksinlaulu ovat omat maailmansa. Kuorolaulun ydin piilee siinä, että useamman laulajan äänet tuottavat ominaisuuksia ja sävyjä, joita ei ole mahdollista saavuttaa yksin laulaen. Kuoro on siis oma instrumenttinsa eli kuorolaulajan äänenmuodostus poikkeaa klassisen laulun tekniikasta. Tässä luvussa kerron tarkemmin kuorosta instrumenttina ja kuorosta yhteisönä ja toimintaympäristönä.

4.1 Kuoro toimintaympäristönä

Ryhmän merkitys. Hyvin toimivan ryhmän tunnusmerkkejä ovat: 1) ryhmän yhteiset arvot ja tavoitteet, joita pyritään vuorovaikutuksen avulla toteuttamaan, 2) ryhmän jäsenet ovat henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa keskenään ja 3) ryhmää yhdistää tietoisuus ryhmään kuulumisesta eli ryhmälle on muodostunut niin sanottu ryhmähenki. (Kansanen, 1992, 147.) Kuorolaulua harrastetaan yleensä laulamisen ilosta. Lisäksi on tärkeää kuulua johonkin yhteisöön ja toteuttaa itseään yhteisön jäsenenä. Itsensä ilmaiseminen ja esiintymishalu sekä halu kokea jotain yhdessä toisten kanssa ovat tekijöitä, jotka ohjaavat laulajia kuoroon. Joillekin kuoron sosiaalinen puoli voi olla jopa merkityksellisempää kuin itse laulaminen. Puhumisella ja sosiaalisuudella on kuorotoiminnassa tärkeä rooli. Jokaisella kuorolla on omat kuorovitsinsä ja matkamuijionsa, jotka lujittavat kuorohenkeä. (Koistinen, 2003, 104-105.) Edellä mainittu kuvaus kuorolaulusta on yleistys, mutta arvatenkin siihen samaistuu moni kuorolaulaja. Uskoisin, että myös usean Ruamjai-kuorolaisen kohdalla nämä faktat pitävät paikkaansa.

Kuoro yhteisönä. Kuoron dynamiikan kannalta erittäin tärkeä tekijä on se, että kuorolaisille ensisijaista on laulaminen ja kuoron tason mukainen osaaminen. Jokaisella kuorolla on omat sääntönsä ja profiili, joka määrittää kuoron tason. (Kaartinen, 1989, 12.) Toimivassa kuorossa

laulajat ymmärtävät kuoron asettamat vaatimukset. Toisinaan laulamista tärkeämmiksi tekijöiksi muuttuvat kuorossa muodostetut sosiaaliset suhteet ja yhdessäolo. Jaakkola (2012) esittää nykyajan kuoron tehtäviin kuuluvan seuraavat osa-alueet: esittävän ja luovan säveltaiteen kulttuuriperinnön vaaliminen, harrastuksen tarjoaminen omille jäsenille, sosiaalis-yhteiskunnallinen tehtävä, toiminnallinen, taloudellinen ja henkinen yhteistyö, pr-työ sekä viestintä. Tämä jako on lähestulkoon sama, olipa kyseessä sitten amatööri- tai ammattilaiskuoro. (Jaakkola, 2012, 32.)

Kuorolaulajien tunnekokemusten tutkimuksen perusteella kuorolaulu on harrastus, jossa elämykset ja kokemukset ovat iästä riippumattomia. Tutkimuksen mukaan esiintymistilanteet, kilpailut ja matkat ovat kuorolaisissa erityisesti voimakkaita tunteita herättäviä tilanteita. (Louhivuori, 2011, 97.) Myös Brown (1996) toteaa että useat ihmiset ovat tyytyväisiä saadessaan osallistua kuorotoimintaan. Kuorossa vallitsee toverillisuus ja yhteistyön henki. Haasteiden selvittäminen tuottaa mielihyvää ja yleisön miellyttäminen synnyttää ylpeyden tunnetta. (Brown, 1996, 160.) Kuorolaulussa yhdessätekemisen ja laulamisen lisäksi olennaista onkin esiintyminen. Useimmiten ohjelmistoa valmistetaan nimenomaan konserttia tai esiintymistä varten. On tärkeää, että kuoro voi yhtenä instrumenttina välittää yleisölle tunteita ja saada kuulijoissa aikaan ajatuksia ja tunnereaktioita.

4.2 Yhteissointi

Kaikkien kuorojen yhteinen tekijä on se, että ihmisääntä käytetään instrumentin tavoin. Jokaisella yksilöllä on ainutlaatuinen äänensävy, joten jokainen kuoro muodostaa omanlaisen instrumenttinsa. (Brown, 1996, 153). Äänenmuodostuksen opetus suurissa ryhmissä on voi olla haastavaa, mutta hyviä tuloksia saadaan aikaan myös ryhmäopetuksella. (Fougstedt, 1950, 41.) Kuorolaulun tavoitteena on luoda ilmaisurikas sointi. Tasapainoisesti tuotetussa äänessä voi kuulla heleän ja tumman soinnin yhtäaikaan, mikä osoittaa, että ääntä käytetään terveesti. Terveessä toimintatavassa saamme parhaiten instrumenttimme koko potentiaalnin käyttöön, eikä tällöin pitkään laulaminen aiheuta rasitusoireita kuten käheytymistä, äänen painumista, palan tunnetta kurkussa, kiristystä tai muita oireita. Mitä vähemmän laulaja yrittää tehdä ääntä tai muokata sitä jollain tavoin, sen vapaammin se soi. Mitä vapaampi

äänentuotto on, sitä paremmin sekä laulaja että kuuntelija kokee äänen kehon ulkopuolelle ikään kuin aineettomaksi pehmeäksi elementiksi. (Eerola, 2008.)

Brownin (1996) mukaan kuorolaulajilla on taipumusta käyttää ääntään tarpeettoman voimakkaasti. Ilmiö voi johtua siitä, että laulaja yrittää kuulla itsensä muiden yli, ja varmistaa laulavansa oikein. Todellisuudessa äänien tunteminen on ainoa kuorolaisen tarvitsema varmistus. Yhteissoinnin luomisessa tärkeää on luottaa itseensä ja heittäytyä kuoron sisältä kumpuavaan sointiin. (Brown, 1996, 157.) Tasapainoinen äänenmuodostus avaa laulajalle koko ilmaisuasteikon. Tärkein ilmaisun syyttäjä on laulun teksti, joka herättää laulajan ilmaisun perustunteet. Laulajan on aistittava teksti myös lihastoiminnallisesti koko keholla sekä aidolla tunteella. Tällöin lopputuloksesta saadaan niin koskettava, että se aikaansaa tunnereaktioita kuulijassa. Kuorolaulajan täytyy ymmärtää, että vain eläytymällä tekstiin ja sen välittämään tarinaan saadaan lauluun intensiteettiä.

Kuorosoinnin kehittäminen on pitkäaikainen prosessi. Se vaatii niin laulajilta kuin heidän kanssaan työskenteleviltä johtajilta pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Kun haetaan jotakin soinnillista asiaa, siitä voi seurata tilapäisesti esimerkiksi epätarkkuutta sävelpuhtaudessa. Puhtaus pitäisi nähdä hyvän laulamisen lopputuloksena. Jos siihen kiinnitetään pakkomielteisesti huomiota koko ajan, tuloksena on varovaista laulua ja virheiden pelkoa, eikä sävelpuhtauskaan välttämättä parane. (Salovaara, 2014b.) Kuoronjohtajalla on yhteissoinnin luomisessa suuri osuus. Johtajan tulee olla tietoinen, miten dynamiikan vaihtelut syntyvät kehossa, jotta hänen elekielensä olisi yhteneväinen dynamiikan toimintasuuntien kanssa. Tämä tukee myös ilmaisun tasapainoista toteuttamista. Ilmaisua ja tekniikka eivät ole erillisiä asioita, vaan liittyvät olennaisesti toisiinsa. (Eerola, 2008.)

4.2.1 Yhteissoinnin rakentamisessa käytettyjä mielikuvia

Kuoronjohtajat käyttävät paljon mielikuvia auttaakseen laulajia näkemään ja havaitsemaan laulamisen aikana tapahtuvia asioita paremmin. Yhtenäiseen sointiin vaikuttaa samankaltainen laulutekniikka, kuten vokaalien muodot ja intonaatio. Pienellä hymyllä saa paljon muutosta aikaan, sillä erityisesti poskipäiden asennolla on vaikutusta resonanssiin eli sointiin. (Koistinen, 2003, 56, 111.)

Brown (1996) esittelee harjoituksen, joka konkretisoi kuorolaisille soinnin muuttumista. Kuoro jaetaan kahteen ryhmään. Ryhmä A laulaa lyhyen ääniharjoituksen totutusti, ryhmä B kuuntelee. Seuraavaksi ryhmä A laulaa saman harjoituksen korvat tukittuina. Harjoitus toistetaan niin, että ryhmä B laulaa ja ryhmä A kuuntelee. Tämä harjoitus demonstroi sitä, miten paljon kuorolaiset muuttavat äänensävyään ympärillä olevien äänien vuoksi. Kun laulajat oppivat tuntemaan harjoituksen ennemmin kuin kuuntelemaan, kuoron soinnin laatu tehostuu ja laulajat eivät väsy yhtä herkästi. (Brown, 1996, 158.)

Aikuiskuoroja voi haitata vokaalisoinnin epäyhtenäisyys ja siitä johtuva soinnin epätasaisuus. Äänenavauksissa ja kappaleita harjoitellessa pitäisi kiinnittää huomiota vokaalien lausumiseen, sillä jokainen tuo oman murteensa tavan lausua vokaaleita. (Koistinen, 2003, 106.)

4.3 Yhteinen tulkinta

Kervinen (1997) korostaa tulkinnan merkitystä laulamissa. Hän kehottaa miettimään tarkasti, mitä kunkin laulun teksti yksilölle merkitsee ja mikä on laulajan suhde laulun tarinaan. Alussa kannattaa analysoida teksti, jotta sen sisältö hahmottuu. Tulkintaan arvitaan myös lauseiden jäsentelyä, niin kuin puhuisi ne jollekin. Jokaisesta fraasista tulisi miettiä tärkeimmät sanat ja niille oikealta tuntuvagt tunnetilat. Kervinen korostaa, että joskus voimaakkaan sanan laulaminen hiljaa saattaa olla vaikuttavampaa kuin niiden laulaminen kovaan ääneen. Tarinan tulkinta on erittäin tärkeä, sillä on yksilön persoonallinen näkemys, joka voi mahdollisesti tuottaa kuulijalle vahvan tunne-elämyksen. Kervinen muistuttaa olemaan aina rehellinen tulkinnassa, sillä kuulija erottaa aidon tulkinnan epäaidosta. (Kervinen, 1997, 7–8.)

