

Harjoittelun taidetta

**runoja laulamisesta ja
lauluharjoittelusta**

Sisältö

Esipuhe	2
Kokemusten koko kirjo I	4
Viime tinka	5
Pahviseinät	6
En tiedä onnistuinko	8
Koskettimet	9
Kokemusten koko kirjo II	10
En tiedä mitä tehdä	11
Korkeat paikat	13
Kokemusten koko kirjo III	14
Mitä jos	15
Heille ketkä eivät kultakurkkuina syntyneet	16
Huonouden kierre	17
Kokemusten koko kirjo IV	19
Kirjeitä opettajille I	20
Epävarmuuden vuodet	22
Kesken niinku puolikuu	23
Kokemusten koko kirjo V	24
Joskus herää varovainen toive	25
Kirjeitä opettajille II	26
Jokainen on yksilö	28
Kokemusten koko kirjo VI	29
Harjoittelu on parhaimmillaan leikkikenttä	30
Keho on joka päivä uusi	33
Kokemusten koko kirjo VII	35
Pitkin päivää	36
Coda	38

Esipuhe

Tämä kokoelma koostuu tutkimuksellisesta runoudesta. Sen tarkoitus on valaista kokemuksia, joita ehkä harvemmin jaetaan: itsenäisen lauluharjoittelun herättämiä kokemuksia. Mukana on yksinäisyyttä, turhautumista, epävarmuutta sekä kokemuksia siitä, kun haluaisi tehdä enemmän mutta ei tiedä mitä pitäisi tehdä. Mukana on iloa, riemua, vapautuneisuutta ja luottamusta.

Nämä runot kytkeytyvät musiikkikasvatuksen maisterintutkielmaan ”Harjoittelun taidetta”, jonka tutkimustehtävänä oli analysoida, millaisia kokemuksia laulutunneilla käyvillä ammattilaisilla, opiskelijoilla ja harrastajilla on itsenäisestä lauluharjoittelusta ja millaisia haasteita he kokevat harjoitellessaan. Tutkimusaineisto kerättiin kyselytutkimuksella. Vastauksia saatiin 226 ja niitä käsiteltiin kolmella tavalla: määrällisesti, laadullisesti ja taidelähtöisesti. Määrällisen ja laadullisen analyysin tulokset ovat luettavissa tutkielmasta. Taidelähtöisen lähestymistavan tulos on tämä runokokoelma.

Miten runot ovat syntyneet?

Kyselytutkimus koostui useista osioita. Runot ovat syntyneet niistä vastauksista, joita osallistujat antoivat kyselyn avovastausosioon. Tässä kohdassa osallistujilla oli seuraava, väljätkö tehtävänanto:

”Millaisia tunteita ja kokemuksia itsenäinen lauluharjoittelu on sinussa herättänyt? Millaisia haasteita koet tai olet kokenut harjoitellessasi? Vastauksesi voi olla mitä vain: ”perinteinen” asiavastaus, tarina, mietelause, päiväkirjanomainen merkintä, yksittäinen ajatus, runo tai sensuroimaton ajatusvirta. Se voi kuvailla tiettyä yksittäistä hetkeä tai kokemuksiasi yleisemmällä tasolla. Vastauksen pituus on vapaa.”

Vastaajat antoivat hyvin erilaisia, eripituisia ja erityyppisiä vastauksia. Tämä aineisto käsiteltiin kahdella toisistaan poikkeavalla tavalla. Ensimmäinen käsittely oli perinteinen laadullinen sisällönanalyysi, jossa vastauksia teemoiteltiin, jäsennettiin ja tarkasteltiin käsitteiden ja teoreettisen aineksen valossa. Tämän analyysin tulokset ovat luettavissa suoraan tutkielmasta.

Toinen käsittely oli runollisten transkriptioiden laatiminen. Raaka-aineistoa luettiin uudelleen riviltä tutkimuskysymysten näkökulmasta nostaten esiin yksittäisiä tärkeitä sanoja, katkelmia ja lauseita (Leavy 2015, 84) sekä kiinnittäen erityistä huomiota toistuviin, voimakkaisiin sanoihin tai neutraalista poikkeaviin, kohosteisiin ilmauksiin (Faulkner 2018, 215). Tarkoitus oli, että yksittäiset sanat ja katkelmat tuntuvat edustavan jotakin suurempaa (Leavy 2015, 84). Lopulta näitä sanoja ja ilmauksia lähdettiin ryhmittelemään ja yhdistelemään keskenään mielekkäillä tavoilla, ja vähitellen näistä yhdistelmistä muodostettiin runoja. Prosessissa kiinnitettiin paljon huomiota säkeisiin, tilan ja taukojen käyttöön sekä muihin kerronnallisiin ja taiteellisiin piirteisiin (Faulkner 2018, 214–215.)

Lopputuloksena, kaikki tästä runokirjasta löytyvät sanat tai ilmaukset ovat siis aitoja aineistokatkelmia suoraan kyselyyn osallistujien vastauksista. Kokonaiset runot tai runojen sisäiset säkeet ovat kuitenkin yleensä yhdistelmiä useista eri vastauksista – ne ovat siis tutkijan laatimia kollaaseja siitä tekstimateriaalista, jonka kyselyyn vastanneet ovat tarjonneet. Runoista ei ole tarkoitus erottaa yksittäisen vastaajan ääntä, päinvastoin: yksittäisessäkin runossa voi olla edustettuna jopa useiden kymmenien vastaajien ajatuksia, jotka liukuvat ja sulautuvat toisiinsa. Runot ovat siis välähdyksiä todellisuudesta: ne ovat kollaaseja yksittäisten yksilöiden eletyistä kokemuksista, ja ne

pyrkivät juhlistamaan aineiston moniäänisyyttä. Jokainen kyselyyn osallistunut on antanut tutkijalle tutkimusluvan. Osallistujille on kerrottu, että heidän kirjoittamiaan avovastauksia tullaan käsittelemään myös taiteellisilla tavoilla.

