



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Fanny Hellström ja Vilma Keisala

Pitääkö kaiken olla täydellistä? Laulajan läsnäolon merkitys esiintyessä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikin tutkinto

Musiikkipedagogi (AMK)

Opinnäytetyö

18.5.2020

Tekijä(t) Otsikko	Fanny Hellström ja Vilma Keisala Pitääkö kaiken olla täydellistä? Laulajan läsnäolon merkitys esiintyessä
Sivumäärä Aika	53 sivua + 4 liitettä 18.5.2020
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Soiton ja laulun opetus
Ohjaaja(t)	MuT Annu Tuovila FM Juha Karvonen
<p>Opinnäytetyömme aihe on laulajan läsnäolon merkitys esiintyessä. Pohdimme, miten esiintymistilanteessa mahdollistetaan ja rakennetaan läsnäoloa ja mitkä tekijät vaikuttavat laulajan läsnäoloon. Minkälaiset valinnat esiintymisen valmistelussa voivat edesauttaa parempaan läsnäoloon esiintymistilanteessa?</p> <p>Järjestimme opinnäytetyömme osana 16.2.2020 konsertin Pitääkö kaiken olla täydellistä? Hakasalmen huvilassa. Konsertti oli tunnin mittainen ja se oli osa Hakasalmen huvilan matineakonsertti-sarjaa. Rakensimme konsertin hyvin yksityiskohtaisesti, jotta pystyimme keskittymään itse konsertissa läsnäoloon. Hyödynnämme tässä työssä konserttiprojektin aikana kertyneitä havaintojamme.</p> <p>Prosessin tuloksena huomasimme, että laulajan identiteettiin ja taitoihin vaikuttavat hyvin monet tekijät. Niitä ovat muun muassa kasvuympäristö, saatu koulutus, millainen käsitys laulajalla on itsestään sekä tässä prosessissa syntynyt ammatillinen identiteetti. Läsnä olevan vuorovaikutuksen rakentaminen esiintymistilanteeseen on merkityksellistä sekä laulajan itsensä, yleisön ja toisten muusikoiden kannalta. Läsnä olevan esiintymisen kannalta on tärkeää käyttää hyväksi hengitystä ja kehollisuutta, joiden avulla on mahdollista ymmärtää tunteita, hyväksyä esiintymistilanteessa vallitsevat psyykkiset ja fyysiset tekijät sekä sopeutua erilaisiin esiintymistilanteisiin.</p> <p>Työn tarkoituksena on nostaa esille läsnäolon tärkeys esiintyessä. Laulutekniikan ohella on hyvä myös keskittyä läsnäolon harjoitteluun, ilmaisuun ja tulkintaan. Työstä voi olla apua kaikille esiintyjille, jotka haluavat kiinnittää huomiota läsnäoloonsa, mutta erityisesti laulajille, jotka tähtäävät laulun ammattilaisiksi. Jatkossa olisi mielenkiintoista pohtia miten läsnäoloa voisi opettaa kouluissa.</p>	
Avainsanat	laulaja, läsnäolo, itsetunto, itsetuntemus, identiteetti, vuorovaikutus, esiintyminen

Author(s) Title	Fanny Hellström and Vilma Keisala Does Everything Have to Be Perfect? The Significance of a Singer's Presence while Performing
Number of Pages Date	53 pages + 4 appendices 18 May 2020
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Instrument and Vocal Teaching
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMus Juha Karvonen, MA
<p>The subject of our thesis is the significance of a singer's presence while performing. We reflect on how presence is built up while performing and what factors have an influence over a singer's ability to feel present. Which choices will help singers to improve their presence while preparing for a performance?</p> <p>We organized a concert by the name "Does everything have to be perfect?" on the 16th of February 2020, which is a part of our thesis. The duration of the concert was one hour, and it was a part of a series of concerts at Villa Hakasalmi. We planned the concert very carefully to be able to focus on our ability to feel present during the performance. We take advantage of our thoughts and observation from the concert and its planning in this text.</p> <p>As a result of the process, we noticed that the identity and skill of a singer is influenced by many factors, which could be e.g. environmental, educational, and factors regarding the personal and professional self-image and impression the singer has of herself. The singer's ability to create a sense of presence during a performance is not only important for herself, but for the audience, and the co-performers as well. Utilizing breathing and the body to strengthen the ability to understand emotions, embrace physical and mental changes and reactions induced by the performance itself, and adjust to different styles of performing.</p> <p>The aim of this work is to highlight the importance of presence during a performance. Alongside the singer's development of her technical vocal skills, it is important for the singer to practice the ability to feel present and ways to express and interpret. This work may be helpful for performers who feel they could improve their sense of presence, but it is primarily for those striving towards a professional singing career. Methods for teaching the ability to be present in schools would be a useful subject for future work.</p>	
Keywords	singer, presence, self-esteem, self-knowledge, identity, interaction, performance