Kansanen listaa kirjassaan Puheviestinnän perusteet (1992), mitä yleisö haluaa esittäjältä kuulla. Vaikka listausta ei ole ensisijaisesti tehty lauluesitystä ajatellen, ovat listauksen kohdat mielestäni päteviä tavoitteita myös kuorolauluun. Musiikin tulkinnassa yleisön kannalta huomionarvoista olisi, että esittäjän tulkinnassa tulisi esiin elämänläheisyys, myönteisyys, tuttuus ja helppous. Kuulijassa mielenkiintoa herättää eläväinen tulkinta. Tulkinnassa kuoron

on tehtävä ensin itselleen selväksi, haluaako esityksen olevan viihdyttävä, vaikuttava, osallistava tai jopa tiedottava. (Kansanen, 1992, 46–47.)

Hautamäki (1997) puhuu esiintymisen lähtökohdista, jotka pätevät myös tulkintaan, sillä tulkinta on osa esiintymistä. Luontevuus ja vapautuneisuus ovat tulkinnan kulmakiviä. Väkinäinen hymy ei innosta kuulijakuntaa. Laulamislle omistautuminen tulee näkyä esiintyjän fyysisessä olemuksessa. Kuorolaisten valppauden, liikehännän ja katseiden tulisi olla sopusoinnussa kappaleen tulkinnan kanssa. (Hautamäki, 1997, 69–70.) Kuoro voi halutessaan yhdistää esitykseensä liikehännää eli tehdä niin sanottuja kuorokoreografioita. Koistinen (2003) kuitenkin korostaa, että koreografian tekemisen täytyy kummuta yhteisestä kiinnostuksesta ja pohjautua musiikkiin, tekstiin ja tunnelmaan. On myös tärkeää että koreografia tukee musiikillista kokonaisuutta ja laulamista, eikä ole vain vaikeiden askelsarjojen esittämistä. Tulkinnalla tutkimuksessani tarkoitan esiintymisen ilmaisua ja laulun tekstisisällön tasapainoa.

4.3.1 Tulkinnassa käytettyjä mielikuvia

Ilmaisuharjoitusten tekeminen kuorossa on suositeltavaa. Mitä enemmän erilaisia ilmaisuharjoituksia kuorolsitan kanssa tekee, sitä helpompaa ja tehokkaampaa on musiikilinen työskentely ja sitä paremmin kuoro hitsaantuu yhteen niin sosiaalisesti, ilmaisullisesti kuin soinnillisestikin. Ilmaisuharjoitukset kehittävät mielikuvitusta ja luovuutta, joita tarvitaan laulettaessa ja tulkittaessa laulujen eri tunnetiloja. Ilmaisuharjoitukset eivät ole valmiita esityksiä, vaan leikin ja eläytymisen kautta tehtäviä harjoituksia. (Koistinen, 2003, 115, 162.)

Tämän harjoituksen perustana on, että laulaja on sisäistänyt tekstin ja melodian. Kun kappale on tuttu, valitaan erilaisia tunnetiloja, jotka pyritään tuomaan esiin tulkinnassa. Harjoituksessa voidaan toistaa samaa fraasia eri tunnetiloilla. Äänensävyyn lisäksi koko fyysinen olemus muuttuu jokaisessa fraasissa ja erilainen ja sopiva sointiväri kuuluu ilman, että laulaja tietoisesti muuttaa tekniikkaansa. (Patenaude-Yarnell, 2003, 427.) Tunnetiloja voi harjoitella myös yksittäisillä sanoilla ja huudahduksilla puhuen tai lauluaen. Perinteisiä ääniharjoituksiakin tehdessä, mukaan voi liittää mielikuvia ja tunnetiloja rikastuttamaan

tulkintaa. Omasta kokemuksestani myös katsekontaktin liittämällä ääniharjoituksiin on positiivista vaikutusta kuoron sosiaaliseen ilmapiiriin ja yhteisen tulkinnan muodostumiselle.

Ääniharjoituksessa seistään piirissä ja heitellään kuviteltua pientä kumipalloa piirissä oleville ristiin rastiin. Kun pallo palaa ohjaajalle tai harjoituksen vetäjälle, hän pienentää tai suurentaa palloa. Liikkeet muuttuvat pallon koon mukaan. Seuraavassa vaiheessa heittoon lisätään ääni. Ohjaaja voi valita äänen tai jokainen voi improvisoida haluamiaan äänneyhtymiä. Heitot ja tavut vaihtelevat vauhdikkaasti, ja ne voivat olla millaisia hyvänsä. Esimerkiksi joustavia, keveitä, napakoita, iskeviä tai laajoja. Heitot voivat tapahtua ylä- tai alakautta. (Aalto & Parviainen, 1987, 86.) Tässä harjoituksessa yhdistyvät monet näkökulmat, jotka auttavat tulkinnan luomisessa. Yhdessä tekeminen, äänteiden, liikkeiden ja niiden improvisaation yhdistäminen.

5 TUTKIMUSASETELMA

Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus. Tutkimuskohteenani on jyvaskyläläinen Ruamjai-kuoro ja tutkimuksen teemana on mielikuviaharjoitusten hyödyntäminen laulunopetuksessa. Tutkimuksellani pyrin kartoittamaan eri laulamisen osa-alueisiin (kehon hallinta, hengitys ja äänenmuodostus) liitettyjä mielikuvia ja selvittämään niiden merkitystä ja tehokkuutta laulunopiskelussa.

5.1 Tutkimuskysymys

Tutkimukseni olettamuksena on, että mielikuvilla on vaikutusta laulunopiskeluun. Oma käsitykseni ennen tutkimuksen tekemistä on, että toimivat mielikuvat kehittävät lauluinstrumenttia kokonaisvaltaisesti ja epäselvä mielikuva puolestaan vaikeuttaa oppimista. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mikä vaikuttaa mielikuvien toimimiseen?
- Miten laulajat kokevat ja ymmärtävät erilaiset mielikuvaharjoitukset?
- Miten mielikuvaharjoituksia opetetaan ja ohjeistetaan laulajille?
- Minkälaiset harjoitukset on todettu toimiviksi tietyissä tilanteissa ja mitkä harjoitukset ovat epäselviä, ja miksi näin on?

5.2 Tutkimuksen kohde

Tutkimukseni kohteena on noin neljäkymmenen nuoren laulajan vuonna 2000 perustettu sekakuoro Ruamjai. Laulajien ikäjakauma on tällä hetkellä (kevällä 2015) täysi-ikäisestä 30 vuotta ylittäneisiin. Kuoro tunnetaan erityisesti eri maiden kansanmusiikin ja keskiaikaisen musiikin tulkinnoistaan. Ruamjai on konsertoinut ja kilpaillut ulkomailla. (Ruamjain internetsivut, 2014.)

Kuorolaisten vaihtuvuus on tasaista, sillä jäsenet ovat pääasiassa opiskelijoita, jotka muuttavat kaupungista herkästi opintojen jälkeen. Vain yksi haastateltavista on laulanut kuorossa sen perustamisesta lähtien (perustajajäseniä on tällä hetkellä (kevällä 2015) kuorossa kaiken kaikkiaan kolme), suurin osa haastateltavista on laulanut kuorossa 3-5 vuotta, kolme haastateltavista on liittynyt kuoroon vasta viime syksynä. Lisäksi kuorolaisissa on monentasoisia laulajia. Osalla haastateltavista on takanaan pitkä kuorotaival useissa kuoroissa tai muita musiikinopintoja, osa on tullut kuoroon ilman aiempaa kuoro- tai musiikkiharrastustaustaa. Haastateltavista 15, eli yli puolet on jossain vaiheessa käynyt tai käy edelleen laulutunneilla.

5.3 Tutkimusmenetelmä

Laadullinen tutkimus. Lähtökohtana laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullista tutkimusta tehdessä täytyy huomioida, että arvot muovaavat sitä, miten pyrimme tutkimiamme ilmiöitä ymmärtämään ja tulkitsemaan. Myöskään täydellistä objektiivisuutta ei laadullisessa tutkimuksessa voida saavuttaa, sillä tietäjä eli tutkija, ja se mitä tiedetään liittyvät saumattomasti toisiinsa. Yleisesti ajatellaan, että laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä ennemminkin löytää ja paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym., 1997, 161.)

Ryhmähaastattelu. Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa paikalla on useita haastateltavia samanaikaisesti. Sen tavoitteena on ryhmäkeskustelu tutkijan päättämästä aiheesta tai teemoista. Ryhmähaastattelua voidaan käyttää yksilöhaastattelun sijasta, jolloin haastateltavat saavat toisistaan tukea. Lisäksi ryhmän ansiosta tietoa saatetaan saada enemmän, sillä osallistujat voivat muistella yhdessä ja rohkaista toisiaan. Haastateltavat voivat myös innostaa toinen toistaan puhumaan aiheista. Tavoitteena ryhmähaastattelussa on luoda avoin ja vapaa ilmapiiri. (Eskola ym., 2008, 94–95.) Ryhmähaastattelu on lisäksi tehokas tiedonkeruun muoto, koska sillä saadaan tietoja usealta henkilöltä samanaikaisesti (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara, 1997, 210). Itselleni oli ryhmähaastattelu oli perusteltua,

koska halusin, että kuorolaisten haastattelutilanteet olisivat keskustelunomaisia ja että haastateltavat saisivat apua ja ideoita toistensa vastauksista.

Teemahaastattelu. Tutkimukseni haastattelutyyppejä on teemahaastattelu. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit on ennalta määrätty. Kaikki etukäteen päätetyt teemat käydään haastattelussa läpi, mutta kysymykset eivät ole tarkasti muotoiltuja eikä niitä esitetä täysin samassa järjestyksessä jokaisessa haastattelussa. (Eskola & Suoranta, 2008, 86.) Teemahaastattelu on muodoltaan avoin, joten vastaaja pääsee halutessaan puhumaan hyvinkin vapaamuotoisesti. Tällöin materiaalin voi katsoa edustavan vastaajien puhetta itsessään. Toisaalta teemahaastattelussa olevat teemat takaavat, että samoista aiheista on keskusteltu jokaisen haastateltavan kanssa. (Eskola ym., 2008, 87.) Haastattelutilanteet olivat ainutlaatuisia ja kysymyksen asettelu vaihteli tilanteen mukaan.

5.2 Aineistonkeruu ja tutkimuksen toteutus

Mielikuvia käsittelevän tutkimusaineiston keräsin haastattelemalla Ruamjai-kuoron laulajia sekä kuoronjohtajaa Iina Karjalasta. Pidin hyödyllisenä haastatella johtajaa ensin, sillä kuoronjohtajan haastattelun perusteella tärkeiksi nousseita aiheita valitsin lopulta teemoiksi kuorolaisten haastatteluihin. Karjalaisen haastattelu oli yksityishaastattelu ja kuorolaisten haastattelut toteutin kolmessa ryhmässä. Haastattelut toteutettiin kolmen viikon aikavälillä ennen viikoittaisia kuoroharjoituksia helmikuussa 2015. Yhteensä haastateltavia kuorolaisia oli 23 – naisia oli 18 ja miehiä 5. Ensimmäisessä ryhmässä oli 9 haastateltavaa, toisessa ja kolmannessa ryhmässä 7. Otanta on siis noin kaksi kolmasosaa koko kuorosta. Kuorolaisten perustiedot keräsin kyselylomakkeilla. Lomakkeissa oli myös haastatteluun orientoivia kysymyksiä. Kaikki haastattelut nauhoitettiin Zoomin tallentimella.