Miksi runoja?

Patricia Leavy – kirjailija, tutkija ja taidelähtöisten tutkimusmenetelmien puolestapuhuja – on sanonut, että taiteen avulla on mahdollista ”valaista sitä, mikä muuten jää pimeyteen” (Leavy 2015, ix). Tämä on ollut keskeinen johtoajatus myös tässä tutkimuksessa: laajentaa perinteistä laadullista analyysia ja tarjota lukijalle erilaisen tavan tutustua tutkimusaineiston moninaiseen kirjoon.

Runouden käyttö yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa on kasvanut paljon viime vuosikymmenten aikana (Leavy 2015, 78, 81). Runouden olennainen piirre on monimerkityksellisyys: runot eivät pyri yksinkertaistamaan tai selittämään vaan avaamaan tilaa ajattelulle, kysymyksille ja tulkinnoille. Runous sopii täten erityisen hyvin ihmisen kokemusten tutkimukseen, sillä kokemuksetkaan eivät ole koskaan yksiselitteisiä (Faulkner 2018, 211; Leavy 2015, 92). Leavy esittää, että ”runous tarjoaa aivan erityisen muodon inhimillisen kokemuksen tulkitsemiseen ja esittämiseen” ja lisää, että ”runon voidaan ymmärtää tuovan esiin katkelman ihmisen kokemuksesta, joka ilmaistaan taiteellisesti” (Leavy 2015, 78). Tieteellisen tiedon esittäminen runomuodossa voi myös auttaa tutkijaa tuomaan aineistosta esiin aivan uusia merkityksiä ja auttaa yleisöä vastaanottamaan tietoa uudella tavalla (Leavy 2015, 78–79, 90). Faulkner toteaa, että runous on erinomainen tapa ”kuvata ihmistä helpommin lähestyttävällä, vahvalla, tunteellisella ja avoimella tavalla verrattuna perinteisiin tutkimusraportteihin” (Faulkner 2018, 211). Koska runous ei pyri käsitteellistämään aineistoa vaan kuvaamaan sitä, se voi pyrkiä ”nostamaan tunteet etualalle ja vangitsemaan sosiaalisesta todellisuudesta kohonneita hetkiä ikään kuin suurennuslasin alle” (Leavy 2015, 77).

Monien merkitysten välittäminen, aineiston moniäänisyyden kunnioittaminen, tunteikkaiden vastausten nostaminen esiin, taiteellisen lähestymistavan tarjoaminen tieteelliseen raportointiin, aineiston kuvaaminen erilaisella ja lähestyttävällä tavalla – siinä perusteluita siihen, miksi päädyin kirjoittamaan tutkimuksellista runoutta. Monet tutkimukseen osallistuneiden kirjoittamat vastaukset olivat jo ensi lukemalta niin monikerroksisia ja emotionaalisesti rikkaita, että perinteinen laadullinen analyysi ja käsitteellistäminen ei osoittautunut riittäväksi tavaksi tulkita aineistoa.

Tutkimuksellisia runoja ei ole tarkoitus tulkita positivistisin linssein eivätkä ne pyri yhteen totuuteen. Ne eivät pyri selittämään tai tarjoamaan valmiita vastauksia. Ne eivät myöskään kerro siitä, kuinka yleisiä runojen kuvaamat kokemukset ovat. Päinvastoin: niiden tarkoitus on kuvata sitä, kuinka yksilöllisiä ja moninaisia kokemuksia ihmisillä voi olla itsenäisestä lauluharjoittelusta. Ne osaltaan kertovat siitä, ettei itsenäisen lauluharjoittelun tukemiseksi ole välttämättä yleispäteviä ohjeita. Kaikki lähtee siitä, että laulaja kohdataan yksilönä.

Toivon, että runot auttavat – ehkä havahduttavatkin – laulunopetuksen parissa toimivia lukijoita ja tarjoavat samastumispintoja ihmisille, jotka löytävät runosivuilta kenties jotakin itsellekin tuttua. Toivon, että runot tarjoavat pienen välähdyksen itsenäisen lauluharjoittelun herättämien kokemusten mereen ja voivat tarjota alustan myös reflektioksi esimerkiksi kollegoiden tai opettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutukseen.

Tommi Paavilainen

Viime tinka

pitäisi harjoitella mutta kun en harjoittele

elämässä niin paljon vastuita

ei ole aikaa sellaiseen

työ ja koulu syö

aina se vain jää

harjoittelu jumittaa

säännöllisyys ei inspiroi

minulla on kiire

ei tule tehtyä

jos ei ole tavoitetta

mutta kun

keikka tulossa

tutkinto

silloin kun sitä tarvitaan

konsertti

treenaan tosissaan

lähenevän deadline paine

pää punaisena

silloin tulee veivattua

sosiaalisen häväistyksen pelossa

huono omatunto

syällisyys

toistoa toiston perään

lykkään viimeiseen asti

häpeä

bluffaus ja prima vista

ahdistus

tekee mieli perua kaikki

hyvä olo

ei se ollutkaan niin vaikeaa

seuraavalla kerralla

alkaisin

harjoitella

aiemmin

joskus otan itseäni niskasta kiinni

kehoni kiittää

Pahviseinät

mietin

häiritsenkö
kuuntelevatko he
ärsyttääkö heitä
he saattavat kuulla
joku kuulee viereisessä huoneessa
häiritsenkö
he hermostuvat
soraäänet
hän pitelee korviaan
nauraa
kyselee miksi laulat noin kauheita lauluja
häiritsenkö
he kuulevat
joku on aina kotona
äänet kuuluu toisaalle
häiritsenkö
he ehkä häiriintyvät
lisäksi he arvostelevat lauluani
tulleetko kohta ovelle käskee lopettaa
toiset kärsivät
menevät jo nukkumaan
kehtaanko mä täällä ulvoa
ei voi kiusata muita
vaikkei kukaan hakkaisikaan seinään

en uskalla

harjoitella kunnolla

ilman minkäänlaista äänieristystä

kerrostalokämppä

sopiva kellonaika?

isot luokat

kammottavaa

kiven alla

pikkuluokissa

korvani hajoavat

En halua, että harjoittelulleni virnuillaan.