ESIPUHE

Opinnäyteprojektimme alkoi tammikuussa 2019, joten olemme tehneet pitkän ajan yhdessä töitä. Projekti oli hyvin antoisa, ja opimme valtavasti itsestämme, toisistamme ja pidemmän projektin loppuun saattamisesta.

Haluamme kiittää muutamia tahoja, joiden työpanos mahdollisti tämän opinnäytetyöprojektin loppuun saattamiseen. Erytiskiitos kuuluu Saara Keisalalle, jonka kanssa kävimme aiheesta pitkiä keskusteluja sisältöön sekä rakenteeseen liittyen. Suuret kiitokset kuuluvat myös Hakasalmen huvilalle, pianistillemme Jussi Littuselle, oopperalaulaja Ritva-Liisa Korhoselle, oopperalaulaja & laulopedagogi Satu Vihavaiselle, perheillemme ja eritoten Markku Keisalalle ja Alexander Hennille.

Toivottavasti työmme antaa ajattelemisen aihetta, ja inspiroi teitä aloittamaan uusia projekteja!

Fanny Hellström ja Vilma Keisala

Helsingissä 18.5.2020

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Laulajan läsnäoloon vaikuttavat perustekijät	3
2.1	Itsetunto ja itsetuntemus	3
2.2	Identiteetti ja elämäntavat	6
2.3	Taidot ja kehittyminen	10
3	Laulajan läsnäoloon vaikuttavat muut tekijät	12
3.1	Ajatukset ja tunteet	13
3.2	Psyykkiset ja fyysiset tekijät	14
3.3	Esiintymistilanteiden erilaisuus	18
3.4	Hengitys ja sen hyödyt	19
4	Valmistautuminen ennen esiintymistä	22
4.1	Ohjelmiston valitseminen ja harjoittelu	22
4.2	Valmistautuminen esiintymispäivänä	24
4.3	Yleisön tunteminen ja vuorovaikutustaidot	25
5	Laulajan läsnäolo esiintyessä	27
5.1	Läsnäolon harjoittelu	27
5.2	Läsnäolon merkitys vuorovaikutuksessa	30
5.2.1	Tulkinta ja ilmaisu	31
5.2.2	Reagointikyky	33
6	Pitääkö kaiken olla täydellistä? -konsertin läsnäoloon vaikuttavat tekijät	34
6.1	Itsetunto, identiteetti, muut tekijät	34
6.2	Valmistautuminen ja harjoittelu	36
7	Pitääkö kaiken olla täydellistä? -konsertti	38
7.1	Konsertin esittely	38
7.2	Läsnäolon analysointi	42
7.2.1	Läsnäolo laulun aikana	42
7.2.2	Laulaja puhumassa	44
7.2.3	Henkilökohtainen aspekti läsnäolon vahvistajana	45
7.2.4	Tilan monipuolinen käyttäminen	46
7.2.5	Yhteistyö ja vuorovaikutus	46

8	Pohdinta	48
	Lähteet	50
	Liitteet	
	Liite 1. Konsertin käsikirjoitus	
	Liite 2. Konsertin käsiohjelma	
	Liite 3. Konserttijuliste	
	Liite 4. Konsertin toinen markkinointikuva	

1 Johdanto

Opinnäytteemme on tuotospainotteinen työ. Tuotimme konsertin, jossa itse esiinnyimme. Konsertti oli sunnuntaina 16.2.2020 Hakasalmen huvilassa Helsingissä. Oma-kohtainen kokemuksemme antoi hyvän pohjan opinnäytteemme tekemiseen. Sen takia voimme pohtia kirjallisessa tuotoksessamme laulajan läsnäolon merkitystä esiintyessä.