5.2.1 Kuoronjohtajan haastattelu

Kuoronjohtajan haastattelun toteutin ensimmäisenä. Haastattelu tehtiin myös Jyväskylän yliopiston musiikin laitoksen tiloissa ennen kuoroharjoitusten alkua. Toimitin Karjalaiselle haastattelun teemoja sähköpostitse noin viikkoa aiemmin pohdittavaksi. Haastattelu eteni

hyvin pitkälti tekemäni haastattelurungon mukaisesti (LIITE 1). Erityisen mielenkiintoista haastatteluista oli jälkikäteen huomata, miten kuoronjohtajan ja kuorolaisten ajatukset eroavat ja missä suhteessa ne ovat yhteneväiset.

5.2.2 Kuorolaisten haastattelu

Jokainen haastattelutilanne oli ainutlaatuinen ja kysymykset muotouivat keskustelusta riippuen. Teemat pysyivät jokaisessa haastattelussa samoina. Haastattelun kysymykset koskivat mielikuvien käyttöä laulutekniikan ja tulkinnan kehittämisessä, mielikuvien liittämistä laulettavaan ohjelmistoon, ohjeistuksen seuraamista, suorituksen kehittymistä sekä mielikuvien tehoa (LIITE 2). Kyselylomakkeen teemat koskivat samoja aiheita, mutta lomakkeessa olleet väittämät olivat yksityiskohtaisempia. Lisäksi kyselylomakkeella selvitin laulajien ikää, sukupuolta, kuorolaulukokemusta sekä aiempia lauluopintoja. (LIITE 3.)

Vaikka haastateltavat olivat itselleni ennalta tuttuja, oli haastattelutilanne ainakin itselleni jännittävä. Aistin myös kuorolaisissa pientä jäykkyyttä, koska haastattelut äänitettiin ja tilanne oli tutuista kuoroharjoitusolosuhteista poikkeava. Aihe oli kuitenkin kuorolaisille tuttu, joten vastauksista sain kohtuullisen laajan aineiston. Haastattelutilan tulee olla tarpeeksi rauhallinen suuri sekä mielellään neutraali. Säännöllisesti kokoontuvaa ryhmää on hyvä haastatella sen tavanomaisessa kokoontumispaikassa. (Eskola ym., 2008, 92.) Tämän vuoksi haastattelut järjestettiin kuoron harjoittelutilassa. Kaksi haastatteluista toteutettiin Jyväskylän yliopiston musiikinlaitoksen salissa (M103) ja yksi, salin ollessa käytössä, saman rakennuksen luokkahuoneessa. Haastateltavat istuivat ringissä, niin että he näkivät toisensa ja haastattelusta saataisiin mahdollisimman interaktiivinen.

Haastattelutilanteet alkoivat kyselylomakkeen täyttämällä. Annoin kyselylomakkeet haastateltaville heidän saapumisjärjestyksessään, koska kaikki eivät saapuneet paikalle ajoissa. Tällä pyrin säästämään aikaa haastattelulle, jonka aloitimme kaikkien ollessa paikalla. Kyselylomakkeiden tehtävä tutkimuksessani oli orientoida haastateltavia tuleviin haastattelukysymyksiin. Lomakkeiden avulla he saivat virittäytyä aiheeseen, koska en ollut valmistanut heitä etukäteen teemoilla. Osa kuorolaisista täytti lomakkeen melko nopeasti, kun taas jotkut selvästi pysähtyivät pohtimaan väittämiä huolellisemmin. Tämä kertoo joko siitä,

että toisille kysymykset olivat helpompia tai siitä, että kaikki eivät vastanneet lomakkeeseen yhtä tarkasti. Pyrin antamaan heille vastausaikaa tarpeeksi, mutta myöhästyneet ohjasin tarvittaessa jatkamaan lomakkeen täyttämistä haastattelun jälkeen.

Ennen haastattelun äänityksen aloittamista ohjeistin haastateltavia. Kannustin heitä keskustelunomaiseen kommunikointiin ja korostin sitä, että oman näkökulmansa saa tuoda esiin, vaikka se menisikin vähän annetun aiheen vierestä. Lisäksi pyysin tiiviitä puheenvuoroja ja vapaata ajatustenvaihtoa. Tavoitteenani oli päästä mahdollisimman hyvin perille kuorolaisten ajatuksista. Haastattelut kestivät jokaisella ryhmällä noin 25 minuuttia. Aikaa yhdelle haastattelulle oli varattu 30 minuuttia. Teemoja oli yhdeksän, mutta osan teemoista yhdistelin samaan kysymykseen. Jälkeenpäin ajateltuna, olisin voinut pilkkoa kysymykset pienempiin palasiin, sillä kuorolaisten vastaukset olivat toisinaan yksiulotteisia ja ytimekkäitä, ja vastasi vain pieneen osaan laajempaa kysymystä. Kun ensimmäinen vastaaja ottaa tietyn linjan, muut haastateltavat jatkavat helposti saman näkökulman käsittelyä. Välillä johdattelin lisäkysymyksilläni myös toisenlaisiin näkökulmiin.

Yksi ryhmistä oli puheliaampi toisiin ryhmiin verrattuna, ja heidän kommunikaationsa oli keskustelunomaista. Kaksi muuta ryhmää olivat hieman rauhallisempia ja vastaukset olivat tiiviimpiä. Kaikissa ryhmissä puheenvuorot jakaantuivat kohtalaisen tasaisesti, joskin jokaisessa ryhmässä esiin nousi muutama henkilö, jotka vastasivat kysymyksiin ahkerammin. Olin kuitenkin todella tyytyväinen, että jokainen haastateltava avasi suunsa. Ongelmana ryhmähaastattelussa saattavat olla ryhmää dominoivat yksittäiset henkilöt (Eskola ym., 2008, 97). Tämä tarkoittaa sitä riskiä, että hiljaisemmat eivät saa suunvuoroa, eivät välttämättä halua tai uskalla vastata. Ennen haastattelua ohjeistin ryhmässä, ettei jokaisen tarvitse vastata jokaiseen kysymykseen, koska mielestäni sellainen asetelma vaikeuttaa avoimen ilmapiirin saavuttamista.

Kuorolaiset olivat haastattelutilanteessa sanavalmiita ja heistä huomasin, että mielikuva-teemaa on kuorossa käsitelty jo jonkin verran. Muutenkin laulunopetukseen liittyvä termistö ja perusteet olivat haastateltavilla hyvin hallussa. Kuorolaisten vastauksista kävi myös ilmi heidän kuorotaustansa ja suhde laulamiseen. Osa myönsi, ettei kokemusta laulamisesta ole ollut ennen kuoroa. Jotkut taas vertailivat kuorossa ja laulutunneilla käytettyjä mielikuvia.

5.3 Aineiston analyysi

Jo aineistoa kerätessä minulla oli joitakin ennakko-oletuksia tutkimuksen tuloksista. Olen omissa lauluopinnoissani käyttänyt apuna mielikuvia, lisäksi olen tutustunut aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, joissa mielikuvat nähdään positiivisessa valossa. Pysin kuitenkin analyysissä keskittymään ainoastaan keräämäni materiaalin tuottamiin tuloksiin.

Kaikki äänittämäni haastattelut tulivat nauhalle hyvin, mikä takasi tarkan litteroinnin. Koska kielen käyttö tai vuorovaikutus ei ole analyysin kannalta olennaista, suoritin litteroinnin sanasta sanaan -menetelmällä (KvaliMOTV, 2015). Neljästä haastattelusta aineistoa kertyi noin 1,5 tunnin verran. Litteroidut haastattelut kävin läpi keräämällä yhteen jokaisesta haastattelusta vastaukset ensin kysymyksittäin. Tämän jälkeen poimin kaikista vastauksista tiettyihin teemoihin liittyvät kommentit. Näistä teemoista neljäksi pääteemaksi nousivat mielikuvat laulutekniikassa, tulkinnalliset mielikuvat, kehitys kuorolaulajana sekä yhteisölliset näkökulmat. Nämä neljä haastattelujen pääteemaa otin käsittelyyn tutkimustulosten esittelyssä. Lisäksi käsittelen muun muassa esiintymistä, toimivia mielikuvia ja mielikuvien ohjeistusta. Karjalaisen haastattelun litteroinnista poimin niinkään tärkeimmät näkökohdat ja kommentit, jonka jälkeen teemoittelin niitä. Tutkimustuloksissa haluan korostaa sekä johtajan että kuorolaisten ajatuksia mielikuvista: mitä johtaja tavoittelee ja miltä toiminta vaikuttaa kuorolaisten mielestä.

Pääosin kuorolaisten vastauksista heijastui mielikuvien käytön positiiviset vaikutukset. Tulosten tulkintaa hieman vaikeutti se, että kukin käsittää mielikuvat osittain eri tavoin. Toiselle mielikuvat liittyvät ensisijaisesti tulkintaan ja toiselle laulutekniikkaan.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Aineistoni on pieni kuorotutkimusta ajatellen. Laadullisen tutkimuksen reliiäbelius (luotettavuus) ja validius (pätevyys) ovat monimutkaisia, sillä tutkimustulokset riippuvat pitkälti tutkijan tulkinnoista. (Hirsjärvi ym., 1997, 216-217.) Haastateltavien vastaukset olivat

yksiselitteisiä, joten vaaraa suurille virhetulkinnoille ei ole. Aineiston analyysissä luokittelu perustui haastattelun teemoihin.

Saturaatio- eli aineiston kylläntymisen periaatteen mukaan aineisto on riittävä, kun samat asiat alkavat kertautua haastatteluissa (Hirsjärvi ym., 1997, 169). Samansuuntaisten kuorolaisten haastattelujen lisäksi kuoronjohtajan haastattelu täydensi aineistoa ja kokemukset olivat samansuuntaisia kuin kuorolaisilla.

Ryhmähaastattelussa on puolensa. Ryhmä voi auttaa muistinvaraisissa asioissa tai väärinymmärrysten korjaamisessa, mutta toisaalta ryhmätilanne voi estää ryhmän kannalta kielteisten asioiden esiintulon (Hirsjärvi ym., 1997, 210). Tämä tuli myös ilmi tekemissäni haastatteluissa. Haastateltavat myötäliväät paljon toistensa vastauksia eivätkä tuoneet kovin herkästi eroavia mielipiteitä esiin. Toisaalta voi myös olla, että haastateltavat todella olivat pitkälti samaa mieltä vastauksista.

Kuten jo mainitsin toiselle mielikuvat liittyvät ensisijaisesti tulkintaan ja toiselle laulutekniikkaan. Tulosten tulkintaa vaikeutti se, että kukin käsittää mielikuvan käsitteen omalla tavallaan. Siispä jos joku sanoo, että mielikuvien käyttäminen auttaa minua laulamaan rennommin, voi se tarkoittaa vaikkapa fyysistä rentoutumista ja tekniikkaan yhdistyviä mielikuvia tai henkistä rentoutumista ja musiikin tulkintaan liittyviä mielikuvia. Loppujen lopuksi mielikuvat tekniikasta ja tulkinnasta sulautuvat yhdeksi ja näin ollen vaikuttavat kaikkeen. Tämän vuoksi en pidä haastateltavien erilaisia ajattelutapoja hankaloittavana tekijänä.