Omassa rauhassa
Ilman kuulijoita
Arvostelijoita
Edes joskus

harvinaista herkkua

En kestä häiriötekijöitä.

Haave omakotitalosta ei ole toteutunut.

ehkä suurin haasteeni
itse asiassa
on oma suhtautumiseni
siihen että muut kuulevat

haastavaa ottaa itselleen niin paljon tilaa

pitää

omituisia

kauniita

hauskoja

ääniä

kovia

rumia

Autossa laulan kovaa ja korkealta

muiden kuullen en

laulan ihan

h i l j a a

k e v y e s t i

v a r o v a s t i

En tiedä, onnistuinko

Laulaessa en näe juuri mitään mitä tapahtuu.

yksin harjoitellessa

kohtaan usein umpikujia
palautteen saamisen puute
hivenen rassaa
en osaa ratkoa ongelmia
pulumia
en keksi korjausliikettä
omin avuin
haastavaa päästä kärryille
mistä

yksin harjoitellessa

kiikastaa
ei voi matkia toista suoraan
vaikea arvioida
mikä on pielessä
milloin ääni on auki
missä kohdin virhe on
vaikea paikantaa
mitä pitäisi muuttaa
Turhauttaa.

yksin harjoitellessa

Kuumottavaa.
en tiedä onnistuinko
jään limbo-tilaan
laulajana
soittajana näkee omia virheitä
en ole varma
oliko se nyt hyvin vai ei
tuntuu siltä, että junnaa
yksin paikallaan

Kiva, jos jonkun korvat korjaisivat lauluani.

Koskettimet

tulee laulettua paljon
istuen
pianolla tukien

vaatii harjaantumista,
ettei huomio mene
itse tuotettuun
säestykseen

vaikeaa harjoitella laulua
ja
säestää itse itseään

Kokemusten koko kirjo II

en osaa mitään tavoitteellinen aikas rennolla fiiliksellä
kurottelevaa jännitys inspiroivaa utelias mielenkiintoinen vaikeaa
ongelmallista rönsyilevää häpeä huonommuus nautinto rauhoittaa
turhautuminen haastavaa turhauttaa täysin sydämin itseluottamus
haastavaa turhauttaa laulun riemu kiitollinen päivittäistä
äänen kaveri rauha haastavaa hajanaista spontaania
todella hyvä nauttiminen vaikeaa spontaania
häpeä kokeilevaa säntillistä spontaania
ylpeys häpeä en uskalla avoimus
turhautuminen uppoutuminen fiilispohjaista avoimus
pelko tosi mukavaa haastavaa avoimus
harmitus liiallinen ruotiminen pitkin päivää
spontaania fiilispohjaista
leikkimielinen turhautuminen
taianomaisuus riemua musiikista
stressaavaa hankalaa kriittinen nautintoa häpeää

En tiedä mitä tehdä

oma harjoittelu

hankalaa
hajanaista
fiilispohjaista
tehotonta

kovin usein sarja hyviä aikomuksia

jää epämääräiseksi möykyksi
tuloksia ei tunnu tulevan

En ikinä tiedä mitä pitäis tehdä.

Tuleeko harjoiteltua sitä mitä pitäisi?

En osaa avata edes ääntä itse.

mä alan vaan laulaa
ja ihmettelen, miks ei suju

kuulostaa rumalta

vaikka samalla mä tiedän
että ääni ja keho ei oo lämmin

haluaisin vain päästä musiikin kimppuun
rynnätä suoraan biiseihin

vaivalloisinta on lämmittely
se meinaa unohtua

lähtee rönsyilemään
oikomaan eteenpäin

ideat loppuu

kello tikittää

rallattelen biisejä
peräkanaa

Sanat ja melodia –
mitä muuta pitäisi?

usein sellainen olo
etten tiedä mitä teen

pelkkä toistaminen
ei yleensä auta

intervallit eivät osu
nuottioppi on aivan hepreaa

muistan taas kuinka
heikosti
tavoitteeni ja toteutukseni
kohtaavat

pitäisi

pitäisi enemmän

pitäisi keskittyneemmin

pitäisi laadukkaammin

Miten kotona voisi harjoitella esiintymistä?

haluaisin osata harjoitella

haluaisin edistyä

oman harjoittelun strukturointi
tarttis jonkun mentorin hetkeksi

harjoitussuunnitelma?
niin kuin urheilussa?

kuorossa voin laulaa
miettimättä mitä tai miten
sehän on johtajan vastuulla

kotona en vain osaa
laulamisen on nollassa
ei huvita alkaa treenaa

ku se tuntuu jo

no en kuitenkaan osaa

RAKASTAN laulutunteja. Rakastan.
mutta kotona ihan kamalaa
ääni jää kurkkuun
pystyn harjoittelemaan vain melodioita ja sanoja
ei mitään muuta
en kerta kaikkiaan tajua miten sen vois tehdä

laulutaidot katoaa heti

kun poistun laulutunnilta

Korkeat paikat

Olin rohkea – uhkarohkea
En osannut pelätä korkeita paikkoja
Olinhan laulanut levyjen päälle aina
Nuottiviivasto ei merkinnyt hittojakaan
Mikä rajoite se nyt on?
Luulin pystyväni mihin vain.

