

Terveellinen äänenkäyttö kuorossa

**Kolmen kuoronjohtajan kokemuksia heidän mahdollisuuksistaan vaikuttaa
kuorolaistensa äänenkäytön kehittymiseen**

Maisterintutkielma

4.8.2020

Iida Nummela

Musiikkikasvatuksen aineryhmä

Sibelius-Akatemia

Tutkielman nimi	Sivumäärä
Terveellinen äänenkäyttö kuorossa. Kolmen kuoronjohtajan kokemuksia heidän mahdollisuuksistaan vaikuttaa kuorolaistensa äänenkäytön kehittymiseen	80
Tekijän nimi	Lukukausi
Iida Nummela	Syksy 2020
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen aineryhmä	
<p>Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää kuoronjohtajien kokemuksia terveellisen äänenkäytön opettamisesta kuorolaisilleen. Tutkimuksessa tarkastellaan terveellisen äänenkäytön käsitettä ja selvitetään, millä keinoin kuoronjohtajat voivat vaikuttaa kuorolaistensa äänenkäyttöön.</p> <p>Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu kuoronjohdosta ja äänenkäytöstä kertovasta kirjallisuudesta. Terveellinen äänenkäyttö ei ole vakiintunut tieteellinen käsite, mutta se on osoittautunut hyväksi sanaksi kuvaillessa kuorossa haettua äänenkäyttötapaa. Terveellisessä äänenkäytössä äänentuottoelimet toimivat tarkoituksenmukaisesti ja äänen harjoittaminen pohjautuu tietoon äänifysiologiasta. Kuorossa kuoronjohtajat opettavat äänenkäyttöä äänenavauksen aikana ääniharjoitusten avulla. Harjoitusten aikana kuoronjohtaja pystyy vaikuttamaan kuorolaistensa äänenkäyttöön myös muilla keinoilla.</p> <p>Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus, jonka aineisto on kerätty haastattelemalla kolmea kuoronjohtajaa, joilla on kokemusta äänenkäytön opettamisesta kuorossa ja jotka mielellään kertovat näistä kokemuksistaan. Aineisto on analysoitu teoriasidonnaisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että äänenkäytön opettaminen kuorossa on oleellista kuorolaisten hyvinvoinnin ja kuoron kehittymisen kannalta. Kuoronjohtajan työkuvaan liittyy harjoituksissa laulopedagogina toimiminen varsinkin harrastajakuorojen kanssa. Kuoronjohtajat lähestyvät äänenkäytön opettamista eri suunnista, mutta heidän ajatuksensa perustuvat samaan tietoon äänifysiologiasta. Äänenavauksessa tapahtuvan opetustyön lisäksi äänenkäyttöön voidaan vaikuttaa harjoitusten aikana myös muilla keinoilla, esimerkiksi johtamisella, ohjelmiston valinnalla ja harjoitustilanteen toimivuudella. Haaste äänenkäytön opettamiselle oli opettamisen tapahtuminen aina ryhmätilanteessa.</p> <p>Äänenkäytön opettaminen on kuoronjohtajan työssä koko ajan läsnä, mutta äänenkäytön opettamista kuorossa on tutkittu varsinkin Suomessa hyvin vähän. On tärkeää, että kuoronjohtajat ymmärtävät vastuun, joka heillä on kuorolaistensa äänistä ja saavat käsiinsä parhaimmat keinot kehittää kuoroaan.</p>	
Hakusanat	
Tapaustutkimus, kuorot, kuoronjohtaminen, äänenkäyttö, laulaminen	
Tutkielma syötetty plagiointitarkastusjärjestelmään	
4.8.2020	

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	5
2 Terveellinen äänenkäyttö kuorossa	7
2.1 Terveellinen ääni	7
2.1.1 Ääni ja ihminen	8
2.2 Äänifysiologia	9
2.2.1 Hengitys	9
2.2.2 Äänenmuodostus	11
2.2.3 Resonanssi.....	15
2.3 Äänenkäytön opettaminen kuorossa.....	18
2.3.1 Laulamaan oppiminen ja opettaminen	18
2.3.2 Äänenavaus	20
2.3.3 Ääniharjoitukset	21
2.4 Kuoroharjoitukset.....	28
2.4.1 Verbaali ja nonverbaali kommunikaatio	28
2.4.2 Ohjelmiston harjoittelu	30
3 Tutkimusasetelma.....	32
3.1 Tutkimuskysymykset	32
3.2 Tutkimuksen näkökulma	32
3.3 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	33
3.4 Analyysi	35
3.5 Tutkimusetiikka.....	37
4 Tulosluku.....	39
4.1 Terveellinen äänenkäyttö	39
4.1.1 Terveellinen ääni.....	39
4.1.2 Yksilöiden hyvinvointi.....	42
4.1.3 Kuoron kehittyminen	43

4.2 Äänenkäytön opettaminen kuorossa.....	44
4.2.1 Äänenavaus	44
4.2.2 Ääniharjoitusten pitäminen	47
4.2.3 Keinoja äänenkäytön harjoittamiseen	51
4.2.4 Johtaminen	54
4.2.5 Ohjelmiston valitseminen	56
4.2.6 Harjoitustilanne	56
4.2.7 Kuoro äänenkäytön opettamisen ympäristönä	59
4.2.8 Kuorolaisten kehittyminen laulajina	63
5 Pohdinta.....	65
5.1 Johtopäätökset	65
5.2 Luotettavuustarkastelu	69
5.3 Tulevia tutkimusaiheita	71
Lähteet	73
Liitteet.....	78
Liite 1	78
Liite 2	79

1 Johdanto

Terveellisen äänenkäytön kehittyminen on hyödyksi kuorolaisille ja kuoronjohtajalle. Äänenkäytön kehittyminen antaa kuorolaisille mahdollisuuden nauttia harrastuksesta ja laulamisesta ja ilmaista itseään ilman ongelmia tai vaaraa satuttaa omaa ääntään. Kuoron sointi muodostuu sen laulajien äänistä. Mitä paremmin kuorolaiset osaavat käyttää ääniään, sitä paremmalta kuoro voi kuulostaa ja sitä paremman instrumentin kuoronjohtaja saa käyttöönsä. Kuoroinstrumentin taso määrittää sen, minkälaista ohjelmistoa kuorolle voi valita ja minkälaisia valmiuksia kuorolla on tulkita ohjelmistoa. Kuoron kehittyminen tuo konsertteihin lisää yleisöä, motivoi kuorolaisia harrastuksessa ja kuoronjohtajaa työssään ja vie kaikin tavoin kuoron toimintaa eteenpäin.

Mieti, että saisit käsiisi kuoron, jonka kaikki laulajat olisivat ammattilaisia, joiden äänet sulautuisivat täydellisesti yhteen. Tämä ei ole todellisuus. Suomessa on yksi ammattikuoro, kansallisoopperan kuoro, ja loput kuorot ovat harrastajakuoroja, joiden tasot vaihtelevat yksiäänistä ohjelmistoa laulavista kuoroista niin sanottuihin puoliammattilaiskuoroihin. Kuoronjohtaja on usein kuorolaistensa elämässä ainut laulopedagogi ja varsinkin harrastajakuorojen kanssa hän on vastuussa kuorolaistensa äänenkäytöstä. Kuoronjohdon koulutuksessa kuorolaisten äänenkäytön ohjeistamisen opetteleminen liittyy usein kuoron soinnin tai musiikillisten elementtien ohjeistamiseen laulopedagogisen työn sijasta. On tärkeää, että kuoronjohtajat ymmärtävät vastuun, joka heillä on kuorolaisten äänistä ja löytävät itselleen ja kuorolle sopivat tavat, joilla lähteä kehittämään kuorolaisten äänenkäyttöä.

Suomessa ei ole tehty paljon kuorotutkimusta ja suurin osa tutkimukseni lähteistä on peräisin Yhdysvalloista. Äänenkäytön ja kuoronjohdon tutkimuksen alku Suomessa sijoittuu 1920-luvulle, jolloin Heikki Klemetti julkaisi kaksi kirjaa aiheesta äänenkäyttö, joissa käsitellään myös laulamista kuorossa. Ajankohtaisempaa kirjallisuutta tarjoavat muun muassa Jani Sivén (2000) Sibelius-Akatemiassa tehdyssä kirjallisessa työssään *Äänenkäytön opettaminen kuorossa* ja Ismo Savimäki (2017) kirjassaan *Lapsi- ja nuorisokuoron johtajan ABC-kirja*. Linna (1999) ja Rissanen (2000) ovat myös kirjoittaneet tutkimukset Sibelius-Akatemiassa kuoronjohtajien käsityksistä äänenkäytön opettamisesta kuorossa. Sibelius-Akatemiassa on myös tehty kuoronjohtoa tutkivia maisterintutkielmia, jotka käsittelevät kuoronjohdon opetusta Sibelius-Akatemiassa, lapsikuorojen äänenkäytön opetusta, kuoronjohtajan johtajuutta, kuoronjohtajan ja kuorolaisten välistä vuorovaikutusta ja musiikkikasvattajien kuoroharrastuksen ja ammatillisen identiteetin rakentumisen yhteyttä. Suomessa on myös kuluneen vuoden aikana keskusteltu Suomen ammattikuorotyhjistä

tarkastelun kohteena kuorolaisten äänenkäytön kehittäminen. Artikkeleita on julkaistu esimerkiksi Rondossa ja Hufvudstadsbladetissa. (Kaipiainen, 2020.)

Kuoronjohto on osa Musiikkikasvatuksen opintoja ja monet Musiikkikasvatuksen osastolta valmistuneet tekevät töitä kuorojen parissa. Olen suorittanut Musiikkikasvatuksen pakollisen kuoronjohdon kurssin, sen jälkeen Kirkkomusiikin osastolla kuoronjohdon C-kurssin ja ensi syksynä tarkoitukseni on suorittaa kuoronjohdon B-kurssi. Kuoronjohdon opintojeni lisäksi harrastan myös itse kuorossa laulamista. Olen huomannut eri kuoroissa äänenkäytön opettamisen tapojen ja sille omistautuneisuuden olevan hyvin vaihtelevaa. Mielestäni kuoro on oivallinen paikka lähteä opiskelemaan laulamista ja olen myös hyvin kiinnostunut kehittymään itse kuoronjohtajana etenkin äänenkäytön opettamisen osalta.

2 Terveellinen äänenkäyttö kuorossa

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni teorian. Aloitan käsittelemällä terveellistä ääntä ja äänenkäyttöä ja äänen roolia ihmisen elämässä. Käyn läpi olennaiset sisällöt äänifysiologiasta sisältäen hengityksen, äänen muodostuksen ja resonanssin, sillä ääni-instrumentin toiminnan ymmärtäminen liittyy vahvasti terveellisen äänenkäytön käsitteeseen. Seuraavissa luvuissa keskityn käsittelemään äänenkäytön opettamista kuorossa ja kuoroharjoitusten aikana tapahtuvien asioiden vaikutusta kuorolaisten äänenkäyttöön. Näihin sisältyvät ryhmä-äänenkäyttötilanteen, äänenavauksen, ääniharjoitusten, kuoronjohtajan kommunikaation, ohjelmiston ja kuoron ilmapiirin käsitteleminen. Molemmissa luvuissa tuon esille, mitkä ovat kuoronjohtajan tehtäviä äänenkäytön ohjaajana kuorossa, millä eri keinoilla kuoronjohtaja voi vaikuttaa kuorolaistensa äänenkäyttöön ja millä tavoin hän voi parhaiten vaikuttaa siihen, että hänen kuorolaistensa äänenkäytön kehittyminen olisi mahdollisimman tuloksellista. Tutkimuksessani keskityn käsittelemään klassista äänenkäyttöä, mutta melkein kaikki esille tuomani ajatukset pitävät paikkansa muissakin tyylilajeissa.

2.1 Terveellinen ääni

Sana terveellinen tai terve (englanniksi healthy) tulevat vastaan useasti äänenkäyttöä käsittelevässä kirjallisuudessa. Koistisen (2003) lauluoppaassa terveellistä ääntä kuvaillaan vapaaksi. Se pystyy liikkumaan eri rekistereissä sulavasti, muuttua dynamiikaltaan jännittymättä ja taipua erilaisiin tunnetiloihin. Sihvon (2006) äänenkäytön oppaassa terveen äänen kuvaillaan olevan kaunis ja vakuuttava ja tervettä ääntä kuvastaa hyvin se, ettei siihen tarvitse kiinnittää huomiota. Rubin ja Epstein (2014) kirjoittavat artikkelissaan *The Healthy Voice* terveellisen äänenkäytön olevan tärkeä laulajalle, sillä sen avulla laulaja voi saavuttaa esteettisesti kauniin äänen ja laajan äänialan ja dynamiikkaskaalan. Rothin ja Abbotin (2014) artikkelissa, joka käsittelee äänen terveyttä ja laulamisen pedagogiikkaa, terveellisen äänen käsitetään koostuvan fysiologisten, mekaanisten ja psyykkisten toimintojen yhteistyöstä, jossa pienikin poikkeavuus aiheuttaa muutoksen äänessä. (Koistinen, 2003, Sihvo, 2006, Rubin & Epstein, 2014 & Roth & Abbot, 2014.)

Vaikka terveellistä ääntä määritellään kirjallisuudessa eri tavoin, yhdistyy määrittelyissä aina äänifysiologian merkitys. Terveellinen ääni nähdään asiana, jota voidaan kehittää harjoittelemalla ja opiskelemalla ääni-instrumentin toimintaa. (Esimerkiksi Rubin & Epstein, 2014, Smith & Sataloff, 2013a & Webb, 2007.) Terveellisessä äänessä äänen tuottamiseen tarvittavat elimet toimivat kehossa luonnollisesti, niille kuuluvalla tavalla. Keuhkoista ulosvirtaava ilma saa äänihuulet värähtelemään, joka aiheuttaa ilmapirtaan ilmanpaineen vaihteluita eli ääniaaltoja. Nämä ääniaallot resonoituvat

ääntöväylässä matkalla kurkunpäästä huuliin ja muokkautuvat kuulemaksemme ääneksi. (Rubin & Epstein, 2014, 53-54.)

Tätä tutkimusta tehdessäni mietin pitkään, käytäntö tutkielmassa sanaa terve vai terveellinen. Molemmat sanat kuvastavat mielestäni hyvin kyseistä ilmiötä ja myös englanninkielinen sana healthy voidaan kääntää molemmilla tavoilla. Tutkimuksessani olisin siis voinut käyttää kumpaa tahansa sanaa, mutta päädyin lopulta sanaan terveellinen sen takia, että sen käyttö tuntui minulle luontevammalta. Terveellisellä äänellä ja äänenkäytöllä tarkoitan tässä tutkimuksessa kirjallisuuden mukaisesti ääntä ja äänenkäyttöä, jota voi kehittää ja jossa tietoisuus äänifysiologiasta ja ääni-instrumentin toiminnasta ovat keskeisiä keinoja äänentuottamisen tapaa kehittäessä. Oleellista terveellisen äänen määrittelemiselle on myös se, että jokaisen ihmisen ääni-instrumentti on rakentunut erilaiseksi. Siksi jokaisen ääni kuulostaa erilaiselta ja äänen tuottaminen toimii eri tavoin ja sen takia äänenkäyttöä harjoitellessa täytyisi keskittyä löytämään omalle ääni-instrumentille luontainen tapa toimia.

2.1.1 Ääni ja ihminen

Ääni on osa ihmisen persoonallisuutta ja sen avulla ihmisen on hyvin luontaista ilmaista itseään. Ääni on hyvin tärkeä osa päivittäistä kommunikaatiota. Sitä käytetään puhuessa muiden ihmisten kanssa ja ilmaistessaan itseään erilaisten äänteiden ja puhumisen tavan kautta. Ihmisen ääni-instrumentti koostuu monimutkaisista rakenteista, jonka vuoksi ääntä voi muokata hyvin hienosäätöisesti. Lukemattomien erilaisten äänteiden tuottamiseen pystyminen mahdollistaa äänen käyttämisen monin eri tavoin monenlaisissa tilanteissa. Äänellä voidaan ilmaista myös tunteita. Esimerkiksi itkeminen ja nauraminen ovat ilmeisiä tapoja tuoda esille tunteita äänen avulla. Ääni on kuin ihmisen toiset kasvot. Pelkästä äänestä yksinään voidaan jo tulkita esimerkiksi ihmisen ikä tai puhujan mielentila. (Sihvo, 2006, 8-13.)

Laulaminen on emotionaalista ilmaisua ilman tekstiä tai sen avulla, kun taas puheen tarkoitus on auttaa kommunikoimisessa eli helpottaa ihmisiä ymmärtämään toisiaan. Puheäänien merkitys on oleellista laulamista opetellessa, sillä se on ihmisille tutumpi tapa käyttää ääntä. Suurin osa päivittäisestä ääntämisestä tapahtuu puhuen, myös ammattilaulajilla. (Chapman, 2017a, 1-2 & Chapman & Morris, 2017, 85.) Laulu ja puhe syntyvät samasta instrumentista. Laulamaan opetellessa tarkoituksena on vaihtaa epäedulliset äänenmuodostustavat laulamiseksi edullisemmiksi. Koska puheääni syntyy samassa instrumentissa kuin lauluääni ja sitä käytetään päivittäin enemmän kuin lauluääntä, on oleellista, että laulamaan opetellessa kiinnitämme huomion myös puheäänien

kehitykseen. Vanhoista ääntämiselle epäedullisista tavoista voi olla vaikeaa päästä eroon, jos ne ovat edelleen läsnä päivittäin puheäänissä. (Brown, 1996, 7 & Chapman & Morris, 2017, 86.)

Ihminen ääntää ensimmäisen kerran heti syntymisen jälkeen. Vauvojen jokeltelu ja kujertelu muuttuu lopulta matkimisen kautta säveliksi ja puheeksi. (Chapman, 2017a, 2.) Vanhetessa ääni kehittyy ja suurin osa ihmisistä ei kiinnitä sen enempää huomiota ääneensä. Laulamisen yhteydessä äänenkäytön opettelu on melko tavanomaista. Monet ihmiset käyvät laulutunneilla tai opettelevat laulamista kuoroharrastuksen yhteydessä. Oman puheäänien kehittämisen kiinnostus herää kuitenkin usein vasta silloin, kun äänen rasitus alkaa vaikeuttamaan arkea. (Koistinen, 2003, 10.) Vaikka äänenmuodostus on samanlaista lihastyötä kuin esimerkiksi käveleminenkin, sen opiskelua hankaloittaa se, että ääni-instrumentti on hyvin hienosäätöinen ja piilotettu kehomme sisälle. Varmin keino vaihtaa äänenkäytölle epäedulliset tavat edullisempiin tapoihin on oppia tunnistamaan ja tuntemaan, miten oma ääni-instrumentti toimii ja miten sillä saa tuotettua äänen mahdollisimman terveellisesti. (Sihvo, 2006, 8-9.)

2.2 Äänifysiologia

Laulaminen ja puhuminen ovat monimutkaisia tapahtumia, jotka vaativat yhteistoimintaa kehomme eri osilta. Jotta äänen terveellisyyden ylläpitäminen olisi mahdollista, on ymmärrettävä, miten ääni muodostuu. Laulajalle on tärkeää opetella ymmärtämään ääni-instrumentin toimintaa, sillä sitä harjoittelemalla hän voi luoda kestävä ja kauniin äänen ja laajentaa äänialaa ja dynaamista skaalaa. Ääntämisen energia muodostuu ilmavirrasta, joka syntyy uloshengityksessä. Äänen lähde löytyy kurkunpään sisältä, jossa ilmavirta saa äänihuulet värähtelemään ja tuottamaan näin ilmanpaineen vaihteluita eli ääntä. Äänen muokkaajana toimii ääntöväylä, jossa äänihuulista lähtenyt perusääni resonoituu ja muokkautuu sellaiseksi, minkälaisena kuulemme sen. (Kayes, 2015 & Rubin & Epstein, 2014.)

Olen lisännyt tähän kappaleeseen kuvia, sillä uskon niiden helpottavan ääni-instrumentin hahmottamista huomattavasti. Päätin piirtää kuvat itse, ottaen mallia googlen kuvahausta löytämistäni kuvista, jotta kuvista löytyvät tiedot olisivat mahdollisimman hyvin yhteydessä kirjoittamaani tekstiin. Liitin kuvateksteihin lähteet, joista löytyy lisätietoa kuvien sisällöistä.

2.2.1 Hengitys

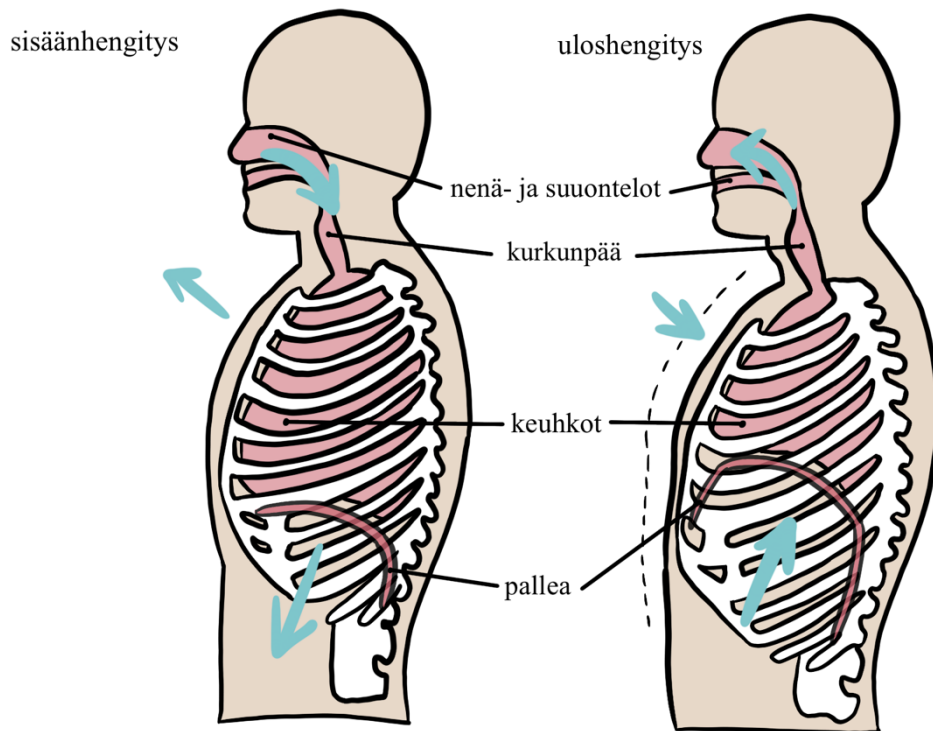
Hengityksen opiskelu alkaa lauluasennon tarkkailusta. Hyvä lauluasento takaa elimistön optimaalisen toiminnan, jolloin vältämme ylimääräiset jännitystilat kehossa ja voimme saavuttaa mahdollisimman

nopeasti toivotun tuloksen äänessä. (Sihvo, 2006, 22.) Lauluasentoa etsiessä on tärkeää opetella kuuntelemaan omaa kehoaan, sillä toisen laulajan asentoa peilattaessa tai opettajan neuvoja seurattaessa suhteuttamatta niitä oman kehon tuntemukseen voi pahimmillaan vain aiheuttaa itselleen uusia jännityksiä (Koistinen, 2003, 18-19). Kinesteettisen eli asento- ja liikeaistin avulla voimme oppia tuntemaan, miltä hyvä lauluasento tuntuu kehossamme (Brown, 1996, 17-25).

Hyvä lauluasento on vapaa, liikkuva, joustava ja miellyttävä ja se on terveen äänenkäytön lähtökohta, sillä se takaa kehomme luonnollisen toiminnan. Lauluasennon rakentaminen aloitetaan usein pohjalta. Jalkapohjat ovat maassa tukevasti ja jalat noin lantion levyisessä asennossa. Polvet eivät ole lukitut, vaan vapaat ja lantio istuu jalkojen päällä niin, että istuinryhmä osoittavat maata kohti. Tukiranka tuntuu pitkänä ja rintakehä avarana, kuitenkin ei ylikohotettuna. Hartiat pysyvät rentoina ja pää on selkärangan jatkeena, niskan ja kaulan lihakset rentoina. Selkärankamme on luonnollisesti kaareva ja sen asento vaikuttaa pallean ja hengityselimistöön toimintaan. Hyvä pään asento antaa kurkunpäälle tilan toimia luonnollisesti. (Koistinen, 2003, 18-26.)

Hengityselimistöön kuuluvat hengitystiet, keuhkot, pallea ja hengityselimistö. Keuhkot sijaitsevat rintakehän sisällä. Ne muodostuvat keuhkorakkuloista ja ovat vastuussa kehomme kaasujen vaihdosta, eli hapen saamisesta elimistöön ja hiilidioksidin kuljettamisesta pois elimistöstä. Pallea on ohut lihas, joka muodostaa kupolirakenteen keuhkojemme alapuolelle. Pallea kiinnittyy edestä rintakehän alimpiin luihin ja takaa selkärangan nikamiin ja erottaa ylävartalon yläosan, jossa keuhkot sijaitsevat, alaosaan. Pallea toimii autonomisesti aivojen säätämänä, emmekä pysty välittömästi vaikuttamaan sen toimintaan. Hengitykseen osallistuvia lihaksia ovat kylkivälilihakset, vatsalihakset ja selkälihakset. (Kayes, 2015, 3-4 & Rubin & Epstein, 2014, 2-4.)

Sisäänhengitys alkaa, kun pallea aivojen käskyttämänä supistuu ja painuu alas. Tällöin myös ulkoiset kylkivälilihakset aktivoituvat ja kohottavat rintakehää. Näiden kahden tapahtuman takia rintaontelon tilavuus kasvaa ja keuhkojen ilmanpaine pienenee ulkoilman paineeseen verrattuna, jolloin ilmaa alkaa imeytyä sisään keuhkoihin. Uloshengityksessä pallea ja rintakehä rentoutuvat ja palaavat kehon elastisuuden takia takaisin paikoilleen, pallea nousee takaisin ylös kupolimuodostelmaansa ja rintakehä laskeutuu alas (ks. kuva 1). (Kayes, 2015, 3-4.)



Kuva 1. Sisään- ja uloshengitys. Katso myös: Kayes, 2015, 3-4.

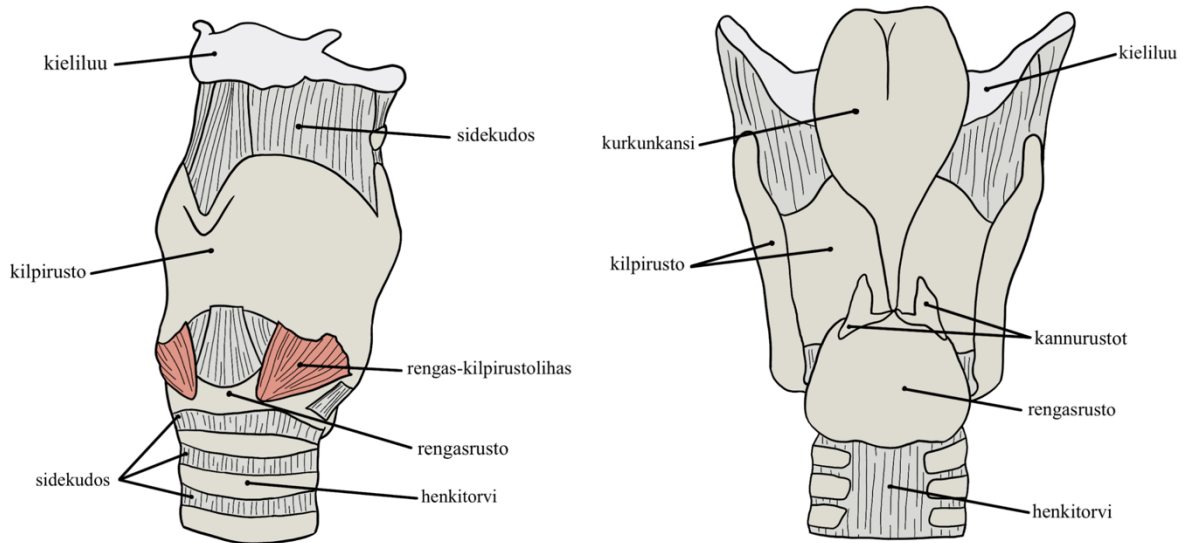
Lepohengityksessä sisään- ja uloshengitys ovat suunnilleen samanpituiset, kun taas ääntöhengityksessä eli puhuessa tai laulaessa uloshengitys on sisäänhengitystä huomattavasti pidempi. Äänen muodostukselle on tärkeää uloshengityksen tasainen ilmavirta ja subglottaalisen eli äänihuulten alapuolisen paineen säätely. Tasainen ilmavirta takaa sen, että laulaessa ääni pysyy tasaisena. Subglottaalinen paine vaikuttaa äänihuulten toimintaan, liian pieni paine ei saa äänihuulia värähtelemään ja liian suuri paine voi aiheuttaa vahinkoa äänihuulille. Subglottaalisella paineella voimme vaikuttaa myös äänen voimakkuuteen, äänenlaatuun ja sävelkorkeuteen. (Kayes, 2015, 4.)

Laulaessa uloshengitystapahtumaa muutetaan vatsalihasten ja sisäisten kylkivälilihasten avulla, jotka hidastavat pallean ja rintakehän palautumista paikoilleen, jolloin ilmaa virtaa hitaammin ulos keuhkoista. Näin voidaan ylläpitää tasaista ja halutulle äänelle sopivaa subglottaalista painetta. (Rubin & Epstein, 2014, 3-4.)