Tutkimuksen luotettavuutta voi heikentää se, että olen itse tutkittavan kuoron laulaja ja kaikki haastateltavat olivat itselleni ennalta tuttuja. Päämääräni tässä tutkimuksessa on kuitenkin tehdä johtopäätökset objektiivisesti ja puhtaasti keräämäni aineiston perusteella. Tällöin tutkimuksen tulokset ovat mahdollisimmat todenmukaiset. Olen laulanut tutkimuskohteena olevassa kuorossa vuodesta 2009, joten vuosien varrella olen tahtomattani tehnyt jonkinlaista osallistuvaa havainnointia kuoron toiminnasta. Osallistuva havainnointi on aineiston keruutapa, jossa tutkija osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan. Joskus tutkija osallistuu toimivana yksilönä aitoihin luonnollisiin kenttätilanteisiin, toisinaan tutkija tekee havaintoja ulkopuolisena henkilönä. (Eskola ym., 2008, 98–99). Havainnointi ei kuitenkaan ole ollut

tietoisesti aineiston keruutapani. Toisaalta kuoron toimintakulttuurin tunteminen mielestäni edesauttaa aineiston syvällisemmässä analyysissä.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Kuorolaisten ajatukset mielikuvien käytöstä olivat kokonaisuudessaan melko yhteneviä, vaikka jonkinasteista sisäistä hajontaa vastauksissa ilmenikin. Aineistosta pystyi havaitsemaan, että suuri osa kuorolaisista on laulanut jo pitkään yhdessä, ja hyväksi havaittuja toimintatapoja on kuoroyhteisöön löytynyt. Kuorolaiset ovat vastausten perusteella löytäneet itselleen toimivia mielikuvia, ja osaavat käyttää niitä apunaan tarvittaessa. Erilaiset taustat musiikin harrastamisessa vaikuttavat myös kokemuksiin mielikuvien käytöstä. Myös tämä ilmeni kuorolaisten vastauksissa. Tutkimustulosten lainauksissa en ole eritellyt yksittäisten kuorolaisten vastauksia. Sen sijaan otteet kuoronjohtajan Iina Karjalaisen haastattelusta olen esittänyt hänen nimellään.

Ruamjai-kuorolaisten ajatukset mielikuvien käytöstä poikkesivat joiltain osin toisistaan. Ensisijaisesti mielikuva sytyttää laulajassa sekä teknillisen osaamisen että tulkinnallisen puolen. Kuten olen jo aikaisemmin tutkimuksessani todennut, ilmaisu ja tekniikka liittyvät olennaisesti toisiinsa. Haastattelun perusteella osalle kuorolaisista mielikuvat kuitenkin auttavat nimenomaan tekniikassa, ja tulkinnassa turvaudutaan johtajaan tai esityserkintöihin. Toiset taas käyttävät mielikuvia enemmänkin luodakseen esitettävälle kappaleelle tarinan ja saadakseen kappaleisiin omakohtaisuutta. Tämän vuoksi koen tarpeellisen käsitellä tekniikkaan liittyvät ja tulkinnalliset mielikuvat omina lukuinaan. Haastattelussa avautui mielenkiintoisia näkemyksiä mielikuvien käytöstä - kuten on jo todettukin, toisille jokin mielikuva toimii ja toiselle taas ei. Kuoronjohtaja kiteyttää oman ajatuksensa mielikuvien käytöstä seuraavasti:

"Mielikuvat on mun mielestä semmonen niinku pehmee lähestymistapa siihen laulun tekniikkaan." (Iina Karjalainen)

Kuoronjohtajan haastattelu. Iina Karjalaisen haastattelusta kävi ilmi hänen kokonaisvaltainen lähestymistapansa kuorolauluun. Karjalainen ei noudata mitään tiettyä pedagogista oppia, vaan hänen toimintaansa ohjaa ennemminkin vaisto ja ohjauksen kantavana ajatuksena on saada laulajat olemaan sinut oman äänensä kanssa. Omasta kuorolaulukokemuksestaan oppineena Karjalainen on todennut, että mielikuvien avulla voi luopua jännityksistä ja saada kuoroon vapaampaa sointia.

Karjalaisella on taustallaan opettajan koulutus, mikä on osaltaan muovannut hänen toimintatapojaan. Hän kertookin, että oli kyse lapsista tai aikuisista, leikki, huumori ja mielikuvat muodostavat kokonaisuuden, jolla rakennetaan kuoron yhtenäistä sointia ja sosiaalista yhteisöä ja hyvää *fiilistä*. Iina Karjalaisen mukaan ääniharjoitusten toistamisella tavoitetaan laulussa jatkuvaa kehitystä. Tämä oli yksi mielenkiintoisista teemoista, jonka nostin myös kuorolaisten haastatteluun. Toinen kuoronjohtajan haastattelussa esiin noussut teema oli mielikuviaharjoitusten ohjeistus. Karjalainen pyrkii sanojensa mukaan ohjeistamaan harjoituksen monipuolisesti, jotta jokainen kuorolainen ymmärtäisi, mistä on kyse. Minulla heräsi kiinnostus kysyä, miten kuorolaiset kokevat ohjeistuksen ryhmäopetustilanteessa.

6.1 Laulutekniikka ja mielikuvat

"Onhan se nyt älyttömän vaikee päästä ylipäättään käsiks mihinkään lauluteknisiin juttuihin ilman niinku minkäänlaista mielikuvaa." (kuorolainen)

Lainaus on erään haastateltavan kuorolaisen tyhjentävä toteamus. Laulutekniikalla tarkoitetaan jo aiemmin luvussa kaksi käsiteltyä ääni-instrumentin kokonaisvaltaista toimintaa: kehonhallintaa, hengitystä ja äänenmuodostusta. Laulamisen tekniikkaan on vaikea päästä käsiksi ilman minkäänlaista mielikuvaa, sillä ei voi nähdä, mitä kehossa konkreettisesti tapahtuu.

Ruamjai-kuoron johtajan Iina Karjalaisen mukaan laulamisen tulisi ennen kaikkea olla vaivatonta ja mukavaa. Laulutekniikan ei Karjalaisen mielestä tarvitse olla kuorolaulamisen lähtökohtana vaan laulajan olisi erityisen tärkeää saada kontaktia omaan kehoon ja löytää oma ääni. Omaa ääntä Karjalainen pyrkii kuorolaisten kanssa etsimään kokeilun ja leikin kautta:

"Oon tullu siihen tulokseen, että yleensä, kun yrittää tehdä siitä laulamista helppoa ja kokonaisvaltaisesti elää oman äänensä kanssa, niin silloin se laulu sujuu kaikista parhaiten. Sellaista ideologiaa yritän kuorollekin jakaa." (Iina Karjalainen)

6.1.1 Kehon hallinta ja rentous

Mielikuvaharjoituksia Ruamjai-kuorossa käytetään erilaisten ääniharjoitusten apuna runsaasti. Kuoronjohtajan mukaan tärkeimpiä mielikuvien avulla tavoiteltavia päämääriä ovat rentouden löytäminen ja hengitystekniikan kehittyminen. Kuorolaisten vastausten perusteella juurikin näitä osa-alueita kuoroharjoituksissa tehdyissä mielikuvissa on kehitetty. Vastanneista kuorolaisista 10 oli lähes samaa mieltä ja 8 vastaajaa oli täysin samaa mieltä siitä, että mielikuvat auttavat laulamaan rennommin. Muutamat haastateltavista ovat tehneet seuraavanlaisen huomion:

"Jos keskittyy liikaa siihen niinku pelkkään laulamiseen, niin sitten saattaa ruveta jännittämään. Sitten, jos keskittyy mielikuvaan niin sit se helpottaa rentoutumaan." (kuorolainen)

"Ehkä siinä on myös sellanen asia, että sillon ku aattelee sitä mielikuvaa niin ei aattele, että nyt mä laulan, niin se sit voi myös niinku rentouttaa ihan jo niinku sillä et jos, vaikka jos on joku tosi vaikee niin sit ei oo semmosta että nyt se vaikee kohta tulee, vaan keskittyy vain siihen." (kuorolainen)

Rentoutumisella tarkoitetaan kuorolaisten vastausten perusteella sekä henkistä että fyysistä rentoutumista. Haastatteluissa kävi ilmi, että jotkut huomaavat konkreettisesti lihasjännityksen vähenevän, kun toisilla ajatusten siirtäminen mielikuvaan auttaa rentouttamaan mielen ja keskittymään harjoitukseen paremmin. Rentouden saavuttamiseen auttaa siis ylipäättään jonkun mielikuvan ajattaminen. Konkreettisia rentouteen liittyviä mielikuvia tuli haastattelusta ilmi vähän. Nakki takahampaiden välissä -mielikuva helpottaa erästä haastateltavaa rentouttamaan leuan aluetta.

Karjalainen korostaa naurun voimaa, niin rentouden kuin paremman soinninkin löytämisessä. Kuoronjohtaja Karjalaisen kehittämä *perhoskikatus* -mielikuva pyrkii juuri hymyn avulla kirkastamaan sointia. Tavoitteena on myös vähentää niin sanottua otsa kurtussa -laulamista. Karjalainen on huomannut, että nauraminen auttaa rentoutumaan:

"Monesti auttaa niinku ihan hirveesti ku saa just jotain tosi hassua, mikä naurattaa. Ku nauramisessa taas sit kuitenkin rentoutuu keho parhaiten, miten voi rentoutua." (Lina Karjalainen)

Kuorolaiset ovat huomanneet, että vaikeat lauluosuudet lisäävät jännitystä. Osa kuorolaisista on ymmärtänyt, että toimivalla mielikuvalla saa poistettua kireyksiä ja helpotettua laulusuoritusta:

"Mielikuva helpottaa sitä suoritusta, et sitten poistuu se kireä paikka sieltä." (kuorolainen)

"Noihin vaikeisiin paikkoihin liittyen... Saattaa hakee joskus lisää rentoutta siitä et okei, nyt keskitynkin hengitykseen." (kuorolainen)

"Ei sit ehkä keskity siihen laulamiseen liikaa, että vähän rentoutuu ja sitten laulaa omasta mielestäänkin paremmin." (kuorolainen)

6.1.2 Hengitys

Hengityksen harjoitteluun mielikuvat ovat kuorolaisten mielestä toimivia. Vain kahta kuorolaista lukuunottamatta kaikki olivat saaneet mieltä siitä, että mielikuvilla voi vaikuttaa hengitykseensä. Hengitystä kuorossa lähestytään monenlaisten harjoitusten kautta. Kuorolaisten vastauksissa nousi hyväksi havaittuna esiin erityisesti mielikuva *jalkapohjien kautta hengittämisestä*. Karjalainen kertoo että tässä mielikuvassa hengityselimiä ja kehoa aktivoidaan niin, että ylävartalo, hartiat, kaula ja leuka pysyisivät rentona. Hengityksen tuntemuksia koetaan alempana kehossa ja näin vältetään hartioiden liiallinen kohoilu.