Kunnes tuli päivä, että kappale tuntui jotenkin
Hankalalta
Se tuntui korkealta
Vaikka nuotit juoksivat viivastolla
Hyppy ylös tuli

yllättäen

Eikä ääntä tullutkaan
Tai jos aloitus olikin siellä jossain
Viivojen päällä
Nöyrä, nöyrempi, nöyrin

Ääniala ei ylety
ylä-äännet eivät aukea
ääni käheytyy
saattaa sortua

Korkeat sävelet
saavat

jännittämään

jännittymään

jännittämään

jännittymään

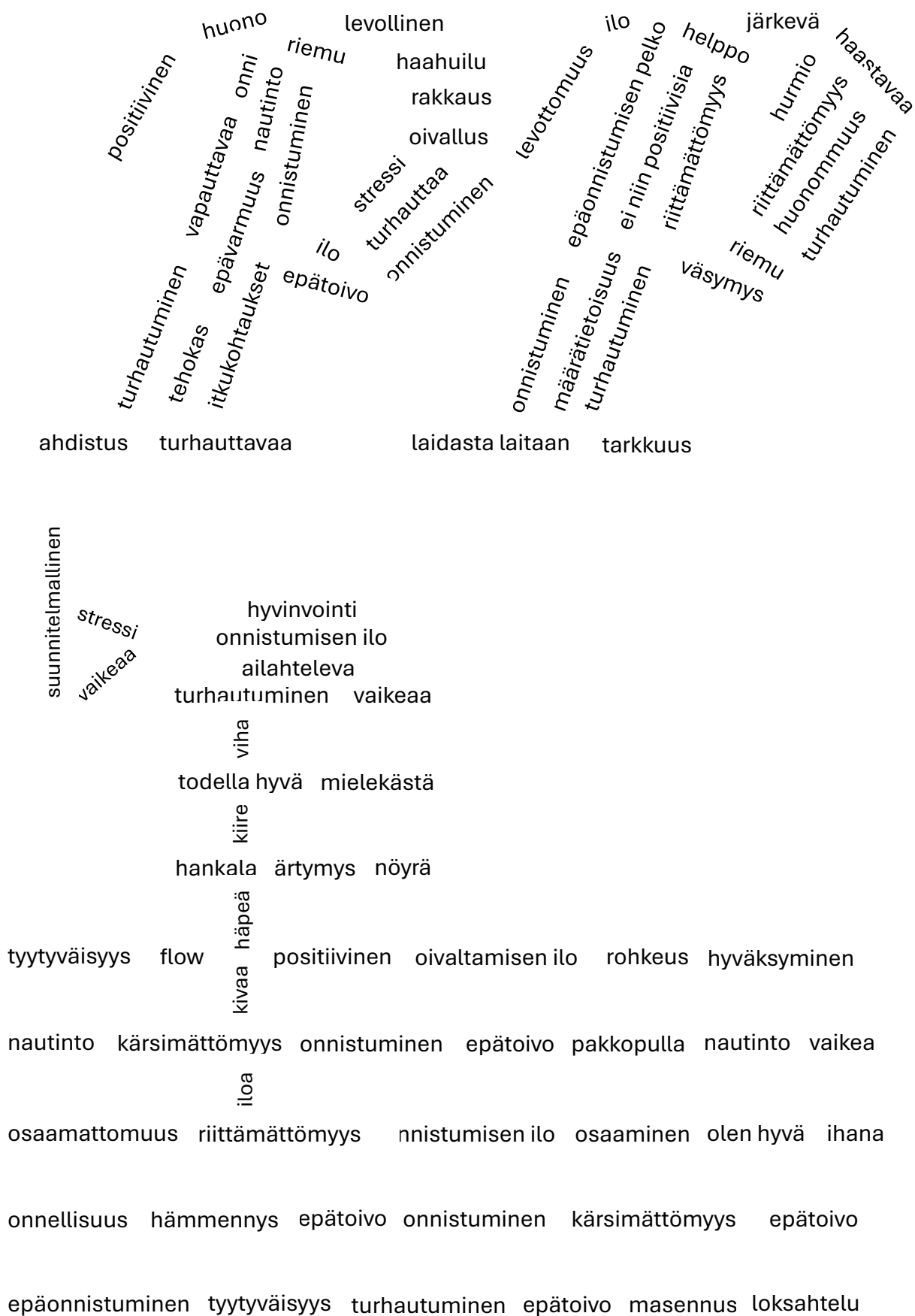
jännittymään

jännittämään

jännittymään

jännittämään

Kokemusten koko kirjo III



Mitä jos

Vain oikein harjoittelemalla on mahdollista saada aikaan terve, oma ääni.

vaara

väärä tekniikka jäämässä lihasmuistiin

mitä jos teen jotakin väärin

aiheutan hallaa

vahingoitan

menetän ääneni kokonaan

tulee reviteltyä liikaa

opin huonoja tapoja

joista on vaikea päästä eroon

ääneni kuluu

ohitan vaikeat kohdat

lopetan

ettei tilanne pahene

Heille ketkä eivät kultakurkkuina syntyneet

Ääni

vääränlainen laadultaan

etinen, takainen, huokoinen, puristeinen

liian kovaa tai liian hiljaa

liikaa tai liian vähän

Sanat ja tavut

väärän muotoisia

liian pitkiä, lyhyitä

kapeita, leveitä

Aina väärässä paikassa

seinien rakenteissa naapuria häiritsemässä

häiritsemässä

itku herkässä

tunne

tunne siitä

kun ei riitä

muut pidemmällä

minä aina jäljessä

ja vaikka juoksee

maali juoksee yhtä kovaa

jäädä matkalle tai luovuttaa

sitä on laulunopiskelu

heille, ketkä eivät kultakurkkuina syntyneet

Huonouden kierre

huonon laulajan identiteetti
minuun piirtynyt
en pääse siitä irti
vaikka opettaja miten kehuisi
kertoisi
että ollaan edistytty
sisäinen kriitikko
pääni sisäinen ääni
kovin vaativa
nostaa päätään