2.2.2 Äänenmuodostus

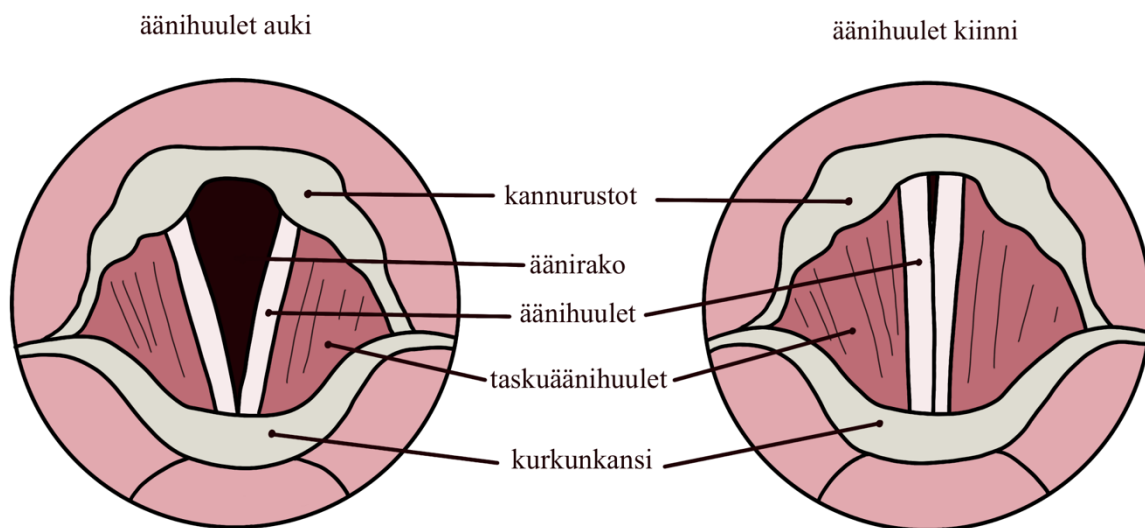
Hengitysteiden yläosassa henkitorven jatkeena sijaitsee kurkunpää, joka muodostuu rustoista ja yhdestä luusta. Kurkunpää on liikkuva ja joustava ja sen sisä- ja ulkopuolella sijaitsevat lihakset säätelevät sen liikkeitä. Rengasrusto on renkaan muotoinen rusto, joka kiinnittyy henkitorveen. Sen

yläpuolella sijaitsee kilpirusto, jonka voi tuntea varsinkin miehillä kaulassa kovana ulokkeena, jota sanotaan aataminomenaksi. Kilpiruston takaa rengasruston yläpuolelta löytyvät kannurustot, jotka pystyvät liikkumaan eteen, taakse ja sivuille. Kurkunkansi muodostuu pehmeästä ja joustavasta rustosta ja muistuttaa lehteä. Sen pääasiallinen tarkoitus on laskeutua ja peittää henkitorvi niellessä. Kurkunkpään ainut luu on sen yläosassa sijaitseva hevosenkengän muotoinen kieliluu, johon kiinnittyvät monet lihakset kielestä, leuasta ja kallon pohjasta. (ks. kuva 2) (Kayes, 2015, 5-6.)



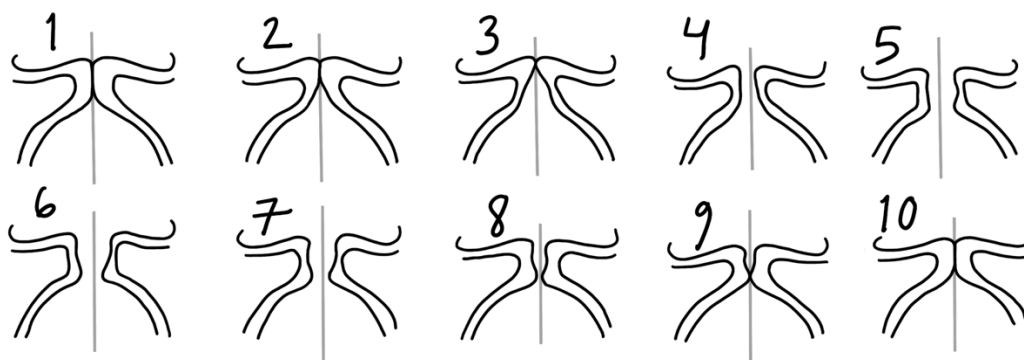
Kuva 2. Kurkunkpää edestä ja takaa. Katso myös: Kayes, 2015, 5-6.

Äänihuulet, pieni lihaspari, sijaitsevat kurkunkpään sisällä. Ne ovat kiinnittyneet edestä kilpirustoon vierekkäin ja takaa erilleen liikkuviin kannurustoihin. Auki ollessaan äänihuulet muodostavat kolmion muotoisen aukon, jota kutsutaan ääniraoksi eli glottikseksi (ks. kuva 3). Kannurustoja liikuttavien lihasten avulla äänihuulet voivat liikkua ääntämistä varten yhteen. (Benninger & Johns & Murry, 2016, 34.) Äänihuulet koostuvat monesta eri kerroksesta, joilla jokaisella on erilainen tehtävä äänihuulten värähtelyssä, päällimmäisenä pintakudos, joka pitää äänihuulet koossa ja syvimpänä äänihuulilihas (Kayes, 2015, 6). Ääntämisen lisäksi äänihuulet ja niiden yläpuolella sijaitsevat taskuäänihuulet ovat mukana myös muissa kehon toiminnoissa, ne ovat auki hengittäessä ja kiinni esimerkiksi niellessä, yskiessä tai raskaita painoja nostaessa (Rubin & Epstein, 2014, 5).



Kuva 3. Äänihuulet ylhäältä päin kuvattuna. Katso myös: Benninger & Johns & Murry, 2016, 34.

Äänihuulet tarvitsevat ilmavirtaa värähdelläkseen eli tuottaakseen ääntä. Äänihuulet katkovat ilmavirtaa paloiksi eli ilmanpaineen vaihteluiksi, jotka ihmiskorva tunnistaa lopulta ääneksi. Äänihuulten värähtely voidaan selittää myoelastisella aerodynaamisella teorialla. Aerodynaamisuus määrittää sen, miten ilmavirta saa lähentyneet äänihuulet värähtelemään. Bernoullin efekti on fysikaalinen ilmiö, jonka mukaan virtauksen nopeuden kasvaessa sen paine alenee. Tämä ilmiö aiheuttaa keuhkoista ulosvirtaavan ilman imemään äänihuulia toisiaan kohti ja lopulta sulkeutumaan. Äänihuulten sulkeuduttua niiden alle syntyy paine, joka saa ne taas avautumaan, ensin alhaalta ja sitten ylhäältä. Myoelastisuudella kuvataan äänihuulten elastisen rakenteen vaikutusta värähtelyn ylläpitämiseen, joka mahdollistaa niiden sulkeutumisen avautumisen jälkeen. Värähtely jatkuu aaltoilevana liikkeenä niin kauan kuin ulos virtaa ilmaa (ks. kuva 4). (Rubin & Epstein, 2014, 5-6.)

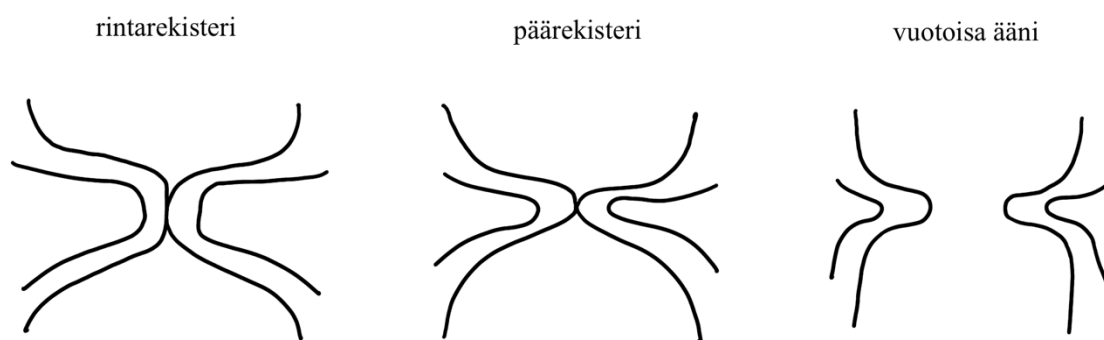


Kuva 4. Poikkileikkaus äänihuulten aaltomaisesta värähtelysyklistä. Katso myös: Chapman & Morris, 2017, 67.

Äänen sävelkorkeus määrittyy sillä, kuinka monta kertaa äänihuulet värähtelevät sekunnin aikana, esimerkiksi laulaessa a1-sävelen, äänihuulet avautuvat ja sulkeutuvat 440 kertaa sekunnissa. Äänihuulten värähtelynopeuteen vaikuttavat äänihuulten pituus, jännitystila ja subglottaalinen paine. Mitä pidemmät tai jännittyneemmät äänihuulet ovat, sitä nopeammin ne värähtelevät ja toisin, mitä lyhyemmät ja löysemät ne ovat, sitä hitaammin ne värähtelevät. Subglottaalisen paineen muutoksella voidaan myös vaikuttaa sävelkorkeuteen ja sen täytyykin muuttua aina vastaamaan äänihuulten värähtelytapaa. (Kayes, 2015, 16-18.) Äänihuulten pituutta ja jännitystilaa muokkaavat kaksi kurkunpään lihasta, kilpi-kannurustolihas eli äänihuulilihas, joka on kiinnittynyt kilpirustosta kannurustoihin ja rengas-kilpirustolihas, joka on kiinnittynyt rengasrustosta kilpirustoon (ks. kuva 2) (Lä & Gill, 2015, 9-10).

Kannurustot liikuttavat äänihuulia lähemmäksi toisiaan niissä kiinniolevien lihasten avulla. Terveellisessä äänenmuodostuksessa äänihuulet sulkeutuvat koko pituudeltaan värähtelyn sulkeutumisvaiheessa. Tällaista äänenmuodostusta kutsutaan tiiviiksi. Äänenmuodostus voi olla myös vuotavaa, jolloin äänihuulet eivät sulkeudu kokonaan värähdellessä ja ilmaa pääsee ulos koko värähtelyjakson ajan, tai puristeista, jolloin äänihuulet on pakotettu värähdellessä liian voimakkaasti yhteen (ks. kuva 5). Tällä tavoin äänen muodostaminen voi olla haitallista äänihuulille ja aiheuttaa ylimääräisiä jännityksiä kurkunpään alueelle. Äänihuulten sulkeutuessa kokonaan värähtelyssä tuottaa perusäänelle laajemman yläsävelsarjan, joka rikastaa ääntä. (Lä & Gill, 2015, 8-9.)

Äänifysiologiassa rekistereillä tarkoitetaan kurkunpään toiminnan muuttumista sävelkorkeuksien muuttuessa. Yleisemmin laulussa käytetään rintarekisteriä ja päärekisteriä. Harvemmin laulussa käytetyt rekisterit ovat nimeltään narinarekisteri ja huilurekisteri. Rekistereistä on äänifysiologian alalla useita eri nimityksiä, mutta käytän nyt tässä tutkimuksessa sanoja rinta- ja päärekisteri. Rintarekisteri on lähellä ihmisen puhetta ja se sijoittuu laulaessa sävelkorkeudeltaan aläänistä keskialueelle. Rintarekisterissä laulaessa kilpi-kannurustolihas eli äänihuulilihas on aktiivinen ja se lyhentää ja paksuntaa äänihuulia, jolloin ne värähtelevät koko massaltaan. Äänihuulivärähtelyn sulkeutumisvaiheessa äänihuulet pysyvät pidempään kiinni, joka luo äännelle laajemman yläsävelsarjan. Päärekisteri sijoittuu korkeudelta laulajan yläalueella ja kuulostaa kevyemmältä kuin rintarekisteri. Päärekisterissä rengas-kilpirustolihas on aktiivinen ja se aiheuttaa kilpiruston kallistumisen eteenpäin ja näin äänihuulten venymisen, jolloin äänihuulet värähtelevät vain osalta massaltaan (ks. kuva 2 ja 5). Päärekisteriä ei tule kuitenkaan sekoittaa vuotavaan ääneen. Vaikka äänihuulet värähtelevät vain osalta massaltaan, sulkeutuvat ne kokonaan värähtelyn sulkeutumisosassa. (Herbst & Howard & Švec, 2015, 14-17.)

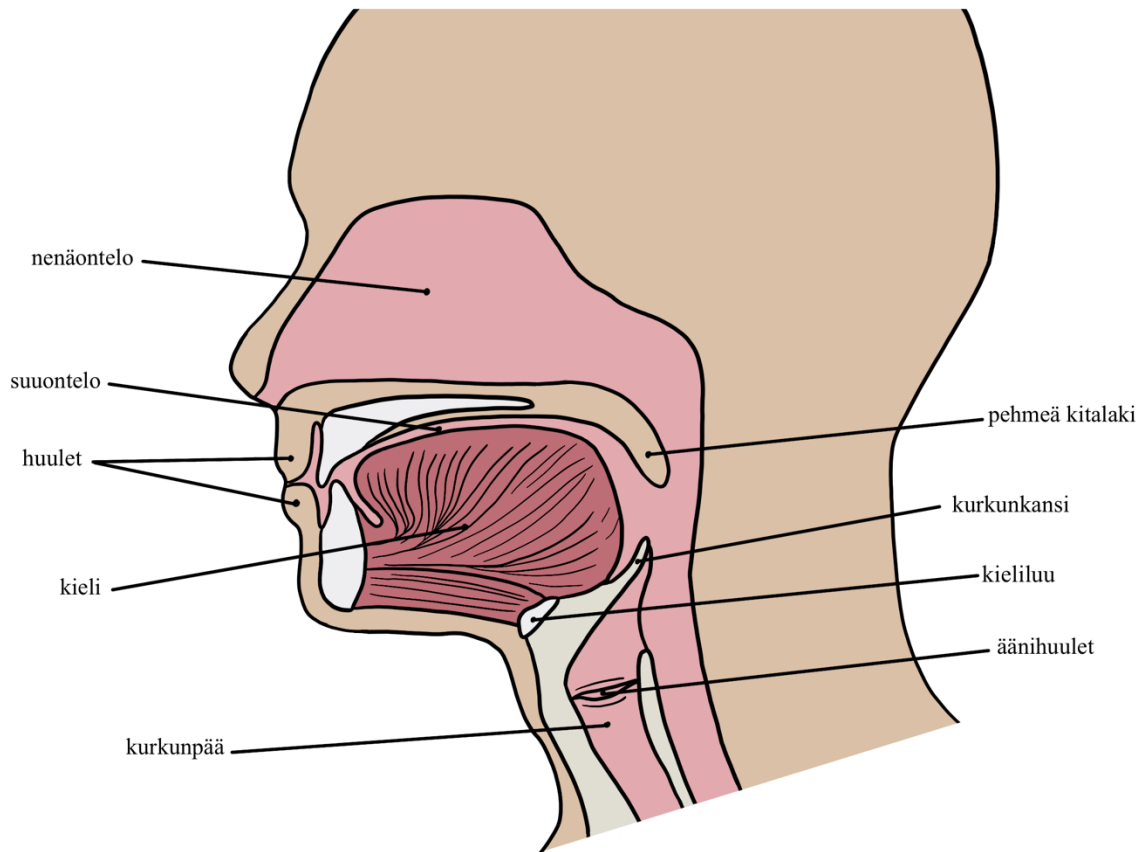


Kuva 5. Poikkileikkaus äänihuulista erilaisissa rekistereissä ja vuotoisassa äänenmuodostuksessa. Katso myös: Chapman & Morris, 2017, 72-79.

Klassisen laulun estetiikkaan kuuluu se, että laulajan äänestä ei kuulu rekistereiden vaihto, kun taas esimerkiksi jodlaamisessa leikitään juuri tämän rekistereiden aiheuttaman äänenväriin vaihtelun kanssa vaihtelemalla nopeasti rekisteristä toiseen ja takaisin. Mixed voice on laulutekniikka, jossa tarkoituksena on opetella käyttämään äänihuulilihasta ja rengas-kilpirustolihasta yhtäaikaaisesti muodostaen sekoitteen rinta- ja päärekisteristä. Näin laulaja voi välttää rekistereiden vaihtumiskohdan kuuluminen omasta äänestään. Rekistereitä voidaan sulattaa toisiinsa myös säätelemällä subglottaalista painetta ja muokkaamalla ääntöväylää. (Herbst & Howard & Švec, 2015, 17-20.)

2.2.3 Resonanssi

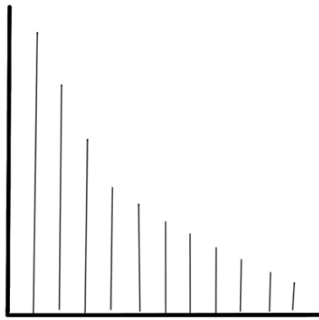
Ääntöväylä toimii äänihuulista lähtevän äänen muokkaajana saman lailla kuin trumpettia soittaessa suukappaleesta lähtevä ääni resonoituu sen koneistossa. Ääntöväylä on ontelorakenne, joka alkaa kurkunpään yläpuolelta nieluontelosta, jakautuu siitä eteenpäin suu- ja nenäonteloiksi ja loppuu huuliin. Ääntöväylän muotoa muokkaavat pehmeä kitalaki, kieli, leuka ja huulet. Pehmeän kitalaen ollessa aktiivinen se nostaa kitapurjeen ylös, jolloin ulosvirtaava ilma ei pääse nenäonteloon. Jos ilmaa pääsee ulos nenän kautta ääntäessä, sanotaan ääntä nasaaliksi. Muutamien konsonanttien ääntäminen vaatii myös pehmeän kitalaen olevan rento. Kieli on iso lihas, jonka kanta on kiinni kieliluussa, leuassa ja kallonpohjassa. Sen avulla voidaan muokata nielu- ja suuontelon muotoa. Alaleukaa liikuttamalla voimme vaikuttaa myös suuontelon tilavuuteen. Ääntöväylän pituutta voidaan muokata liikuttamalla kurkunpäättä ja huulia (ks. kuva 6). (Kayes, 2015, 13-16.)



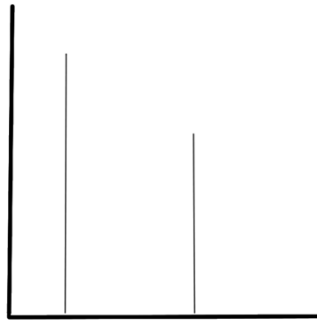
Kuva 6. Ääntöväylä. Katso myös: Kayes, 2015, 13-16.

Äänihuulista lähtenyt värähtely saa lopullisen muotonsa ääntöväylässä. Äänihuulivärähtely tuottaa perusäänen, joka sisältää yläsävelsarjan. Värähtelyn saapuessa ääntöväylään osa yläsävelistä vahvistuu ja osa heikkenee ääntöväylän muodon vaikutuksesta (ks. kuva 7). Yleisesti ottaen matalammat taajuudet vahvistuvat isommissa onteloissa ja korkeammat taajuudet pienemmissä. (Kayes, 2015, 12.) Vahvistuneita yläsäveliä kutsutaan formanteiksi. Kaksi alinta formanttia muodostavat vokaalin ja loput vaikuttavat äänensävyyn. (Lä & Gill, 2015, 11.)

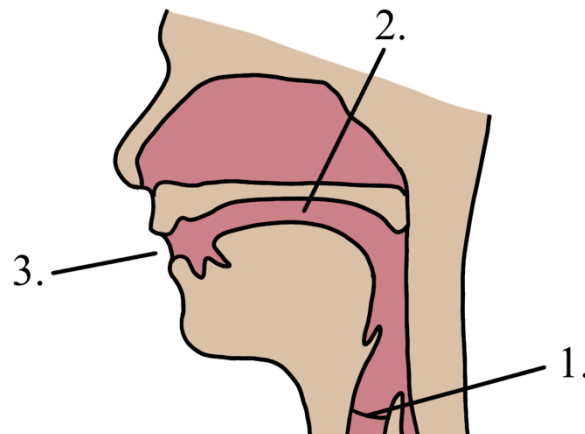
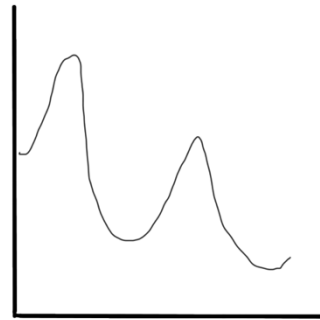
1. Äänihuulista lähtevä perustaajuus. ja yläsävelsarja



2. Ääntöväylän kaksi vahvistamaa yläsäveltä



3. Kaksi muodostunutta formanttia



Kuva 7. Formanttien muodostuminen ääntöväylässä. Katso myös: Sundberg, 2017, 170.

Artikulaatiota muodostavat pehmeä kitalaki, kieli ja huulet. Leukaa ei virallisesti lasketa artikulaatioelimiin, mutta se toimii yhteistyössä kielen ja huulten kanssa. (Koistinen, 2003, 71.) Puhuttu kieli muodostuu vokaaleista ja konsonanteista. Vokaaleissa ilmavirta kulkee vapaasti ulos suusta ja ääntöväylän muoto, erityisesti kielen asento, vaikuttaa niiden muodostumiseen. Suomen kielen vokaaleita ovat a, e, i, o, u, y, ä ja ö. Konsonanteissa ilmavirran kulku pysäytetään tai ääntöväylää kavennetaan. Suomen kielessä k, t ja p ovat konsonantteja, joissa ilmavirta pysähtyy kokonaan. N, m ja ng-äänteessä kieli tai huulet estävät ilman virtauksen ulos, mutta nenäportti on auki ja ilmaa kulkee ulos nenän kautta. G, d ja b ovat näiden kahden välimuotoja, joissa nenäportti on hieman raollaan ja ilmavirta pysähtyy. V, l, r ja j ovat soivia konsonantteja, eli äänihuulet värähtelevät niitä äännettäessä, ja niissä ääntöväylä on kaventunut. H, s ja f konsonanteissa ääntöväylä on kaventunut ja ilmaa virtaa ulos, mutta äänihuulet eivät värähtele. (Sihvo, 2006, 16-18.) Tässä olivat Suomen kielen vokaalit ja konsonantit. Vokaalien ja konsonanttien muodostuminen ja ääntäminen vaihtelevat aina puhutun tai laulettun kielen mukaan.

2.3 Äänenkäytön opettaminen kuorossa

Äänenkäytön opettaminen kuorossa on tärkeää kuorolaisten ja myös kuoron kannalta. Äänenkäytön opettaminen kuorolaisille edistää heidän hyvinvointiaan. Ei ole mukavaa käydä kuoroharjoituksissa, jos laulaminen rasittaa ääntä ja tuntuu epämukavalta. Äänenkäytön opettamisella voidaan myös estää mahdolliset äänivauriot. Kuoron kannalta äänenkäytön opettaminen on tarpeellista, sillä kuorolaisten äänten kehittyessä myös kuoro voi kehittyä. Kun laulajien äänet ovat terveempiä, kuoro kuulostaa paremmalta ja kuoronjohtaja saa käyttöönsä parempia työkaluja kuoron soinnin kehittämiseen. Äänenkäytön opettamisella on suora vaikutus kuoron äänenlaatuun, intonaatioon ja kuorolaisten kehittymiseen muusikkoina. Kuorolaiset haluavat kehittyä laulajina ja saada kuoronsa kuulostamaan paremmalta. Oman ja kuoron kehittymisen huomaaminen antaa lisäinnostusta kuoroharrastukseen. (Webb, 2007, 26.)

Usein kuoronjohtaja on kuorolaistensa ainut laulopedagogi ja kuorolaiset saavat ohjeistusta äänenkäyttöön vain kuoroharjoituksen aikana. Tämän takia kuoronjohtajalla on suuri vastuu kuorolaistensa äänistä, varsinkin silloin, mitä harjaantumattomampia kuorolaiset ovat äänenkäyttönsä kanssa. Harrastajakuoroissa kuoronjohtaja on usein se henkilö, joka päättää, mitä stemmaa, sopraanoa, alttoa, tenoria vai bassoa, kukakin kuorolainen laulaa. Valinnassa on oltava tarkkana, sillä kuorolaiselle liian korkea tai liian matala ääniala voi aiheuttaa ajan kuluessa ongelmia äänenkäytön kanssa. Äänenkäytön kehittyessä ääniala laajenee, mutta se voi myös muuttua korkeammaksi tai matalammaksi. Kuoronjohtaja voi päivittää kuorolaisten stemmajakoa esimerkiksi laulattamalla kuorolaiset yksitellen läpi kerran vuodessa arvioiden samalla, laulavatko he vielä heille sopivassa stemmassa. Tämän avulla kuoronjohtaja voi saada myös paremman käsityksen siitä, millä pohjalla kuorolaisten äänenkäyttö on. (Smith & Sataloff, 2013a, 160-161 & Smith & Sataloff, 2013c, 225-231.)

2.3.1 Laulamaan oppiminen ja opettaminen

Oppiminen on muuttumista. Tämä muutos tapahtuu ihmisaivoissa, joihin muodostuu oppiessa uusia hermoyhteyksiä. Uudet hermoyhteydet muodostuvat, kun ihminen käsittelee maailmaa ja kokemuksia aistien kautta. Pelkät aivot eivät siis voi oppia, vaan ne toimivat aina yhteydessä kehon kanssa. On tavallista, että oppiessaan ihminen käyttää jotain aistia ylitse toisten. Joku oppii paremmin näköaistin avulla, toinen kuulon ja kolmas kinesteettisyyden kautta. Näin ihmiset ovat erilaisia oppijoina. Oppimiseen vaikuttavat myös mielihyvä ja asetetut tavoitteet ja niiden saavutettavuus. Ihmisluontoon kuuluu mielihyvää tuottaviin tilanteisiin hakeutuminen. Tunteilla on siis vaikutus

oppimiseen, kun ihmiset toistavat asioita, jotka ovat aiheuttaneet hyvinolontunteen. Asetetut tavoitteet motivoivat ihmistä jatkamaan oppimista. Omiin taitoihin verrattuna liian suuret tai pienet tavoitteet voivat kuitenkin aiheuttaa ihmiselle enemmän ahdistusta kuin motivaatiota. Flow-teorian mukaan ihmiset oppivat parhaiten silloin, kun asetetut tavoitteet vastaavat oppijan taitoja ja kun oppija kokee itse oppimistapahtuman palkitsevana. (Durrant, 2012, 11-35.)

Laulamaan oppimisen tarkoituksena on rakentaa vanhojen, laulamislle ei niin suotuisien tapojen tilalle uusia ja parempia tapoja käyttää ääntä. Laulutyylistä riippumatta tavoitteena on saavuttaa luotettava ja joustava tekniikka ja päästä eroon mahdollisista fyysisistä ongelmista, jotta laulaessa voitaisiin kiinnittää huomio musiikin tekemiseen, eikä itse äänen tuottamiseen. Lauluopettajan tehtävä on ohjata oppilastaan oppimisen tiellä. On tärkeää, että opettaja tuntee oppilaansa ihmisenä ja laulajana, jotta hän voi kehittää juuri kyseessä olevalle oppilaalle sopivaa opetusta. Huolella valitut ääniharjoitukset ja ohjelmisto auttavat oppilaan kehittymistä. Laulutunneilla opettajan on oltava tarkkana seurattessaan oppilaan laulamista ja osattava antaa hyödyllistä palautetta. Tarkoituksena on saada oppilas itse havainnoimaan omaa tekemistään ja kuuntelemaan omaa ääntään kriittisin korvin. (McCarthy, 2017, 165-214 & Nix, 2014, 1-30.)

Klassisen soololaulun ja kuorolaulun erot ja yhteneväisyydet äänenmuodostuksessa ovat kiehtoneet tutkijoita viimeisten muutaman kymmenen vuoden ajan. Tutkimuksissa on pohdittu muun muassa blendaamisen vaikutusta kuorolaisten äänenkäyttöön, yhtenäisen kuorosoinnin muodostamista ja sitä, onko kuorossa laulaminen haitaksi kehittyvälle sooloäänelle. (Esimerkiksi Atkinson 2010, Ekholm, 2000, Mann, 2014, Smith, 2002 & Thurman & Daugherty, 2003.) Soolo- ja kuorolaulu eroavat siinä, että soololaulun on tarkoitus olla erottuva, kun taas kuorolaulun tarkoituksena on olla mahdollisimman yhtenäinen muiden äänien kanssa (Ekholm, 2000, 124). Äänien yhdistäminen eli blendaus on tärkeä osa kuoron sointia. Tutkijat, kuoronjohtajat ja lauluopettajat ovat eri mieltä siitä, vaatiiko kuorolaulu äänemuodostuksen muokkaamista toiseen suuntaan kuin soololaulu tai jopa kauemmaksi terveellisestä äänenkäytöstä. Laulajan ääni-instrumentti pysyy kuitenkin samana, olipa kyseessä soolo- tai kuorolaulu ja yksilöstä riippuen kuorolaulu voi olla laulajalle helpompaa tai hankalampaa kuin soololaulu.

Äänenkäytön opettaminen ryhmätilanteessa asettaa haasteen kuoronjohtajalle. Kuorot koostuvat eri tasoista laulajista, jotka oppivat kaikki eri tavoin. Ryhmätilanne aiheuttaa myös sen, ettei kuoronjohtaja välttämättä pysty kuulemaan ja tarkkailemaan yksittäisiä laulajia. Tämä vaikuttaa palautteen antoon, sillä ryhmätilanteessa palautteen ottavat vastaan kaikki kuorolaiset, vaikka palaute ei välttämättä koskisikaan heitä kaikkia. Kuoronjohtajan on siis oltava huolellinen tarkkaillessaan

kuorolaisiaan ja koittaa löytää ohjeistukseen jonkinlainen kultainen keskitie, jotta mahdollisimman moni kuorolainen saisi ohjeistuksesta hyötyä laulamiseensa. (Rardin, 2017 & Skoog, 2004.) Kuitenkin vaikka äänenkäytön ryhmäopetusta hiottaisiin lähelle täydellisyyttä, ei se voi korvata laulutunteja, joissa opetus muokataan juuri yksittäisen oppilaan tarpeita vastaavaksi.

Positiiviset tunteet vahvistavat oppimista (Durrant, 2012, 11-35). Sen takia turvallinen oppimistilanne ja ympäristö ovat oleellisia asioita laulamaan opetellessa. Kuorossa kuoronjohtaja on avainasemassa muodostaessaan innostavaa kuoroyhteisöä. Hänen tehtävänä on rakentaa ilmapiiri, jossa jokaisen kuorolaisen olisi hyvä olla ja toteuttaa itseään laulaen. Usein ihminen kokee oman äänensä olevan hyvin lähellä omaa identiteettiä. Tämänkin takia turvallinen ilmapiiri on tärkeää, jotta kuorolaisen olisi helppo heittäytyä mukaan ja lähteä tutkimaan omaa ääntänsä. Negatiivinen ilmapiiri voi synnyttää kuorolaisessa jännityksiä ja aiheuttaa ajan kuluessa vaikeampiakin ongelmia kuin vain äänen käheytyksen harjoitusten aikana. (Durrant & Varvarigou, 2015, 1-3.)