Konsertin nimesimme: Pitääkö kaiken olla täydellistä? Siksi on luonnollista, että kirjallisen työnkin otsikko on sama. Haluamme syventyä tähän aiheeseen, joka on herättänyt monia kysymyksiä laulun opiskelun varrella. Kukaan ei ole meille suoraan sanonut, että kaiken pitää olla täydellistä. Joskus vain tuntuu siltä, että aina täytyy pyrkiä täydelliseen suoritukseen, kun kaikkia yksityiskohtia hiotaan viimeisen päälle. Tästä syystä aloimme pohtia, kuinka voimme itse vaikuttaa tähän tunteeseen. Johtuuko täydellisyyteen pyrkimisen tarve mahdollisesti itsetunnostamme, onko meillä positiivinen minäkuva, millainen on kehotietoisuutemme, ja kuinka kestämmme paineita? Miten ylläpitää esiintyjänä tervettä suhdetta itseensä ja arvostaa omaa osaamista? Entä mitkä seikat voisivat auttaa meitä kehittymään läsnä olevammaksi laulajaksi?

Tavoitteenamme oli pohtia mitä on läsnä oleva esiintyminen. Aiemman kokemuksen, erilaisten tunteiden sekä yhteisen pohdinnan perusteella halusimme rakentaa vuorovaikutuksellisen konsertin. Konsertissa läsnäoloamme auttoi meille sopivan ohjelmiston esittäminen sekä ajatuksiamme provosoiva teema. Hyväksyimme sen, että kaiken ei tarvitse olla täydellistä, ja kerroimme yleisölle aiemmista esiintymisistä, jotka eivät olleet menneet suunnitelmien mukaisesti. Tällä tavoin pääsimme irti omasta psyykkisestä rajoittamisesta ja vapauduimme esiintyjinä. Rikoimme omia asenteitamme täydellisyyden tavoittelusta ja tämä oli hämmästyttävän inspiroivaa sekä luovaa. Saimme kokemuksen siitä, millainen on läsnä oleva esiintyjä, sillä onnistuimme olemaan läsnä ja siitä syystä aistimme herkemmin eri tunnelmat konsertin aikana.

Rakensimme käsikirjoituksen henkilökohtaisten tarinoiden sekä ohjelmiston sisällön perusteella. Saimme yleisöltä positiivista palautetta avoimesta, rennosta ja aidosta esiintymisestä. Konsertti oli suunnattu niille, jotka tavallisesti eivät käy klassisen musiikin konserteissa. Ohjelmisto oli monipuolinen ja siihen kuului erikielisiä ooppera- ja operettiaarioita, liedejä sekä musikaalikappaleita. Käsiohjelmassa ei ollut kappaleiden käännöksiä, sillä halusimme yleisön keskittyvän kuuntelemiseen ja esityksen seuraamiseen.

Opinnäytetyömme sisältää henkilökohtaisia kokemuspuheenvuorojamme. Näin lukija pääsee syventymään molempien kokemuksiin ja ajatusmaailmaan. Se auttaa lukijaa ymmärtämään paremmin kokemuksiamme konsertista, koska sen taltiointi ei ole yleisessä levityksessä. Se taas johtuu siitä, että laadultaan riittävän hyvä videointi ja äänitys sekä jälkikäsitteily maksavat jonkin verran eikä budjetissamme ollut siihen varaa. Halusimme myös edesauttaa yleisön rentoutumista. Jos konsertti olisi tallennettu julkista levitystä varten, se olisi voinut vaikuttaa yleisön käytökseen ja läsnäoloon.

Toisessa luvussa käsittelemme ihmisen itsetuntoon ja itsetuntemukseen liittyviä asioita, sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Syvennymme niihin laulajan läsnäolon näkökulmasta ja pohdimme miten ne vaikuttavat laulajan ammatilliseen identiteettiin sekä laulajaan kokonaisvaltaisesti. Kolmannessa luvussa pohdimme laulajan läsnäoloon vaikuttavia muita tekijöitä, joita ovat ajatukset, tunteet, hengitys, psyykkiset ja fyysiset tekijät sekä erilaiset esiintymistilanteet. Neljännessä luvussa kerromme miten voi valmistautua hyvin esiintymiseen ja mitä asioita on silloin otettava huomioon. Viidennessä luvussa syvennymme laulajan läsnäolon merkitykseen esiintyessä, miten läsnäoloa voi harjoitella ja miten hyödyntää läsnäoloa vuorovaikutustilanteissa. Kuudennessa ja seitsemännessä luvussa analysoimme omaa läsnäoloamme Pitääkö kaiken olla täydellistä? -konsertissa sekä siihen vaikuttaneita tekijöitä. Kahdeksannessa luvussa pohdimme kaikkea kokemaamme, lukemaamme ja oppimaamme opinnäyteprosessin aikana.