jatkuva itseluottamuksen puute
vinoutunut käsitys
oma lauluääni alkaa kuulostaa
rumalta
väärin tekemisen pelko
häpeä
vaikkei kukaan kuulemassa

suljetussa kopissa

kellarissa

turhauttavaa
huomata
eihän tämäkään vissiin toimi

nauhoittaa ei kannata
tippuu korkealta ja kovaa
jos ei ole tarpeeksi hyvää
ehkä lopetan laulamisen
kokonaan
en uskalla
treenata yksin
pelkään niin virheitä
että jos sellainen tulisi
en avaisi suutani
enää ikinä

alakoulussa
luokka repesi nauramaan
lopetin yksinlaulun kokonaan

tuntuu etten osaa
jännittää hirveästi
en taida olla yksinlaulaja
ensinkään
ääneni vaan ei ole kummoinen
ei se siitä muuksi muutu
onko tässä enää mitään järkeä
ehkä jatkan kuitenkin
olenhan edistynytkin
ehkä

Harjoittelu: kierre, joka ruokkii tunnetta omasta huonoudesta.

Kokemusten koko kirjo IV

hankalaa onnistumisia omaa aikaa vapauttavaa jännittävää hyvä rutiini järkevää
itseensä luottaminen pitkäjänteisyys hämmentävää on vain läsnä ahaa-elämykset
vaikeaa keskittyminen haastavaa itsekritiikki hankalaa positiivinen ongelmanratkaisu
epävarmuus oivallukset mahtava tehokas haasteellista epämääräistä turhauttavaa
haastavaa syvä pettymys häpeäkynnys nautinto suihkulaulanta hankalaa tarkkuus

ilmaisun ilo onnistuminen herättely tunnustelu etsiskely oma rauha
tosi vaikeaa systemaattista mielipaha epävarmuus riittämättömyys
uppoutuminen hyväksyntä hyödyllistä oivalluksia rauhallista laiskuus
turhautuminen erilaiset päivät järjestelmällinen saamaton onnistumiset
pakollinen paha rentoutumista mekaanista rentoutus tyytyväisyys

itkeä liikutuksesta musiikin ilo
hidas kehittyminen rentoutunut
oivallus kokeilu hassuttelu

Kirjeitä opettajille I

*opettajani niin kannustava
tuntuu ettei oma taito ole sillä tasolla
mitä hän antaa ymmärtää*

*olen tavoitteellinen ihminen
saan aina kehuja ja palautetta
mutta
en ymmärrä omaa tasoani laulajana*

*pitäisi olla opettaja
joka laittaa oppimaan
tällä hetkellä ei ole*

*laulu ei ollut pääaineeni
liekö opekin ajatellut
tämä nykyinen on
riittävää*

*kunnianhimoinen opettaja
rasittava
sooloura ei tavoitteena
vaan oman äänenkäytön kehittäminen
lopetin tunneilla käymisen*

*kauheaa
uhkasi suutuspäissään pilata ääneni
ylilyönti*

*jaaritteli tunnilla omia asioitaan
ammattillisia saavutuksiaan
yksityisasioitaan
murheitaan
laulua 5–10 minuuttia
tunsin itseni terapeutiksi*

*kemiat eivät kohdanneet
laullinen itsetuntoni
kärsi merkittävästi*

*todella vaikeita harjoituksia
ei kuunnellut toiveitani lauluvalinnoissa
ei antanut minkäänlaista palautetta
laulutunneille meno tuntui ahdistavalta*

*en koe saaneeni oikein mitään
en koskaan kokenut saavani
minulle sopivaa ohjausta*

*laulunopetus täynnä
esteettisiä arvoja
rajoitteita
todella selkeitä ääni-ihanteita
ristiriidassa sen kanssa
mitä itse ihailen*

*olisiko suhteeni laulamiseen parempi
jos en olisi opiskellut laulua laulutunneilla
omaan ääneen luottaminen
vapautuneisuus
katosi*

*en kehtaa ikinä opettajalle myöntää
etten oo taaskaa harjoitellu*

*en uskalla kysyä
jotenki tuntuu et se jollai tasolla olettaa
että tiän mitä teen
sit se jotenki hämmentyis
jos kysyisin neuvoja treenaamiseen*

tahtoisin, että hän antaisi minulle

*vinkkejä **miten pitäisi harjoitella***

miten ja mitä teknisiä juttuja

tai miten usein

muutakin kuin mitä biisissä treenataan

ja työkaluja negatiivisten tunteiden käsittelyyn

kritiikin sivuuttamiseen

eteenpäin menemiseen

oma ääni on niin herkkä asia

Epävarmuuden vuodet

Minä vain lauloin
ja yritin tehdä niin kuin sanottiin
ääni pesukarhun maskiin

imin joka sanan
ja roikuin siinä, yritin
toteuttaa viimeisen päälle

niin monta sivupolkua
jotka eivät tuoneet helpotusta
kohtuuton määrä
epävarmuuden vuosia

turhautunut
itseensä
ohjetulvaan
tarkempien ohjeiden kaipuuta

väärät neuvot
karneat tulokset

”Sun ääntöväylä vaan ei ehkä ole laulamiselle otollinen”