Kuorolaisten äänenkäytön kehittäminen vaatii pitkäjänteistä työtä. Äänenkäytön kehittyminen on hidasta ja se, että kuorossa opetellut asiat siirtyvät kuorolaisten äänenkäytössä tavoiksi, vie aikaa. Johtajan on oleellista olla kärsivällinen ja tiukka äänenkäyttöön liittyvissä asioissa. Tärkeintä on pitää huoli siitä, että kuorolaiset istuvat hyvässä asennossa, hengittävät ja käyttävät ääntään terveellisesti koko harjoituksen ajan. Kuoronjohtajan tehtävä on tarkkailla kuorolaisiaan jatkuvasti, huomata mahdolliset äänenkäytölliset haasteet ja auttaa parhaansa mukaan heitä kehittämään äänenkäyttöään terveellisemmäksi. (Smith & Sataloff, 2013a, 151-164.)

2.3.2 Äänenavaus

Kuoron soinnin kehitys on riippuvainen kuorolaisten äänenkäytön kehittymisestä. Kuoronjohtajalle paras hetki opettaa äänenkäyttöä kuorolaisilleen on kuoroharjoitusten alussa oleva äänenavaus, sillä silloin kuorolaisilla on aikaa keskittyä pelkästään omaan äänenmuodostukseensa. Äänenavaus on aika, jolloin valmistetaan kuorolaisten kehot laulamiseen ja ohjeistetaan äänenmuodostusta erilaisten harjoitusten avulla. Äänenkäytön oppimisen kannalta on oleellista, että kuorolaiset tietävät, mistä osista ääni-instrumentti koostuu ja miten se toimii fysiologisesti. Tämän lisäksi kuorolaisten on opittava tuntemaan, miten heidän instrumenttinsa toimii ja opittava käyttämään sitä terveellisesti. (Smith & Sataloff, 2013a, 151-154.)

Äänenkäytön opettaminen asettaa kuoronjohtajan ammattitaidolle lisävaatimuksia. Kuoronjohtajan on osattava ääni-instrumentin anatominen rakenne ja ymmärrettävä äänifysiologian perusteet. Tämän

lisäksi kuoronjohtajan on tärkeää kehittää harjoituksia ja työkaluja, joiden avulla hän voi auttaa kuorolaisiaan hahmottamaan ääni-instrumentin toimintaa ja kehittymään laulajina. Kuorolaisille on mielekästä harjoitella äänenmuodostumista äänenavauksessa, kun kuoronjohtajan antamat ohjeet ovat lyhyitä ja selkeitä, käytetyt melodiat nopeasti opittavissa ja kuoronjohtajan antama palaute rakentavaa. Käytettäviä ääniharjoituksia on syytä vaihdella välillä, jottei niiden laulamista tulisi liian rutiininomaista ja turhauttavaa. Kuuntelemalla ja muuten tarkkailemalla kuorolaisten äänenkäyttöä kuoronjohtaja saa tietoonsa, mitkä ovat niitä asioita, missä kuorolaiset tarvitsevat vielä ohjausta. Näin kuoronjohtaja voi muokata äänenkäytön opettamisen juuri kyseiselle kuorolle sopivaksi ja myös poiketa suunnitelmastaan kesken harjoituksen huomatessaan kuorolaistensa äänenkäytössä haasteen, joka vaatisi juuri sillä hetkellä harjoitusta. Järjestelmällinen ja pitkäjänteinen työskentely äänenavauksissa tuottavat tuloksia kuorolaisten äänenkäytössä. (Smith & Sataloff, 2013a, 151-154 & 2013b, 204-210.)

Äänenkäytön opettaminen on hyvä pitää mukana koko harjoitusten ajan, ettei käy niin, että kuorolaiset keskittyvät äänenkäyttöön äänenavauksen ajan ja sitten unohtavat sen loppuharjoituksen ajaksi. Jos kuorolaiset laulavat aina äänenavauksen jälkeen harjoituksen totutulla äänellään, eivät uudet toiminnot pääse sisäistymään heidän mielessään. Lauuasennon tarkkaileminen on yksi oleellisimmista asioista harjoituksen aikana, sillä istuessaan pitkissä harjoituksissa kuorolaisen on helppo unohtaa hyvän asennon ylläpitäminen. Kuoronjohtajan on syytä muistuttaa kuorolaisiaan tästä ja esimerkiksi laulattaa heitä harjoitusten aikana välillä seisten. (Smith & Sataloff, 2013a, 155 & Weary, 2011, 1-2.) Harjoituksessa voidaan kesken teoksenkin ottaa aikaa ääniharjoitusten tekemiselle, jotka voisivat helpottaa kyseisen kappaleen laulamista. Helpoin tapa ohjata kuorolaisten äänenkäyttöä harjoituksen aikana on muistuttaa heitä äänenavauksen aikana tehdyistä harjoitteista. Muistutuksena voi toimia jokin kuoronjohtajan ele, yhdessä tehtävä liike tai lause, joka palauttaa mieleen äänenavauksessa opetellun asian. Tärkeintä on pysyä tiukkana näissä asioissa, eikä antaa kuorolaisten laulaa huonommin harjoituksen aikana, kuin mihin he pystyvät. (Smith & Sataloff, 2013a, 2013d, 254-256.)

2.3.3 Ääniharjoitukset

Jokaisella kuoronjohtajalla on oma tapansa muodostaa äänenavaus ja opettaa äänenkäyttöä kuorolaisilleen. Äänenkäytön opettamisen voi lähteä selittämällä, miten ääni-instrumentti toimii tai lähteä tutkimaan, miltä kehossa tuntuu, kun lauletaan. Näitä voidaan hahmottaa fysiologisella termistöllä, liikkeillä, mallilla tai mielikuvilla tai sitten käyttää näitä kaikkia keinoja sekaisin.

Äänenavauksen voi aloittaa kehon lämmittelyllä tai venyttelyllä ja ääniharjoitukset hyminällä, huulitäryllä tai yksinkertaisella jollain tutulla laululla. Äänenavauksen järjestys ja keskittymiskohteet riippuvat täysin kuorosta ja kuoronjohtajan toimintatavoista ja valinnoista. Jokainen kuoronjohtaja toimii niin kuin on parhaakseen huomannut ja johtajien toimintatavoista voidaan löytää yhtä lailla yhteneväisyyksiä kuin eriävyyksiäkin. Seuraavaksi esittelen muutamien kuoronjohtajien ja laulupedagogien ajatuksia äänenkäytön opettamisesta. Vaikka heidän lähtökohtansa äänenkäytön opettamiseen ovatkin erilaiset, käyttävät he kaikki samanlaisia työkaluja apunaan harjoituksissa ja kaikkien heidän ajatuksensa perustuvat äänifysiologisiin toimintoihin.

Kehon automaattiset toiminnot terveellisen äänenkäytön pohjana

Oren Brownin (1996) kirja *Discover your voice* (Löydä äänesi) sisältää ohjeita, kuinka oppia käyttämään ääntä terveellisesti. Kirja sisältää Brownin ajatuksia terveellisen äänen muodostamisesta ja käytännön harjoituksia, joita lukija voi tehdä kehittääkseen omaa äänenkäyttöään. Brownin mukaan terveellisen äänen rakentaminen lähtee ihmisen alkuäänestä (englanniksi primal sound). Alkuäänellä hän tarkoittaa refleksimäisiä ääniteitä, jotka eivät ole puhetta ja joita ihmiset pitävät esimerkiksi nauraessaan tai ollessaan vihaisia. Janice Chapman (2017), sopraano ja laulutaiteen professori Guildhallin musiikki- ja draamakoulussa, jakaa ajatuksen alkuäänestä Brownin kanssa. Chapman painottaa alkuäänen tuottamisessa sen yhteyttä emootioihin. Hänen mukaansa alkuääni syntyy siitä, kun jokin emootio aiheuttaa aivoissa ärsykkeen, josta johtuen ihminen tuottaa kokonaisvaltaisen äänen. Esimerkiksi, kun potkaiset varpaasi tuolin jalkaan, aiheuttaa siitä syntyvä kipu, eli emootio, huudahduksen. Näitä emootion kautta syntyviä automaattisia reaktiota käyttäen voidaan Chapmanin mukaan lähteä kehittämään kokonaisvaltaista ääntä, eli ääntä, joka on yhteydessä kehoon. (Chapman, 2017b, 17-20.)

Brownin alkuääniharjoituksessa toistetaan äännettä ”öö” tarkoittaen sillä eri asioita, esimerkiksi niin kuin olisi yllättynyt jostain argumentista tai ei tietäisi, mitä sanoisi seuraavaksi. Tarkoituksena on löytää aluksi alkuääni, joka ei ole puhetta tai laulua, vaan luonnollinen reaktio keksittyyn tilanteeseen. Tästä harjoitus jatkuu niin, että alkuäänen kestoa aletaan pidentämään ja tämän onnistuessa annetaan sen alkaa liukua ylös ja alas päin. (Brown, 1996, 1-8.) Chapmanin alkuääniharjoitus on hyvin samankaltainen kuin Brownin. Harjoitus alkaa siitä, että oppilas kävelee ympäri luokkahuonetta ja huudahtaa yhtäkkiä ”hei”. Huudahdusta vahvistetaan esimerkiksi tunnustelemalla pallean toimintaa ääntäessä. Kun ”hei” alkuääni on löytynyt, lähdetään sitä pidentämään lauluksi joko alaspäin kulkevalla glissandolla tai asteikkokululla. Tästä harjoitukset jatkuvat erilaisiksi staccato- ja legatoharjoituksiksi. (Chapman, 2017b, 17- 22 & 314-315.)

Kirjassaan Brown käsittelee seuraavaksi kehon vapauttamisen, lauluasennon ja hengittämisen vaikutuksia äänenmuodostukseen. Hänen mukaansa olemme kaikki omaksuneet elämässämme huonoja äänenkäyttötapoja ja kehon asentoja, jotka aiheuttavat ylimääräisiä jännityksiä laulamiseen. Brown painottaa sitä, että kehomme on luotu toimimaan automaattisesti, jolloin saamme sen vapautumisella helpoiten tuloksia äänenkäytön kehittymisessä. Kurkunpään lihaksisto on tästä hyvä esimerkki, sillä jos sen ympärillä on jännitystä, eivät sen pienet lihakset pysty enää toimimaan niin kuin niiden on tarkoitettu toimivan. Brownin mukaan ihminen voi vapauttaa kehoaan esimerkiksi hengityksellä, meditoiden tai venyttelemällä. Venytys- ja hengitysharjoituksissaan Brown keskittyy ylävartalon, niskan, leuan ja kielen vapauttamiseen. (Brown, 1996, 9-15.)

Brownin mukaan on tärkeää tarkkailla lauluasentoa, sillä kehon asennolla on huomattava merkitys hengityksen kulkemiseen. Hänen hengitysharjoitustensa tarkoituksena on saada kehon automaattisista toiminnoista tietoisia, jotta hengitystä pystyttäisiin säätelemään ja näin luomaan juuri oikeanlainen ilmavirta äänirakoon, jotta saisimme äänihuulet värähtelemään mahdollisimman luonnollisesti. Brown kiinnittää hengitysharjoituksissaan ajatuksensa automaattisten toimintojen tiedostamiseen liikkeiden ja mielikuvien avulla. (Brown, 1996, 17-47.) Chapman harjoituttaa oppilaidensa hengitystä kehittämällä heitä hengittämään saman lailla kuin he hengittäisivät puhuessaan. Tällä hän kertoo poistavansa kaikki vääränlaiset opitut hengitystavat. (Chapman, 2017b, 20-21.)

Brownin mielestä tärkeintä kehittäessä äänenkäyttöä on luottaa kehon automaattisiin toimintoihin ja muodostaa niistä tietoisia tapoja, joita käyttää aina laulaessa. Tämä kinesteettisen muistin kehittäminen on tärkeää, jotta pystyisimme aina tuottamaan äänen terveellisesti. Chapman korostaa tässä systemaattisen harjoittelun vaikutusta. Uusia tietoisia äänentuottotapoja muodostaessa on tärkeää jaksaa toistaa samoja harjoituksia, kunnes niistä syntyy uusia tapoja. Vaikka kyseiset harjoitukset lähtevät äänen luonnollisten toimintojen pohjalta, ovat kaikki ideat ja harjoitukset perusteltu äänen fysiologisten toimintojen mukaan. Jokaisen ääni on yksilöllinen, mutta koska harjoitusten tarkoituksena on rakentaa lauluääni luonnollisten toimintojen päälle, sopii se lähtökohtana laulunopiskeluun jokaiselle ihmiselle. (Brown, 1996, 1-47 & Chapman, 2017b, 17-22.)

Visuaalisuus, kinesteettisyys ja mielikuvat harjoittelun perustana

Kuoronjohtajat käyttävät usein äänenkäytön ohjeistuksen apunaan visuaalisia ja kinesteettisiä keinoja ja mielikuvia. Paul Rardin (2017), kuoronjohtaja ja kuoronjohdon professori Templen yliopistossa, kertoo artikkelissaan, mitkä keinot hän on kokenut toimiviksi opettaessaan äänenkäyttöä yliopiston

mieskuoroilleen. Hänen mielestään ensimmäinen vaihe opettaessa äänenkäyttöä kuorossa on opettaa kuorolaisille, miten lauluinstrumentti toimii fysiologisesti. Tällä itsessään ei päästä vielä pitkälle, vaan jossain vaiheessa on autettava kuorolaisia tuntemaan oman instrumenttinsa toiminta, ikään kuin näkemään näkymättömän instrumentin. Käytännössä on siis keksittävä ääniharjoituksiin visuaalisia ja kinesteettisiä apuvälineitä, joiden avulla kuorolaiset voivat alkaa hahmottamaan lauluinstrumentin toimintaa. (Rardin, 2017, 1-3.)

Rardin esittelee artikkelissaan hengitysharjoituksen, joka kuvailee visuaalisesti sitä, mitä hengittäessä tapahtuu. Harjoituksessa neljä kuorolaista esittävät käsillään, miten kylkiluut, pallea, vatsalihakset lantionpohja liikkuvat sisään- ja uloshengityksessä. Ääntämiseen Rardin ehdottaa harjoitusta, jossa kuoronjohtaja demonstroi laulaen ja näyttäen kuoron edessä kolme erilaista äänihuulikontaktia: vuotoisan, puristeisen ja tiiviin. Vuotoisassa hän pitää käsiään heikosti yhdessä, puristeisessa tiukasti ja tiiviissä lujasti. Tässä harjoituksessa kuorolainen voi havainnoida äänen syntymistä kuunnellen ja katsellen ja harjoitus voi selventää mitä äänihuulitasolla tapahtuu ja miltä toivottu ääni kuulostaa. Yhtenä resonanssiharjoituksena Rardin esittelee vanhenemisharjoituksen. Harjoitus aloitetaan kuvittelemalla olemaan ala-asteella ja laulamaan sen mukaisesti esimerkiksi jonkun opitun kappaleen pätkä. Seuraavaksi kuvitellaan olemaan yläasteella ja niin edespäin, kunnes päädyimme ammattilais- tai oopperakuorolaulajiksi. Harjoituksen avulla kuorolaiset voivat löytää uusia tapoja käyttää ääntänsä ja Rardinin mukaan haluttu äänenlaatu löytyy yliopistokuoroissa usein harjoituksen yliopistoiän kohdalla. (Rardin, 2017, 3-7.)

Mary Black (2014) on tutkinut kuoronjohtajan sanallisen kuvailun käyttöä kuoroharjoituksissa, kun taas Duane Cottrell (2007) käsittelee artikkelissaan ääni-instrumentin toiminnan virheoletuksien vaikutusta mielikuvien käyttöön. Vaikka fysiologisten asioiden selittäminen ja mielikuvien käyttö usein asetetaan vastakkain äännekäytön opettamisen keinoina, on molemmilla hyviä ja huonoja puolia kuoroharjoituksessa. Artikkeleiden mukaan mielikuvia käyttämällä voidaan saada nopeasti haluttu muutos kuorolaisten ääniin, mutta niiden käyttö on epävakaata, sillä jokainen kuorolainen voi tulkita ne eri tavalla. Mielikuva on helppo heittää kuorolaisille ohjeeksi kesken teoksen opetteluun ja sillä voidaan samanaikaisesti ohjeistaa äänenkäyttöä, haluttua äänenväriä ja ilmaisua. Niillä ei voida kuitenkaan antaa yhtä tarkkoja ohjeita kuin teknisellä ohjeistuksella tai lauluterminologian ja musiikkisanaston käyttämisellä. Jos kuorolaiset eivät tiedä, miten ääni-instrumentti toimii ja mistä paloista se koostuu, voidaan mielikuvilla aiheuttaa vääriä käsityksiä sen toiminnasta. Ymmärtämällä ääni-instrumentin toimintaa johtaja voi myös tehdä tiedostavia valintoja siinä, minkälaisia mielikuvia käyttää kuoroharjoituksissa. Parhaiten mielikuvat toimivat, kun niiden tarkoitus on selitetty myös ääni-instrumentin toiminnan puolelta tai kun ne aiheuttavat kinesteettisen reaktion, esimerkiksi

mielikuva siitä, kuin kuuntelisit, kun neula tippuu lattialle, nostaa pehmeän kitalaen ylös. (Black, 2014, 208-231 & Cottrell, 2007, 8-14.)

William Skoog (2004), kuoronjohtaja ja musiikin professori Rhodesin yliopistossa, pitää mielikuvien käyttöä erittäin hyvänä keinona kehittää kuorolaisten äänenkäyttöä kuoroharjoituksessa. Mielikuvitus on yksi hyvin tärkeä osa äänenmuodostusta. Esimerkiksi, jos ajattelet alkavasi laulaa tiettyä sävelkorkeutta, äänentuottoelimistösi valmistautuu sen sävelen laulamiseen, vaikket päästäisi ääntäkään. Tämän takia Skoog on huomannut mielikuvien olevan hyvä keino opettaa äänenkäyttöä kuorossa, jossa kuoronjohtaja ei pysty antamaan yksityisopetusta jokaiselle kuorolaiselle. Hän on huomannut mielikuvien olevan nopea ja tehokas keino muokata kuorolaisten äänen sointia harjoitusten aikana. Skoog arvostelee tieteellisen kielen käyttämistä kuoroharjoituksissa sillä, että se ei hänen mielestään taivu kuvaamaan taidetta. Mielikuvien käytössä hänelle on kuitenkin tärkeää, ettei niitä sekoiteta fysiologisiin faktoihin. Esimerkiksi, kun puhutaan äänen soimisesta maskissa, on tärkeää tietää ja kertoa kuorolaisille, ettei ääni oikeasti resonoi naamassa, vaan ääntöväylässä. Artikkelissaan Skoog esittelee mielikuvaharjoituksia lauluasennon, hengityksen, ääntämisen, rennon kurkunpään ja resonanssin harjoittamiseen kuorossa, jotka hän on itse kokenut toimiviksi. (Skoog, 2004, 43-48.)

Äänenkäytön opettaminen fysiologisten osa-alueiden kautta

Kuoronjohtajan ja Delawaren yliopiston kuoronjohdon professorin Duane Cottrellin tutkimus keskittyy äänenkäytön opettamiseen kuoroharjoituksissa. Artikkelissaan *Vocal Pedagogy in the Choral Rehearsal* (Äänenkäytön pedagogiikka kuoroharjoituksissa) Cottrell (2017) avaa neljää äänenmuodostuksen osa-alueita, jotka perustuvat perustavanlaatuisiin käsitteisiin hyvästä äänenmuodostuksesta historian ja tieteen mukaan ja joita harjoittamalla voi kehittää kuorolaisten äänenkäyttöä ja näin koko kuoron yhtenäistä sointia. Nämä osa-alueet ovat äänihuulten toiminta, subglottaalisen paineen säätely, kurkunpään toiminta ja resonanssi. (Cottrell, 2017, 1-25.) Cottrellin tapa käsitellä äänenmuodostusta eroaa Brownista siinä, kun Brown lähtee etsimään terveellistä äänenkäyttöä kehon luontaisista toiminnoista, Cottrell perustaa harjoituksensa historian aikana kehitettyihin laulunopetus metodeihin ja tutkimukseen löytääkseen terveellisen tavan tuottaa ääntä.

Cottrell jaottelee äänihuulten toiminnan eli värähtelyn kolmeen erilaiseen tapaan: vuotoisaan, puristeiseen ja tiiviiseen. Vuotoisassa äänessä äänihuulet eivät värähdellessään painu kokonaan kiinni, vaan päästävät värähtelyn kiinnilovaiheessakin ilmaa läpi. Puristeisella värähtelytavalla Cottrell tarkoittaa äänihuulisulkua, johon muodostuu liian suuri subglottaalinen paine. Haluttu

äänihuulivärähtely eli tiivis äänihuulivärähtely saadaan aikaiseksi, kun kaikki kurkunpään lihakset toimivat oikealla tavalla ja äänirako sulkeutuu kokonaan ilman liikaa painetta värähdellessään. Tiiviin äänihuulivärähtelyn harjoitteluun Cottrell ehdottaa pitkäkestoisen nuotin laulamista vain yhdellä säveltasolla. Tämän tarkoituksena on rakentaa äänentuottomekanismiin lihasten vahvuutta ja myös antaa aikaa äänentuottamiseen keskittymiseen. Edellisen harjoituksen lisäksi äänihuulten tiivistä sulkeutumista voi harjoitella kuorossa Cottrellin mukaan myös staccato-harjoituksilla. Harjoitukset, joissa ääniväylä on osittain suljettu, esimerkiksi huulitäry- tai rrr-harjoitukset, auttavat liiallisen paineen säätelyssä, sillä niiden ääntämiseen vaaditaan vähemmän painetta kuin vokaalien. (Cottrell, 2017, 2-9.)

Seuraavaksi Cottrell kirjoittaa laulajan tuesta eli subglottaalisen paineen säätelystä. Tähän liittyy vahvasti hengitys ja Cottrellin mukaan on tärkeää vapauttaa vatsalihakset sisäänhengityksessä, jotta ilma putoaisi keuhkojen alaosaan asti, mutta ei kuitenkaan unohtaa keuhkojen yläosan käyttöä. Uloshengityksessä tärkeintä olisi harjoittaa kuorolaisia kontrolloimaan lihaksiaan niin, että ilmavirta pysyisi mahdollisimman tasaisena. Tasaisen ilmavirran lisäksi toinen säätelijä subglottaalisessa paineessa on äänihuulisulku, jolloin äänihuulten sulkeutumistavalla on merkitys laulajan tukeen. Parhaimman äänenlaadun saa aikaiseksi tiiviillä äänihuulisululla, jolloin tiiviin äänen harjoittelun pitäisi olla läsnä aina laulajan tuen harjoittelussa. Kuorossa tehtyjen hengitysharjoitusten tarkoitus on Cottrellin mukaan keskittyä tuntemaan lihasten toimintaa ääntöhengityksessä. (Cottrell, 2017, 9-13.)

Seuraavaksi Cottrell käsittelee kurkunpään toimintaa ja resonanssia. Cottrellin mukaan ihanteellinen äänenlaatu on yhdistelmä tummuutta ja kirkkautta, josta on läpi klassisen laulun historian käytetty termiä *chiaroscuro*, ja jonka avulla voimme muodostaa kuorossa balansoidun ja yhtenäisen soinnin. Halutun soinnin tummuus saadaan aikaiseksi laskemalla kurkunpäättä, jonka laskeminen pidentää ääntöväylää ja rentouttaa samalla myös kaulan ja niskan lihaksia. Ääntöväylän muotoa muokataan myös huulilla, kielellä, pehmeällä kitalaella ja nielulla, mutta Cottrellin mukaan kurkunpään laskeminen on merkittävin tapa muokata äänenlaatua. Ääntöväylän muokkaamiselle löytyy useita harjoituksia, mutta Cottrell täsmentää, että oleellisinta kuorolaisille olisi löytää tuntoaistimus lasketusta kurkunpäästä. (Cottrell, 2017, 14-24.)

Cottrell jakoi äänenkäytön opettamisen hyvin yksityiskohtaisiin kuviin äänen muodostamisesta. Kyle Weary (2011) jakaa äänenkäytön opettamisen myös neljään osa-alueeseen, mutta tarkastelee ääni-instrumenttia paljon laajempaan kokonaisuuteen ottaen huomioon myös muun kehon toiminnot äänentuottoelimistön toimintojen lisäksi. Weary esittelee artikkelissaan *Vocal Pedagogy in the Choral Rehearsal: Becoming a Vocal Technician* (Äänenkäytön pedagogiikka kuoroharjoituksissa:

Äänenkäytön teknikoksi tuleminen) äänenkäytön opettamista kuorolaisille neljän peruselementin lauluasennon, hengityksen, ääntämisen ja resonanssin mukaan. (Weary, 2011, 1-3.)

Hyvä lauluasento on tärkeää laulaessa, jotta hengitys voisi kulkea mahdollisimman hyvin. Huono lauluasento voi aiheuttaa jännityksiä kehoon ja näin vaikuttaa äänenkäyttöön. Tämän takia Wearyn mielestä on tärkeää opettaa kuorolaisille hyvä lauluasento ja sen ylläpitämiseen voi vaikuttaa muistutuksilla tai esimerkiksi käyttämällä peilejä harjoituksissa. Hengityksestä on Wearyn mielestä oleellisinta opettaa kuorolaisia hengittämään tarpeeksi syvään. Tätä voidaan harjoitella selällä makuulleen kirja vatsan päällä hengittäen niin, että kirja liikkuu tai ajatellen, että ilma siirtyy keuhkoihin pillistä navan kautta. (Weary, 2011, 1-2.)

Ääntämisestä olisi Wearyn mukaan oleellista opettaa kuorolaisille äänihuulten värähtelyä, ilmavirrasta ja resonaatiosta. Kuorolaisille olisi hyvä selittää, että vokaalit muodostuvat kielen, suun ja leuan yhteistoiminnosta. Wearyn mielestä suurin haaste äänenkäytön opettamisessa kuorossa on resonaation opettaminen, sillä jokainen ihminen tuntee äänensä resonoinnin eri tavalla ja eri paikoissa. Tämän takia Weary on huomannut resonoinnin opettamisessa olevan tärkeintä fysiologisten asioiden, esimerkiksi resonanssitilojen, opettaminen ja opittujen asioiden kertaaminen. (Weary, 2011, 2-3.)

Wearyn kanssa samantyyllisen jaon ääni-instrumentin opettamiseen tekevät Brenda Smith ja Robert T. Sataloff (2013a). Heidän mielestään äänenkäytön opetuksen voi jakaa neljään elementtiin: rentoutumiseen, lauluasentoon, hengittämiseen ja resonanssiin. Hyvän laulutavan muodostamiseksi on tarpeellista käydä läpi jokainen elementti mainitussa järjestyksessä jokaisen kuoroharjoituksen alussa. Smithin ja Sataloffin mukaan äänenavauksen aikaa ei tarvitse jakaa tasan näiden elementtien ohjauksessa, vaan johtajan on oltava tietoinen kuorolaistensa tarpeista ja käyttää eniten aikaa siihen elementtiin, johon he tuntuvat tarvitsevan eniten ohjausta. (Smith & Sataloff, 2013a & 2013b, 208-209.)

Smithin ja Sataloffin mukaan äänenavauksen tarkoitus on valmistaa keho laulamiseen, siirtyä puheäänestä lauluääneen ja siirtää keskittyminen arjesta kuoroharjoitukseen. Äänenavaus aloitetaan rentoutumisesta eli äänenkäyttöön tarvittavien lihasten venyttelystä ja aktivoimisesta, josta siirrytään lauluasennon ja hengityksen tarkasteluun. Smith ja Sataloff kertovat, että resonanssia tulisi alkaa harjoittelemaan vasta kun nämä kolme ensimmäistä ovat toteutettu onnistuneesti. Smith ja Sataloff kritisoivat pianon soittoa äänenavauksessa. Heidän mukaansa liiallinen soitto, pianon perkussiivisen luonteen takia, voi vaikeuttaa äänenkäyttöä. Äänenkäyttötaidoissa osaamattoman kuoronjohtajan on

myös helppo jättäytyä pianon taakse soittamalla ääniharjoituksen esimerkin antamatta sen parempia ohjeita siihen, miten ne pitäisi laulaa. Kaikista parhaimman tuloksen kuoronjohtaja saa Smithin ja Sataloffin mukaan, kun hän laulaa kuorolle ääniharjoituksen esimerkiksi ja käyttää pianoa apuna mahdollisimman vähän. (Smith & Sataloff, 2013a, 151-154.)

2.4 Kuoroharjoitukset

Kuoronjohtaja opettaa kuorolaisilleen äänenkäyttöä ennen kaikkea äänenavauksen aikana ääniharjoitusten avulla. Äänenkäytön opiskelu on kuitenkin läsnä koko kuoroharjoituksen ajan ja kuoronjohtajalla on käytössään monia keinoja, joilla hän voi vaikuttaa kuorolaistensa äänenkäyttöön. Kuoronjohtajan kommunikointitavat vaikuttavat siihen, kuinka hyvin kuorolaiset ymmärtävät ja sisäittävät kuoronjohtajan antamia ohjeita ja palautetta. Ohjelmistoa valittaessa kuoronjohtajan on mietittävä tarkkaan, mitkä teokset ovat sopivia kuorolle ja miten niiden avulla voi auttaa kuorolaisia kehittämään äänenkäyttöään. Kuoronjohtajan on työssään muistettava, että äänenkäytön opettaminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä ja positiivinen ilmapiiri luo sen kehittymiselle parhaimmat mahdollisuudet.

Kuoron taso on asia, joka vaikuttaa paljon siihen, miten ja mistä kuoroharjoitukset muodostuvat. Se vaikuttaa äänenkäytön opettamiseen, kuoron soinnin kehittämiseen ja siihen, miten kuoronjohtaja kommunikoi kuoron kanssa ja mitä ohjelmistoa hän voi kuorolleen valita. Harrastajakuoron kanssa voi joutua lähtemään opettamaan äänenkäyttöä aivan perusasioista lähtien, kun taas kokeneempien laulajien kanssa äänenkäytön opettaminen keskittyy kuoron yhteisen soinnin hiomiseen ja muistutukseen siitä, miten ääni-instrumentti toimii. Kommunikoidessa kuorolaisten kanssa on pidettävä huolta, että he ymmärtävät, mistä kuoronjohtaja puhuu. Liiallinen musiikkisanaston käyttö voi aiheuttaa hämmennystä harrastajien kanssa työskennellessä. (Smith & Sataloff, 2013a, 151-164.)