Eräiden haastateltavien kertomuksista huomaa, miten henkilökohtaista harjoituksen ymmärtäminen ja tuntuman löytäminen on. Sama harjoitus tai mielikuva voi toiselle olla outo ja toiselle juuri sopiva. Isännänasento -harjoitusta kuvailtiin muun muassa näin.

"Mulla ainakin se isännänasento. Just se että sitä on tehty joku 8 tai 9 vuotta nyt tässä. Aluks se oli ihan kauheeta, sit jossain vaiheessa tuntu, et hei mä ehkä tajusin tän, mut sit taas jossain vaiheessa, et ei en mä osakaan tätä. Sit nykyään on tosi semmonen epävarma olo. Ehkä tajusin joskus, mutta en silti ehkä osaa." (kuorolainen)

"Mulle taas se (isännänasento) oli semmonen että aluks tuntu, että miten tää toimii. Sitten niinku löys sen fiiliksen, mikä siinä pitää löytää ja sit on lähteny vielä niinku jalostaa sitä, tai että niinku just silleen, että istumasta niinku pikku hiljaa nous seisomaan ja koko ajan niinku yrittäny saada sitä hengitystä alemmas ja miettiny kuitenkin sitä tunnetta, minkä siinä mielikuvassa on saavuttanu. Sitten vieny sitä ehkä pidemmällekin niinku harjoitusta tai mielikuvaa." (kuorolainen)

Kuorolaisten vastauksissa heijastuvat Karjalaisen peräänkuuluttama keskittyminen ja vaivattomuus hengitystekniikassa. Tästä voisi päätellä, että harjoitukset toimivat. Vielä muutamia kuorolaisten ajatuksia hengitykseen liittyvistä mielikuvista:

"Ja just se, että ku sopraanona kun laulaa niitä korkeita niin just se että hengittää sillä sävelellä tai hengittää vielä korkeammalle kuin se sävel mikä on tulossa" (kuorolainen)

"No ehkä ainakin jossain hengitystekniikassa. Että sitten jos on jotain mielikuvia, että hengitetään jalkapohjien kautta tai jotain tämmöstä niin sitten ei ainakaan tuu hengitettyä vaan silleen, että nousis rintakehä ja silleen väärin." (kuorolainen)

"Sitten just hengityksessä on auttanu tosi paljon ja semmoseen, että miten sitä ääntä tuottaa. Et siitä on tullut vaivattomampaa jotenkin." (kuorolainen)

6.1.4 Mielikuvien soveltaminen ohjelmistoon

Kyselylomakkeessa eniten hajontaa kuorolaisten keskuudessa aiheutti ääniharjoituksissa käytettävien mielikuvien soveltamisesta ohjelmiston kappaleisiin. Myös haastatteluissa kävi ilmi, ettei tekniikkaan liittyviä mielikuvia ole helppoa siirtää laulettavaan ohjelmistoon, ellei siitä erikseen mainita. Syitä tähän löytyi niukasti, mutta yleensä kappaleen harjoitteluvaiheessa keskittyminen suuntautuu enemmän omiin stemmoihin. Myös Iina Karjalainen myöntää, että tekniikan siirtäminen laulettaviin kappaleisiin on harjoittelun vaikea alue, joka helposti unohtuu.

"Siis se on varmaan vaikeinta, että miten sais ne ääniharjoituksissa tehtävät mielikuvat ja semmoset tekniset asiat sitten siirrettyä niihin biiseihin. Vaikka mieltii, et jotakin teknistä asiaa voitais nostaa esille ääniharjoituksissa, niin sitten ku ite keskittyinkin siihen biisiin treenamiseen ja niihin nuotteihin niin paljon. Niin sit helposti unohtuu, että ainiin että tähän vois nyt muistaa mainita ja muistuttaa siitä teknisestä asiasta, että sitä kyllä minä ite tiän, että sitä voisin tehdä enemmän." (Iina Karjalainen)

Karjalainen huomauttaa haastattelussaan, että mielikuvien liittäminen ohjelmiston kappaleisiin on haastavaa myös kuorolaiselle. Ääniharjoituksissa saavutetun helpon ja mukavan tuntuman löytäminen kehoon vaatii kuorolaiselta paljon, vaikka johtaja asiasta muistuttaisikin. Joidenkin kuorolaisten kohdalla ajatus ääniharjoitusten mielikuvista palautuu, vaikeissa kohdissa ja silloin niitä juuri osaa ottaa avuksikin. Vastausten perusteella erityisesti

eri maiden kansanmusiikkia lauletaessa harjoitellut tekniikka-asiat ja mielikuvat otetaan käyttöön.

"Nyt esim. Draganassa (kappale ohjelmistosta) niin se on ollu sellanen luonnollinen jatkumo, et on tajunnu et nyt Iina pitää meille näitä, koska meidän pitää käyttää siinä biisissä sit näitä. Mut sit useimmiten se (mielikuva) ei oo niin sellanen helposti siirrettävä." (kuorolainen)

"No mä ajattelen ainakin noita (tehtyjä harjoituksia), kun tehdään niitä ngaoyi niinni tota auttaa tosi paljon tommosten bulgariaalaisten biisien ja muitten tuommosien kansanmusan äänenmuodostusasioihin ainakin mulla niinku siihen, se kyseinen harjoitus."

"Ja tämmösissä teknisissä jutuissa, jos vaik menee jonnekin korkeelle joku pätkä että pitää laulaa sinne ni sit saattaa miettiä että okei, mitäs niis äänenavauksis tehtiin jotain korkeelle menevää juttua ja sitten hakee sen niinku mielikuvan joku... oli se sit joku kampi tai mikä tahansa joku semmonen... Ja vaikka ei tee sitä liikettä siinä, mutta se mielikuvan avulla saa sen liikkeen tuntumaan ja sitä kautta saa ehkä onnistumaan sen laulunkin." (kuorolainen)

Osa kuorolaisista kokee mielikuvien soveltamisen kuoron ohjelmistoon vaikeampana tai vaihtoehtoisesti sitä ei juurikaan tule ajateltua. Mielikuvien käyttö niin sanotusti "unohtuu", kun lauletaan kappaleita.

"Aika usein se kyllä unohtuu ainakin itelläni." (kuorolainen)

"Jos ei niissä mielikuvaharjoituksissa oo viitattu johonkin tiettyyn kappaleeseen, niin silleen erityisesti että tää sopis siellä, niin ei semmosia niinku yleisiä ohjeita ainakaan tuu ajateltua." (kuorolainen)

Eräs kuorolaisista totesi, että nopeat palautteet laulamisen ja ääniharjoitusten yhteydessä ovat tehokkaita. Tällaisia palautteita haastateltavan mukaan ovat esimerkiksi "kyljet auki" tai "leuka rennoksi". Yhteiset niin sanotut koodisanat toimivat hyvänä muistuttajana. Toinen kuorolaisista kertoi unohtavansa mielikuvan sitten, kun harjoiteltu asia on opittu. Tämä osoittaa, että mielikuvia ei välttämättä tarvitse ajatella jatkuvasti. Niitä voi käyttää apuna harjoitteluvaiheessa tai tarpeen vaatiessa.

"Ehkä enemmän semmosia niinku jos on ääniharjoituksissa oppinut jonkun teknisen jutun niin ehkä sitä tekniikkaa ajattelee, mut sit ei enää sen mielikuvan kautta. Että se mielikuva unohtuu jos keksii niinku et mistä on kyse ja sitten sitä ei biisin aikana ajattele sitä mielikuvaa vaan pyrkii löytämään semmosen tekniikan joka tuntuu siltä kuin tuntu ehkä joskus oli onnistunut äänimuodostusharjoitus." (kuorolainen)

6.1.5 Mielikuvien ohjeistus

Ei ole itsestäänselvää, että mielikuvaharjoitukset helpottavat lauluteknistä suoritusta. Kuorolaiset olivatkin yksimielisiä siitä, että itselle sopimaton mielikuvaharjoitus vaikeuttaa laulamista. Mielikuvien käytössä olennaista on selventää, mitä harjoituksella halutaan saavuttaa. Karjalainen kertookin, että pyrkii ohjeistaessaan avaamaan kuorolaisille, miksi jotakin tehdään. Samalla hän myös toteaa, että laulutekniikan opettaminen on hankalampaa koska niin sanottuja oppilaita on monta samanaikaisesti.

"Kuorolainen saa leikkiä oman äänen kanssa ja saa kokeilla ja saa laulaa tosi huonosti ja pienestikin. Koska sitä kautta sitten oppii taas löytämään uusia puolia itestään ja vähän testaamaan omia rajoja." (Iina Karjalainen)

Koska kuoronjohtaja on vastuussa jokaisen kuorolaisen laulusuorituksesta ja sitä kautta yhteissoinnista, täytyy johtajan yrittää selvittää ongelmakohdat kuuntelemalla. Iina Karjalainen sanoo, että korvat ovat kuorossa kaikille se tärkein työkalu. Karjalaisen mukaan kuorolaiset ymmärtävät hänen ohjeistuksensa pääosin hyvin, mutta johtajan roolissa haastavaa on, miten yksittäisiä laulajia ohjeistuksessa huomioi.

"Ja onhan sekin sit niinku taas välillä haastavaakin et jos kuulee et joku laulaa... tai tekeekin jotain ihan niinku eri tavalla mitä tarkoittaa, et sanooko suoraan ihmiselle et minkälainen asia se on ja kuka ihminen siinä on, vai vaihtaako sitten lennosta mielikuvaa joksku ihan muuksi. Että kun sitten taas laulaminenki on jotenki niin semmosta tarttuvaa, että sit joku huono leuan vääntäminen tai ryhtiasia saattaa helposti tarttua vieressä laulajaan... ihan tiedostamatta." (Iina Karjalainen)

Henkilökohtainen ohjeistus herätti kuorolaisten keskuudessa jonkin verran keskustelua. Laulutekniikkaan kaivattaisiin henkilökohtaisia neuvoja tukemaan ja vahvistamaan omia tunteuksia. Kuorolaiset, jotka ovat aiemmin laulaneet muissa kuoroissa, kokevat lyhyet *äänitsekkaukset* hyödyllisinä sekä laulajan itsensä että kuoron kannalta. Karjalainen muistuttaa kuitenkin kuorolaulun luonteesta: johtaja ei voi kontrolloida jokaisen yksilön laulusuoritusta.