Kesken niinku puolikuu

laulutunnit ihania
raastavia
sitä on siinä kuin alasti

pahinta kun luulin jo oppineeni
sitten kuin kaikki olisi kadonnut
tutkinto
ihan mahan pohjasta vihlaisee

palaute on saattanut jäädä mieleen kummittelemaan

opettajani oli ihana
kannustava
silti murren itkuun
silti pelkäsin hänen arviotaan

tuomiotaan

*”Sanoja on paljon, silti liian vähän täysin sulle kuvailemaan tätä
Joku väritti mut tuhansin sävyin
piirtää unohti vaan ääriviivat
Unohti vaan ääriviivat*

*Älä oo niin nopee antaa tuomioo
Ei musta muuten mitään tuu
Perhosen toukka tai paraneva haava -
Mä oon kesken niinku puolikuu
Kesken niinku puolikuu”**

Kokemusten koko kirjo V

jäsenitelemätöntä kauheen vaikeeta haastavaa
vaikeaa turhauttaa
erilainen hankalaa
hankalaa kriitikko
lamaantumisen keskittyminen päiväkohtaisia

löysäily
ahdistus
itsensä likoon laittaminen
antaa mennä ja nauttia
yksin musiikin kanssa
kelluminen
mielihyvä
kohtuuton epävarmuus
itseluottamuksen puute
todella turhauttavaa
parempi

ei mielekästä haahuilevaa ei kertakaikkiaan jaksa
akilleen kantapää huono
riitän itselleni ihanaa
lajariolo hakuammuntaa

Joskus herää varovainen toive

Joskus herää varovainen toive:

voisin nauttia äänestäni.

kasvaa pois suorituskeskeisyydestä
suhtautua ilon kautta, kiitollisuuden kautta
uskaltaa oikeasti kokeilla
eikä lamaantua virheiden vuoksi
vikojen sijaan oppiminen ja hyvät hetket
antaa lupa itselleen
etsiskelyyn ja hassutteluun
kaikki ei aina kuulosta hienolta
eikä tarvitsekaan
on vain rauhassa läsnä
yrittää löytää päivän äänen
kaikki on ok ja kelpaa
välillä ei ajatus kulje
onneksi apua saa
voi jakaa ongelmia ja saada vastauksia
Kumpi?
utelias – leikkimielinen – avoin
vai
ruotiminen – äkkiä tulosta – juuttuminen – ei näin – pään hakkaaminen seinään – ei näin
itsekritiikki voi vesittää kaiken
ääntä ei saa pakottaa
nyky-yhteiskunnassa odotetaan
niin nopeita tuloksia
annetaan aikaa
oma positiivinen sisäinen puhe
mielen sisäinen dialogi
rennolla fiiliksellä uutta kohti

en ehkä arvosta kylliksi omaa ääntäni

ääntä ei saa pakottaa

Pitää olla äänen kaveri.

Kirjeitä opettajille II

*Onneni on ollut erittäin hyvä opettaja ja pedagogi
hänen tukensa ja ohjauksensa
ovat tehneet minusta sellaisen kuin olen*

*Opettaja saa minussa raottumaan uuden persoonan
mä vielä oikea laulaja oisin!
enpä olisi uskonut, tässä iässä!*

*Opettajani – elämäni ensimmäinen ihminen,
joka suhtautui minuun taiteilijana.*

*Opettajani kanssa menossa nextille levelille
hyvinvoinnin paraneminen
saanut vahvistusta laulajana
minusta voisi tulla hyvä kun jatkan*

*Opettajani
loistavia
kivoja ja kannustavia
pidän edelleen yhteyttä
erittäin osaavia
kaikki omalla persoonallisella tyylillään auttaneet minua
leppoisia lauluhetkiä
aivan mahtavia
todella taitavia
loistavia
aina ihanan kannustavia*

Opettajani

*osannut hyvin neuvoa tekniikkaa
osaa antaa heti vinkin jolla päästä eteenpäin
ohjeet todella tärkeitä*

Toivon, että aika kuluu nopeasti

*pääsen taas seuraavalle laulutunnille
pääsee jakamaan huomioita opettajan kanssa*

Laulun häpeä kantoi vuosikymmeniä

*kunnes opettajani sanoi
laula omalla äänelläsi
uskomaton kokemus*

Ääneni soi kauniisti nykyään ja olen siitä ylpeä

*Kiitollinen
Tekniikka paranee
Tulee varmuutta*

Olen kasvanut

*Kehittynyt, voimistunut, vapautunut
Saanut onnistumisen kokemuksia
Saanut vahvistusta laulajana*

Opettajan kanssa

*mulla on sellainen olo
että oon tässä hyvä
pidän tästä niin paljon*

Jotain olen jo saanut, jota minulta ei voida ottaa pois:

*uskoa siihen, että kyllä:
minäkin
voin oppia laulamaan
kauniisti ja hienosti!*

Kiitos, rakas Opettajani!

Jokainen on yksilö

nauhoitan useita ottoja ***ja kuuntelen...***

lisää soinnin pyöreyttä

kehoa mukaan

nauhoitan ja kuuntelen...

etsin tasapainoa

nauhoitan ja kuuntelen...

kunnes saavutan päivän parhaimman laadun

toistan useita kertoja

istutan kehoni muistiin

nauhoitan ja kuuntelen...

KIIRUHDAN rullailut ja asteikot nopeaan
tahdon laulaa, en harjoitella
mutta unohdan
että laulut ovatkin
vain monimutkaisia ääniharjoituksia

Laiskottaa...

.....

.....

No nyt meen pianon viereen.

.....

.....

He heh. Kai mun pitäis laulaakin, eikä vain soittaa.

Okei, laulan vähän. Pakko harjotellakin.

.....

Taas tuo aaaaaa! Mikä siinä on? Ei mulla breikkiä tunnu missään matalammalla!

Hei mikäs tuo laulu on?!

.....

Ei vitsi nuo saksan ässät. Hirveen vaikeita.

Italia on ihanaa ja helppoo, vaikkei ees ymmärrä mitä laulaa.