2.4.1 Verbaali ja nonverbaali kommunikaatio

Kuoronjohtaja ohjeistaa äänenkäyttöä kuorolaisilleen harjoituksen aikana verbaalisesti ja nonverbaalisesti, esimerkiksi puheen, eleiden, katseiden, vartalon liikkeiden, pianon soiton ja lauluesimerkkien avulla. Kommunikoidessaan kuoron kanssa kuoronjohtaja käyttää useita eri tapoja yhtäaikaaisesti antaessaan ohjeita ja palautetta, innostaessaan ja kehuessaan kuorolaisiaan ja korjatessaan kuorolaisten tekemiä virheitä. (Sandberg Jurström, 2011, 8-10.) Verbaalisti kuoronjohtaja voi vaikuttaa kuorolaistensa äänenkäyttöön antamalla ohjeita esimerkiksi kuvailemalla

ääni-instrumentin toimintaa, antamalla vinkkejä tai käyttämällä mielikuvia helpottaakseen äänentuottoa tai ääni-instrumentin toiminnan hahmottamista. Verbaalisten ohjeiden antamisessa on tärkeää, että ne kuvaavat mahdollisimman hyvin ääni-instrumentin toimintaa ja ovat täsmällisiä, niin että kuoronjohtaja saa kuorolaisilta vastaukseksi juuri halutun toiminnon. (Black, 2014, 208-214.)

Harjoituksissa kuoronjohtaja voi ohjeistaa äänenkäyttöä antamalla esimerkiksi jostain ääniharjoituksesta mallin itse laulamalla. Se, että kuorolaiset pystyvät imitoimaan kuoronjohtajan mallia, voidaan tutkimusten mukaan selittää ihmisten peilisolujärjestelmällä. Sen avulla ihmiset pystyvät oppimaan imitoinnin avulla ja tunnistamaan ihmisten toimintojen perusteella, mitä he niillä tarkoittavat. Peilisolujärjestelmä on osa jokapäiväistä elämääme ja käytämme sitä myös tiedostamattamme. Koska kuorolaiset seuraavat edessä olevaa kuoronjohtajaa koko harjoitusten ajan ja tiedostamattaan oppivat kuoronjohtajan äänenkäytöstä, on todella tärkeää, että kuoronjohtaja käyttää ääntään laulaen, mutta myös puhuen, terveellisesti. Jos kuoronjohtaja käyttää ääntään jatkuvasti epäterveellisesti, myös kuorolaiset voivat alkaa tuottaa ääntä niin peilisolujärjestelmän takia. (Pietiläinen-Caffrey, 2015, 19-26.)

Kuorolaiset matkivat kuoronjohtajaa auditiivisten, mutta myös visuaalisten viestien kautta. Kuorossa visuaalisia viestejä havainnoidaan tiedostamatta ja tiedostaen. Tiedostamattaan kuorolaiset imitoivat kuoronjohtajan asentoa, hengitystä, eleitä ja kasvojen ilmeitä. Jos kuorolaisten äänenkäyttö tuntuu vaikealta, kannattaa katse kääntää kuoronjohtajaan. On tärkeää, että kuoronjohtaja ymmärtää, että hän antaa aina istuma- tai seisoma-asennollaan ja omalla hengityksellään kuorolaisilleen esimerkin. Esimerkiksi johtajan huono asento tai pintapuolinen hengitys voivat tarttua harjoituksen aikana kuorolaisiin. Visuaalisten viestien tiedostamaton tulkinta ulottuu myös johtamistekniikan tarkasteluun. Se, että johtaja seisoo hyvässä asennossa, käyttää käsiään vapaasti lapaluista lähtien ja muistaa ottaa johtaessaan mieleen hengityksen ja laulamisen tunnun, voi vaikuttaa merkittävästi kuorolaisten äänenkäyttöön. (Pietiläinen-Caffrey, 2015, 19-25.)

Kuorolaiset tulkitsevat johtamista ja muita johtajan eleitä, joiden avulla kuoronjohtaja kommunikoi verbaalisten ohjeiden lisäksi harjoituksissa, myös tiedostaen (Sandberg Jurström, 2011, 8-15). Johtaessa käytettyjen eleiden on oltava tarkoituksenmukaisia eli kuorolaisten on tiedettävä, mitä mikäkin johtajan ele tarkoittaa. Äänenkäyttöön liittyviä eleitä on hyvä harjoitella kuorolaisten kanssa esimerkiksi äänenavauksen aikana, jolloin eleet saavat tarkoituksen liittyen johonkin äänenkäyttölliseen asiaan. (Durrant & Varvarigou, 2015, 3-9.) Eleiden käytössä kuoronjohtajan on hyvä seurata, miten kuoro vastaa eleisiin. Jos kuoron vastaus eleeseen on eri, kuin mitä kuoronjohtaja oli ajatellut, voi kuoronjohtajan olla tehokkaampaa kokeilla toisenlaista elettä, kuin lähteä selittämään

kuorolle, mitä juuri se ele tarkoittaa. (Gentry & Harden, 2008, 21-26.) Yksi parhaimmista tavoista vaikuttaa kuorolaisten äänenkäyttöön johtaessa on antaa kuorolaisille aikaa hengittää ja ohjeistaa eleillään ja omalla hengityksellään syvään ja vapaaseen sisäänhengitykseen. Koska hengityksellä on suora vaikutus äänen tuottamiseen, voi sen huomiotta jättäminen vaikuttaa heti negatiivisesti kuorolaisten äänenkäyttöön. (Smith, 2013a, 159-160.)

Kuoronjohtajan antamalla palautteella, verbaalilla tai nonverbaalilla, on suuri vaikutus siihen, miten kuorolaiset oppivat käyttämään ääniään terveellisesti. Palaute voi keskittyä koko kuoron sointiin tai sitä voi antaa yksittäisellekin laulajalle, kunhan kuoronjohtaja on tietoinen, etteivät kuorolaiset ota yksilöllistä palautetta pahalla. Antamalla palautetta kuoronjohtaja voi korjata kuorolaisten äänenkäyttöä, mutta myös innostaa heitä jatkamaan työn tekoa äänenkäytön kanssa. Yksikin kehu saattaa elää pitkään kuorolaisen mielessä. Jotta kuoronjohtaja voisi antaa kuorolaisilleen rakentavaa palautetta, on hänen seurattava kuorolaisia tarkasti. Palaute on hyödyllistä vain silloin, kun se vastaa sitä, mitä kuorolaiset ovat tehneet. (Durrant & Varvarigou, 2015, 8.)

2.4.2 Ohjelmiston harjoittelu

Hyvän harjoituksen merkki on se, että harjoituksen loputtua kuorolaiset tuntevat olonsa virkistyneiksi, eivätkä heidän äänensä ole jännittyneitä tai käheitä. Harjoitukset on syytä suunnitella niin, että ne innostavat kuorolaista jaksamaan. Usein pitkätkin kuoroharjoitukset saattavat aiheuttaa uupumusta kuorolaisten joukossa, mikä vaikuttaa heti heidän äänenkäyttöönsä. Harjoituksiin kannattaa tuoda siis vaihtelua teoksilla, yksityiskohtien ja suurempien kokonaisuuksien tekemisellä ja sillä, mihin musiikilliseen asiaan milloinkin keskitytään. (Durrant & Varvarigou, 2015, 5-7.) Kuoronjohtajan kannattaa harjoitusta suunnitellessa ottaa huomioon kuorolaisten äänen rasittuminen. Hidastempoista, tessituraaltaan korkealla liikkuvaa teosta ei kannata harjoittaa pitkään tai ainakaan harjoittaa kaikkia ohjelmiston äänellisesti vaikeimpia teoksia peräkkäin. Kuoronjohtajan on syytä myös tarkkailla kuorolaistensa äänenkäyttöä harjoituksen aikana ja vaihtaa suunnitelmaansa tarvittaessa. Kuorolaisten ääniä voi säästää harjoittelemalla teoksia pienissä osissa, laulattamalla kuorolaisia oktaavia alemmalla ja harjoituttamalla rytmejä ja tekstiä puhuen. Usein harjoitusten pääpisteenä on ohjelmiston saaminen valmiiksi konserttia varten ja äänenkäytön opettaminen jää takasijalle. Kuoronjohtajan on hyvä muistaa, että ohjelmiston valmistaminen ei ole ainut tapa kehittää kuoroa, vaan äänenkäytön opettamisella on suuri vaikutus kuoron soinnin kehittymiseen ja siihen, minkälaista ohjelmistoa kuorolle voi valita tulevaisuudessa. (Webb, 2007, 26-31.)

Ohjelmistoa valittaessa kuoronjohtajan on kiinnitettävä huomiota konserttiohjelman muodostamisen lisäksi siihen, että teokset liikkuvat laulajille sopivalla äänialalla ja ovat sopivan tasoisia kuorolle. Teoksen tessitura, eli millä alueella teos liikkuu, vaikuttaa suuresti kuorolaisten äänenkäyttöön. Kuorolle sopiva tessitura antaa kuorolaisille mahdollisuuden käyttää ääniään teosta lauletaessa terveellisesti, kun taas liian laaja tessitura voi aiheuttaa ongelmia äänenmuodostuksessa ja aiheuttaa jännityksiä. Kuoronjohtajan on tunnettava laulajansa ja valita juuri heidän äänilleen sopivia teoksia. (Webb, 2007, 27.) Ohjelmisto on myös hyvä tapa innostaa kuorolaisia. Kuorolaiset haluavat kehittyä ja sopivat haasteet innostavat heitä jatkamaan eteenpäin. Kuoronjohtajan tehtävänä on valittava kuorolle musiikillisesti ja äänellisesti sopivan haastavia teoksia. Liian helpot teokset saattavat alkaa kyllästyttämään, kun taas liian vaikeat teokset turhauttamaan. Myös teosten ilmaisullisten tavoitteiden saavuttaminen edistää kuorolaisten hyvinvointia ja näin parantaa äänenlaatua. (Durrant & Varvarigou, 2015, 6.)

Uuden ohjelmiston opetteleminen tuottaa aina hankaluuksia kuorolaisten äänenkäytölle. Uuden teoksen aloittamiseen liittyy aina epäröintiä säveltasojen, rytmin ja tekstin opettelun kanssa. Ennen laulamisen aloittamista pitäisi olla tarkka mielikuva siitä, minkälaisen äänen haluaa tuottaa ja uusiin teoksiin liittyvä epäröinti vaikeuttaa tätä prosessia. Harjoituksissa uusia teoksia opetellessa kuoronjohtajan apuna toimii piano. Pianolla partituurin soitto nopeuttaa melodialinjojen oppimista, mutta se voi myös vaikeuttaa laulamista. Pianon äänentuottomekanismi on täysin erilainen kuin äänen ja laulamalla sen matkiminen voi tuottaa hankaluuksia äänenkäytössä. Harjoituksissa nuottien lukeminen voi vaikuttaa myös negatiivisesti kuorolaisten lauluasentoihin, kun kuorolaiset yrittävät nähdä nuotit paremmin pyöristämällä yläselkensä ja niskansa. (Smith & Sataloff, 2013a, 155-157.) Kuoronjohtajan tehtävä harjoitusten aikana on parhaansa mukaan helpottaa kuorolaisten äänenmuodostamista näiden keinojen avulla.

3 Tutkimusasetelma

3.1 Tutkimuskysymykset

Tavoitteenani on tutkia kuoronjohtajien kokemuksia terveellisen äänenkäytön opettamisesta kuorolaisilleen. Tutkimuskysymykseni muotoilin seuraavasti:

1. Miten kuoronjohtajat kuvailevat terveellistä äänenkäyttöä ja sitä, mitä vaikutuksia sen kehittymisellä on kuorossa?
2. Millä keinoin kuoronjohtajat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan kuorolaistensa terveellisen äänenkäytön kehittymiseen?

3.2 Tutkimuksen näkökulma

Tutkimukseni näkökulma on kvalitatiivinen eli laadullinen tapaustutkimus. Kärjistettynä laadullisen tutkimuksen voi asettaa vastakkain kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen kanssa. Koska määrällisessä tutkimuksessa ilmiötä esitellään tilastoiden ja numeroiden kautta, laadullisen tutkimuksen tehtäväksi jäisi kaiken ei-numeraalisen kuvaileminen. Numeraalista ja ei-numeraalista tutkimustapaa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksissa sekaisin, eikä laadullisen tutkimuksen määrittely sen mukaan, mitä se ei ole, ole tarpeeksi perusteellinen tapa luonnehtia tutkimustapaa. (Eskola & Suoranta, 2000, 11-12.)

Laadullinen tutkimus voidaan nähdä sateenvarjona, jonka alla on paljon erilaisia tapoja tehdä laadullista tutkimusta. Laadullisella tutkimuksella ei ole yhtä yhteistä metodologiaa, vaan tutkijan tehtävänä on löytää juuri omalle tutkimukselleen sopiva tutkimusmenetelmä. Laadullisessa tutkimuksessa käsitellään usein vain pientä määrää tapauksia ja aineiston tieteellisiä kriteerejä ei täytäkään määrä vaan laatu. Tarkoituksena on tutkia valittua ilmiötä mahdollisimman tarkasti ja muodostaa siitä yksityiskohtainen kuva. Tutkimussuuntaus kehittyi tutkijoiden huomatessa tilastollisten keinojen olevan riittämätön tapa tutkia inhimillistä toimintaa. Laadulliselle tutkimukselle on myös tyypillistä tutkimuksen eri vaiheiden eli aineiston keruun, analyysin, tulkinnan ja raportoimisen, kietoutuminen yhteen. Työn edetessä saattaa joutua jopa palata tarkastelemaan tutkimusongelmaa ja -kysymyksiä. (Eskola & Suoranta, 2000, 11-25 & Tuomi & Sarajärvi, 2018, 10-18.)

Teoria ja tutkimuksen metodologia ovat välttämättömiä laadulliselle tutkimukselle, jotta tutkimus voitaisiin luokitella tieteelliseksi tutkimukseksi. Metodologia ohjaa tutkimuksen etenemistä ja teoriaa voidaan pitää tutkimuksen ajatuspohjana. Vaikka joskus ollaankin ajateltu, että laadullisen tutkimuksen teoriaosuus on vain osoitus tutkijan lukeneisuudesta, ohjaa teoria tutkijaa uuden tiedon etsinnässä. Teoria toimii tutkimuksen taustatietona, vaikuttaa mahdollisten haastattelukysymysten muodostamiseen ja toimii apuna analyysissa. Yksi hyvä tapa muodostaa tutkimus on aloittaa teoriasta, käsitellä tuloksia ja palata sitten takaisin teoriaan. (Eskola & Suoranta, 2000, 59-62 & Tuomi & Sarajärvi, 2018, 18-19.)

Tapaustutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jossa tarkastellaan yhtä tai useampaa tapausta. Tutkimuksen oleellisin tavoite on näiden tapausten määrittely, analyysi ja niistä tulosten muodostaminen. Tapaustutkimus nähdään enemminkin lähestymistapana kuin metodina ja sitä käytetään monilla eri tieteenaloilla, joten sillä voi olla monia eri lähtökohtia ja tavoitteita, eikä se rajoita menetelmävalintoja. Tapaustutkimuksessa tutkittavat tapaukset nähdään ainutlaatuisina ja sen tavoitteena on tutkia tapausta sen omassa ympäristössään ja pyrkiä ymmärtämään ja kuvailemaan sitä yksityiskohtaisesti. (Eriksson & Koistinen, 2014, 4-5.)

Tutkimukseni tavoitteena on ymmärtää ja kuvailla kolmen kuoronjohtajan käsityksiä terveellisestä äänenkäytöstä ja sen opettamisesta kuorolaisilleen. Keräämäni aineiston perusteella analysoin kuoronjohtajien ajatuksia ja kokemuksia äänenkäytön opettamisesta kuorossa mahdollisimman tarkasti, jotta tutkimukseni täyttäisi tieteelliset kriteerit. Tutkimukseni tapaukseksi valitsin kolmen kuoronjohtajan kokemukset äänenkäytön opettamisesta kuorolaisilleen. Mielestäni kolme haastattelua oli hyvä määrä tutkimukselleni, jotta sain koottua työhöni hyvän aineiston, joka ei olisi kuitenkaan liian laaja, jotta pystyisin käsittelemään sitä huolellisesti. Tuloksissa en pyrkinyt muokkaamaan heidän vastauksiaan yleistäväksi tiedoksi, vaan ymmärtämään ja esittelemään syvällisesti juuri heidän kokemuksiaan.

3.3 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Käytin tutkimukseni aineistonkeruun menetelmänä tutkimushaastattelua, joka on yksi yleisimmistä menetelmistä laadullisesta tutkimusta tehdessä. Tutkimushaastattelun tarkoituksena ei ole löytää tieteellisiä totuuksia, vaan yrittää ymmärtää maailmaa haastateltavan näkökulmasta ja avata haastateltavien kokemusten merkityksiä muulle maailmalle. Tutkimushaastattelussa syntyy uutta tietoa haastattelijan ja haastateltavan käyvän dialogin ja näkökulmien vaihtamisen kautta, kun tutkija analysoi ja tulkitsee haastateltavan vastauksia. (Kvale, 1996, 1-3.)

Tutkimushaastattelu eroaa arkipäiväisestä keskustelusta sillä, että sen rakenne ja tarkoitus on määritelty etukäteen. Jotta tutkimukseen saataisiin kerätty aineistoa juuri tutkitusta ilmiöstä, täytyy tutkijan päättää ennalta haastattelun aihe, teemat ja kysymykset. Haastattelija johtaa keskustelun kulkua, eli esittää kysymyksiä, ja hänen on oltava tarkkana kuunnellessaan ja esittäessään uusia kysymyksiä, jotta hän saa haastateltavan puhumaan tutkitusta ilmiöstä mahdollisimman todenmukaisesti. (Kvale, 1996, 5-7 & 124-127.)

Tutkimushaastattelu on hyvä tutkimusmenetelmä silloin, kun halutaan ymmärtää ja kuvata tutkittavaa ilmiötä, sillä haastattelu luo etuja sen syvälliseen tarkasteluun. Keskustelutilanteessa haastateltavan on helpompi kertoa omista kokemuksistaan tarkemmin, kuin esimerkiksi lomakekyselyyn vastatessa. Haastattelijan on myös helppoa motivoida haastateltavaa kertomaan lisää ilmiöstä esittämällä lisäkysymyksiä. Tutkimushaastattelu on joustava tutkimusmetodi, sillä haastattelija voi halutessaan joustaa omista kysymyksistään ja seurata esimerkiksi haastateltavasta kumpuavaa kiinnostavaa aihepiiriä ja löytää odottamattomia vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 34-35.)

Metodin haasteena on se, että tutkimushaastattelu, sen suunnittelu, pitäminen, litterointi ja analyysi, on aikaa vievä prosessi, eikä tutkijalla ole sen takia välttämättä mahdollisuuksia haastatella tarpeeksi suurta otantaa. Haastattelutilanne ja haastateltavan läheisyys tutkittavan ilmiön kanssa vaikuttavat tutkijan saamiin tuloksiin. Haastateltavan vastauksien totuudenmukaisuudesta ei voi olla koskaan varma ja tutkimuksen tulokset ovat aina riippuvaisia siitä, kenet tutkimukseen valittiin haastateltavaksi. Tutkijan on oltava huolellinen myös tutkimusta ja haastattelukysymyksiä suunnitellessa, jotta hän voi vastata tutkimusongelmaansa kerätyn aineiston avulla. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 34-35.)

Keräsin tutkimukseni aineiston haastattelemalla kolmea kuoronjohtajaa. Tein päätöksen valita kolme haastateltavaa, jotta sain kerättyä tutkimukselleni tarpeeksi kattavan aineiston, joka ei olisi kuitenkaan liian laaja, jotta pystyin käsittelemään sitä huolellisesti ja mielekkäästi. Lähetin haastattelukutsut sähköpostitse kolmelle kuoronjohtajalle, jotka kaikki vastasivat kutsuun myönteisesti. Valitsin kyseiset kuoronjohtajat haastateltaviksi, sillä tiesin heillä olevan kokemusta äänenkäytön opettamisesta kuorossa ja sen, että se on heidän mielestään tärkeä osa kuoroharrastusta. Haastateltavat olivat minulle tuttuja kuoronjohtajia, jotka ovat toimineet alalla useita vuosia ja johtaneet erilaisia kuoroja aloittajista ammattilaisiin. Halusin kerätä aineiston, jossa kuoronjohtajat kertovat omista kokemuksistaan ja toimintatavoistaan terveellisen äänenkäytön opettamisesta kuorolaisilleen.

Toteutin haastattelut Zoom-sovelluksen välityksellä videopuheluin. Litterointia varten äänitin haastattelut Zoom-sovelluksen äänitysominaisuudella ja puhelimeen ladatulla erillisellä äänitysohjelmalla haastatteluiden äänityksen onnistumisen takaamiseksi. Halusin kuulla haastatteluissa mahdollisimman totuudenmukaisen kuvan kunkin haastattelijan ajatuksista, kokemuksista ja äänenkäytön opettamisen merkityksistä ja heidän tavastaan toimia työssään. Tämän takia haastattelukysymyksiä suunnitellessani koitin varmistaa, etteivät kysymykset olisi johdattelevia ja että keskustelu pysyisi haastattelussa tutkittavan ilmiön sisällä, mutta antaisi haastateltaville kuitenkin tilaa kertoa omista kokemuksistaan. Haastattelun aikana kuuntelin tarkkaan haastateltavien vastauksia, esitin tarvittaessa lisäkysymyksiä ja rohkaisin muuten haastateltavia puhumaan.

3.4 Analyysi

Laadullisen analyysin tarkoituksena on lähteä tulkitsemaan kerättyä aineistoa, laittaa se vuoropuheluun tutkimusongelman kanssa, luoda mahdollisia tuloksia ja liittää niitä aikaisempiin tuloksiin ja keskusteluihin. Analyysin tehtävä on löytää aineistosta jotain uutta, ennen havaitsematonta ja mahdollisesti jotain, mikä ei ole suorissa lainauksissa läsnä, joten sen aloittaessa on tärkeää luopua omista ennako-oletuksista. Puhtaasti aineistolähtöistä analyysia ei voida kuitenkaan tehdä, koska tutkijan valinnat, lukemisen tapa, tutkimuskysymykset ja tutkimuksen teoria ohjaavat analyysia joka tapauksessa jonkin verran. Analyysia tehdessä on hyvä myös muistaa, että laadullinen tutkimus on osa tiedon jatkumoa, eikä sen tarkoitus olekaan tuottaa lopullista tietoa, vaan ottaa tietoa vanhasta ja avata ikkunoita uusiin tutkimuksiin. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 8-29.)

Työni analyysimenetelmänä käytin teoriasidonnaista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää itsenäisesti tai yhdistettynä muihin analyysimenetelmiin, ja jossa tutkitaan aineiston, eli tutkimukseni tapauksessa haastatteluiden, sisältöä. Teoriasidonnainen analyysi putoaa aineistolähtöisen ja teorialähtöisen analyysin välimaastoon. Aineistolähtöisellä analyysilla tarkoitetaan sitä, että mikään aiempi tutkimus tai teoria ei ohjaa analyysia, vaan tutkija pyrkii muodostamaan aineistosta teoreettisen kokonaisuuden. Teorialähtöistä analyysia ohjaa jo valmis teoria ja tutkittava ilmiö määritellään sen mukaisesti. Teoriasidonnaisessa analyysissa jo valmis teoria voi toimia apuna analyysissa, mutta analyysi ei pohjaudu siihen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 78-95.)

Laadullisen tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus muodostuu tutkimuksen läpinäkyvyydestä. Tutkimuksessa on tärkeää avata analyysin eteneminen eli kaikki rajaukset, valinnat ja analyysia

ohjaavat periaatteet tarkasti lukijalle. Myös se, mistä kerätty aineisto koostuu, on oleellista tuoda esille tutkimuksessa. Tutkimuksen validiteetti koostuu siitä, kun tutkija arvioi omaa aineistoa ja sen tulkintaa. Pystynkö vastaamaan aineistollani tutkimuskysymyksiini? Kuinka järjestelmällisesti olen tehnyt analyysin ja avannut sen lukijalle? Pystynkö tutkimuksessani vakuuttamaan lukijani siitä, että tulkintani ovat perusteltuja? Määrällisessä tutkimuksessa luotettavuuden määrää usein se, voidaanko tutkitusta ilmiöstä saavuttaa samat tulokset lähestyttäessä sitä uudestaan samalla tavalla. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan enemmän yleistettävyydestä. Yleistettävyydellä ei tässä tapauksessa tarkoiteta sitä, että tutkimuksen tuloksia voitaisiin yleistää suurempaan joukkioon, vaan oletusta siitä, että löydetyt ilmiöt ovat tietyn kulttuurin sisällä yhteisesti jaettavissa. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 21-23.)

Haastatteluiden analyysin aloitin litteroimalla haastattelut. Aiheeni ja valitsemani analyysimenetelmän takia litteroinnissa kiinnitin huomiota asiasisältöihin ja keskustelunkulun seuraamiseen, eli kirjoitin ylös sen, mitä haastattelijat sanoivat. En litteroinut esimerkiksi haastateltavien äänensävyjä, kasvojen ilmeitä tai muuta kehon elekieltä. Tämä oli tarpeeksi tarkka litteroinnin taso tutkimukselleni, sillä tutkin sitä, mitä haastateltavat kertoivat liittyen tutkimaani ilmiöön. (Ruusuvuori, 2010.) Litteroidessa poistin haastateltavien puheesta osan täytesanoista, esimerkiksi silleen, niinku ja tota, tekstin ymmärrettävyyden parantamiseksi. Koitin jättää litteroidun tekstin kuitenkin sellaiseen muotoon, josta välittyisi mahdollisesti myös jotain muutakin, kuin mitä pelkät sanat kertovat.

Analyysi koostuu aineiston sisältöön perehtymisestä, pelkistettyjen ilmausten etsimisestä ja niiden listaamisesta ja samankaltaisuuksien tai erilaisuuksien etsimisestä, jonka jälkeen saatuja tuloksia voidaan verrata teoriaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 91). Aloitin analyysini tulostettujen litterointien läpilukemisella ja poimimalla haastatteluista tärkeitä kohtia tai sanoja yliviivaamalla ne. Sen jälkeen lähdin pelkistämään haastateltavien ilmauksia muotoilemalla ja kirjoittamalla ne itse yksinkertaisempaan muotoon, jotta niiden käsittely olisi helpompaa. Tämän jälkeen järjestelin kaikki mielestäni tarpeelliset ajatukset miellekarttaan. Tutkimuksen teoria oli mielessäni järjestellessäni haastateltavien ajatuksia kategorioihin. Tuloslukuni järjestelin miellekartan ja tutkimuskysymysteni avulla ja sitä kirjoittaessa luin vielä paljon litteroituja haastatteluja uudestaan ja liitin teorialuvussa esille tulleita käsitteitä haastateltavien ajatuksiin.

3.5 Tutkimusetiikka

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK (2012, 2019) on laatinut suomalaisen tiedeyhteisön kanssa tutkimuseettisen ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä, jonka tarkoituksena on edistää ja ehkäistä epärehellisyyttä tieteellisessä tutkimuksessa. Jotta tieteellinen tutkimus olisi eettisesti hyväksyttävää, luotettavaa ja sen tulokset olisivat uskottavia, täytyy tutkijan tehdä tutkimus noudattaen hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Näitä ohjeita ovat tutkimuksen teossa tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen eli rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen läpi koko työn, tutkimuksen kriteerien täyttävien ja kestävien menetelmien käyttäminen, muiden tutkijoiden tekemän työn arvostaminen ja kunnioittaminen ja tutkimuksen suunnittelun, toteutuksen, raportoinnin ja kerättyjen tietoaaineistojen tallentamisen suorittaminen tutkimukselle vaaditulla tavalla. Ohjeet ottavat kantaa myös tutkimusluvan hankintaan, tutkimusryhmän, tutkimusorganisaation ja rahoituslähteen läpinäkyvyyteen. (TENK, 2012, 4-7.)

Jos tutkimus kohdistuu ihmiseen, täytyy tutkijan noudattaa hyvän tieteellisen käytännön ohjeiden lisäksi yleisiä eettisiä periaatteita, joita ovat ihmisarvon, itsemääräämisoikeuden, kulttuuriperinnön ja luonnon monimuotoisuuden kunnioittaminen ja se, että tutkimuksesta ei aiheudu merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja tutkituille ihmisille tai yhteisöille. Jos tutkija on vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa esimerkiksi haastattelun kautta, on hänen otettava tutkimuksessaan huomioon vielä tutkittavan oikeudet. Tutkittava on oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja hän voi keskeyttää tutkimuksessa olemisen milloin tahansa tai peruuttaa suostumuksensa. Keskeyttämistä ennen kerätyt aineistot säilyvät kuitenkin tutkijan käytettäviksi. Tutkittavalla on myös oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, toteutuksesta, henkilötietojen säilytyksestä ja saada totuudenmukainen kuva siitä, mihin hän on tutkimukseen osallistuessaan suostunut. Tutkittavan henkilötiedot pseudonymisoidaan, mutta tutkittavalle ei tule luvata täydellistä tunnistamattomuutta, jos se ei ole saavutettavissa. Näiden ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden tehtävänä on suojella tutkittavaa ihmistä. (TENK, 2019, 7-13.)

Työssäni olen pitänyt huolen siitä, että noudatan hyvän tieteellisen käytännön ohjeita ja yleisiä eettisiä periaatteita. Olen ollut huolellinen ja rehellinen tutkimustyössäni ja tulosteni tallentamisessa ja esittelyssä. Olen tutustunut työni kriteerien täyttämiin tutkimusmenetelmiin ja suorittanut tutkimukseni niitä seuraten. Lähteitä käyttäessäni olen ollut huolellinen niihin viitatessani ja tuodessani esille muiden tutkijoiden ajatuksiaan olen pitänyt huolen siitä, etten plagioi tai vääristä heidän alkuperäisiä havaintojaan. Haastattelukutsujen liitteenä lähetin haastateltavilleni tietosuojalomakkeen, josta heille selvisi heidän oikeutensa tutkimukseen osallistuessa, tutkimuksen

tavoite ja se miten tutkimus toteutetaan, henkilötietojen pseudonymisointi ja tarvittavat yhteystiedot, jos he halusivat saada lisää informaatiota tutkimuksesta tai tietosuojasta tai tehdä valituksen. Luvan haastatteluun kysyin videopuhelun alussa äänityksen ollessa päällä.