2 Laulajan läsnäoloon vaikuttavat perustekijät

Laulajan hyvän itsetunnon ja hyvinvoinnin vaikutukset läsnäolotaitoihin ovat merkittävät. Laulajalle on hyvin tärkeää huolehtia itsestään ja vahvistaa itsetuntoaan, koska sitä kautta hänen läsnäolotaitonsa paranee. Kun laulaja voi hyvin, on sinut itsensä kanssa ja luottaa omiin taitoihinsa, hänen ei tarvitse todistella kenellekään mitään. Silloin hän kelpaa sellaisena kuin on.

Käsitlemme tässä luvussa tärkeitä tekijöitä, jotka vaikuttavat laulajaan sekä yksityishenkilönä että ammattilaisena. Ulkoiset tekijät, kuten ympäristö, kasvatus ja palautteen saaminen voivat tuoda monia haasteita tai vastavuoroisesti antaa tukea laulajan hyvän itsetunnon ja itseluottamuksen rakentumiselle. Itsetunto, ammatillinen identiteetti, itsetuntemus ja kehittyminen vaativat pidempiaikaista työstämistä, koska ne ovat keskeisiä asioita laulajan elämässä. Niihin vaikuttavat niin monet asiat, joita ei välttämättä pysty lyhyellä aikavälillä muuttamaan. Prosessi kestää koko elämän, ja siihen tarvitaan säännöllistä ja pitkäjänteistä harjoittelua (Törnblom 2006, 76). Jos laulajalla on ongelmia itsetunnon tai ammatillisen identiteetin kanssa, on sillä suora vaikutus hänen läsnäoloonsa esiintyessä. Tämä korostuu erityisesti, kun laulaja esiintyy omana itsenään esimerkiksi konsertissa, eikä ooppera- tai teatteriproduktiossa, joissa on tarinaan liittyvä rooli.

2.1 Itsetunto ja itsetuntemus

Ihmisen yksilöllisyyden korostaminen on uusi ilmiö ihmiskuntamme historiassa. Jokainen meistä on omanlainen ja arvokas sellaisenaan kuin on. Aiemmin suurempi merkitys oli sillä, millaisessa perheessä oli kasvanut tai minkä ammatin oli valinnut. (Dunderfelt 2012, 160.) Jokaisella ihmisellä on ainutlaatuinen instrumentti, lauluääni. Toista samanlaista lauluääntä ei ole, joten niitä ei voi suoranaisesti verrata keskenään. Instrumentin yksilöllisyydestä kumpuaa jokaisen ihmisen parhaan mahdollisen äänen tuottaminen, mikä on yksilöllinen prosessi. Prosessin myötä saadut oivallukset saattavat auttaa hyvän itsetunnon rakentamisessa ja sen ylläpitämisessä, mikä taas edesauttaa omaksumaan laulajan ammatillisia taitoja.

Itsetunnon pystyy määrittelemään hyvinkin tarkasti – se on ihmisen persoonallisuuden piirre, osa minäkuva. Minäkuva tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä itsestään sekä miten hän kuvaa itseään sekä arvomaailmaansa. Itsetunto taas on minäkäsityksen positiivinen

puoli, ihmisen sisäinen tunne itsestään hyvänä ja arvokkaana. (Keltikangas-Järvinen 1994, 13-16; Tulamo 1993, 14.) Itsetuntoon kuuluu kolme asiaa; itsensä tunteminen, itsensä hyväksyminen ja halu kehittyä ihmisenä. Itsensä tunteminen on sitä, että tunnistaa omat vahvuutensa, heikkoutensa, pelkonsa, ajatuksensa ja tunteensa. Itsensä hyväksyminen sisältää omien vahvuuksien lisäksi heikkouksien hyväksymisen. Tärkeintä kehitymiselle on se, että ihmisellä on halu kehittää itseään, mutta samanaikaisesti on olennaista, että hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. (Heiskanen 2020.)