.....

Pakko lopettaa. Pitää alkaa unille.

.....

.....

.....

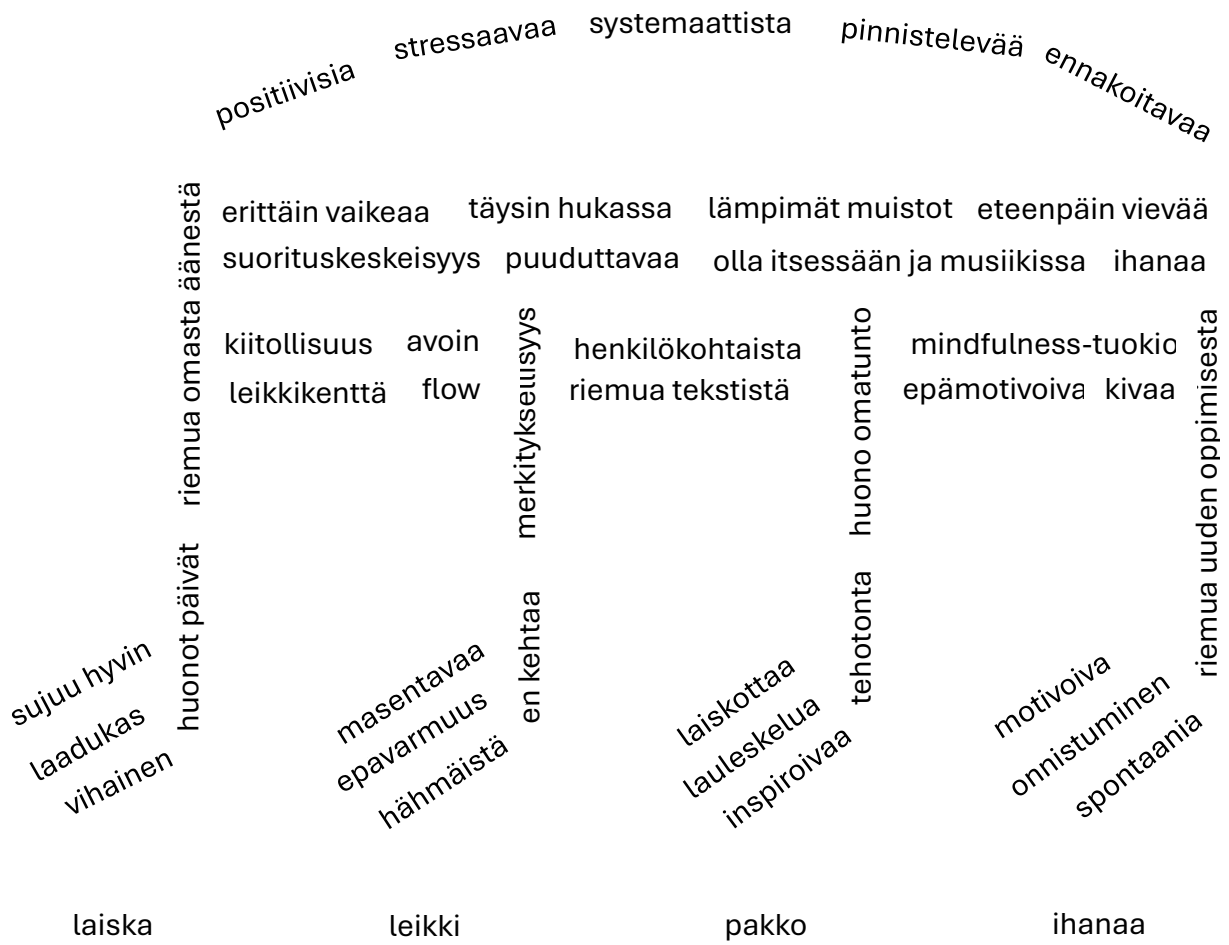
.....

Oho! Meni puoltoista tuntia!

Miks tätä tekee niin harvoin

vaikka tää on kivaa?

Kokemusten koko kirjo VI



Harjoittelu on parhaimmillaan leikkikenttä

harjoittelu – harvoin pakkopullaa, useimmiten nautinto

pyrin olemaan

itsessäni

musiikissa

opettelen

riittämään

itselleni

parhaimmillaan

flow-tilassa kellumista

vapautta

yksin oloa

onnistumista

leikkikenttä

saa rauhassa kokeilla

pitää itse itselleen laulutunnin

antaa mennä

nauttia

kokeilla

aikaa soveltaa

istuttaa uusia asioita kehoon

kokea riemua

itkeä liikutuksesta

on kuin olisi saapunut kotiin

saa tehdä työtä itsensä kanssa

järjellä

tunteella

intuutiolla

onko tämä todella minun ääneni?

tähänkö se taipuu?

taianomaisia hetkiä

olen pystynyt tutkimaan
ja oivaltamaan jotain aivan itse

olen poistunut toiseen maailmaan
voimakas uppoutuminen
musiikkiin

oman instrumentin huoltoa
omaa aikaa
rentoutumista
harjoittelu palauttaa
vireystilan tasapainoon

musiikki vie mennessään
pänsärkykin häviää
murheet ja huolet
kevenevät
harjoittelun jälkeen

ei se ikinä turhaa ole
päätän tehdä edes jotain
yleensä aina jotain saa aikaan
pääsee yksin kokeilemaan rajoja

omaa aikaa
kaikki on silloin sallittua

harjoittelun suunnitteluun
olisin tarvinnut enemmän apua

välillä tuli oltua
aika kypsänä
yksinäiseen koppiin raahautumiseen

pi k k u h i l j a a aloin saada kiinni
lopulta loin itse rutiinin

usein tuli nautittuakin

hyväksyntä
minulla ei ole eikä tarvitse olla
jonkun muun ääntä

eikä laulaja voi harjoitella kuin pianisti

*harjoitellessa
en pyri olemaan hyvä*

vaan kehittymään

laulutuntien tarkoitus: opin opettamaan itseäni
ratkaisemaan ongelmia yksin
vaikeissakin kohdissa
hankalinakin päivinä