4 Tulosluku

Tutkimukseni aineisto koostuu haastatteluista, joissa selvitin, miten haastateltavat käsittivät terveellisen äänenkäytön käsitteenä, minkälaisia vaikutuksia kuorolaisten äänenkäytön kehittymisellä oli heidän mielestään kuoroharrastukseen ja mitkä olivat heidän mielestään hyviä keinoja opettaa äänenkäyttöä kuorossa. Aineiston analyysin avulla muodostin tulokset, jotka yhdistän tässä luvussa teoriaan. Tutkimukseeni osallistui kolme kuoronjohtajaa: Eppu, Kaino ja Raini. Haastateltavien nimet on vaihdettu heidän henkilöllisyyksien suojaamisen vuoksi. Koen nimien olemassaolon hyödylliseksi, jotta jokaisen haastateltavan ajatukset olisivat selkeästi näkyvissä tuloksia esitellessä.

4.1 Terveellinen äänenkäyttö

Tämän luvun alla vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni: Miten kuoronjohtajat kuvailevat terveellistä äänenkäyttöä ja sitä, mitä vaikutuksia sen kehittymisellä on kuorossa?

4.1.1 Terveellinen ääni

Haastattelun ensimmäisessä kysymyksessä pyysin haastateltavia kuvailemaan, minkälainen heidän mielestään on terveellinen ääni. Vaikka terveellinen ääni ei ole mikään vakiintunut tieteellinen käsite, heräsi kaikilla haastateltavilla ajatuksia siitä, miten he lähtisivät määrittelemään sitä. Vaikka haastateltavat lähestyivät terveellisen äänen käsitettä omista erilaisista näkökulmista, oli ajatus äänifysiologian osuudesta mukana jokaisen haastateltavan kuvauksessa. Haastateltavat kuvailivat terveellistä ääntä seuraavilla adjektiiveilla: helppo, vaivaton, vapaa, väsymätön, kestävä ja luonnollinen. He täsmensivät terveellisen äänen käsitettä hyvinvoinnin kautta. Haastateltavat mielsivät terveellisen äänen tuottavan mielihyvää ja heidän mielestään terveellisen äänen tunnisti siitä, että sen käyttäminen ei rasita ääni-instrumenttia. Myös kehon luonnollisten toimintojen seuraaminen ja laulamiseen tarvittavan lihastyön tarkoituksenmukaisuus nousi esille haastateltavien vastauksista.

Kainon ja Rainin mielestä terveellinen ääni liittyi ajatukseen äänen luonnollisuudesta. Haastattelussa Raini pohti ihmisäänen luonnollisuutta ja kertoi äänenkäyttöä harjoitellessa olevan tärkeää, ettei äänenkäyttöä opetellessa ääntä yritetä lähteä muokkaamaan johonkin sellaiseen suuntaan, joka olisi sen luonnollisuutta vastaan. Kainon mukaan terveellisen ääni on kestävä, joka on rakennettu ihmiselle luontaisen äänen päälle.

Et jos pystyy rakentamaan ikään kuin sen luontaisen helppouden päälle, ni ne on jotenki kestävämpiä ne tulokset kuin jos rakennetaan joku kone, joka sit on erillinen siihen mitä ihminen tekee luonnostaan. (Kaino)

Heidän molempien ajatukset terveellisestä äänenkäytöstä liittyivät hyvin vahvasti Brownin (1996) ja Chapmanin (2017) ajatuksiin ihmiskehon automaattisten reaktioiden käytöstä äänenkäytön opettamisessa (Brown, 1996 & Chapman, 2017). Kaino kertoikin myöhemmin haastattelussa pitävänsä Brownin harjoituksia hyvinä ja palaavansa niihin kuoroharjoituksissa aina aika ajoin. Rainin haastattelusta nousi esiin myös hengityksen ja ilmankierron merkitys terveelliselle äänelle. Hän kertoi haastattelussa terveellisen äänen syntyvän siitä, että ilma menee sisään ja ilma tulee ulos. Tämä liittyy läheisesti Rainin ajatukseen äänen luonnollisuuden käyttämisestä äänenkäytön perustana.

Eppu ja Raini lähtivät molemmat pohtimaan terveellistä ääntä kuvaillessa äänifysiologiaa siltä kannalta, että ääni-instrumentti toimisi laulaessa juuri niin kuin sen on tarkoitus toimia. Rainin mukaan ääntä muodostaessa kehoon ei saisi syntyä turhia jännitteitä, vaan että äänenkäyttöön osallistuisivat lihakset, joiden kuuluukin siinä toimia, jolloin äänenkäyttö on tarkoituksenmukaista. Se, että laulaminen ei satu, on Rainin mielestä hyvä merkki terveellisestä äänestä. Eppu kertoo haastattelussa siitä, että äänen tuottamisen ei pitäisi aiheuttaa ääntöelimistölle liiallista kuormitusta.

No tota terveelliseen ääneenhan liittyy se, ettei (...) aiheuta liiallista kuormitusta äänelimistölle. Oikeestaan se on varmaan se, että millä tavalla sitä ääntä tuotetaan, niin se kertoo oikeestaan sen, onko se terveellisellä pohjalla, vai onks se sellasella, joka aiheuttaa esimerkiksi paljon jännityksiä, turhia jännityksiä äänelimistölle. Jännitystähän se aiheuttaa aina ja aina syntyy kuormitusta, kun kehoa käytetään, mutta tavallaan et se on, se kuuluu asiaan. Vähän samalla tavalla, kun me urheillaan, niin kyllähän keho kuormittuu siitä et me käytetään sitä. Mut se on se pointti tavallaan et ei aiheutettais turhia ja liiallisia kuormituksia. (Eppu)

Haastateltavien käsitys terveellisestä äänestä vastasi terveellisestä äänestä kertovasta kirjallisuudesta löytyviä määritelmiä. Jokainen haastateltava lähti kuvailemaan terveellistä ääntä erilaisista näkökulmista, mutta heidän jokaisen ajatuksissa terveellinen ääni oli yhteydessä äänifysiologiaan, saman lailla, kuin kirjallisuudestakin selvisi (Esimerkiksi Koistinen, 2003, Sihvo, 2006 & Roth & Abbot, 2014). Haastatteluista selvisi myös se, että haastateltavat tekevät töitä äänenkäytön opettamisen kanssa, sillä kukaan heistä ei tyytynyt vain kuvailemaan, minkälainen terveellinen ääni

heidän mielestään on, vaan jokainen heistä alkoi pohtimaan myös sitä, miten terveellinen ääni rakennetaan, vaikka en sitä heiltä suoraan kysynytäkään. Tämä liittyy vahvasti ajatukseen, että terveellinen ääni on jotain, missä voi kehittyä. Tämä sopii yksiin myös kirjallisuuden kanssa, jossa sana terveellinen tulee esille usein lauluoppaissa tai tutkimuksissa, joiden tarkoituksena on auttaa lukijaansa kehittymään äänenkäytössä (Esimerkiksi Rubin & Epstein, 2014, Smith & Sataloff, 2013a & Webb, 2007).

Kaino otti esille haastattelussa myös terveellisen äänen käsitteen ongelmakohtia. Hän pureutui heti haastattelun alussa siihen, miten terveellinen ääni ei ole mikään vakiintunut tieteseen perustuva käsite.

No mä ehkä sen verran lisään tähän etulausetta, että kaikki nää käsitteet mitä laulusta käytetään, esim luonnollinen ja terveellinen, ni ne ei yleensä perustu tavallaan tieteseen tai faktoihin, vaan ne edustaa jotain esteettistä ajattelua. Et kun joku sanoo et oopperalaulajan ääni on luonnollinen ni must se oudoin väite mitä mä oon koskaan kuullu missään. Eihän sellasia koskaan ilmene ilman koulutusta. (...) Mut et tää on just tää et sama koskee sitä terveellistä, et se riippuu ihan hirveesti siitä, mitkä on ne taustaoletukset. (Kaino)

Kaino kertoi myös kohdanneensa urallaan ihmisiä, jotka käyttävät ääniään aivan luonnostaan terveellisesti. Hän kertoi miettineensä, miten jotkut joutuvat käymään pitkän tien opitellessa käyttämään ääntään terveellisesti, kun taas toisilla ovat asiat heti kohdallaan. Näissä tilanteissa äänenkäytön opettajana hänelle on tärkeää olla sekoittamatta niitä, joiden äänet toimivat jo hyvin.

Terveellinen ääni tai äänenkäyttö eivät ole vakiintuneita käsitteitä kirjallisuudessa. Terveellinen tai terve sanaa käytetään usein äänenkäyttöä käsittelevässä kirjallisuudessa lisäsanana, jolla kuvaillaan tieteseen perustuvaa käsitystä hyvin tuotetusta äänestä. Käsite ei ole kuitenkaan vakiintunut termi kirjallisuudessa, eikä sitä käytetä kaikessa äänenkäyttöä käsittelevässä kirjallisuudessa. Kainon ajatus siitä, että jotkut ihmiset käyttävät ääntään terveellisesti aivan luonnostaan, riitelee kirjallisuuden luoman terveellisen äänen määritelmän kanssa, jossa terveellinen ääni nähdään asiana, jossa voidaan kehittyä. (Esimerkiksi Rubin & Epstein, 2014, Smith & Sataloff, 2013a & Webb, 2007.) Itse uskon kuitenkin, että äänenkäytössä kehittyminen on asia, joka jatkuu ihmisen koko elämän läpi. Myös jo pitkään ammatissa olleet laulajat tai aivan luonnostaan terveellisesti ääntään käyttävät ihmiset löytävät varmasti aina uutta opittavaa laulamisesta.

4.1.2 Yksilöiden hyvinvointi

Äänenkäytön opettaminen kuorossa oli haastateltavien mielestä tärkeää yksilöiden hyvinvoinnin kannalta. Eppu kertoi haastattelussa hyvinvoinnin näkökulman olevan sitä, että hän kuoronjohtajana haluaa olla vastuullinen laulajien äänenkäytöstä, jotta laulajat voisivat hyvin. Hänen mielestään äänenkäytön opettaminen kuorossa oli tärkeää sen takia, että kuorolaisilla olisi hyvä olo laulaessaan. Laulamisen ei pitäisi aiheuttaa kehossa ylimääräistä kireyttä tai puristeisuutta. Eppu ja Raini kertoivat kuuntelevansa näitä asioita kuorolaistensa äänentuottoa kriittisellä korvalla.

Tuntuuks et se ääni on siellä kehossa vai tuleeks se tosta pelkästä päästä vai jääks se jotenkin kaulaa kiinni tai onks siellä kireyttä. (Raini)

Kyl mä kuuntelen erityisesti sitä, et (...) kurkunpään tasolla, eli äänihuulten tasolla kuulostaaks siinä tapahtuvan jotain kuormittavaa. Kuinka paljon siihen äänenkäyttöön liittyy justiin paineisuutta, just puristeisuutta, joka viittaa heti siihen et on liikaa painetta käytössä, jolloin siellä äänihuulitasolla on jotain puristusta liikaa. Elikkä tavallaan sitä äänen soinnin vapautta kuulostelen. (Eppu)

Kainon mukaan yksilön hyvinvoinnin näkökulmaan liittyi myös se, että kuorolaiset jaksavat laulaa pitkätkin harjoitukset läpi. Hän otti haastattelussa esille adjektiivin väsymätön, jota kuvaili niin, että kuoroleirin jälkeen kuorolaisilla saattoi olla väsynyt olo, mutta heidän äänten pitäisi olla vielä kunnossa.

Laulajana kehittyminen on yksi syy, miksi ihmiset aloittavat kuoroharrastuksen. Tämä toimii motivaation lähteenä kuorolaisille jatkamaan harrastustaan, mutta myös kuoronjohtajalle ottamaan aikaa ja toimimaan kärsivällisesti opettaessaan äänenkäyttöä kuorolaisilleen. Haastatteluista nousi esille se, että haastateltaville oli hyvin tärkeää heidän kuorolaistensa hyvinvointi ja se, että he opettavat kuorolaisilleen äänenkäyttöä osaksi vain sen takia, että heidän kuorolaisensa voisivat kehittyä laulajina ja tuntea olonsa paremmaksi laulaessaan.

Motivaatio numero yks on (...) yksilöstä välittäminen, et kyl mä luulen et suurin osa johtajista tuntee voimakasta sitoutumista laulajiinsa ja tää on yks elementti sitä, et auttaa heitä kehittymään myös äänenkäytön tasalla (...) jos siit äänenkäytöstä tulee jotain sellasta mikä ikään kuin vapauttaa ja kehittää niin joskus se on myös henkisesti iso juttu, koska ääni ja ihminen on niin yhtä. Niin tavallaan tän yksilön kehittymisen ja kasvun mahdollistaminen, auttaminen. (Kaino)

4.1.3 Kuoron kehittyminen

Kaikki haastateltavat näkivät äänenkäytön opettamisen kuorossa tärkeänä työkaluna kehittää kuoroa. Kaino kertoi kuorolaisten kehittymisen laulajina olevan kuoron kehittymisen kannalta täysin välttämätöntä. Haastateltavat pitivät ihannekuorosointina miellyttävää yhtenäistä ääntä ja näkivät kuorolaisten äänenkäytön kehittymisen vaikuttavan suoraan kuoron soinnin monipuolisuuteen, puhtauteen, dynaamiseen skaalaan ja tekstin tuottamiseen. Raini otti haastattelussa esille sen, että mitä kouluttamattomampia kuorolaisten äänet ovat, sitä tärkeämpää äänenkäytön opettaminen on kuoron kehittymisen kannalta.

Mutta sitten jos me puhutaan noista valtaosasta kuoroja, niin ne on amatöörilaulajia, ja jollain tavalla se vaikuttaa niin valtavasti siihen kuoron soundiin (...) että jos ei sais puuttua millään tavalla siihen, että miten kuoro laulaa, niin sitten tavallaan se musiikillisen sisällön työstäminen ois käytännössä aika hyödytöntä. (Raini)

Kuoroinstrumentin taso vaikuttaa kuoron taiteelliseen tekemiseen ja musiikin tulkintaan (Esimerkiksi Smith & Sataloff, 2013a, Webb, 2007 & Durrant & Varvarigou, 2015). Kaino kertoi haastattelussa kuoron kehittymisen olevan myös taiteellisesti todella merkittävä asia. Kuoron kehittyessä se voi ottaa haltuun uusia haastavampia teoksia ja tulkita musiikkia monipuolisemmin. Eppu kertoi, että mitä paremmin laulajat pystyvät käyttämään ääniään, sitä enemmän hän saa kuorosta irti monipuolista sointiväriä ja erilaisia dynamiikkoja ja karaktereitä.

Mitä paremmin laulajat pystyvät käyttämään ääntään, omaa lauluinstrumenttiaan, niin sitä paremmat mahdollisuudet mulla on saada hyvä kuoroinstrumentti käyttöni. (Eppu)

Kuorolaisten äänenkäytön taso vaikutti haastateltavien mukaan kuoron taiteellisuuden lisäksi myös kuoron toimintaan ja kuoronjohtajan työkuvaan esimerkiksi siinä, mitä ohjelmistoa kuoronjohtaja voi valita kuorolle, minkälaisia konsertteja kuoron kanssa tehdään ja kuinka usein niitä on ja kuinka paljon niissä käy yleisöä. Konserteista saadut varat määrittelevät usein paljon harrastajakuorojen toimintaa. Kuoron taso vaikuttaa paljon siihen, minkälainen kuoronjohtajan työkuva on.

Äänenkäytöstä ja sen opettamisesta kuorossa kertovan kirjallisuuden tarkoituksena on lisätä laulajien hyvinvointia ja antaa kuoronjohtajalle keinoja kehittää kuoroaan. Webb (2007) tuo esille artikkelissaan *Promoting Vocal Health in the Choral Rehearsal* (Äänen terveyden edistäminen kuoroharjoituksessa) yksilöiden hyvinvoinnin puolen äänenkäytön opettamisessa (Webb, 2007). Muuten artikkelit, jotka käsittelevät äänenkäytön opettamista kuorossa, keskittyvät enemmän siihen,

miten kehittämällä kuorolaisten äänenkäyttöä voidaan saada kuoro kuulostamaan paremmalta. Useissa artikkeleissa mainitaan kuitenkin se, että kuoronjohtaja on vastuussa kuorolaistensa äänistä. (Esimerkiksi Smith & Sataloff, 2013, Rardin, 2017 & Cottrell, 2017.) Kirjallisuuden ja haastatteluiden perusteella äänenkäytön opettaminen on hyvin tärkeä osa kuoron kehittymistä ja näin kuoronjohtajan työtä.

4.2 Äänenkäytön opettaminen kuorossa

Tämän luvun alla vastaan toiseen tutkimuskysymykseeni: Millä keinoin kuoronjohtajat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan kuorolaistensa terveellisen äänenkäytön kehittymiseen?

4.2.1 Äänenavaus

Kaikki haastateltavat kertoivat opettavansa kuorolaisilleen äänenkäyttöä äänenavauksen aikana kuoroharjoitusten alussa. Jokaisella haastateltavalla oli kuitenkin selvästi omalaatuiset tavat rakentaa äänenavaus ja myös äänenavauksen tavoite vaihteli haastateltavien kertomusten välillä. Tämä eriyvyys on nähtävissä myös kyseisestä aiheesta julkaistujen artikkeleiden välillä, joiden kirjoittajat ovat kuoronjohtajia (Esimerkiksi Cottrell, 2017, Rardin 2017 & Smith & Sataloff, 2013). Kuoronjohtajien oma tausta, koulutus ja mielipiteet vaikuttavat haastateltavien ja kirjallisuuden mukaan siis suuresti siihen, miten äänenavaukset kuorossa järjestyvät. Avaan seuraavaksi haastateltavien ajatuksia siitä, miten he ovat muodostaneet pitämiään äänenavauksia.

Rainin mukaan äänenavauksessa kannattaa hieman hullutella, sillä sen avulla voidaan edesauttaa äänen vapautumista. Hulluttelun avulla hän koki myös pystyvänsä vaikuttamaan kuorolaistensa mielipiteisiin omasta lauluäänestään. Hän kertoi huomanneensa kuorolaisten välillä ajattelevan laulamisen olevan turhan vakava asia ja jännittävän oman äänensä käyttämistä.

Hulluttelu on mun mielestä sellanen tosi hyvä keino vapauttaa sitä ääntä ja vapauttaa lihaksia ja vapauttaa jotenki sitä semmosta vakavuutta ja sitä pelkoa sitä äänen ja oman identiteetin niinku suhteesta, että ei se oo niin vakavaa, jos meistä lähtee vähän älyttömiä ääniä välillä. (Raini)

Raini kertoi äänenavauksen olevan hetki kuoroharjoituksissa, milloin keskitytään opettelemaan sitä, miltä laulaminen tuntuu ja miten lihakset toimivat laulaessa. Laulamisen kehotuntemuksen opetteleminen oli hänelle tärkeä asia.

Et se kaikki perustuu siihen kehotuntemukseen et millä tavalla, milt se tuntuu, ku mä hengitän syvään ja milt se tuntuu, ku mun kyljet menee auki ja milt se tuntuu ku se hengitys menee alaspäin, että ihmisten täytyy siin alkuvaiheessa jotenki kehittää sellaset kehon sisäiset sellaset sokeat silmät tavallaan sinne sisälle, et pystyy näkee mitä siellä niinku tuntemisen kautta, et mitä siellä tapahtuu. (Raini)

Raini kertoi haastattelussa hänelle olevan tärkeää, että äänenavaus etenee järjestelmällisesti. Hän kertoi aloittavansa äänenavauksen lämmittelyhetkellä ja käyttävänsä usein ihan kunnon jumppaa muistuttavia liikkeitä. Hän kertoi siirtyvänsä äänenavauksessa hengitysharjoitusten ja puheäänien kautta lähtevistä harjoituksista eteenpäin laulamaan, sillä oli huomannut sen tuottavan luonnollisempaa laulamista. Lauluharjoituksissa Raini kertoo käyttävänsä usein alussa hyminää ja u-vokaalia, sillä on havainnut niiden auttavan halutun soinnin löytämisessä. Äänenkäytön ohjeistamisessa Raini kertoi käyttävänsä apunaan mielikuvia sen lisäksi, että vain kertoo kuorolaisilleen sitä, mistä ääni-instrumentti koostuu ja miten se toimii.

Ja sit siihen joskus sellaset mielikuvat on todella hyviä, mutta toisaalta kyl mä haluan, tai mun mielestä on todella tärkeätä, että siihen mielikuvien tueksi tuodaan myös ihan semmosta analogista tavallaan kerrontaa, et nyt tällaset lihakset löytyy täältä ja nää työskentelee tällä tavalla ja nää on tääl tätä varten ja nää tekee sitä ja tavallaan et ihmiset sit oppii tavallaan ymmärtämään sen konepellin alta. (Raini)

Kaino kertoi haastattelussa äänenavauksen olevan hänen mielestään aika opettaa kuorolaisille äänenkäyttöä ja lämmitellä ääniä ja kehoa kuoroharjoitusta varten. Äänenavaus oli hänen mukaansa myös hyvä aika muistuttaa kuorolaisia, jotka olivat viikon aikana käyttäneet ääniään eri tilanteissa eri tavoin, kuoron yhteisestä soinnista ja laulutavasta.

Mä ajattelen et äänenavaus on mulle sellanen, se on muistutus siitä, mikä täällä on se systeemi. Koska ihmiset laulaa eri kuoroissa tai ne ei oo viikkoon laulanu tai jotain muuta ni siin toki lämmitellään, mut sit myöskin luodaan se, että hei me lauletaan näin. (Kaino)

Kaino kertoi haastattelussa keskittyvänsä äänenavauksessa vain yhteen äänenkäytön osa-alueeseen, esimerkiksi lauluasentoon, hengitykseen tai resonaatioon, kerrallaan. Hän kertoi saattavansa käyttää samoja ääniharjoituksia montakin viikkoa putkeen, vaihdellen sitä, mitä niillä harjoiteltiin. Hän oli huomannut aihealueesta toiseen hyppimisen tai liian vaikeiden melodialinjojen opettelemisen ääniharjoituksissa vaikeuttavan kuorolaisten keskittymistä omaan äänenkäyttöönsä ja sen

kehittämiseen. Parhaita tuloksia hän oli saanut, kun kuorolaiset olivat saaneet keskittyä rauhassa yhteen asiaan kerrallaan.

Mä aika usein teen silleen et ne äänenavausharjoitteet saatto varioida ihan älyttömän vähän, saatto olla ihan identtisiä monta viikkoo. Mut mä otin jonku eri painotuksen. (...) ihmisen on helpompi laulaa, jos siin on joku fokus siin äänenavauksessa. Ettei se oo ”nyt tehään tää ja sit haetaan artikulaatiota”, vaan siin on semmonen aika yksinkertaistettu, jotenki samaa asiaa koko ajan ja sit mä oon kokenu, et jos on tehny niin yleensä on niin, et jos yks asia laulus toimii, niin sit muutkin toimii. (Kaino)

Epuille äänenavaus oli hetki, jolloin voidaan kerrata ja opiskella ääni-instrumentin käyttöä. Hänen mielestään ääni-instrumentin toiminnan ja äänifysiologian opiskelu ovat tärkeä osa kuoroharrastusta ja äänen kehittymistä. Eppu kertoi haastattelussa rakentavansa äänenavauksen järjestelmällisesti, käyden läpi äänifysiologian peruselementit suunnilleen samassa järjestyksessä kuin olen ne esitellyt luvussa 2.2.

Nii siinä äänenavauksen yhteydessä mä pyrin rakentamaan sen äänenavauksen johdonmukaisesti eteneväks, et edetään silleen kuin porras portaalta lähtien hengityksestä ja kehon, kehosta ylipäättänsäkin ja siitä tullaan kurkunpään ja artikulaatioelinten käyttöön, eli käytännössä opiskellaan siis resonanssin käyttöä, niitten tilojen käyttöä, jolloin me voidaan ääntämme muokata. (Eppu)

Eppu kertoi toistavansa tätä järjestystä äänenavauksissa aina varioiden ääniharjoituksia. Epun mielestä oleellisinta oli, että kuoronjohtaja ymmärtää äänifysiologiaa ja kertoo kuorolaisille, mitä asiaa milläkin harjoituksella koitetaan edistää. Sillä, minkälaisia melodioita tai harjoitteita käytetään, ei ole hänen mielestään kauheasti merkitystä, kunhan kuorolaiset tiedostavat, mitä milläkin harjoituksella pyritään harjoituttamaan. Epuille oli siis tärkeää, että hänen kuorolaisillaan olisi hyvä käsitys ääni-instrumentin toiminnasta. Hän kertoi selittävänsä kuorolaisilleen ääniharjoituksissa ensin sen, mikä harjoituksen tarkoitus on ja liittävänsä sitten harjoitukseen avuksi mielikuvia ja liikkeitä.

Kaikkien haastateltavien vastauksista koskien äänenavausta nousi ylös ajatus järjestelmällisyydestä ja pedagogisesta ajattelusta. Jokainen haastateltava oli muodostanut koulutuksen, vuosien kokemuksen ja omien mielipiteidensä kautta oman tapansa työskennellä kuoron kanssa. Rainille oli tärkeää, että ääniharjoitukset olivat pedagogisesti eteneviä. Hänen mielestään ääniharjoitukset oli hyvä aloittaa puheäänien pohjalta ja edetä lauluun esimerkiksi hyminän ja u-vokaalin kautta. Tällä löydettiin hänen mielestään luontainen ääni ja kuorolauluun sopiva äänen kapeus. Epun tapa opettaa

äänenkäyttöä oli käydä koko ääni-instrumentti läpi porras portaalta äänenavauksen aikana. Hän kertoi aloittavansa äänenavauksen hengitysharjoituksilla ja etenevänsä niistä tarkastelemaan kurkunpäättä ja resonanssitiloja luodakseen kuorolaisilleen vapaan äänen. Kainon pedagoginen ajatus äänenavauksen takana eroaa aika lailla Raini ja Epu ajatuksista. Hän keskittyi äänenavauksen aikana vain yhteen äänenkäytön osa-alueeseen ja käytti usein samoja ääniharjoituksia, sillä oli huomannut tehokkaaksi opetuskeinoksi sen, että kuorolaiset saivat keskittyä kaikessa rauhassa kehittämään omia ääniään.

4.2.2 Ääniharjoitusten pitäminen

Äänenavaukset koostuvat erilaisista ääniharjoituksista, joiden avulla harjoitellaan äänenkäyttöä. Yksi haastattelukysymykseni oli: minkälaisia ääniharjoituksia pidät kuoroharjoituksissa. Vastatessaan tähän kysymykseen haastateltavat antoivat muutaman esimerkin käyttämistään ääniharjoituksista, mutta keskittyivät kertomaan enemmän siitä, mitä haluavat ääniharjoituksilla edistää ja yleisesti minkälaisia keinoja he käyttävät äänenkäytön opettamisessa. Esittelen seuraavaksi muutamia ääniharjoituksia, jotka tulivat esille haastatteluista sekä haastateltavien ajatuksia siitä, mistä heidän ääniharjoituksensa muodostuvat ja mitä asioita he yrittävät niillä kehittää kuorolaisten äänenkäytössä.

Äänenkäytön opettamisessa kaikilla haastateltavilla oli sama päämäärä: kuorolaisten laulutaidon kehittäminen ja näin samalla myös kuoron soinnin kehittäminen, johon he pyrkivät ääniharjoitusten avulla. Haastatteluista nousi selkeästi esille se, että haastateltaville oli tärkeää, että he kuoronjohtajina ymmärtävät äänifysiologiaa ja että heidän tekemänsä valinnat äänenkäytön opettamisessa ja kuoron soinnin etsinnässä ovat perusteltu äänifysiologian kautta, vaikka sitä kohti vievät tiet olisivatkin erilaisia.

Ja sitten erilaisia ääniharjoituksia niihin liittyen, niin että oikeestaan monestihan se on, että ääniharjoituksilla, sillä mitä melodiaa me lauletaan, ni ei oo kauheesti merkitystä, jos me tiedotetaan, mitä me pyritään sillä harjoittamaan. (Eppu)

Jos me ollaan suunnilleen samoilla linjoilla tavallaan sen kanssa, että mitä me haetaan, haetaanko me koko kropan ääntä, haetaanko me suoraa ääntä, resonoivaa, oikein tämmöstä syväresonoivaa ääntä, minkälaista ääntä tavallaan haetaan, niin siihen pitää pystyä jotenkin puuttumaan. Ja jos sellasta pyytää, ni täytyy jollain tavalla myös ohjeistamaan, että millä tavalla sitä sitten fyysisesti tehdä. (Raini)

(...) mutta et se on myös kuoron kehittymisen kannalta täysin välttämätöntä, että se äänenkäyttö jollain lailla kehittyy. Ja sit tähän on miljardi keinoja, miljardi

lähestymistapaa, et kaikki tiet vievät Roomaan ajatuksella, mut kuitenkin se ajatus siellä takana, et tässä ei kehitetä vaan nää intervallit ja sanat, vaan et osataan ihan oikeesti laulaa paremmin. (Kaino)

Haastateltavista Kaino otti eniten puheeksi käyttämiään ääniharjoituksia, kun pohti sitä, että melkein mikä tahansa harjoitus voi olla hyvä tai huono ja niiden toimivuus riippuu siitä, miten ne toteutetaan. Hän kertoi siitä, kuinka Signore-harjoitus ei ollut toiminut yhtään hänen kuorolaistensa kanssa, sillä he olivat oppineet laulamaan sen vääränlaisella tekniikalla, joka aina palautui kuorolaisten mieleen, kun he lauloivat kyseistä harjoitusta. Kaino kertoi huomanneensa uransa aikana etsineensä ja käyttäneensä paljon sellaisia harjoituksia, jotka luontaisesti ajaisivat kuorolaista käyttämään ääntään paremmin.

Se on musta se oleellinen oivallus, et minkä tahansa ääniharjoituksen, ehkä huulitäryä lukuun ottamatta, voi tehdä tosi ongelmallisesti. Ja mun mielestä on hyvä, jos löytää sellasia, mitä on vaikea tehdä huonosti, ni se on hyvä. Just täryt, staccatot ja nopeet liikkeet on sellasia, mitkä on turvallisempia mun mielestä kuin legato, hidas ja just se et volyymia ei kannata hakee ikinä ääniharjoituksessa. (Kaino)

Muita esille tulleita ääniharjoituksia olivat hyminällä, ng-äänteellä ja u-vokaalilla tehdyt harjoitukset, tuttujen laulujen laulattaminen ja puheäänien kautta lähtevät harjoitukset.