"Kyllä mun mielestä ne mielikuvat on tai niinku mielikuvien kautta laulunopettelu on niinku toimivaa, mutta ei tietenkään aina kaikki. Enhän mie pysty niinku kaikkee kontrolloimaan enkä pitelemään käsiäni kaikkien kaulalla ja kyljillä, että mitä ne tekee. Et sit täytyy vaan niinku yrittää kuunnella ja korvat on kaikista tärkein työkalu." (Iina Karjalainen)

Yksi haastateltavista kertoi kokevansa, että laulutunneilla harjoitukset on sisäistänyt paremmin. Kuorossa alkaa herkemmin epäillä että *"miten mä teen sen, et teenkö mä nyt sen oikein."* Yleisesti ottaen haastattelujen perusteella aistin, että kuorolaiset kaipaivat henkilökohtaista ohjausta tai suoraa palautetta. Eräs haastateltava totesi kuitenkin, että vaikka henkilökohtainen ohjeistus olisi hienoa, on se resurssikysymys.

"Kyl mä ainakin koen, että laulunopetuksessa ois tosi hyvä saada myös henkilökohtaista (ohjaamista) et joku kävis tökkimässä silleen kylkiin että nyt sulla on ihan väärä asento ja nyt sun hengitys meni ihan väärään paikkaan tai tommosii. Ku ei niitä, en mä ainakaan ite osaa tunnustella omaa kehoa että mihin se happi meni." (kuorolainen)

"Monia juttuja ei huomaa silleen ellei joku sano. Esim. jotakin että leukaa kiristää niin sitten jonkun pitää sanoa se monesti "hei, että voit ehkä vähän rentouttaa" tai jotain." (kuorolainen)

"Ja hengityksessä mitä onkin, mutta sitten niinku esimerkiksi äänen tuottamisessa ku me ihan sikana lauletaan koko porukka niin en mä silti yhtään tiä olishan se makeeta jos joku kuuntelis sitä myös yksityisesti niinku et miten se menee, niinku ees joskus. Niin sitten tietäis vähän että onko yhtään kartalla niissä."

Myös parin kanssa tehtävät vertaistuelliset harjoitukset on koettu toimiviksi. Yhdessä tehtävissä harjoituksissa molemmat oppivat toisen suorituksesta. Palautteen antaminen on olennainen osa harjoitusta. Esimerkiksi hengitystä harjoitellessa Ruamjaissa on tehty vertaistuki- eli pariharjoituksia.

"Mehän tehään semmosia vertaistuellisia harjoituksia tai pariharjoituksia, missä just nimenomaan autetaan siinä toisen hengityksessä ja se on mun mielestä ollu ainakin aikasemmin, no siis on se nyt varmaan edelleenkin ihan hyvä, mutta en koe enää tarvitsevani niin paljon kuin joskus kauemmin aikaa sitten. Mutta että niinku nimenomaan sellanen just, et toinen sanoo, että sulla nousee hartiat tai pitää käsiä siinä niinku isännän asennossa." (kuorolainen)

Eräs kuorolaisista kertoi, että ohjeistuksen ymmärtämisessä on välillä koettu *hämmentymisen hetkiä* ja usein ymmärtäminen onkin *sattumanvaraista*. Hän pohti haastattelussa, että tilanteen purku voisi olla auttaa kuorolaisia. *"Joku sellanen, että kuinka moni on vieläkin ihan pihalla kaheksan vuoden jälkeen?"* Eräs haastateltava kertoi kokeneensa hyödyllisiksi tilanteet, joissa johtaja on selittänyt miksi jotain tehdään ja miltä sen pitäisi kehossa tuntua. Myös toisenlaisia kokemuksia ohjeistuksesta nousi esiin. Ohjeistuksen toteuttaminen on ymmärtämistä

seuraavalla tasolla. Eräs kuorolainen on ollut tilanteessa, missä ohjeistuksen ymmärtäminen ei yksistään tuota haluttua tulosta ja toiselle ohjeistukset ovat jääneet pimentoon:

"Mä en oo keksiny vielä miten mä saisin laulettua just jollain bulgaria-tyylillä tai jollain tällasella niin sitku niitä yhdessä tehään niitä harjoituksia niin mulla vaan lähinnä sattuu kurkkuun ja lähtee ääni vaikka mä mitä yritän että ne ei tavallaa auta ne mielikuvat ku pitäis jonkun ihan konkreettisesti sanoo mulle että mitä pitäis tehdä. Periaatteessa tajuan, mutta että niinku silti ei onnistu." (kuorolainen)

"Mutta onhan ne kaikki äänenavaukset varmaan pohjimmiltaan niillä on tai siis tottakai kaikilla on joku tarkoitus. Mut siis ei oo ehkä kuin muutama sellainen, mistä tietää että mitä tässä nyt haetaan, kun joku on saattanut vahingossa kertoa, että miks tämmönenkin äänenavausharjoitus tehään melkein joka kerta vaikka."

6.2 Tulkinta ja mielikuvat

Mielikuvan ei aina tarvitse olla konkreettinen. Ruamjai-kuorossa mielikuvina käytetään erilaisia tunnetiloja tai vaikkapa säätä. Usein kappaleen ympärille kehitellään tarina, minkä kuorolaiset kokivat haastattelun perusteella hyödylliseksi. Tulkintaa ja ilmaisua kehitetään myös ääniharjoitusten kautta. Abstraktimmat mielikuvat vaikuttavat kiinteästi äänen sävyyn ja tuo esitykseen huomattavasti lisää eloa eli tulkintaa. Haastattelujen perusteella tulkinnasta tärkeimmiksi teemoiksi nousi yhdessä tekeminen, keskusteleminen ja keskittyminen, kuoron yhteisointi sekä mielikuvien avulla kehittyminen. Kyselylomakkeen perusteella 9 haastateltavista oli täysin samaa mieltä siitä, että mielikuvien käyttö helpottaa musiikin tulkitsemisessä.

6.2.1 Keskittyminen ja keskusteleminen

"Mielikuva auttaa keskittymään ja kuuntelemaan muita." (kuorolainen)

Keskittyminen yhteiseen tekemiseen vaikutti olevan lähes yksimielisesti kuorolaisille yksi tulkinnallisten mielikuvien hyvistä puolista. Kuorolaulussa tulkinnallisten mielikuvien merkitys korostuu. Kun teosta esittää yhtäaikaan yli kolmekymmentä laulajaa, on yhtenäisen tulkinnan saavuttaminen haastavaa. Ruamjailaisten vastauksissa suurimmalle osalle mielikuvat ovat tärkeä väline juuri musiikin tulkintaan. Esimerkiksi, kun kappaleen tarinan

mielikuva on kehtolaulu lapselle, on päästävä oikeaan tilaan. Useille haastateltaville yksi tulkinnan syventämiseen käytetty toimintatapa on erityisen mieluista:

"Keskustellaan kunnolla, mistä siinä oikeesti lauletaan." (kuorolainen)

Kuorossa on tapana keskustella jokaisen kappaleen sisällöstä. Tunnelma pyritään luomaan tekstin ja sanoman mukaiseksi. Vieraskielisten tai esimerkiksi kalevalamittaisten laulujen suomennokset kuuluvat myös kappaleen prosessointiin. Jokaisella kuorolaisella on mahdollisuus ilmaista oma tulkintansa ja siihen liittyvät mielleyhtymät. Näistä kuorossa valitaan osuvin mielikuva, jonka avulla on helppo muistuttaa kappaleen tunnelmasta seuraavillakin laulukerroilla. Yksi mielikuva tai sana virittää laulajat samaan tunnelmaan, ja lopulta mielikuva sulautuu osaksi kappaletta. Tosin haastatteluissa kävi ilmi, että ihan jokaiselle tämä toimintatapa ei olisi välttämätön. Muutamat haastateltavat kertoivat, että laulaessaan he eivät ajattele mielikuvia vaan tulkinta syntyy hetkessä ja impulsseja saa johtajalta.

Myös haastatteluista ilmeni, että tulkinnallisesta mielikuvasta on onnistumisen kannalta tärkeää saada jollain tavalla henkilökohtainen. Omakohtaisuus lisää uskottavuutta ja ehkäisee päälleliimatun tunnetilan riskiä. Yhteisen mielikuvan ansioista kuorolla on kuitenkin sama suunta, vaikka laulajat muokkaavatkin mielikuvia itselleen sopiviksi.

Yksi haastateltavista totesi, että vaikka on itse sisäistänyt mielikuvan ja kuvittelee olevansa sisältä surullinen, mutta kuitenkin näyttää *siltä perus naamalta*. Oletan, että tällä hän tarkoitti ilmeettömyyttä tai eläytymisen tyhjyyttä. Suuri vaikeus onkin saada mielikuvan lisäksi esiintymiseen eläytymistä. Johtajalla on esiintymistilanteessa suuri rooli juuri tunnetilojen näyttämässä ja erilaisten sävyjen luomisessa. Eräs kuorolaisista totesi, ettei mielikuvaa muista aina ottaa käyttöön, jos siitä on vaan puhuttu aikasemmin, mutta se voi helposti tulla johtajan kautta, jos hän omalla olemuksellaan huokuu haluttua tunnelmaa. Optimaalisin tilanne toki on, että sekä johtajalla että kuorolaisilla on selkeä visio esitettävästä kappaleesta. Kun kuorolaiset pääsevät itse tunnelmaan sisälle, se välittyy myös yleisölle.

6.3 Yhteisointi ja mielikuvat

Kuorolaulussa kuoro-instrumentin päämääränä on löytää yhteinäinen sointi. Useat kuorolaiset kokivat mielikuvien käytön hyödylliseksi yhteisen soinnin rakentamisessa.

"Ehkä tekee enemmän samalla tavalla kuin muut. Tai niinku jotenkin alkaa kuuntelemaan enemmän sitä yhtenäistä juttua." (kuorolainen)

Näin kuvaa eräs haastateltava mielikuvien luomaa yhteisöllisyyttä kuorolaulussa:

"Lisää tavallaan sitä kokemusta esimerkiksi niissä aoumeissa ja kaikissa sellasissa, että se on sit sellanen yhteinen juttu jotenkin. Jos kaikki ajattelee sitä samaa, niin voi ajatella, että se vieruskaveri oli siellä samassa paikassa." (kuorolainen)

Kuoron soinnin yhtenäistettäessä Iina Karjalaisen toiminnassa mielikuvilla on suuri painoarvo. Laulullisesti vaikeiden kohtien *hinkkaaminen* ei Karjalaisen mielestä harjoittelemisessa toimi. Mielikuvien avulla voi ikäänkuin huijata itseään, että laulaminen olisikin helppoa.

"Siis en miä tiää oikein muitakaan keinoja (soinnin yhtenäistämiseen) kuin ne mielikuvat. Jos on vaikka epäpuhdasta joku, niin haetaan sitten semmosta rentoutta ja kokeillaan sitten jonkun mielikuvan avulla semmosta vapautunutta laulamista, niin kyl se yleensä alkaa sitten soimaankin paremmin." (Iina Karjalainen)

6.3.1 Äänimaisemat

"Siit laulamisesta tulee paljon kokemuksellisempaa, kun oikeesti ajattelee, että vaik noissa äänimaisemissa on oikeesti jossain tietyssä paikassa, niin siitä tulee paljon semmonen merkityksellisempi." (kuorolainen)

Haastatteluisa useiden kuorolaisten kohdalla mielikuvien yhteydessä esiin nousi äänimaisemointi. Iina Karjalainen kertoo, että äänimaisemalla Ruamjai-kuorossa tarkoitetaan sanatonta improvisaationomaista tuotosta kuvailtuun maisemaan. Äänimaisemia Ruamjai-kuoro on tehnyt jo muutamia vuosia ja yksi äänimaisema on päätynyt myös kuoron levyille. Karjalaisen mukaan äänimaisemien tavoitteena on kuoron yhteisen soinnin kehittäminen ja oman äänen kokeminen osana kuoron sointia. Lisäksi harjoituksessa laulajan oma rooli kuoroporukassa korostuu, koska jokaisen laulajan suoritus muuttaa yhteistä äänimaisemaa.