opettajalta tunnin jälkeen
aina yksi työkalu mukaan
kotiin viemiseksi
tämä mullisti harjoitteluni

matkan varrella
reppuun kertynyt
loistavia työkaluja

venyttelyä

kevyt jooga

puhun rytmit metronomin kanssa

korkeat kohdat ensin oktaavia alemmaa

huulitäry tai r-hurina keskialueella

pikku hiljaa haastavampaa

mekaanista harjoittelua

rentoutusta

selvitän sävelet tarkasti ennen laulamista

hengitystä

videopätkät laulutunneilta

peilistä on hyvä katsoa

voi tehdä tallenteen mukana

Vaccain harjoitukset
kuntopyörää polkiessa

mielummin lyhyitä harjoituksia

taukoja usein

tiheällä rytmillä

joka päivä intensiiviset 4 x 10 min

sisällön päätän itse

upeita tuloksia

en laula omille korvilleni

tuotan ääntä fyysisen tuntuman perusteella

keho ratkaisee

ongelmapaikat puolestani

tekstien opiskelu – harjoittelua?

sitähän se laulajilla on!

ulkoa opettelu

kääntämistä

Harjoittelu ei aina tapahdu ääneen.

Keho on joka päivä uusi

tekniikka on jotenkin ihan kummallinen

välillä laulaminen on tosi helppoo

saa koko kehon mukaan soimaan
ihana tunne

joskus se ei onnistu millään

raastaa harjoituksia
eikä ääni
edes lämpää

mikään ei toimi

yleensä epäonnistumisia
turhautumista

joskus oivalluksia
asiat vaan loksahtelevat
toimii
kaikki on helppoa
vapaus
omassa rauhassa
tuntuu ihan hyvältä
tehdä ja kokeilla
kokeilla itse
mahtavaa
ääni virtaa ja soi

vaikeaa kuunnella kehoa
ei ääntä
hyväksyä
kehon armoilla
oleminen



ääni – aika ailahteleva

keho on joka päivä uusi
pitää huoltaa joka ikinen kerta
lähteä houkutellen kokeilemaan
millainen päivä kehossa tänään
mitä ääni tarvitsee sinä päivänä

tietenkin on päiviä
jolloin ei suju
syystä tai toisesta
ei anna sen vaikuttaa

huonot laulupäivät
pitää myös
hyväksyä

Aina ei ihan lähde.

Kokemusten koko kirjo VII

mukavaa oivallukset innostavaa hauskaa nautinnollista hyvät hetket hyväksyntä
omaa aikaa kaikki on sallittua keskittyneempi armahtavainen positiivinen

ilo
tehokkaampaa
nautinto
ilo
ihanaa

vapaus
2A17
itseluottamus
palkitsevaa
aiha!

ei suunnitelmallista stressaava hankala väsymys hyödytön epävarmuus vaikeaa
kuumottavaa epämääräistä vaivalloista tuskaisa turhauttaa jumittava

piina huono
hankalaa
kamalaa
ei näin

vaikeaa vierasta
herkkää pelko häpeä
vaikeaa

Pitkin päivää

yleinen lauleskelu
milloin missäkin
parasta harjoittelua

pitkin päivää

laulut soivat päässä
laulelen stemmoja
kaikkea muuta tehdessäni

harjoittelen 24/7
spontaaneja sessioita
pienissä osissa

pitkin päivää

mielikuvilla
koulumatkoilla
muistelemalla

kadulla kävellessä
laulan ihan hiljaa
tunnustelen miten
lihaksistoni työskentelee

pitkin päivää

päristelen täryllä
tunnustelen tilaa sisälläni

päädyn harjoittelemaan yllättäen

löydän itseni laulamasta

yksin kämpillä
kun muut töissä, koulussa
työn lomassa etäpäivänä
toimistolla yksin kesällä

musiikkia kuulokkeista
tai kaiuttimesta
laulan mukana
laulan päälle
musiikin mukana
täysin sydämin
nauttien

lasken nekin harjoitteluksi

laulan ajatuksella
annan tunteen viedä

välillä tarkoituksellisesti harjoitellen
tunneilla oppimaani

harjoittelua kai sekin on?

pitkin päivää

en harrasta varsinaista harjoittelu-aikaa

”pakko tehdä” ”pakko tehdä”

laulelen ihan spontaanisti
mitä vain ikään kuin eläisin
musikaalimaailmassa

hyödynnän paljon opettajan harjoituksia
vaikken toteuta niitä
sillä tavalla
tai siinä järjestyksessä

suihkulaulannan lomassa

laulaminen on elämäntapa

asiat voivat kehittyä

vaikkei kaikki olisikaan niin
strukturoitua

Coda

Joskus onnistuu, joskus ei.

Elämän mittainen tutkimusmatka.

Tekniikan ja luovuuden yhteensovittamista

haparoivin askelin.

Mielen, kehon ja henkisyiden

tasapainon löytäminen.

Väsymyksestä irtaantuminen,
kehon ja äänen vapautuminen.

Toivo aukeamisesta.

Toivo ilmaisun vapaudesta.

Toivo paremmasta tulevaisuudesta.

Toivo tulevasta.

Oma ääni. Instrumenttini.

Minun.

Vain minun.

Per aspera ad astra.

Vaikeuksien kautta voittoon.

Hitaasti hyvä tulee.

Menen leikkimään

Kieun ja pärisen

Unohdan nuotit

Ja laulan vain

Ilon kautta