Lukemani lauluoppaat ja kuoronjohtajien kirjoittamat artikkelit äänenkäytön opettamisesta kuorossa kuvasivat ääni-instrumentin toimintaa ja pitivät sisällään esimerkkiharjoituksia, jotka liittyivät aina käsiteltyyn äänifysiologian osa-alueeseen, ja joita lukija voisi käyttää työssään lauluopettajana tai kuoronjohtajana. (Esimerkiksi Koistinen, 2003, Brown, 1996, Cottrell, 2017 & Rardin, 2017.) Haastatteluissa haastateltavat keskittyivät kertomaan enemmän siitä, mitä asioita he haluavat ääniharjoituksilla kehittää, kuin mitä ääniharjoituksia he käyttävät. Heidän mielestään ääniharjoitukset eivät olleet niin tärkeitä kuin se, miten he kuoronjohtajina niitä käyttävät. Haastateltavat olivat kirjallisuuden kanssa samaa mieltä siitä, että ääniharjoitusten on oltava yhteydessä äänifysiologiaan ja että kuoronjohtajan on tiedettävä, mitä hän harjoituttaa ääniharjoituksillaan.

Haastateltavien mukaan ääniharjoitukset olivat yhteydessä äänifysiologiaan ja he ottivat sen useasti esille haastattelun aikana, vaikka en haastattelukysymyksissäni kysynyt siitä heiltä suoraan. Tämän takia yksittäisestä haastattelussa ei tule esille kaikki äänifysiologiaan osa-alueet, mutta kaikki haastateltavien esille tuodut asiat perustuvat tutkittuun tietoon äänifysiologiasta. (Esimerkiksi Kayes,

2015 & Rubin & Epstein, 2014). Tärkeinä asioina haastateltavat pitivät ääntöhengityksen ja ilmanpaineen säätelyn opettamista. Heidän mielestään kehon yhteys hengittämiseen oli oleellista. Suun, leuan ja kurkunpään ajateltiin toimivan parhaiten vapaina ja resonanssiin voitiin vaikuttaa vielä pehmeän kitalaen ja kielen asennolla.

Haastateltavien mukaan äänenkäytön opettaminen tähtää siihen, että kuorolaiset oppisivat itse kehittymään laulajina. Epun mielestä vastuu kehittymisestä on kuorolaisilla itsellään.

Ja siitä ehkä tullaan siihen, että oleellinen osa sitä äänenkäyttöä on se, että laulaja itse oppii havainnoimaan sitä omaa tekemistään. Kuoroympäristössä varsinkin, ku me ollaan ryhmän kanssa tekemisissä, ni ei voida olettaa, että se johtaja jatkuvasti pystyisi kontrolloimaan kaikkien laulajien äänenkäyttöä. Vaan ehkä se johtaja pystyy auttamaan siinä, että millä tavoin sä pystyt havainnoimaan sitä omaa äänenkäyttöä, mut sit jokaisen laulajan omalle vastuulle jää kuitenkin se, että mitä se sit lopulta tekee. (...) Että se on kuitenkin lopulta kuoronjohtaja voi antaa impulsseja ja työkaluja, mut sit jokaisen laulajan on kuitenkin itse lopulta tehtävä se työ. Ja jokaisen laulajan on itse laulettava. Kuoronjohtaja ei voi laulaa kenenkään puolesta. Voi tukea ja auttaa, muttei voi laulaa kenenkään puolesta. (Eppu)

Laulamaan oppimiseen liittyikin vahvasti se, että laulaja oppii itse havainnoimaan omaa ääntään (McCarthy, 2017 & Nix, 2014). Kuorossa on tärkeää, että kuorolaiset pystyvät itse havainnoimaan ääntään ja muokkaamaan sitä parempaan suuntaan, sillä kuoronjohtaja ei voi olla koko ajan antamassa jokaiselle ohjeita. (Rardin, 2017 & Skoog, 2004.) Raini puhuikin haastattelussa siitä, että laulajan tulisi muodostaa ikään kuin sisäiset silmät havainnoimaan kehoa sisältä päin, mikä yhtyi Rardinin ajatukseen siitä, että laulamaan oppiminen perustuu kehotuntemuksien oppimiseen (Rardin, 2017).

Ohjeiden ja palautteen avulla kuoronjohtaja auttaa kuorolaisiaan kehittämään äänenkäyttöään. Jotta kuoronjohtaja voisi antaa kuorolaisilleen kehittäviä ohjeita, on hänen havainnoitava kuorolaisiaan tarkasti, jotta ohjeet vastaavat sitä, mitä kuorolaiset ovat tehneet. (Durrant & Varvarigou, 2015, 8.) Kuoronjohtaja ohjeistaa äänenkäyttöä kuorolaisilleen harjoituksen aikana verbaalisesti ja nonverbaalisesti, esimerkiksi puheen, eleiden, katseen, kehon ja lauluesimerkkien avulla (Sandberg Jurström, 2011, 8-10). Esittelen haastateltavien ajatuksia näistä keinoista, joilla he ohjeistavat kuorolaisiaan harjoituksissa, seuraavassa luvussa.

Kuten Durrant ja Varvarigou (2015) kertoivat, myös haastateltavat olivat sitä mieltä, että kuorolaisten äänenkäytön ohjeistus koostuu siitä, että kuoronjohtaja havainnoi, mitä kuorolaiset tekevät ja antaa

sen kautta aina uuden ohjeen. Haastateltavien mukaan oli siis ensin oleellista selvittää, mitä asiaa lähdetään parantamaan kuorolaisten äänenkäytössä, sitten antaa ohje ja vielä seurata, miten annettu ohje vaikutti kuorolaisten ääniin ja mahdollisesti ohjeistaa heitä vielä lisää.

Kuuntelemalla ja katselemalla mä pyrin oikeestaan, pyrin saamaan selvyyttä, et mitä ihmiset tekee ja voisinks mä olla avuks siinä, että ne vois tehdä jotain eri tavalla. (Eppu)

Kun kuulee, niin siihen reagoi. Se on musta tärkee, että ne äänenavaukset on ohjattuja. Ei koko ajan höpöttäen, et ei saa laulaa yhtään, mut et ne ois koko ajan vähän tönitty. Mennään viis kertaa se sama ja ”se vois olla tätä ja tätä”, ”hyvä se toimii” tai ”vielä enemmän päläpälä”. Et siin on koko ajan se ikään kuin palautetoimintaketju yllä. Niin silloin se eteneekin ja tuntuu mielekkäältä, et se ei oo vaan, et se soittelee pianoo se tyyppi ja mä vaan laulan. (Kaino)

Eniten haastateltavat kertoivat havainnoivansa kuorolaisiaan kuuntelemalla. He kertoivat kuuntelevansa kuoron soinnista äänenpuhtautta ja äänen vapautta ja miellyttävyyttä.

Kyl mä kuuntelen erityisesti sitä, et kuulostaaks se sitä, sen kurkunpään tasolla, eli äänihuulten tasolla, kuulostaaks siinä tapahtuvan jotain kuormittavaa. Kuinka paljon siihen äänenkäyttöön liittyy justiin paineisuutta, just puristeisuutta, joka viittaa heti siihen et on liikaa painetta käytössä, jolloin siellä äänihuulitasolla on jotain puristusta liikaa. Elikkä tavallaan sitä äänen soinnin vapautta kuulostelen. (Eppu)

Ja tota äänenpuhtaudessa se (äänen terveys) tietenki kuuluu ja sit ihan sellases vokaalin laadus, et onks tuntuuks se, et se ääni on siellä kehossa vai tuleeks se tosta pelkästä päästä vai jääks se jotenkin kaulaa kiinni tai onks siellä kireyttä ja missä ja kiertääks ilma. (Raini)

(...) tai sitten ihan tavallaan kuoroteknisesti, et on epäpuhdasta tai jähmeettä tai se sointi on epämiellyttävä, ni niistä on tietenki se, mistä on helpompi oivaltaa, et nyt kaikki ei ole kunnossa. (Kaino)

Eppu kertoi myös havainnoivansa kuorolaisiaan katsomalla. Hänen mukaansa lauluasentoakin muuttamalla voitaisiin vaikuttaa äänenkäyttöön. Eppu kertoi yrittävänsä huomata kuorolaisten asennoista ylimääräistä tekemistä, esimerkiksi leuan kurottelua tai pään tai suun hassua asentoa. Vinkin äänenkäytön ongelmasta saattoi hänen mielestään ilmiantaa myös ihan se, että laulaminen näyttää kehossa hankalalta.

Kaikki kuoronjohtajat kertoivat etsivänsä kuorolaistensa laulusta jotain sellaista, mikä ei sillä hetkellä toimi. Tämä on järkevää, sillä jos haluaa kehittää kuoroa, on kuoronjohtajan huomattava ne äänenkäytön osa-alueet, joissa kuorolaisten on vielä kehityttävä. Kaino kertoi haastattelussa toimivansa negatiivisten kautta eli etsivänsä kuorolaistensa tekemiä virheitä. Hän kertoi myös havainnoivansa kuorolaisia tunneistin kautta. Tämä perustuu peilisolujärjestelmään, jossa esimerkiksi kireältä kuulostava ääni voi aiheuttaa kuuntelijan kurkun kiristymään. (Pietiläinen-Caffrey, 2015, 19-26.)

Mä oon yrittäny opetella semmosta, et mä itse yritän tai itse kykenen paikallistamaan sen jännityksen, joka tuottaa tuollaisen äänivirheen. Eli ikään kuin ihan fyysisesti koitan kokea, et mikä nyt on ja minkä korjaaminen vois sitten auttaa. Et se ei oo mikään sata prosenttinen systeemi, mut ehkä sen takia mä enemmän ajattelen, et mä kuulen sen, mikä ei tunnu terveeltä, terveelliseltä. Sit taas käänteisesti, sit ku kaikki on hyvin ni sit mä oletan, et se on terveellistä. (Kaino)

Kaino pohtii haastattelussa kuitenkin myös sitä, että positiivisten asioiden vahvistaminen on parempi keino kehittää äänenkäyttöä kuin epäedullisten tapojen pois kitkeminen. Hän kertoi koittavansa aina muistaa kehua kuorolaisiaan, jos siihen oli pienintäkään syytä, sillä uskoo sillä olevan valtavan suuri merkitys yksittäisille kuorolaisille.

4.2.3 Keinoja äänenkäytön harjoittamiseen

Haastateltavat kertoivat haastatteluissa keinoista, joita he käyttävät kuoroharjoituksissa auttamaan kuorolaisia äänenkäytön muokkaamisessa tai ääni-instrumentin hahmottamisessa. Näitä olivat liikkeet, esimerkit itse laulaen, puhuen tai kehollaan näyttäen ja haastatteluissa kaikista eniten esille tulluimpana mielikuvien käyttö. Näiden verbaalien ja nonverbaalien keinojen käyttö kuoroharjoituksissa on hyvin yleistä, sillä niillä on helppo havainnollistaa ääni-instrumentin toimintaa ryhmätilanteessa. Opettaessaan äänenkäyttöä harjoituksissa kuoronjohtajat käyttivät usein näitä kaikkia keinoja sekaisin antaessaan ohjeita laulamiseen. (Sandberg Jurström, 2011, 8-10 & Black, 2014, 208-214.) Kuorossa äänenkäytön opetus koostuu osin myös äänifysiologian avaamisesta kuorolaisille ja kuoronjohtajan on oltava huolellinen siinä, että hänen käyttämänsä apukeinot ovat perusteltuja sen kautta (Black, 2014, 208-231 & Cottrell, 2007, 8-14).

Kaikki haastateltavat kertoivat käyttävänsä äänenkäytön ohjeistuksessa apunaan mielikuvia. Heidän jokaisen puheista nousi kuitenkin esille aivan eri asioita liittyen niiden käyttöön. Raini keskittyi

haastattelussa kertomaan, minkälaisia mielikuvia hän käyttää kuoroharjoituksissa. Hänen mielestään oli tärkeää, että mielikuvat ovat sellaisia, jotka kuorolaiset ymmärtävät ja jotka mahdollisimman hyvin kuvaavat havainnollistettavaa asiaa.

Et mä pyrin löytämään sellasia reaali maailman ilmiöitä, jotka jollain tavalla sit analogisesti havainnollistas mahdollisimman hyvin sitä miltä jonku asian pitäis tuntua. No vaik, et jos kyljet pitää pitää auki ja näin, ni sit se semmonen meduusa lilluminen tai leijuminen vedessä (...) yritän löytää sellasia tosi elämän analogioita. (Raini)

Mielikuvien käytön huono puoli kuoroharjoituksissa on se, että jokainen kuorolainen tulkita mielikuvan omalla tavallaan. Siksi niiden rinnalla on hyvä opettaa kuorolaisille myös lauluteknisiä asioita. (Black, 2014, 208-231 & Cottrell, 2007, 8-14.) Raini yritti siis löytää mielikuvia, jotka mahdollisimman moni kuorolainen voisi tulkita samalla tavalla. Mitä useampi kuorolainen tulkitsee mielikuvan sillä tavalla, kuin Raini on sen ajatellut tulkittavaksi, sitä paremmin hän pystyy mielikuvan avulla muokkaamaan kuoron sointia ja kuorolaisten äänenkäyttöä haluamaansa suuntaan. Myös Eppu oli ottanut huomioon mielikuvien epäluotettavuuden niiden käytössä. Hän kertoi haastattelussa käyttävänsä mielikuvia apukeinoina ääniharjoituksissa sen jälkeen, kun on kertonut kuorolaisilleen, mitä äänifysiologista asiaa kyseisellä harjoituksella harjoitellaan.

Mä nään, et se on oleellista, et puhutaan myös ihan niistä fysiologisista asioista, miten se instrumentti koostuu. Eli tota ihan, et ymmärretään hengityksen, kurkunpään, resonanssilojen kokonaisuutta ja et nää kaikki vaikuttaa toisiinsa ja sitä kautta se koostuu se instrumentti, sekä ihan niitä elimellisiä puolia. Ja mä monesti teenkin niin, että mä sanon, mitä me harjotetaan ja mikä se pointti on, ja siihen liitetään niitä mielikuvia ja kaikenlaisia muita tällasia apuvälineitä, työkaluja sen asian hahmottamiseen ja oppimiseen. (Eppu)

Kaino kertoi käyttävänsä mielikuvia apunaan muokatessaan kuoron sointia tai ohjeistaessaan kuorolaisten äänenkäyttöä. Hänen ajatuksensa mielikuvien käytöstä kuoroharjoituksissa vastaavat Skoogin (2004) ajatuksia. He molemmat pitävät mielikuvien käyttöä hyvin tehokkaana tapana vaikuttaa kuorolaisten äänenkäyttöön kuoroharjoituksissa, jolloin ei voi ohjeistaa jokaista laulajaa henkilökohtaisesti. Skoog selittää tämän tehokkuuden johtuvan siitä, että aivot muodostavat aina ensin mielikuvan siitä, minkälainen ääni on syntymässä, ennen kuin ääni syntyy. Mielikuvalla vaikutetaan siis jo ennen äänen syntyä esimerkiksi kurkunpään ja ääntöväylän asentoihin. (Skoog,

2004, 43-48.) Kuoroharjoitusten muodostaman ryhmä-äänenkäyttötilanteen vuoksi Kaino kertoi haastattelussa kulkeneensa kuoronjohtajauransa aikana koko ajan pois päin teknisestä ohjeistuksesta.

Eli jos sanoo jotain lauluteknistä, ni todennäköisesti saa väärän vastineen. Siit on mun mielestä tosi hyvä esimerkki semmonen, et jos ihmiselle sanotaan lisää tilaa suuhusi, nii ne jännittää tästä näin kielenkannan lihaksia. Se tapahtuu mulleki, välittömästi jännitan täältä näin. Mut jos ihmiselle sanoo, et kuvittele et sun suussa on katedraali, ni se ei jännity. Et mielikuva tuottaa oikeamman toiminnon, kuin laulutekninen ohje. (Kaino)

Myös liikkeiden käyttäminen ääniharjoitusten apukeinona tuli esille haastatteluissa muutaman kerran. Eppu mainitsi näiden kinesteettisten apukeinojen käytön mielikuvien käytön ohella, kun pohti sitä, miten kuorolaiset oppivat hahmottamaan ääni-instrumenttia. Kaino mainitsi haastattelussa myös pitävänsä enemmän ohjeistuksesta, joka ei vaadi teknistä kieltä vaan pelkkää toimintaa. Muuten haastatteluista ei käynyt ilmi muuta liikkeiden käyttämisestä apuvälineenä äänenkäytön harjoittelussa.

Äänenkäytön opettaminen esimerkkien avulla perustuu peilisolujärjestelmään eli siihen, että kuorolaiset tiedostaen tai tiedostamatta imitoivat kuoronjohtajan ääntä, asentoa, hengitystä, eleitä ja kasvojen ilmeitä (Pietiläinen-Caffrey, 2015, 19-26). Kaikki haastateltavat kertoivat laulavansa itse malliksi kuorolaisilleen. Eppu kertoi laulavansa ja myös puhuvansa kuorolaisilleen malliksi esimerkiksi havainnoidessaan resonanssitilaa. Kaino kertoi, että he kuuntelivat yhdessä kuorolaisten kanssa laulajia ja kuoroja, joilla on hänen mielestään ihanteellinen sointi. Hän pohti myös sitä, kuinka kuoroharjoituksessa päinvastaisen tai väärän mallin antaminen saattaa sekoittaa kuorolaisia, jos esimerkinannon tarkoitusta ei selitä kuorolaisille tarkasti. Rainin mukaan itse laulamalla esimerkiksi pystyi vaikuttamaan helposti musiikin tunnelmaan.

Raini kertoi myös havainnollistavansa esimerkiksi hengittämistä näyttämällä itse, kuinka keho liikkuu hengittäessä sisään tai ulos. Hän kertoi kokeneensa hyväksi tavaksi havainnollistaa hengitystä myös niin, että antaa kuorolaisten laittaa käden esimerkiksi hänen kyljelleen, jolloin kuorolainen saa tuntea, miten lihakset liikkuvat hengittäessä.

Mä annan ihmisten esimerkiks kokeilla ihan laittaa käden ihan poikittaiselle vatsalihakselle ja kyljille. Et sillan, ku näyttää demonstroi, miten se toimii. Et mulla ittelläni autto hirveesti, kun sai tavallaan kokeilla ja tuntea omalta opettajalta et ”ai hitsi, et ai tältä sen pitäis tuntua, ai tälleen nää niinku toimii yhteistyössä”. Et se autto tosi

paljon siihen, ku se oma kroppa ei vielä toiminu sillä tavalla ja sai sellasen mallin siitä, et tällä tavalla tän pitäs mennä. (Raini)

Muut haastateltavat puhuivat eleiden ja kehon käyttämisestä äänenkäytön mallina vasta johtamisen yhteydessä, mistä kerron seuraavassa luvussa.

4.2.4 Johtaminen

Tapa, jonka haastateltavat kokivat merkittävämpänä keinona vaikuttaa kuorolaisten äänenkäyttöön harjoituksissa äänenkäytön ohjeistamisen lisäksi, oli johtaminen. Haastateltavat miettivät haastattelussa, minkälainen tapa johtaa on hyvä äänenkäytölle ja mihin äänenkäyttöön asioihin johtamisella voidaan vaikuttaa. He myös pohtivat kuoronjohtajan ja kuorolaisten välisen kommunikaation ja johtamisen eleiden merkitysten luomista ja sitä, kuinka johtamiselle tuntui aina jäävän liian vähän aikaa kuoroharjoituksissa.

Johtamisella ohjataan kuorolaisille kyseessä olevan teoksen musiikillisia asioita ja myös äänenkäyttöä. Kuorolaiset seuraavat johtamista, kuoronjohtajan asentoa, hengitystä eleitä ja ilmeitä, tiedostaen ja tiedostamatta ja jokainen erilainen liike tai ele aiheuttaa kuorolaisten äänissä erilaisen vastineen. (Pietiläinen-Caffrey, 2015, 19-25 & Durrant & Varvarigou, 2015, 3-9.) Haastateltavat kuvailivat hyvään johtotekniikkaan kuuluvan sen, että kyynärpäät ovat alhaalla, käsien paino on kannateltu lapaluista ja että johtokaavassa näkyy selkeä pohja ja sillä ilmaistaan ilmavirran kulkua ja hengitystä. Eppu kertoi haastattelussa ajattelevansa johtaessaan kuin itse laulaisi kuorolaisten mukana.

Eli selkeesti vaan ikään kuin olisin itse laulamassa juuri mukana ja ikään kuin omalla esimerkillä näytän laulajalle, että hae tällasta, koita saada tämä toimimaan tällä tavalla.

(Eppu)

Haastateltavat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan johtamisella kuoron sointiin ja kuorolaisten äänenkäyttöön. Eppu kertoi haastattelussa, että hän pyrki johtamisellaan osoittamaan ja antamaan kuorolaisille impulsseja siitä, miten hän toivoo kuorolaistensa laulavan. Kaino ja Raini puhuivat taas siitä, kuinka he saavat kätensä osoittamaan mahdollisimman hyvin kuorolaisen hengitystä ja ilmavirran kulkua. Koska kuoro koostuu useasta lauluinstrumentista, on hengityksen huomioon ottaminen johtamisessa hyvin oleellista (Smith, 2013a, 159-160). Raini myös vertasi haastattelussa orkesterin ja kuoron johtotyylejä ja kertoi kokevansa kuoroa johdettaessa erittäin oleelliseksi sen, että johtotyylillä yksinkertaisesti tukee kuorolaisten laulua.

Ja tota sit tietysti se tapa, millä johtaa niinku konkreettisesti, miten heiluttaa käsiä niin sanotusti, niin sil on hirveesti vaikutusta kuoron kanssa (...) että orkesterin kanssa usein riittää et on timessa, et kylhän ne huolehtii siitä muuten itte, mut kuoron kanssa sen hengityksen kannattaminen, tukeminen ja jotenkin ilmavirranvauhdin osoittaminen ja energialatauksen määrän indikoiminen on sekin todella keskeistä. (Raini)

Johtaessa käytettävien eleiden on tarkoitettava kuorolaisille jotain tiettyä asiaa, sillä jos ne eivät ole tarkoituksenmukaisia, kuoronjohtaja ei pysty kommunikoimaan niiden avulla kuorolaistensa kanssa (Durrant & Varvarigou, 2015, 3-9). Eppu ja Raini kertoivat haastattelussa opettavansa kuorolaisilleen, mitä mitkäkin eleet tarkoittavat.

Ja johtaessa mä käytän usein niitä samoja eleitä, ku mitä me ollaan käytetty äänenavauksessa, eli ne on eleinä jo tuttuja laulajille, niit on käytetty just niitten harjoitusten yhteydessä aiemmin. (Eppu)

Tos on varmaan kyse jo siitä sellasesta, että se kuoro täytyy kouluttaa siihen, ensin täytyy opettaa stemmoja ja sitä laulamista ja kaikkee sellasta, mut sit täytyy viel ihan erikseen opettaa, et miten ne reagoi niihin käsiin. (Raini)

Gentry ja Harden (2008) kertovat artikkelissaan, jossa he käsittelevät johtamisen eleitä, eleiden muokkaamisesta. Heidän mielestään, jos kuorolaiset eivät vastaa kuoronjohtajan eleeseen johtajan toivomalla tavalla, voi olla hyödyllisempää lähteä muokkaamaan elettä, kuin lähteä selittämään kuorolaisille, mitä kyseinen käden liike tarkoitti. (Gentry & Harden, 2008, 21-26.) Kaino otti esille tämän näkökulman puhuessaan johtamisesta haastattelussa. Hänen mielestään itse kuoronjohtajan kannattaa koko ajan opetella, mitkä eleet saavat kuorosta ulos hyvää sointia.

Kaikkien haastateltavien mielestä johtaminen oli tehokas keino vaikuttaa kuorolaisten äänenkäyttöön ja myös muihin musiikillisiin asioihin. Kaino ja Raini kertoivat olevan harmissaan siitä, että usein harrastajakuorojen kanssa johtamisaika jää kuoroharjoituksissa lyhyeen, sillä usein suuri osa ajasta kuluu stemmojen opiskeluun. Kaino kertoi ongelman olevan se, että harrastajakuoron kanssa harjoitteluvaiheessa kappaleet pysyvät kasassa vain silloin, kun kuoronjohtaja soittaa pianoa apuna ja tähän vaiheeseen saattaa mennä pitkäänkin aikaa. Raini kertoi myös siitä, kuinka oli huomannut, että ensimmäisiä kertoja johtaessa uutta kappaletta, johtamisen keskittyminen menee siihen, että yrittää pitää kuoron kasassa, sillä kuorolaiset joutuvat vielä lukemaan omia stemmojaan, eivätkä välttämättä pysty nostamaan katsettaan riittävän usein ylös nuotista seuratakseen johtajaa. Näissä

tilanteissa kuoronjohtaja ei pysty käyttämään johtamista keinona ohjeistaa äänenkäyttöä kuorolaisilleen.

4.2.5 Ohjelmiston valitseminen

Ohjelmistoa kasattaessa kuoronjohtajan on otettava huomioon hyvän konserttiohjelman muodostamisen lisäksi se, että hänen valitsemansa teokset ovat sopivan haasteellisia musiikillisesti ja äänellisesti kuoron tasoon verrattuna (Durrant & Varvarigou, 2015, 6 & Webb, 2007, 2). Haastateltavat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan ohjelmiston valinnalla kuorolaisten motivaation lisäksi heidän äänenkäyttöön.

Kaino ja Raini kertoivat ottavansa huomioon ohjelmistoa valittaessa teosten musiikilliset haasteet. Heidän mielestään yhden ohjelmiston sisällä oli hyvä olla hieman helpompia ja haastavampia teoksia sopivassa suhteessa ja kokivat tässä hyvän balanssin löytämisen vaikuttavan kuorolaisten motivaatioon. Kaino kertoi myös pystyvänsä käyttämään helpompien kappaleiden kanssa enemmän aikaa äänenkäytön ohjaamiseen, kun niiden kanssa ei tarvinnut käyttää niin paljon aikaa stemmojen opetteluun. Kaino ja Raini olivat yhtä mieltä siitä, että kuoronjohtajina heidän täytyy olla kaukonäköisiä ohjelmistoja suunnitellessa. Raini kertoi suunnittelevansa kuoroilleen jopa neljä ohjelmistoa kerrallaan.

Eppu kertoi valitsevansa kuoroilleen vaativampia teoksia sen takia, että uskoi haasteiden motivoivan kuorolaisia. Hän kertoi ottavansa huomioon ohjelmistoa suunnitellessa musiikillisten haasteiden lisäksi myös teosten äänelliset haasteet.

Tavallaan se, et minkä tyyppisiä haasteita halutaan tarjota laulajille, et mitä nyt harjoteltais sen instrumentin hallinnan kanssa myöskin. (Eppu)

4.2.6 Harjoitustilanne

Se, miten kuoronjohtaja suunnittelee ja pitää harjoitukset, on johtamisen ja ohjelmiston valitsemisen lisäksi keino vaikuttaa kuorolaisten äänenkäyttöön. Kuoronjohtajan tehtävä on suunnitella ja pitää harjoitukset niin, että kuorolaiset pystyisivät koko harjoitusten ajan käyttämään ääniään mahdollisimman terveellisesti. (Durrant & Varvarigou, 2015, 5-7 & Webb, 2007, 26-31.) Haastateltavien mukaan harjoituksiin vaihtelevuuden luominen ja pianon soitto olivat keinoja vaikuttaa kuorolaisten äänenkäyttöön teosten harjoittelun lomassa.

Eppu kertoi järjestävänsä harjoituksensa niin, että harjoitusten aikana harjoiteltaisiin eri vaiheissa olevia teoksia, joissa voitaisiin harjoitella eri asioita. Hänen mielestään tällöin kuorolaiset jaksavat keskittyä laulamiseen.

Usein harjoituksen alussa ihmiset on virkeimmillään ja harjoituksen loppupuolella alkaa tulla sellasta väsymyksen poikasta, varsinkin iltaharjoituksessa. Niin et sen mukaan vähän myöskin sitä, et jos on kovin vaativaa ohjelmistoa oppia, ni sitä vois olla siellä alkupuolella. Ja sit tietysti, jos on mahdollista, jos on repertuaaria, jota on laulettu vähän enemmän, ni näiden lomittaminen, uudemman repertuaarin ja vähä vanhemman repertuaarin lomittaminen nii, et tulee vähän rakennetta ja vaihtelua siihen harjoitukseen, niin silloin pysyy mieli parhaiten virkeimmillään ja jaksaa taas innostua jatkuvasti, yhä uudelleen ja uudelleen siinä harjoituksessa. (Eppu)

Ohjelmiston vaikutus tämän vaihtelevuuden saavuttamiseen on suuri. Kaikki haastateltavat kertoivat valitsevansa kuoron ohjelmistoon eri tasoisia teoksia. Kaino kertoi luovansa vaihtelevuutta myös konserttien välille, niin että jokin konsertti saattoi olla kuorolle hyvin haastava ja sitä seuraava konsertti taas helpompi.

Haastateltavat kokivat pianon soittamisen harjoituksissa hyvänä keinona opettaa teoksia kuorolaisille. Eppu mukaan pianolla pystyi kannustamaan kuorolaisia laulamaan rohkeammin, mutta täytyi kuitenkin varoa sitä, ettei soittanut liian voimakkaasti, jolloin kuorolaiset eivät enää kuule tarpeeksi hyvin omia ääniään. Se, että pianon soitosta saa tukea stemmojen opetteluun, vaikuttaa Eppu mukaan kuorolaisten äänenkäyttöön.

Pianon soitosta muuten se, että esimerkiksi stemmaharjoitusten yhteydessä tai siinä vaiheessa, ku ohjelmistoa koitetaan vielä saada haltuun, ni siinä se on vielä hyvä apu juuri nopeesti löytämään omat stemmansa, ja sitä kautta heti, ku oppii oman stemmansa, ni on myöskin helpompi keskittyä siihen omaan äänenkäyttöönsä. Et siinäkin mielessä se on äänenkäyttöön liittyvä asia. Ja ei jää ikään ku semmosta varovaisuutta siihen laulamiseen jos ei ees tiä miten se oma stemma menee. (Eppu)

Kaino oli Eppu kanssa samaa mieltä siitä, että liian voimakkaasti pianon soitto harjoituksissa voisi olla haitallista kuorolaisille stemmojen opettelussa ja äänenkäytössä. Hänen ja Rainin mukaan pianon soitto kannattaa kuitenkin jättää mahdollisimman nopeasti pois, jotta kuorolaiset pystyvät keskittymään paremmin laulamiseen, kuuntelemiseen ja seuraamaan kuoronjohtajan johtamista. Myös Smithin ja Sataloffin (2013) mukaan pianon soitto voi osaltaan myös hankaloittaa kuorolaisten

äänenkäyttöä, vaikka se on hyvä apu uusien teosten melodialinjojen, rytmien ja harmonioiden opettelussa (Smith & Sataloff, 2013a, 155-157).