Karjalainen täsmentää, että pääasiassa äänimaisema on ollut keskittymisharjoitus, jossa harjoitellaan myös vuorovaikutusta sekä impulssien ottamista ja antamista toisille kuulonvaraisesti. Impulsseilla tarkoitetaan esimerkiksi dynamiikan vaihteluita ja lyhyitä sävelaiheita. Äänimaisemaharjoitus on kehittynyt kuorolle muista harjoituksista, kuten pentatonisesta eli viisisävelisestä asteikosta. Äänimaisemissa lauletaan pitkälti vokaaleilla. Yleensä käytössä on aoyi tai aou vokaaliyhdistelmä, joihin voidaan yhdistää ng-, m-, tai n-äännettä.

6.4 Kehitys mielikuvien kautta

Iina Karjalainen peräänkuuluttaa, että mielikuvien käyttö ja samojen ääniharjoitusten toistamien kehittää laulajia etenkin pitkällä tähtäimellä. Hän toteaa että kehittymistä tapahtuu sekä ihan yksittäisten laulajien teknisessä suorittamisessa ja musiikin tekemisessä että koko kuoron yhteisessä tekemisessä. Sen vuoksi Karjalainen pitää tärkeänä sitä, että samoja ääniharjoituksia toistetaan.

"Ja sen takia niinku käytänkin samoja ääniharjoituksia, että ehtii laulajatkin niihin tottua, ja ne oppia toistaalta taas käytän eri ääniharjoituksia ja pyrin vaihtamaan niitä, että jos jollekin joku on vaan nihkee tai on oppinut huonosti laulamaan jonkun ääniharjoituksen niin se ei aina toistuis se sama huonosti laulettu ääniharjoitus. Mut kyllä ne kantaa niinku pitkällä tähtäimellä hedelmää." (Iina Karjalainen)

Ääniharjoitusten toistamisesta nousi esiin erilaisia mielipiteitä. Jotkut kuorolaisista kokivat, että usein toistettuihin harjoituksiin ei enää jaksaa keskittyä samalla intensiteetillä. Haastattelusta ilmeni myös, että jos harjoitus on kovin pitkä, saattaa keskittyminen herpaantua helpommin. Eräs kuorolainen totesi, että harjoituksia ja mielikuvia on niin paljon, ettei niihin ehdi kyllästyä. Samasta harjoituksesta saattaa seuraavalla kerralla hoksata jotain uutta. Toinen pohti, että jos ohjeistus tehdään kiinnostavasti tai harjoitusta muutetaan vain hieman, niin se tuntuu helposti uudelta.

Eräs haastateltavista painotti, että uudet kuorolaiset eivät tunne samoja mielikuvia, kuin vanhemmat kuorolaiset. Olisi siis tärkeää, että johtaja muistaisi kytkeä mielikuvat konkreettisiin asioihin. Haastateltava totesi myös, ettei koe toistamisen olevan pahitteeksi niillekään, jotka harjoituksia ovat tehneet pitempään. Toisen haastateltavan mukaan

mielikuvista saa työkaluja uusiinkin kappaleisiin. Kun mielikuvien käyttötarkoitus selvitetään hyvin, niitä osaa yhdistellä myös itse. Suuri osa haastateltavista oli havainnut että ääniharjoitukset ja/tai mielikuvien käyttö ovat ensin olleet vaikeita, mutta helpottuneet kerta kerralta. Eräs kuorolainen nosti esiin, että muistutusta tarvitsee jatkuvasti:

"Vaikka mielikuvien käytössä kehittyy ja niitä oppii, niin kyllä myöskin tarvii aina muistusta siitä, että ainiin kurkku tyhjä ja niinku hartiat rennoksi ja hengitys alas, vaikka ne on vaan pikku juttuja, mutta kuitenkin." (kuorolainen)

"Jos on joku mielikuva, jonka kautta sen tavallaan oivaltaa ni sit se... kyllä se jää mieleen sitten jos tulee semmonen ahaa-elämys. -- Et väkisin niinku ainakin alussa on siis tärkeitä juttuja, että jollain tavalla oppi hahmottamaan niitä juttuja, vaikei sitten käyttäskään tulevaisuudessa niin paljon." (kuorolainen)

7 POHDINTA

Tutkimukseni ensisijaisena tavoitteena oli kartoittaa mielikuvien käyttöä laulunopetuksessa. Tutkimukseni toi uutta tietoa mielikuvien käytöstä laulunopetuksessa sekä vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Tutkimusaiheen valinnassa minua motivoi laulunopetuksen kehittäminen tulevaisuudessa peruskoulussa ja lukiossa tavallisilla musiikintunneilla. Jo tutkimuksen teon alkuvaiheessa harkitsin aiheen rajaamista ainoastaan koulun musiikintunneille, laulunopetukseen tai kuorolauluun. Jälkeenpäin ajateltuna, selvempi aiheen rajaus olisi voinut tuottaa tutkimuksestani tarkempaa tietoa. Toisaalta koen, että mielikuvat eivät ole tilannesidonnaisia, vaan samoja harjoituksia voidaan soveltaa toimiviksi yhtä hyvin niin koululuokassa kuin kuoroharjoituksissakin.

Jotta pystymme ymmärtämään, mitä mielikuvien kautta halutaan saavuttaa, täytyy ensin tietää, miten ääni-instrumentti toimii. Kuten yleisesti tiedetään, ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, mikä tarkoittaa, että ihmisen eri toiminnoilla on vaikutus toisiinsa. Jokaisella meistä on yksilöllinen ääni-instrumentti, jonka toiminta koostuu juuri mielen ja kehon yhteistoiminnasta. Laulamisesta ja äänenkäytöstä tehtyjen tutkimusten ansioista, voidaan erotella eri toimintojen, kuten kehon asennon, hengityksen ja äänen soinnin merkitys terveessä ja tasapainoisessa äänenkäytössä. Kun tiedetään, mitä toimintoa halutaan harjoittaa tai minkälaisen reaktion kehossa halutaan syntyvän, voidaan alkaa kehittää osuvaa mielikuvaa.

Tutkimustuloksistani yhtenä keskeisenä teemana nousi esiin yksilöllisyyden merkitys. Vaikka mielikuvien käyttöä pidetään yleisesti tärkeänä työvälineenä laulunopetuksessa, ovat laulajat instrumenttinsa kanssa uniikkeja. Mielikuvien hahmottaminen ja sitä kautta laulamissa kehittyminen on loppujen lopuksi yksilöllinen prosessi. Monilla tekijällä, kuten vaikkapa kuorossa sosiaalisella kanssakäymisellä, on vaikutusta prosessiin. Opetettaessa laulua on kuitenkin otettava huomioon yksilön tarpeet. Kuorolaulun hienous syntyy yhdessä tekemisestä, ja siihen sisältyy paljon muutakin kuin laulamista. Äänenavauksen yhteydessä tehdyt keholliset harjoitukset ja lämmittelyleikit vaikuttavat erottamattomasti kuoron yhteissointiin. Lisäksi niillä voidaan kehittää kuoron taustalle toimivaa vuorovaikutusta ja kannustavaa yhteishenkeä. Kuten kuorossa johtajan, niin musiikintunnilla opettajan pitäisi pystyä huomioimaan kaikkia oppilaita tasapuolisesti. Oppilaiden tasoerot saattavat

luokkahuoneen sisällä vaihdella suurestikin, toisin kuin ehkä kuorossa. Harjoitusten valinnalla voidaan vaikuttaa suuresti siihen, mihin suuntaan oppilaiden suhtautuminen laulamiseen kehittyy. Koulun musiikintuntien laulunopetuksessa onkin haasteita. Musiikintunneilla on monta liikkuvaa osaa ja huomioon otettavaa asiaa. Ryhmäkoot ovat suuria ja tuntimäärät pieniä. Oppilaita on paljon ja heillä kaikilla on erilainen musiikkitausta ja omanlainen motivaatio tekemiseen. Kuorossa laulavilla puolestaan hyvä motivaatio laulamiseen on lähtökohtaisesti olemassa.

Opettaja voi kokea, että laulunopettamiseen ei riitä rahkeita eikä aikaa. Kuten tutkimustuloksistani selvisi, on kuitenkin mahdollista kehittyä laulamissa ilman henkilökohtaisia laulutunteja. Koululuokkiin voidaan soveltaa kuorossa käytettyjä ryhmässä tehtäviä mielikuvitusharjoituksia, parin kanssa toteutettavia vertaistuellisia harjoituksia sekä yksilöinä suoritettavia ääniharjoituksia. Musiikintunneilla mielikuvia laulamiseen voidaan kehitellä myös yhdessä oppilaiden kanssa – heillä mielikuvitus voi olla paljon vilkkaampi kuin opettajalla. Mielestäni musiikintunneilla oppilailta ei voi, eikä tarvitsekaan vaatia tarkkaa lauluteknillistä osaamista kuten kokonaisvaltaista hengitystä tai hienovaraista ilmanpaineen säätelyä. Lasten ja nuorten hengityselimistöt ovat vasta kehittymässä, ja laulamisen koulussa tulisi alustavasti olla mukava itseilmaisun keino.

Oppilaiden kanssa voi kuitenkin alkaa vähitellen aistimaan ja tunnustelemaan kehon liikkeitä ja asentoa. Mihin hengitys sijoittuu? Miten nopeasti ilmaa päästää ulos? Kuinka paljon ilmaa tarvitsee hiljaisen ja kovan äänen tuottamiseen? Millon otetaan lisää ilmaa ja mitkä lihakset ovat käytössä? Vaikka kaikista oppilaista ei laulajia tulekaan, on musiikinopettajalla on suuri vastuu myös äänenkäytön opettamisesta. Sen tarpeellisuutta oppilaiden tulevaisuudessa ei sovi väheksyä. Terve äänenkäyttö ehkäisee pitkällä aikavälillä monilta äänielimistön rasituksilta, lisäksi monissa ammateissa tarvitaan omaa ääntä.