Vastatessaan haastattelussa kysymykseeni: miten itse opetat äänenkäyttöä kuorolaisillesi, Eppu ja Kaino kertoivat, että heidän mielestään äänenkäytön ohjaamisen täytyisi jatkua koko kuoroharjoituksen läpi, eikä rajoittua vain äänenavauksen aikaan.

Mä ehkä sanoisin silleen, et se (äänenkäytön opettaminen) on läsnä koko ajan. Jos sen eristää johonkin, esimerkiksi äänenavaus tai äänenkäytön ohjausaika (...) Jos se jää siihen niin se ei ihan kokonaan siirry sinne lauluun. (Kaino)

Eppu ja Kaino kertoivat molemmat muistuttavansa kuorolaisiaan kesken harjoituksia äänenkäytöllisistä asioista omilla tavoillaan. Myös Smith ja Sataloff (2013) ottivat näiden muistutusten käytön esille kirjassaan (Smith & Sataloff, 2013a & 2013d). Kainolle oli tärkeää, että hän oli harjoituksissa hyvin tarkka kuorolaisten äänenkäytön kanssa, eikä antanut heidän laulaa epäsuotuisalla tekniikalla. Hän kertoi käyttävänsä harjoituksissa iskulauseita, jotka muistuttivat kuorolaisia jostain lauluteknisestä asiasta, jota he olivat harjoitelleet esimerkiksi äänenavauksen aikana. Kaino kertoi käyttävänsä myös kuorolle tuttuja lauluja, jotka muistuttaisivat kuorolaisia hänen haluamastaan laulutyylistä.

Yhes vaihees mä käytin Vaccain lauluja, et me laulettiin niitä ihan loputtomasti. Kaikissa äänenavauksissa aina laulettiin Vaccai lopuks. Mä tiesin et se on semmonen et ihmiset käyttää tosi hyvin ääntään. Ja sit jos tuli semmonen kohta, et kaikki menee puihin laulamisessa, ni ladies and gentleman, laulakaas Vaccaita vähän. (Kaino)

Eppu kertoi muistuttavansa kuorolaisiaan hyvästä äänenkäytöstä kesken harjoituksia selkeillä lauluteknisillä ohjeilla ja käyttävänsä apuna myös mielikuvia ja liikkeitä, jotka ovat kuorolaisille tuttuja äänenavauksesta. Harjoituksen aikana, jos hänestä tuntui, että kuorolaiset tarvitsivat apua jossain äänenkäytöllisessä asiassa, hän kertoi sitten pyytävänsä heitä kokeilemaan käyttämään näitä apukeinoja.

Kuoronjohtoa käsittelevässä kirjallisuudessa ei tule esille tätä äänenkäytön ohjeistusta harjoitusten aikana. Useimmat artikkelit ja kirjat esittelevät äänenkäytön osalta vain sitä, miten äänenavaus kannattaisi rakentaa ja minkälaisia ääniharjoituksia käyttää. Artikkeleissa ja kirjoissa puhutaan kuitenkin muista keinoista, millä kuoronjohtaja voi vaikuttaa kuorolaistensa äänenkäyttöön harjoituksissa, esimerkiksi johtamisesta, ohjelmiston valitsemisesta ja pianon soitosta. (Esimerkiksi

Pietiläinen-Caffrey, 2015, Durrant & Varvarigou, 2015 & Rardin, 2017.) Uskon, että kirjoittajien ajatus on ollut se, että äänenavauksen ääniharjoituksia voi soveltaa mahdollisuuksien mukaan harjoitustilanteessa käsiteltäviin teoksiin. Kuoronjohtajan tehtäväksi jää ääniharjoitusten soveltaminen harjoitustilanteisiin sopivaksi.

4.2.7 Kuoro äänenkäytön opettamisen ympäristönä

Kaikkien haastateltavien mielestä kuoro oli paikka, jossa ihmiset voivat kehittyä laulajina. Äänenkäytön opettamisen paikkana kuoro eroaa kuitenkin yksityislaulutunneista merkittäväällä tavalla, sillä kuorossa kaikki opetus tapahtuu ryhmätilanteessa. Tämä aiheuttaa niin kuoronjohtajalle kuin kuorolaisillekin haasteita, mutta antaa myös mahdollisuuksia, joita kahdenkeskeinen opetus ei pysty tarjoamaan. Kirjallisuudessa (Esimerkiksi Rardin, 2017 & Skoog, 2004) tämä ryhmätilanteessa tapahtuva äänenkäytön opettaminen tulee esille vain muutamissa sivulauseissa. Haastateltavat ottivat tämän kuitenkin useasti esille ja haastatteluista sai selville, että tämän asian kanssa työskentely oli iso osa heidän työtään.

Haastateltavien mukaan suurin haaste äänenkäytön opettamisessa ryhmätilanteessa oli se, että he kuoronjohtajina eivät pysty kuulemaan tai muuten havainnoimaan kaikkia kuorolaisia erikseen ja sen takia heidän antamansa ohjeet perustuvat kuoron yhteiseen sointiin, mutta ohjeet ottavat kuitenkin vastaan yksilöt. Tämä tilanne yhdistettynä siihen, että kaikki kuorolaiset ovat eritasoisia ja erilaisia laulajia, johti haastateltavien mukaan siihen, että osa heidän antamistaan ohjeistaan ovat välttämättä epäedullisia osalle kuorolaisista.

Kuorossahan on kuitenkin semmonen numeroiden laki, eli et en mä voi kuulla jokasta erikseen ja siks joskus on tilanteita, joissa varmaan valtaosa laulaa tosi hyvin ja silloin siel voi joku tehdä jotain ihan outoo samalla. (...) Ja sen takia vaik sellases tilanteessa, jossa joku tekee liikaa ja joku tekee liian vähän, jos sä annat ohjeen et tehkää enemmän ni se, joka tekee liian vähän tekee todennäköisesti ihan pikkusen jotain muutosta ja se, joka tekee jo liikaa, liiottelee. (Kaino)

Se haastehan on juuri se, että kun ei voida oikeesti kuulla ja nähdä henkilökohtaisesti jokaisen laulajan tekemistä ja sillonhan siin on hyvinki paljon mahdollisuuksia, että tehdään yli tai ali. (Eppu)

Et toki siihen vaikuttaa sellanen, et jos se on kovin heterogeeninen se porukka niinku lähtökohtaisesti, et kovin erilaisia tapoja muodostaa sitä vokaalia (ääntä). Ni sit voi

huomata, että kuoronjohtaja tavallaan aina painii sen sellasen yleinen-yksilö tason kanssa, että joillekin yksilöille pitäis päästä vielä enemmän niinku toisella tavalla neuvomaan tai niinku vapauttaa toiseen suuntaan, et se on just sellanen yhteisöllinen summa, et mitä sieltä tulee. (Raini)

Tämä tilanne, jossa kuoronjohtaja voi ehdollistaa ohjeistuksellaan kuorolaisten äänissä jotain, mitä ei ole edes itse kuullut, voi Kainon mukaan aiheuttaa sen, että pahimmassa tapauksessa kuorolaiset kehittävät itselleen hyvin epäedullisen tavan laulaa kuorossa. Kuoronjohtajan epäedullisten ohjeiden lisäksi tähän saattoi Kainon mukaan vaikuttaa se, etteivät kuorolaisetkaan kuule pelkästään omaa ääntään kuoroharjoituksissa. Tämän takia myös kuorolaisten on vaikeampi itse havainnoida ja lähteä muokkaamaan omaa ääntään. Kaino otti haastattelussa esille vielä sen, että myös kuoron istumajärjestyksestä ja itselle väärän stemman laulamisesta saattaa olla haittaa kuorolaisen äänenkäytölle.

Tätä ryhmätilannetta ei saa irti kuorosta ja kuoronjohtajan tehtävä on opeteltava toimimaan sen kanssa ja löydettävä ohjeistukseensa jonkinlainen kultainen keskitie, jotta mahdollisimman moni kuorolainen saisi ohjeistuksesta hyötyä laulamiseensa (Rardin, 2017 & Skoog, 2004). Haastateltavat kertoivat ratkovansa tätä haastetta erilaisten keinojen kautta. Kaino kertoi laulattavansa kuorolaisiaan pienryhmissä tai sekajärjestyksessä, jolloin he ja kuorolaiset pystyivät kuulemaan lauluääniään paremmin.

Yks on se, että yrittää järjestää mahdollisimman paljon tilanteita, missä ne joutuu laulaa kvarteteissa tai pienryhmissä, jolloin ehtii kuulla ne. Ja ikään kuin on vaan tilanteita, missä pystyy kurkistamaan sinne, et mikä se tilanne oikeesti on. Harjoituksissa tätä voi tietenki käyttää, et ihmiset on kvartetti muodossa, jolloin ne, mitä ne kuulee ei edelleenkään oo heidän oma äänensä, mutta kuulevat paremmin oman äänensä ja miten se on suhteessa muiden ääniin, eikä niihin jotka laulaa samaa stemmaa, jolloin se hahmottuu jotenki paremmin. (Kaino)

Kaikki haastateltavat ottivat esille henkilökohtaisten ohjeiden antamisen kuoroharjoituksessa. Tällä keinolle he kokivat pystyvänsä vaikuttamaan yksittäisten kuorolaisten äänenkäyttöön, jos he tarvitsivat toisenlaista ohjausta kuin muut kuorolaiset. Henkilökohtaisen ohjeen antamisessa täytyi heidän mielestään olla tarkkana siitä, että kuoron ilmapiiri sallii sen ja henkilö, jolle ohje annetaan, ei ota sitä pahalla, kun hänet poimitaan esille kuoron joukosta.

Mä oon huomannu, et johtajana täytyy olla aika tarkka sen kanssa, että kukaan ei tavallaan negatiivisella tavalla poimiudu sieltä joukosta. Eikä tuu sellasta oloa, et ”kaikki muut osaa, et miks se puhuu mulle tällä tavalla, et miks se nosti nyt yhtäkkiä tän mun äänen”. Tai sitten, et sen porukan pitää olla luontaisesti sopeutunut siihen, (...) että saadaan yhteisohjeita ja sit saa niitä henkilökohtasia apuja siihen yhteisen lisäksi. (Raini)

Epun ja Kainon mielestä yksityislaulutunneilla, jotka pitää kuoronjohtaja tai ulkopuolinen lauluopettaja, käyminen on hyvin hyödyllistä kuorolaiselle. Kuorossa laulajat saavat yleisiä ohjeita laulamiseen, kun taas laulutunneilla opettaja muokkaa opetuksen juuri kyseisen oppilaan tarpeita vastaavaksi (McCarthy, 2017, 165-214 & Nix, 2014, 1-30). Eppu kertoi suositteluvansa henkilökohtaista opetusta kuorolaisilleen, jotta he saisivat palautetta juuri omasta laulamisestaan. Kainon mielestä lauluopettaja voi antaa kuorolaiselle positiivista vahvistusta siihen, mikä hän voisi olla, kun taas kuorossa keskitytään enemmän vain poistamaan ja korjaamaan virheitä.

Tämän äänenkäytön ryhmätilanteen lisäksi varsinkin Raini otti haastattelussa puheeksi kuoron sosiaalisena ympäristönä. Kuorossa laulavat ihmiset ovat keskenään erilaisia laulajia ja myös erilaisia persoonallisuudeltaan ja luonteeltaan. Eppu mainitsi haastattelussa, että kuorolaiset ovat erilaisia oppijoita ja hän piti tärkeänä, että hän kuoronjohtajana pystyy pitämään opetuksensa monipuolisena.

Ihmiset myöskin hahmottaa asioita eri kantilta. Mul on esimerkiks semmonen kokemus yhen lääkäri laulajan kanssa, et hänest tuntu aina, et hän ei saa tämmösisistä mielikuvista kiinni, mut heti, ku puhutaan fysiologisista asioista, ni heti on hirveen helppo ymmärtää ja tarttuu niihin. Et sikäläkin, ku meil on kuorossa paljon erilaisia oppijoita, niin on hyvä et meil on mahdollisimman laaja kattaus erilaisia työkaluja ja voidaan lähestyy sitä asiaa monelta eri kantilta. (Eppu)

Rainin mukaan kuoron sosiaalinen ympäristö koostuu kuorolaisista ja heidän välisistä suhteistaan. Hänelle oli todella tärkeää, että kuoro on positiivinen ja tukeva yhteisö, sillä hän oli huomannut kuoroharrastuksen olevan kuorolaisille hyvin tärkeä asia heidän elämässään ja oman äänen tutkimisen olevan välillä jännittävää. Positiiviset tunteet vahvistavat oppimista ja Rainin mielestä turvallinen yhteisö ja ilmapiiri vaikuttavat positiivisesti kuorolaisten oppimiseen (Durrant, 2012, 11-35). Hänen mukaansa negatiivinen ilmapiiri, jossa kuorolainen kokee olevansa arvosteltavana, voi saattaa kuorolaisen epäilemään omia kykyjään ja jännittämään laulamista, mikä voi aiheuttaa ylimääräisiä henkisiä ja fyysisiä lukkoja. Raini kertoi uskovansa kuoronjohtajan olevan avainasemassa kuoron

ilmapiiriä luodessa ja hänen mielestään tällaisen ryhmätilanteen hallinta kuuluu kuoronjohtajan ammattitaitoon.

Epun ja Kainon mukaan äänenkäytön oppimista hyödyttää motivoiva ilmapiiri ja se, että kuorolaiset haluavat kehittyä itse laulajina ja kehittää yhdessä kuoron sointia. Kaino kertoi haastattelussa kuorostaan, jossa hän oli nähnyt valtavan suuren parantumisen äänenkäytön osalta. Hän kertoi sen johtuvan siitä, että oli itse hyvin tarkkana kuorolaisten äänenkäytön kanssa, eikä antanut heidän laulaa huonommalla tavalla kuin mihin he pystyivät. Hän kertoi suuren osan kehityksestä johtuvan kuorolaisten omasta innostuksesta laulamiseen ja kuoron ilmapiiristä, jossa laulaminen oli keskiössä.

Et se perustu kyl siis, paitsi siihen et me puhuttiin siitä tosi paljon kuorossa ja harjotuksissa tehtiin koko ajan asioita, niin siihen et mä en oo varmaan missään suhtautunu niin tiukasti siihen äänenkäyttöön. Et se oli välillä ihan käsittämätöntä se rääkki mihin ne joutu siinä. Mut siel oli myös erittäin hyvä lauluopettaja, siis eihän ne monta kertaa vuodessa päässy sinne, ehkä kolme kertaa lukukaudessa, mut se tyyppi opetti vähän eri sanoin täsmälleen samoja asioita, ku minä. Ni sillen jotenki se oli ihan hurjaa nähdä miten sellaset tyytit, ei niil ollu lauluääntä juur ollenkaan, ku ne alotti syksyllä, ni loppukeväästä ne saatto jo laulaa silleen, että mitäs ihmettä. Siel se oli jollain tavalla niinku keskiössä laulaminen, et siel monet niistä alko menee laulutunneille. Et mones kuoros on jopa jotenki ylpeys siitä, että vedetään luonnonkyvyillä, ni siellä ei todellakaan ollu sellasta, vaan siellä arvostettiin sitä, että oppii sitä laulamista. (Kaino)

Epunkin mielestä kuoron ilmapiirillä saattoi olla suuri vaikutus äänenkäytön oppimiseen. Hän kertoi haastattelussa olevansa idealisti ja ajattelevansa, että kuorolaisten innostus kehittymään laulajina lähtee siitä, että he haluavat laulaa kuorossa, kuoro-ohjelmistoa ja saada kuoron kuulostamaan mahdollisimman hyvältä. Eppu kertoi ajattelevansa, että kuorolaiset rohkaisevat ja innostavat toisiaan kehittymään.

Et ku huomataan et naapurissa lauletaan aika upeesti ja kylläpä toi kuulostaa hienolta, ni sit itseki ikää, ku lähtee siihen imuun mukaan ja haluaa ja kykeneekin hakemaan sitä samaa myös siihen omaan tekemiseensä, et se on myös vertaistuki, et vertaistuki asiaa siin on myöski. (Eppu)

4.2.8 Kuorolaisten kehittyminen laulajina

Haastateltavien mukaan heidän ammattiinsa kuului kuoron johtamisen lisäksi kuorolaisten lauluopettajana toimiminen. Varsinkin, mitä kokemattomampia kuorolaiset olivat laulutaidossaan, sitä enemmän haastateltavat kokivat, että he olivat vastuussa kuorolaisten äänenkäytön kehittymisestä. Kun kysyin haastateltavilta, olivatko he huomanneet kuorolaistensa äänenkäytön kehittyneen, kaikki vastasivat myönteisesti. Eppu ja Raini olivat sitä mieltä, että johdonmukaisuus äänenkäytön opettamisessa on avain kuorolaisten kehittymiseen laulajina. Kainon mielestä kehittymiseen johti se, että äänenkäytön opiskeleminen on läsnä koko ajan harjoituksissa ja että hän kuoronjohtajana pitää huolen siitä, että kuorolaiset käyttävät ääniään koko harjoituksen ajan niin hyvin kuin osaavat. Tällainen johdonmukainen ja huolellinen opetustyö johtaa siihen, että kuorolaiset saavat rakennettua vanhojen tapojensa tilalle uusia ja parempia tapoja käyttää ääntään ja näin kehittyvät laulajina (McCarthy, 2017, 165-214 & Nix, 2014, 1-30).

Mä oon yrittänyt olla johdonmukainen siinä mun johtamistyössäni, et tavallaan opitaan ne lauluinstrumentin peruselementit ja sitten niitä ikään kuin jatkuvasti jalostetaan ja kehitetään eteenpäin. (Eppu)

Ja me kuoronjohtajat painitaan sen kanssa, et meil on koko ajan kiire. Et en oo kyllä, en muista sellasta konserttia, tai niitä on yks kaks, et ”täähän on valmis, mitäs nyt tehään?”. Et aina on kiire, et se tarkoittaa, et se on vähän niinku jonglöörausta, et täytyy olla myös se punainen pallo, mis on se äänenkäyttö, ilmassa koko ajan ja sit on aikoja, jolloin sen laittaa kainaloon, koska nyt täytyy keskittyä vain siihen et saadaan menee nää asiat. Mut heti kun on vaan mahdollista niin se pitäs saada ilmaan kanssa. (Kaino)

Vaikka äänenkäytön opettaminen kuorossa on kuoronjohtajan työ, on Epun mielestä myös kuorolaisen otettava vastuuta kehittymisestään. Hänen mukaansa kuoronjohtaja voi loppujen lopuksi vain antaa kuorolaisille työkaluja, joiden avulla lähteä tutkimaan omaa ääntä, mutta kuorolaisen on itse laulettava ja löydettävä uusia parempia tapoja tuottaa ääntä. Jokainen laulaja on yksilö, jonka on itse opittava käyttämään instrumenttiaan itselleen sopivalla tavalla.

Haastateltavien mukaan melkein jokaiseen kuoronjohtajan työssään tekemään valintaan liittyy ajatus äänenkäytöstä. Haastateltavat kertoivat rakentavansa äänenavauksen ja ääniharjoitukset sellaisiksi, että ne edistäisivät mahdollisimman hyvin juuri heidän kuorolaistensa äänenkäyttöä. Haastateltavat kertoivat äänenkäytön ajattelemisen vaikuttavan paljon heidän johtamistyyliinsä ja ohjelmistovalintoihin. Haastateltavat näkivät siis kuoroharjoituksen kokonaisuutena olevan paikka,

jossa vaikuttaa kuorolaisten äänenkäyttöön ja olivat muokanneet työnsä itselleen ja kuorolleen sopivaksi.

Ääni on yksi ihmisen tärkeimmistä ilmaisukeinoista ja osa ihmisen persoonaa (Sihvo, 2006, 8-13). Kainon ja Rainin mielestä sen takia, että ihmisen ääni on niin lähellä käsitystä omasta itsestään, äänenkäytön kanssa tehtävä työ voi olla todella suuri asia laulajalle. Raini kertoi huomanneensa, että se voi aiheuttaa kuorolaisessa pidättyväisyyttä ja jännityksiä, kun taas Kaino toi esille sen, että kehittyminen ja äänen vapautuminen saattoivat olla kuorolaiselle henkisesti iso asia. Joillekin jo oma kehitys laulajana, voi olla suurin motivaation lähde kuoroharrastuksessa. Kuoron ilmapiiri voi vaikuttaa suuresti siihen, miten kuorolaiset käyttävät ääniään kuorossa. Rainin mukaan äänenkäytön kehittymiseen liittyy se, että opiskellaan kunnolla äänenkäyttöön liittyviä asioita, mutta pidetään kuitenkin tunnelma positiivisena.

Sen (äänenkäytön opettamisen) täytyy olla tavallaan riittävän systemaattista, mut sit sen pitää olla kuitenkin palkitsevaa ja hauskaa (...) opetellaan oikeesti ihan oikeit asioita kuitenkin semmoses jotenki hyvässä hengessä. (Raini)

5 Pohdinta

Tässä luvussa pohdin tutkimustulosteni merkitystä ja tutkimuksen onnistumista. Palaan vielä tutkimusongelmaani ja tuon esille, miten teorialukuni auttoi tutkimustulosten merkitysten hahmottamista.

5.1 Johtopäätökset

Tutkimukseni tavoitteeni oli selvittää kuoronjohtajien kokemuksia terveellisen äänenkäytön opettamisesta kuorolaisilleen. Halusin selvittää, miten kuoronjohtajat kuvailivat käsitettä terveellinen äänenkäyttö ja millä keinoilla he kokivat pystyvänsä vaikuttamaan kuorolaistensa äänenkäytön kehittymiseen. Haastateltavien käsitykset terveellisestä äänenkäytöstä vastasivat kirjallisuudessa esille tulleita määritelmiä huolimatta siitä, että terveellinen äänenkäyttö ei ole vakiintunut tieteellinen käsite. Tutkimukseni alusta asti olen käsitellyt kuoronjohtoa hyvin moniulotteisena työnä, jossa kuorolaisten äänenkäytön muovaaminen on keskiössä. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että he pystyivät työssään vaikuttamaan kuorolaisten äänenkäyttöön muulloinkin kuin äänenavauksen aikana. Kuorolaisten äänenkäytön muovaaminen oli heidän mielessään esimerkiksi, kun he johtivat kuoroa, valitsivat kuorolleen ohjelmistoa ja harjoittivat sitä ja olivat osana muokkaamassa kuoron ilmapiiriä.

Tulokset osoittavat, että tieteelliseen tutkimukseen perustuva tieto äänifysiologiasta ohjaa haastateltavien työtä kuoronjohtajina. Tutkimuksessani terveellisen äänenkäytön määritelmässä on oleellista näkökulma, että äänenkäytössä voi kehittyä. Kuorolainen kehittyi laulajana silloin, kun vanhoja, laulamiselle ei niin suotuisten tapojen tilalle rakennetaan uusia, parempia tapoja käyttää ääntä. Tämän äänentuottotavan muuttumisen pohjana toimii äänifysiologinen tieto. (Esimerkiksi McCarthy, 2017, Nix, 2014 & Rubin & Epstein, 2019.) Terveellinen äänenkäyttö ei ole vakiintunut tieteellinen käsite, mutta sanana se kuvastaa kuorossa tavoiteltavaa äänenkäyttöä hyvin. Käsite herätti haastateltavissa ajatuksia, jotka olivat linjassa kirjallisuuden kanssa. Heidän määritelmänsä perustuivat äänifysiologiaan ja he kuvailivat terveellistä äänenkäyttöä ääni-instrumentin rakentumisen ja toiminnan kautta. Myös äänenkäytössä kehittymisen näkökulma tuli esille haastateltavien vastauksista.

Äänifysiologian tunteminen oli haastateltavien mukaan osa kuoronjohtajan ammattitaitoa ja se tuli haastatteluissa esille terveellisen äänenkäytön määritelmän lisäksi haastateltavien kertoessa

äänenkäytön opettamisesta kuorossa. Haastateltavien mukaan ääniharjoitusten tarkoituksena oli kehittää kuorolaisten äänenkäyttöä ja heidän kaikkien ajatukset ääniharjoituksista pohjautuivat tietoon äänifysiologiasta. Haastatteluista nousi esille se, että äänifysiologinen tieto ohjeisti äänenavauksen rakentamista ja että haastateltavien mielestä äänenavaus oli hyvä aika opettaa kuorolaisille ääni-instrumentin toimintaa.

Tutkimukseni tulosten sekä kuoronjohdon alalla tehtyjen tutkimusten mukaan osa kuoronjohtajan työstä on toimia lauluopettajana kuorolaisilleen. Tutkimukseni teorialuvussa olen esitellyt kuoronjohtajien ja muutaman laulopedagogin artikkeleissa esille tuotuja ajatuksia siitä, esimerkiksi miten äänenkäyttöä kannattaisi opettaa kuorolaisille tai minkälaiset ääniharjoitukset toimivat kuoroympäristössä (Esimerkiksi Chapman, 2017, Rardin, 2017 & Cottrell, 2017). Haastateltavat olivat sitä mieltä, että äänenkäytön opetus kuuluu heidän työkuvaansa. Haastateltavat kertoivat, että varsinkin, mitä kokemattomampien laulajien kanssa he olivat kuorossa tekemisissä, sitä tärkeämmäksi he kokivat äänenkäytön opettamisen. Haastateltavat kertoivat huomanneensa äänenkäytön opettamisella olevan positiivisia vaikutuksia myös kokeneempien laulajien parissa työskennellessä. Haastateltavat nostivat haastatteluissa esille sen näkökulman, että kuoron äänenkäyttöä voi ohjata kuoronjohtajan lisäksi ulkopuolinen lauluopettaja tai äänenkäytön ohjaaja. Haastateltavat näkivät kuorolaisten käymisen yksityislaulutunneilla kuoroharrastuksen ohella hyvänä keinona tehostaa laulutaidon kehittymistä.

Tuloksissa selvisi, että haastateltavien mielestä äänenkäytön opettaminen kuorossa oli tärkeää yksilöiden hyvinvoinnin ja kuoron kehittymisen kannalta. Haastateltavat kokivat tärkeäksi sen, että kuorolaisilla oli hyvä olo laulaessaan kuoroharjoituksissa ja että äänenkäyttäminen ei aiheuttanut heillä esimerkiksi kiristystä kurkun alueella. Haastateltavista oli mukavaa havaita, kun heidän kuorolaistensa äänet kehittyivät, sillä he olivat huomanneet sen olevan kuorolaisille tärkeä asia. Haastateltavat kertoivat huomanneensa äänenkäytön opettamisen vaikuttavan kuoron sointiin ja kehittymiseen. Äänenkäyttöä opettamalla he olivat voineet kehittää kuoroa myös taiteellisesti eteenpäin. Kuoron kehittyminen on oleellinen osa kuoron toimintaa ja siksi äänenkäytön opettaminen on osa kuoronjohtajan työtä.

Haastateltavilla oli yhteneviä ajatuksia äänifysiologian tuntemisen kuulumisesta osaksi kuoronjohtajan ammattitaitoa ja äänenkäytön opettamisen osuudesta kuoroharjoituksissa. Tulokset osoittavat, että vaikka haastateltavien ajatukset kuoronjohtajan työstä äänenkäytön opettajana perustuivat samoihin käsityksiin ja tavoitteisiin, lähestyi heistä jokainen itse opetustyötä eri suunnista. Sama asia nousi esille teorialuvussani, jossa esittelin muutamien kuoronjohtajien ja

laulupedagogien ajatuksia äänenkäytön opettamisen lähtökohdista. Toisille näistä kuoronjohtajista ja laulupedagogeista lähtökohta äänenkäytön opettamiselle oli ihmisäänen luonnollisuus, kun taas toiset perustivat opetuksensa mielikuvien tai visuaalisten ja kinesteettisten apukeinojen varaan tai keskittyivät opettamaan äänenkäyttöä äänifysiologian osa-alueiden kautta. (Esimerkiksi Brown, 1996, Rardin 2017 & Weary 2011.) Haastateltavista Eppu koki tärkeäksi ääni-instrumentin rakentumisen ja toimimisen opettamisen kuorolaisilleen, kun taas Kaino kertoi toimivansa enimmäkseen mielikuvien kanssa. Rainille oli tärkeää, että hänen kuorolaisensa oppisivat tuntemaan, miltä laulaminen tuntuu kehossa, sillä lauluinstrumentti on piilotettu ihmisen kehon sisään. Haastateltavien tavat opettaa äänenkäyttöä erosivat toisistaan, mutta eivät olleet aivan täysin erilaisia. Esimerkiksi Eppu ja Raini kertoivat haastatteluissa käyttävänsä opetuksessaan mielikuvia ja jokainen haastateltavista kertoi käyttävänsä useita eri tapoja opetuksessaan.

Äänenkäytön opettamisen tyyliin vaikuttavat kuoronjohtajan omat kokemukset, valinnat, koulutus ja kyseessä oleva kuoro. Haastateltavien mielestä oli oleellista, että he muokkasivat työssään äänenkäytön opettamista jokaisen kuoron haasteisiin ja tavoitteisiin sopivaksi. Haastateltavat kertoivat keskittävänsä äänenkäytön opettamisen kuoroharjoituksissa äänenavauksen aikaan ja ohjeistavansa äänenkäyttöä ääniharjoitusten ja niihin liittyvien apukeinojen avulla. Haastateltavien tavat muodostaa äänenavaus vaihtelivat ja äänenavauksen tehtäviksi listattiin erilaisia asioita, esimerkiksi ääni-instrumentin peruselementtien opiskelu, kuorossa halutun äänentuottotavan muistutus ja omaan ääneen tutustuminen. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että ääniharjoitusten oli tärkeää olla pedagogisesti ajateltuja ja hyödyllisiä kuorolaisille. Haastateltavien mukaan kuoronjohtajan oli oleellista tietää, mitä äänenkäytöllistä toimintoa hän ääniharjoituksillaan harjoitutti. Haastateltavat kokivat tämän asian selventämisen kuorolaisille hyödylliseksi. Ääniharjoitusten apuna haastateltavat kertoivat käyttävänsä mielikuvia, liikkeitä ja esimerkkejä.

Tulokset osoittavat sen, että kuoronjohtaja voi vaikuttaa kuorolaistensa äänenkäyttöön monin eri tavoin harjoitusten aikana ja että heidän välisensä vuorovaikutus ja kommunikaatio ovat merkittävässä roolissa tässä työssä. Teorialuvussani selvitin, että kuoronjohtaja kommunikoi kuorolaistensa kanssa harjoitusten aikana verbaalisesti ja nonverbaalisesti esimerkiksi puheen, laulun, eleiden, katseiden ja vartalon liikkeiden kautta (Sandberg Jurström, 2011, 8-10). Äänenkäytön ohjeistaminen on läsnä koko harjoituksen ajan. Haastateltavat kertoivat ohjaavansa kuorolaistensa äänenkäyttöä verbaalisesti ohjeistamalla antaen lauluteknisiä ohjeita tai käyttäen mielikuvia. Tämän lisäksi haastateltavat kokivat, että he voivat vaikuttaa kuorolaistensa äänenkäyttöön johtamisellaan, ohjelmiston valinnalla, harjoitusten suunnittelulla ja pianon soitolla.

Haastateltavat kokivat suurimman haasteen äänenkäytön opettamisessa kuorossa olevan se, että opettaminen tapahtui aina ryhmässä. Tästä johtuen he eivät kuoronjohtajina pysty seuraamaan tai kuulemaan kaikkia kuorolaisia ja tämä aiheuttaa ongelman opettamiselle. Aihe ei nouse esille usein kuoronjohtoa käsittelevässä kirjallisuudessa ja tutkimuksessa, vaikka haastateltaville se oli asia, mitä he olivat pohtineet työssään paljon. Haastateltavat esittelivät haastatteluissa muutamia keinoja äänenkäytön opettamiseen, jotka heidän mielestään toimivat ryhmäopetuksessa. Tämä oli suurin syy sille, että haastateltavien mielestä kuorolaisten oli järkevää käydä kuoron ohella laulutunneilla, jossa he saisivat juuri heidän tarpeilleen yksilöityä opetusta. Haastateltavat näkivät ryhmätilanteesta olevan hyötyä. He kertoivat positiivisen yhteisön ja ilmapiirin tukevan kuorolaisten oppimista ja kuorolaisten kannustavan toisiaan laulamaan paremmin.

Suomessa kuorotutkimusta äänenkäytön näkökulmasta on tehty hyvin vähän. Klemetin kahden äänenkäyttöä käsittelevän kirjan lisäksi Suomessa on julkaistu vain muutama äänenkäyttöä kuorossa käsittelevä teos lukuun ottamatta esimerkiksi Sibelius-Akatemiasta valmistuneita opinnäytetöitä. Linna (1999) ja Rissanen (2010) ovat molemmat tutkineet äänenkäytön opettamista kuorossa Linna opinnäytetyössään ja Rissanen maisterintutkielmassaan. He molemmat olivat tutkimuksissaan haastatelleet kuoronjohtajia, kuten minäkin, ja keskittyneet tutkimaan, miten he opettavat äänenkäyttöä kuorolaisilleen ja minkälaisia keinoja he käyttävät, jotta saavuttaisivat äänenkäytölliset tavoitteet. Linna kertoi tutkimuksessaan tämän tavoitteen olevan luonnollinen ääni, jota kuorolainen pystyy käyttämään kuorossa itsenäisesti. Rissanen mukaan äänenkäytön opettamisen tavoite oli kuoron soinnin kehittyminen ja äänifysiologian osaaminen oli tärkeässä osassa kuoronjohtajan opetustyössä. Linnan haastateltavien ajatukset luonnollisesta äänenkäytöstä ovat osin yhteydessä tutkimukseni määritelmään terveellisestä äänenkäytöstä. Hänen tutkimuksensa määritelmä perustuu kuitenkin vain kuoronjohtajien mielikuville, eikä tieteellisiin tutkimuksiin äänifysiologiasta. (Linna, 1999 & Rissanen, 2010.)

Linna ja Rissanen keskittyvät molemmat tutkimuksissaan kuvailemaan äänenkäytön opettamista äänenavauksen aikana ja ääniharjoitusten avulla. Omassa tutkimuksessani olen katsonut äänenkäytön opettamisen olevan moniulotteisempaa työtä, kuin vain ääniharjoitusten pitäminen, ja että kuorossa kuoronjohtajalla on käytössään paljon muita keinoja vaikuttaa kuorolaistensa ääniin. Tutkimuksissa haastateltujen kuoronjohtajien ajatukset äänenkäytön opettamisesta ovat kuitenkin edelleen samankaltaisia. Peruselementit kuoronjohtajien ajatuksista äänenkäytön opettamisesta eivät ole muuttuneet kirjoittamani kahdenkymmenen vuoden aikana. Molempien tutkimusten haastateltavien lähtökohdat äänenkäytön opettamiseen erosivat toisistaan, niin kuin myös omien haastateltavieni ajatukset. Tutkimuksista löytyy yhtäläisyyksiä kuoroympäristön vaikutuksesta äänenkäytön

opettamiseen. Rissanen ja Linna mainitsevat tutkimuksessaan ohjelmiston valinnan ja kuoron ilmapiirin vaikutukset äänenkäytön opettamiseen. Molempien tutkimuksissa tulee esille henkilökohtaisten laulutuntien hyöty kuorolaiselle. (Linna 1999 & Rissanen, 2010.)

Kuoronjohtajan työ äänenkäytön opettajana on hyvin pedagogista ja laulupedagogiikka on tärkeä osa kuoronjohdon opintoja. Äänenkäytössä kehittyminen on osa kuoroharrastusta ja varsinkin harrastajakuorojen kanssa kuoronjohtaja on vastuussa kuorolaistensa äänenkäytöstä. Kehittyminen laulajana saattaa olla kuorolaiselle merkittävä asia ja suuri motivaation lähde harrastukseen. Äänenkäytön opettamista ryhmässä ei ole tutkittu paljoa ja kuoronjohtajien lähtökohdat opettamiseen eroavat paljon toisistaan. Kuoroharjoituksissa kuoronjohtaja pystyy vaikuttamaan kuorolaistensa ääniin myös muilla keinoilla kuin ääniharjoituksilla. On tärkeää, että kuoronjohtajat ymmärtävät vastuun, joka heillä on kuorolaisistaan ja saavat käsiinsä parhaimmat keinot kehittää kuoroaan.

5.2 Luotettavuustarkastelu

Laadullisen tapaustutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään ja kuvailemaan tutkittavaa tapausta yksityiskohtaisesti (Eriksson & Koistinen, 2014, 4-5). Laadullisessa tutkimuksessa käsitellään usein pientä määrää tapauksia ja tutkimuksen tieteelliset kriteerit täyttyvät määrän sijasta aineiston laadulla (Eskola & Suoranta, 2000, 11-25 & Tuomi & Sarajärvi, 2018, 10-18). Tutkimukseni tarkoituksena oli ymmärtää ja kuvailla kolmen kuoronjohtajan käsityksiä terveellisestä äänenkäytöstä ja heidän kokemuksistaan äänenkäytön opettamisesta kuorolaisilleen. Uskon tehneeni huolellista työtä tutkimusta tehdessäni ja saavuttaneeni tutkimuksen tieteelliset kriteerit. Esittelen seuraavaksi työni etenemistä ja tarkastelen samalla tutkimukseni luotettavuutta.

Laadullisen tutkimuksen teoria toimii tutkimuksen taustatietona ja apuna haastatteluita ja analyysia tehdessä (Eskola & Suoranta, 2000, 59-62 & Tuomi & Sarajärvi, 2018, 18-19). Teorialuvussani käsittelin terveellisen äänen käsitettä, äänifysiologiaa, äänenkäytön opettamista kuorossa ja kuoroharjoitusten vaikutusta kuorolaisten äänenkäyttöön. Äänenkäyttöä käsittelevien lukujen lähteet koostuivat lähinnä The Oxford Handbook of Singing artikkelikokoelmasta ja muutamasta suomenkielisestä lauluoppaasta. Kuoronjohtoa käsittelevät lähteeni löytyivät suurilta osin kuoronjohtoa käsittelevistä yhdysvaltalaisista tutkimuslehtijulkaisuista, lukuun ottamatta muutamaa kirjaa, musiikkikasvatuslehteä ja The Oxford Handbook of Singing ja of Choral Pedagogy kokoelmien artikkeleita. Suomalaisen kuorotutkimuksen puutteesta johtuen kaikki kuoronjohtoa käsittelevät lähteeni olivat englanninkielisiä. Lähteiden avulla pystyin tuomaan esille ajankohtaista

tietoa äänenkäytöstä ja kuoronjohtamisesta ja suurin osa lähteistäni on julkaistu viime vuosikymmenen aikana.

Tutkimushaastattelu on yleinen aineistonkeruumenetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Sen tarkoituksena on ymmärtää käsiteltävää aihetta haastateltavien näkökulmasta. Kerätyllä aineistolla on tarkoitus pystyä vastaamaan tutkimuskysymyksiin. (Kvale, 1996, 1-7.) Siihen minkälaiseksi aineistoni muodostui, vaikutti haastattelun suunnittelu ja haastateltavien valinta. Haastattelukysymyksieni muodostumiseen vaikutti teorian lisäksi omat kokemukseni kuoronjohtajan työstä ja äänenkäytön opettamisesta. Vaikutin itse aineiston muodostumiseen toimimalla haastattelijana. Aineiston muodostumiseen vaikuttivat valitsemani haastateltavat ja eri kuoronjohtajia haastatellessa olisin kerännyt tutkimukselle aivan erilaisen aineiston.

Tutkimushaastattelut olivat ensimmäisiä kertoja elämässäni, kun toimin haastattelijana. Suunnittelin haastattelun huolellisesti ja muotoilin haastattelukysymykset sellaisiksi, että ne innostaisivat haastateltavia kertomaan omista kokemuksistaan työssään kuoronjohtajina. Muutaman kysymyksen kanssa jouduin hieman johdattelemaan haastateltavia, jotta saisin heidät puhumaan juuri tutkimukselleni oleellisesta asiasta. Huomasin itse kehittyväni kolmen haastattelun aikana haastattelijana, sillä sain viimeisen haastattelun pidettyä parhaiten kiinni aiheessa ja onnistuin tiedustelemaan paremmin lisätietoja lisäkysymyksillä. Analyysia tehdessä aineistoihin syvällisemmin tutustuessani tuli haastatteluista esille muutamia kohtia, joissa olisin toivonut kuitenkin pyytäväni haastateltavia kertomaan lisää tai tarkentamaan joitain tiettyjä aiheita. Lisäksi haastattelujen pitäminen Zoom-sovelluksen välityksellä on vaikuttanut minun ja haastateltavien vuorovaikutukseen verrattuna siihen, että haastattelut olisi pidetty kasvotusten. Kolme haastateltavaa oli hyvä valinta tutkimukselleni. Sain kasaan hyvän aineiston, joka ei ollut liian lyhyt tai pitkä ja pystyin käsittelemään sitä syvällisesti. Uskon onnistuneeni haastateltavien valinnassa, sillä heillä kaikilla oli paljon kerrottavaa omista välillä toisistaan paljonkin eroavista kokemuksistaan äänenkäytön opettamisesta kuorossa.

Yksi ongelma tutkimushaastattelussa metodina on se, että tutkija ei voi olla täysin varma haastatteluiden totuudenmukaisuudesta (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 34-35). Pienetkin yksityiskohdat haastattelussa voivat muokata haastateltavien vastauksia. Päätin pitää haastateltavien henkilöllisyyden anonyymina, jotta haastateltavat voisivat haastatteluissa vastata kysymyksiini mahdollisimman rennosti, miettimättä sitä, että heidän vastauksensa yhdistettäisiin heidän omiin nimiinsä. Haastatteluiden totuudenmukaisuuteen on voinut vaikuttaa se, että jouduin pitämään haastattelut Zoom-sovelluksen välityksellä netin kautta. Alkuperäisenä tarkoitukseni oli käydä

seuraamassa haastateltavien pitämiä kuoroharjoituksia ennen haastatteluita, jotta minulla olisi ollut haastattelua pitäessä tieto siitä, miten haastateltavat toimivat työssään. Koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen takia jouduin kuitenkin tyytymään pelkästään haastatteluista saatuihin tietoihin.

Laadullisen tutkimuksen analyysin reliabiliteetti eli luotettavuus muodostuu tutkimuksen läpinäkyvyydestä (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 21-23). Olen avannut aineiston analyysin tekoa tarkemmin menetelmäluvussa. Analyysini koostui litteroitujen haastatteluiden huolellisesta läpilukemisesta ja yhtäläisyyksien löytämisestä haastateltavien ajatusten ja tutkimuksen teorian välillä. Vaikka laadullisen tutkimuksen analyysia tehdessä tutkijan täytyisi luopua omista ennakko-oletuksistaan liittyen aineistoon, vaikuttivat ne ja tekemäni valinnat tutkimustuloksiin (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 8-29).

Laadullisen tapaustutkimuksen tavoitteena on ymmärtää ja kuvailla syvällisesti tutkittavaa ilmiötä (Eriksson & Koistinen, 2014, 4-5). Tutkijan on hyvä muistaa tehdessään tutkimusta, että laadullinen tutkimus on osa tiedon jatkumoa, eikä sen tarkoitus ole tuottaa lopullista tietoa, vaan ottaa tietoa vanhasta ja avata ikkunoita uusiin tutkimuksiin (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 8-29). Tutkimukseni tulokset vastasivat suurimmalta osin odotuksiani, mutta haastatteluista nousi ylös myös odottamattomia aiheita. Tulokset jakavat samoja ajatuksia muiden kuoronjohdon tieteenalalla tehtyjen tutkimusten ja muun kirjallisuuden kanssa, mutta herättivät uusia ajatuksia ja mahdollisia ideoita seuraaville tutkimuksille.

5.3 Tulevia tutkimusaiheita

Aiheena äänenkäytön opettaminen kuorossa tarjoaa vielä mielenkiintoisia ideoita jatkotutkimuksille. Yhtenä kiinnostavana aiheena pidän ryhmätilanteen aiheuttamaa haastetta äänenkäytön opettamiseen kuorossa, joka nousi esille haastateltavien puheista. Mielestäni olisi mielenkiintoista lähteä tutkimaan, mitkä opetuskeinot toimivat parhaiten silloin, kun kuoronjohtaja tai muu äänenkäytön opettaja ei pysty tarkkailemaan jokaista laulajaa, eikä antamaan heille henkilökohtaisia ohjeita. Samasta aiheesta voisi lähteä tutkimaan sitä, miten henkilökohtaiset laulutunnit edistävät kuorolaisten äänenkäytön kehittymistä ja koko kuoron sointia kuoroharjoituksissa opittujen asioiden ohella. Kiinnostavaa olisi saada tietää, kuinka paljon kuoronjohtajan ja kuorolaisten vuorovaikutus ja läheisyys vaikuttavat kuorossa äänenkäytön kehittymiseen.

Toiseksi tutkimuksestani selvisi, että kuoronjohtajilla on hyvin erilaisia lähtökohtia äänenkäytön opettamiseen kuorossa, vaikka heidän tapansa opettaa perustuvat samaan tietoon äänifysiologiasta.

Jatkotutkimuksissa voitaisiin koittaa saada selville, toimiiko jokin näistä erilaisista toimintatavoista paremmin kuin toinen vai pitäisikö tämä alan monipuolisuus nähdä mahdollisuutena. Mielenkiintoista olisi lähteä myös tutkimaan, miten kuorolaiset valitsevat kuoronsa ja vaikuttaako äänenkäytön opetuksen tapa siihen valintaan. Kun jokainen kuoronjohtaja on erilainen opettaja, niin voisi kuvitella, että jokaiselle erilaiselle oppijalle ja laulajalle löytyisi kuoro, missä käytettävä opetustyyli sopisi juuri hänelle.

Kuoronjohtamista ja äänenkäyttöä on tutkittu esimerkiksi ääniharjoitusten ja mielikuvien käytön ja johtamisen kautta. Tuloksistani nousi esille ajatus siitä, että kuoronjohtajan työ äänenkäytön opettajana on hyvin kokonaisvaltaista ja melkein kaikki, mitä kuoronjohtaja kuoron edessä tekee, vaikuttaa kuorolaisten äänenkäyttöön. Este tällaisen tutkimuksen tekemiseen on tutkimuksen vaativa laajuus. Olisi kuitenkin hyvin mielenkiintoista lähteä tutkimaan kuoronjohtajan työtä näin kokonaisvaltaisena toimintana.

Lähteet

- Atkinson, Debra S. 2010. The Effects of Choral Formation on the Singing Voice. *Teoksessa Choral Journal*. Lawton, Okla: American Choral Directors Association, nro 8, vol. 50, 24-33.
- Benninger, Michael S. & Murry, Thomas & Johns, Michael M. 2016. *The Performer's Voice*. San Diego: Plural Publishing, Inc.
- Black, Mary. 2014. 'Bouncing and Dancing': The Use and Effect of Verbal Imagery in Choral Directing. *Teoksessa Geisler, Ursula & Johansson, Karin (toim.) Choral Singing: Histories and Practices*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 208-231.
- Brown, Oren L. 1996. *Discover your Voice. How to Develop Healthy Voice Habits*. San Diego: Singular Publishing Group, Inc.
- Chapman, Janice. 2017a. Pedagogical Philosophy. *Teoksessa Chapman, Janice (toim.) Singing and Teaching Singing. A Holistic Approach to Classical Voice*. San Diego: Plural Publishing Inc, 1-15.
- Chapman, Janice, 2017b. Primal Sound. *Teoksessa Chapman, Janice (toim.) Singing and Teaching Singing. A Holistic Approach to Classical Voice*. San Diego: Plural Publishing Inc, 17-22.
- Chapman, Janice & Morris, Ron. 2017. Phonation and the Speaking Voice. *Teoksessa Chapman, Janice (toim.) Singing and Teaching Singing. A Holistic Approach to Classical Voice*. San Diego: Plural Publishing Inc, 65-88.
- Cottrell, Duane. 2017. Vocal Pedagogy in the Choral Rehearsal. *Teoksessa Abrahams, Frank & Head, Paul D. (toim.) The Oxford Handbook of Choral Pedagogy*. Oxford University Press, Chapter 27.
- Cottrell, Duane. 2007. Voice Science in the Vocal Rehearsal. *Teoksessa The Choral Journal*. Oklahoma City: American Choral Directors Association, nro 10, vol. 47, 8-15.
- Durrant, Colin & Varvarigou, Maria. 2015. Perspectives on Choral Conducting: Theory and Practice. *Teoksessa Welch, Graham F. & Howard, David M. & Nix, John (toim.) The Oxford Handbook of Singing*. Oxford University Press, Chapter 41.
- Durrant, Colin. 2012. *Choral Conducting: Philosophy and Practice*. New York: Routledge.

Ekholm, Elizabeth. 2000. The Effect of Singing Mode and Seating Arrangement on Choral Blend and Overall Choral Sound. Teoksessa *Journal of Research in Music Education*. Reston: National Association for Music Education, nro 2, vol. 48, 123-135.

Eriksson, Päivi & Koistinen, Katri. 2014. *Monenlainen tapaustutkimus*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha. 2000. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Gentry, Gregory & Harden, Matthew. 2008. Content Specific Somatic Vocabulary: Conducting Gestures with Musical Outcomes. Teoksessa *The Choral Journal*. Oklahoma City: American Choral Directors Association, nro 10, vol. 48, 20-26.

Herbst, Christian T. & Howard, David M. & Švec, Jan G. 2015. The Sound Source in Singing: Basic Principles and Muscular Adjustments for Fine-tuning Vocal Timbre. Teoksessa Welch, Graham F. & Howard, David M. & Nix, John (toim.) *The Oxford Handbook of Singing*. Oxford University Press, Chapter 6.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2008. *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Kaipiainen, Santeri. 2020. Rondolehti. Saatavilla https://rondolehti.fi/tuoreimmat/nettiartikkelit/r-artikkelit/jan-salven-suomalaisessa-kuorokentassa-on-resonoivan-laulun-tyhjo/?fbclid=IwAR1LL4O4fOF3wkne_G11CKaxCzDmkD6Sa7R859NLzFzAZcGa7br5ZpmPtrA luettu 30.7.2020.

Kayes, Gillyanne. 2015. Structure and Function of the Singing Voice. Teoksessa Welch, Graham F. & Howard, David M. & Nix, John (toim.) *The Oxford Handbook of Singing*. Oxford University Press, Chapter 1.

Koistinen, Mari. 2003. *Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja*. Helsinki: Sulazol.

Kvale, Steinar. 1996. *Interviews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. CA: Thousand Oaks.

Lä, Filipa M. B. & Gill, Brian P. 2015. Physiology and its Impact on the Performance of Singing. Teoksessa Welch, Graham F. & Howard, David M. & Nix, John (toim.) *The Oxford Handbook of Singing*. Oxford University Press, Chapter 4.

- Linna, Päivi. 1999. Näkökulmia äänenkäytön opettamiseen kuorolle – kuuden suomalaisen kuoronjohtajan näkemyksiä. Sibelius-Akatemia: Opinnäytetyö.
- Mann, Lesley Maxwell. 2014. Effects of Solo and Choral Singing Modes on Vibrato Rate, Extent, and Duration Exhibited by Undergraduate Female Singers. Teoksessa *International Journal of Research in Choral Singing*. Oklahoma City: American Choral Directors Association, nro 1, vol. 5, 26-38.
- McCarthy, Marilyn. 2017. At the Heart of Teaching and Learning. Teoksessa Chapman, Janice (toim.) *Singing and Teaching Singing. A Holistic Approach to Classical Voice*. San Diego: Plural Publishing Inc, 165-214.
- Nix, John. 2014. Systematic Development of Vocal Technique. Teoksessa Welch, Graham F. & Howard, David M. & Nix, John (toim.) *The Oxford Handbook of Singing*. Oxford University Press, Chapter 29.
- Pietiläinen-Caffrey, Riikka. 2015. Monkey See, Monkey Do: The Choral Conductor and the Mirror Neuron System. Teoksessa *Choral Journal*. Lawton, Okla: American Choral Directors Association, nro 9, vol. 55, 18-27.
- Rardin, Paul. 2017. Building Sound and Skills in Men's Chorus at Colleges and Universities in the United States. Teoksessa Abrahams, Frank & Head, Paul D. (toim.) *The Oxford Handbook of Choral Pedagogy*. Oxford University Press, Chapter 26.
- Rissanen, Jouni. 2010. Kuoronjohtajien käsityksiä äänenkäytön opettamisesta – tapaustutkimus kuoronjohtamisen laulopedagogisesta työstä. Sibelius-Akatemia: Maisterintutkielma.
- Roth, Douglas F. & Abbott, Katherine Verdolini. 2014. Vocal Health and Singing Pedagogy: Considerations from Biology and Motor Learning. Teoksessa Harrison, Scott D. & O'Bryan, Jessica (toim.) *Teaching Singing in the 21st Century*. New York: Springer, 69-90.
- Rubin, John S. & Epstein, Ruth. 2014. The Healthy Voice, Lifestyle, and Voice Protection (Including Exercise, Body Work and Diet). Teoksessa Welch, Graham F. & Howard, David M. & Nix, John (toim.) *The Oxford Handbook of Singing*. Oxford University Press, Chapter 3.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander Pirjo & Hyvärinen Matti. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Nikander Pirjo & Hyvärinen Matti (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 8-29.

Ruusuvuori, Johanna. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Nikander Pirjo & Hyvärinen Matti (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 356-362.

Sandberg Jurström, Ragnhild. 2011. A Multimodal Model for Musical Meaning Making – Designs for Learning in Choir. Teoksessa *Designs for Learning*. Stockholm University Press, nro 1, vol. 4, 8-21.

Savimäki, Ismo. 2017. Lapsi- ja nuorisokuoron johtajan ABC-kirja. Helsinki: Sulazol.

Sihvo, M. 2006. Terve ääni: äänen hoidon ABC. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Sivén, Jani. 2000. Äänenkäytön opettaminen kuorossa. Helsinki: Sibelius-Akatemia, kirjallinen lopputyö.

Skoog, William. 2004. Use of Image and Metaphor in Developing Vocal Technique in Choirs. Teoksessa *Music Educators Journal*. Reston, Va: MENC: National Association for Music Education, nro 5, vol. 90, 43-48.

Smith, Brenda & Sataloff, Robert T. 2013a. Choral Pedagogy and Vocal Health. Teoksessa Smith, Brenda & Sataloff, Robert T. (toim.) *Choral Pedagogy*. San Diego: Plural Publishing, 151-164.

Smith, Brenda & Sataloff, Robert T. 2013b. Voice Building for Choirs. Teoksessa Smith, Brenda & Sataloff, Robert T. (toim.) *Choral Pedagogy*. San Diego: Plural Publishing, 204-224.

Smith, Brenda & Sataloff, Robert T. 2013c. Choral Singing: The Singing Voice and the Choral Tone. Teoksessa Smith, Brenda & Sataloff, Robert T. (toim.) *Choral Pedagogy*. San Diego: Plural Publishing Inc, 225-238.

Smith, Brenda & Sataloff, Robert T. 2013d. Rehearsal Techniques. Teoksessa Smith, Brenda & Sataloff, Robert T. (toim.) *Choral Pedagogy*. San Diego: Plural Publishing, 254-263.

Smith, Perry. 2002. Balance or Blend? Two Approaches to Choral Singing. Teoksessa *Choral Journal*. Lawton, Okla: American Choral Directors Association, nro 5, vol. 43, 31-43.

Sundberg, Johan. 2017. Vocal Tract Resonance. Teoksessa Sataloff, Robert (toim.) Vocal Health and Pedagogy: Science, Assessment, and Treatment. San Diego: Plural Publishing Inc, 169-187.

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavilla https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf luettu 14.5.2020.

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Saatavilla https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf luettu 14.5.2020.

Thurman, Leon & Daugherty, James E. 2003. Balance or Blend? Are These the Only Vocal Approaches to Choral Singing? (A Rebuttal). Teoksessa Choral Journal. Lawton, Okla: American Choral Directors Association, nro 9, vol. 43, 35-43.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Weary, Kyle J. 2011. Vocal Pedagogy in the Choral Rehearsal: Becoming a Vocal Technician. Teoksessa Choral Director. Westlake, Ohio: Symphony Publishing Company, nro. 1, vol 8, 21-23.

Webb, Jeffrey L. 2007. Promoting Vocal Health in the Choral Rehearsal. Teoksessa Music Educators Journal. Reston: National Association for Music Education, nro 5, vol. 93, 26-31.

Liitteet

Liite 1

Haastattelukysymykset

Kuvaile millainen on mielestäsi terveellinen ääni? Mistä tunnistat itse käyttävätkö kuorolaisesi ääntään terveellisesti?

Onko mielestäsi tärkeää kehittää kuorolaisten äänenkäyttöä ja miksi?

Miten itse opetat äänenkäyttöä kuorolaisillesi?

Minkälaisia ääniharjoituksia pidät kuoroharjoituksissa? Miksi ne ovat mielestäsi toimivia harjoituksia?

Minkälaisten haasteiden kanssa olet tehnyt töitä kuorolaisten äänenkäyttöä kehittäessä? Ovatko jotkin asiat sujuneet helposti?

Millä muilla keinoilla olet kokenut voivasi vaikuttaa kuorolaistesi äänenkäyttöön ja sen kehittymiseen?

Oletko huomannut kuorolaistesi äänenkäytön kehittyvän? Millä keinoilla olet saanut tuloksia?

Oletko huomannut äänenkäytön opettamiseen kuorossa liittyvän haasteita tai ongelmia? Entä etuja?

Haluatko vielä lisätä jotain?

Liite 2

Tietosuojailmoitus ja suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Opiskelija

Iida Nummela

on tekemässä laadullista tutkimusta

Terveellinen äänenkäyttö kuorossa. Kolmen kuoronjohtajan käsityksiä äänenkäytön ohjeistamisesta kuorolaisilleen.

Sinut on kutsuttu osallistumaan haastatteluun. Haastattelun tarkoituksena on kerätä aineistoa tutkimusta varten. Tutkimus käsittelee terveellistä äänenkäyttöä ja sitä, miten kuoronjohtaja voi toiminnallaan auttaa kuorolaisiaan kehittymään äänenkäytössään.

Tutkimuksen toteutus

Tutkimusaineisto kerätään haastatteluilla ja tutkimusta varten haastatellaan kolmea kuoronjohtajaa. Haastattelut toteutetaan Zoomin tai muun videopalvelun kautta keväällä 2020.

Tutkimuksen aikana esille tulevat haastateltavia koskevat henkilötiedot ovat luottamuksellisia, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Tutkimuksen toteuttamiselle tarpeettomat henkilötiedot poistetaan heti, kun se on mahdollista.

Tutkimuksessa esille tulleet asiat raportoidaan niin, että tutkittavia, työpaikkoja tai muita mainittuja henkilöitä ei voi välittömästi tunnistaa. Haastateltavien nimiä ei tulla julkaisemaan missään vaiheessa ja tutkimuksessa heidän nimensä muutetaan peitenimiksi eli pseudonyymeiksi. Tutkimushaastatteluissa mahdollisten kuorojen tai kolmansien henkilöiden tunnistetiedot poistetaan tai muutetaan pseudonyymeiksi.

Haastattelujen litterointi tuotetaan mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen. Äänitteet ja litteroinnit hävitetään 6 kk:n kuluttua tutkielman valmistumisen jälkeen.

Opiskelija sitoutuu noudattamaan tutkimusraportoinnin eettisyyteen, tutkimusaineiston säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön liittyviä ohjeita.

Oikeudet

Voit vetäytyä tutkimuksesta ilmoittamalla siitä kirjallisesti:

[sähköpostiosoite]

Kaikkea ennen vetäytymistä anonymisoitua informaatiota (dataa, aineistoa) voidaan kuitenkin käyttää edellä mainittuihin tarkoituksiin.

Sinulla on oikeus ottaa yhteys Taideyliopiston tietosuojavastaavaan, jos sinulla on kysymyksiä tai vaatimuksia liittyen henkilötietojen käsittelyyn. Tietosuojavastaavan nimi ja sähköpostiosoite:

Antti Orava, [sähköpostiosoite]

Sinulla on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle, tietosuojavaltuutetulle, jos tietojasi on mielestäsi käsitelty vastoin yleisiä tietosuojasäännöksiä (ks. lisää: tietosuoja.fi).

Lisätietoja ja vastauksia mahdollisiin kysymyksiin:

Tietosuoja: [sähköpostiosoite]

Suostumus

Olen lukenut ja ymmärrän tämän dokumentin sisällön.

Ymmärrän, että tutkimukseen kerätyt tiedot tullaan käyttämään edellä kuvattuihin tarkoituksiin.

Minulle on annettu mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta.

Suostun osallistumaan tutkimukseen ja ymmärrän, että suostumukseni on vapaaehtoista.

Suostumus pyydetään videopuhelun alussa suullisesti.