On tärkeää, että instrumenttiin eli kehoon kiinnitetään jatkuvaa huomiota. Ajatukset eivät saisi keskittyä liikaa lopputulokseen eli ääneen. Tämän vuoksi musiikintunneilla kannattaisi käyttää ääniharjoitusten lisäksi aikaa kehon hallintaan ja hengitykseen. Esimerkiksi hyvän asennon löytyminen vaatii paljon toistoa, ja nopeiden palautteiden antaminen on hyödyllistä. Aina koulussa ei jakseta laulaa seisallaan, joten on hyvä opetella löytämään myös tasapainoinen istuma-asento. Vaikka oppilaat eivät aluksi ymmärtäisi harjoitusten merkitystä,

on opettajan hyvä pitää pidemmän tähtäimen tavoitteet mielessä. Lauluinstrumentin kehittyminen kasvattaa oppilaan motivaatiota, mikä syntyessään luo positiivisen kierteen. Tutkimustuloksistani selvisi, että leikin ja hassuttelun voimaa ei pidä epäillä. Nauraminen rentouttaa ja leikin avulla oppilaat kokeilevat äänensä ja kehonsa rajoja huomaamatta. Koulun musiikintunneille leikinomaiset lauluharjoitukset sopivat mainiosti. Laululeikit ovat loistava tapa aloittaa lauluinstrumenttiin tutustumista.

Vuonna 2016 voimaan tulevat perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS 2014) antavat opettajalle vapauksia opetuksensa suunnitteluun ja toteutukseen. POPS:n mukaan musiikin oppiaineen tehtävänä vuosiluokilla 7–9 on mm. antaa mahdollisuus monipuoliseen luovaan musiikilliseen ilmaisuun ja musiikin tuottamiseen yksin ja yhdessä muiden kanssa. Oppilaiden toimijuutta ja ajattelua vahvistetaan kertaamalla ja syventämällä aiemmin opittuja musiikillisia taitoja. (POPS 2014.) Musiikintuntien painopiste on siirtynyt laulamisen sijasta soittamiseen ja nimenomaan bändisoittoon. Monipuolistuminen on hyvä asia, mutta laulun aseman heikentyminen on itselleni kasvava huolenaihe. Kuten opetussuunnitelman perusteissa todetaan, oppilaita tulisi kannustaa monipuoliseen luovaan musiikilliseen ilmaisuun. Laulaminen on ilmaisumuotona yksi hienoimmista ja uskon, että jos laulamista harrastettaisiin kouluissa enemmän, se vaikuttaisi positiivisesti oppilaiden suhtautumiseen laulamista kohtaan.

Jatkossa mielikuvateemaa voisi tutkia juuri koulumaailmasta käsin. Olisi mielenkiintoista tietää, miten laulunopetukseen tartutaan kouluissa, millainen painoarvo on laulamisella ja tietenkin mielikuvien käytöllä laulunopetuksessa. Mielikuvien avulla oppimista sovelletaan myös soittamiseen, mikä myös olisi hedelmällinen tutkimuksen aihe.

Tutkimuksestani saa ideoita sekä kuorolauluun, laulunopiskeluun, koulun musiikintunneille. Nämä teemat ovat myös iselleni todella tärkeitä. Koska minulle lauluinstrumentti on auennut uusiin ulottuvuuksiin juuri mielikuvien kautta, oli se luonteva aihe tutkimukselle. Siispä sain työskennellä mieluisan ja tärkeänä pitämäni aihepiirin parissa. Tiedonkeruu ja tutkimuksen tekeminen kyseisestä aiheesta oli mielenkiintoista ja uskon, että tulevaisuuden työtehtävien kannalta erittäin hyödyllistä. Ajatteluni omasta instrumentistani sekä opettajana toimimisesta kehittyi valtavasti tutkimuksen myötä.

LÄHDELUETTELO

- Aalto, A., & Parviainen, K. (1985). *Auta ääntäsi : Äänenkäyttäjän käsikirja* (5. uus. ja laaj. p. ed.). Helsingissä [Hki]: Otava.
- Borg, K. (1999). *Suomalainen laulajan aapinen*.
- Brown, O. L. (1996). *Discover your voice. How to develop healthy voice habits*.
- Dayme, M. (2005). *The Performer's Voice – Realizing Your Vocal Potential*. New York. W. Norton & Company.
- Eerola, R. (1982). Äänenmuodostus. *Otavan Suuri Ensyklopedia*. Artikkel. Helsinki: Otava.
- Eerola, R. (2008). *Kuorolaulajan äänenmuodostukseen vaikuttavista tekijöistä*. Artikkel. Espoon ja Tampereen hiippakuntien järjestämä täydennyskoulutus "Virikkeitä kuorotyöhön".
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fougstedt, N-E. (1950). *Kuoronjohtajan opas*. Porvoo – Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Hautamäki, T. (1997). *Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytm-instituutti.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. 15., uudistettu painos
- Honkanen-Korhonen, R. (1997). Ääni. *Teoksessa T. Hautamäki (toim.) Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytm-instituutti
- Horowitz, M. J. (1970). *Image formation and cognition*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Immonen, O. (2007). *Muusikon mentaaliharjoittelu: Konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelu*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.

- Jaakkola, S. (2012). *Polkuja kuorosäveltapailuun*. Kuorosäveltapailukirjat aikuisen kuorolaulajan nuotinluku- ja säveltapailutaidon kehittäjinä.
<http://ethesis.siba.fi/files/nbnfife2012120410132.pdf>
- Kaartinen, M. (1989). Kuoro yhteisönä. *Teoksessa Kuoro esiintyy. Uutta ilmettä kuoroilmaisuun*. Opintotoiminnan keskusliitto OK ry.
- Kansanen, A. (1992). *Puheviestinnän perusteet*.
- Kervinen, M-R. (1997). Hyvä laulaja. *Teoksessa T. Hautamäki (toim.) Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytmii-instituutti
- Koistinen, M. (2003). *Tunne kehosi - vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja*. Helsinki: Sulasel.
- Kosslyn, S.M., Behrmann, M., Jeannerod, M. (1995). The Cognitive Neuroscience of Mental Imagery. *Neuropsychologia*, Vol.33, No. 11, pp. 1335-1344, 1995 Elsevier Science Ltd Printed in Great Britain
- Kotila, L. (2010). *Sydämen puhetta sydämelle: Kirja laulamisesta*. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Joensuu.
- Kuorotietoa. (2014). Suomen Laulajain ja Soittajain liitto (Sulasel). (Haettu 3.7.2015)
<http://www.sulasel.fi/kuorotietoa>
- KvaliMOTV. (2015). Menetelmäopetuksen tietovaranto. (Haettu 19.11.2015)
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html
- Laato, K. (2011). Äänenhuolto-opas.
<http://www.turunkonservatorio.fi/admin/userfiles/files/nenhuolto-opas-valmis.pdf>
- Laukkanen, A., & Leino, T. (1999). *Ihmeellinen ihmisääni : Äänenkäytön ja puhetekniikan perusteet, arviointi, mittaaminen ja kehittäminen*. Helsinki: Gaudeamus.
- Lilja-Viherlampi, L-M. (2011). *Ihminen ja musiikki: musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia*. Turun ammattikorkeakoulu. Turku.

- Lindh, R. (1998). *Mielikuvaoppiminen*. Porvoo ; Helsinki ; Juva: WSOY.
- Louhivuori, J. (2011). Voimakkaat musiikilliset kokemukset : kuorolaulajien kokemuksia. *Teoksessa L-M. Lilja-Viherlampi (toim.) Ihminen ja musiikki: musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia*
- Patenaude-Yarnell, J. (2003). The role of imagination in teaching voice. *Journal of Singing - the Official Journal of the National Association of Teachers of Singing*, 59(5), 425-430. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1402863?accountid=11774>
- Pearson, J., Naselaris, T., Holmes, E. A., & Kosslyn, S. M. (2015). Mental imagery: Functional mechanisms and clinical applications. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(10), 590-602. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2015.08.003>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014). POPS.
- Ruamjain internetsivut (2015). <http://www.ruamjai.fi> (Haettu 25.9.2015)
- Salovaara, L. (2014a). *Täsmälaulusta kohti soinnillista vuolautta – Laulunopettaja kuorosoinnin kehittäjänä ja uudistajana*. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Salovaara, L. (2014b). *Kuorosoinnista*. <http://laulustudiolaura.com/2014/05/04/kuorosoinnista/>
- Talvi, S. (1997). Rentous. *Teoksessa T.Hautamäki (toim.) Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytmiiinstituutti.
- Törnqvist Nyman, E. (2009). *Pieni kuoro-opas*. Helsinki: LK-kirjat / Lasten Keskus.
- Vennard, W. (1968). *Singing: the Mechanism and the Technique*. 5. painos. New York: Carl Fisher, Inc.

Kuoronjohtajan haastattelurunko

1. Kuoronjohtajan tausta (kuorolaulu, kuoronjohto, opinnot, työtehtävät)
2. Mikä on tärkeää kuorolaulajan äänen kouluttamisessa?
3. Suhde erilaisiin äänenkouluttamisen metodeihin
4. Millä osa-alueilla mielikuvaharjoitteet toimivat? Miksi?
5. Millaiset mielikuvat apuna tekniikan rakentamisessa?
6. Mielikuvat ja tulkinta
7. Mielikuvat ja kuoron sointi
8. Ohjeistaminen/yksilöiden neuvominen
9. Kehityksen saavuttaminen
10. Mikä mielikuvien tavoitteena?

Kuorolaisten haastattelurunko

1. Ero ennen ja jälkeen mielikuvan ajattelemisen – miten mielikuva vaikuttaa suoritukseen?
2. Äänenavausharjoitusten mielikuvat ja kuoron ohjelmisto
3. Harjoituksissa käytettyjen mielikuvien liittäminen kappaleisiin
4. Tulkintaan liittyvät mielikuvat
5. Kehitystä mielikuvien käyttämisellä (äänenlaatu, tekniikka, kehontuntemus)
6. Harjoituksen toiston merkitys
7. Ohjeistuksen seuraaminen
8. Toimivat mielikuvat
9. Hankalat, hyödyttömät mielikuvat

Mielikuvien avulla pystyn löytämään kontaktia kehooni.

1 2 3 4 5

Mielikuvien ansiosta laulaminen on vaivattomampaa.

1 2 3 4 5

Mielikuvat auttavat minua laulamaan rennommin.

1 2 3 4 5

Mielikuvat auttavat minua tulkitsemaan musiikkia.

1 2 3 4 5

Mielikuvien avulla pystyn vaikuttamaan hengitykseeni.

1 2 3 4 5

Mielikuvien käyttö auttaa minua laulamaan vireisemmin.

1 2 3 4 5

Mielikuvaharjoitukset ovat tarpeellisia laulutekniikan kehittämisessä.

1 2 3 4 5

Liike yhdistettynä mielikuvaan tukee laulamistani.

1 2 3 4 5

Pystyn parantamaan lauluasentoani mielikuvien avulla.

1 2 3 4 5

Pystyn käyttämään mielikuvia ohjelmistoa laulaessani.

1 2 3 4 5

Mainitse 1-3 ääni-/mielikuvaharjoitusta, joiden olet kokenut auttavan sinua laulamisesa. Kuvaile, miten.

Mainitse 1-3 ääni-/mielikuvaharjoitusta, jotka olet kokenut hankalina ymmärtää. Voit halutessasi pohtia, miksi mahdollisesti?