Törnblom kuvaa seuraavasti, mikä on hyvän itsetunnon edellytys:

Meidän on otettava vastuu elämästämme, jotta voimme kehittää hyvän ja terveen itsetunnon ja ylläpitää sitä. On opittava tiedostamaan tekojensa seuraukset, oltava rehellinen itselleen ja eletävä omien sääntöjensä ja arvojensa mukaisesti. On myös tärkeää olla henkisesti läsnä tehdessään jotain. (Törnblom 2006, 61.)

Omasta elämästä vastuunottaminen on joskus haastavaa. Meistä jokainen on varmasti elämänsä aikana joskus syyttänyt milloin mitäkin, kun ei ole menestynyt. Moni asia voikin vaikuttaa menestymiseen. Kun ottaa vastuun omasta elämästään, on mahdollista menestyä. Tähän on myös sidoksissa suurelta osin läsnäolotaito. Se, että tekee määrätietoisesti sen mitä on tekemässä, on paljon tehokkaampaa kuin tekeminen ja samanaikaisesti muiden asioiden miettiminen.

Itsetuntoa voi vahvistaa missä iässä tahansa. Ensin on kuitenkin ymmärrettävä syyt, joista heikko itsetunto johtuu. Siitä syystä on tärkeää etsiä aiheesta artikkeleita, kirjoja, videoita, luentoja, tai mitä tahansa tietoa. Monissa kirjoissa on hyviä harjoituksia. Ne vaativat syventymistä, mutta voivat tuottaa hyviäkin tuloksia. Tasapainoisella itsetunnolla varustettuna on helppo olla aito joka tilanteessa (Heiskanen 2020). Laulajalla on toki esiintyessään erilaisia rooleja, joihin hänen on eläydyttävä. Silti luo uskottavuutta ja luotettavuutta esiintyvänä taiteilijana, jos on esiintymisen ulkopuolella yleisölle sekä muille ihmisille aito.

Täydellisyys tavoittelu on yleensä tyypillistä ihmiselle, jolla on heikko itsetunto. Silloin ihminen ajattelee asioista hyvin mustavalkoisesti. Virheiden tekeminen tai väärässä olominen ovat täydellisyys tavoittelijan mielestä heikkouksia, joiden perusteella mitataan minkä arvoinen ihminen hän on. Ihminen, jolla on huono itsetunto, keskittyy vain itseensä. Itsekeskeisyys lisääntyy, kun hän tekee asioita, joilla toivoo miellyttävänsä muita, (Törnblom 2006, 135-137.) sen sijaan, että tekisi asioita tekemisen ilosta. Hyvän

itsetunnon omaava laulaja jakaa täydestään sydämestä tarinan sanoman kuulijakunnalle, miettimättä, minkälaista palautetta ja kritiikkiä hän mahdollisesti tulee saamaan, tai menevätkö kaikki asiat niin kuin hän on suunnitellut niiden menevän.

Huttusen (1998, 5) mukaan itsetuntemus tarkoittaa sitä, että ymmärtää omia ajatuksiaan, tunteitaan ja halujaan. Toivakka ja Maasola (2011, 19) kokevat, että edellä mainittujen asioiden lisäksi itsetuntemus tarkoittaa oman kehon tuntemusta.

Laulajalle on ensisijaisen tärkeää kokonaisvaltainen itsetuntemus, sekä psyykinen että fyysinen. Laulajan keho on se instrumentti, joka on opittava tuntemaan ja hallitsemaan. Instrumentalistit panostavat instrumenttiansa laatuun ja kunnossapitoon, kun taas laulajan on panostettava oman kehonsa hyvinvointiin ja sen toimimiseen erilaisissa olosuhteissa. Laulajan psyykinen itsetuntemus auttaa häntä valmistautumaan esiintymisiin ja keskittymään itselleen tärkeisiin asioihin, mitkä auttavat hyvään läsnäoloon. Ihmisen on joskus nähtävä vaivaa päästäkseen hiljentymään, jolloin voi syventyä itseensä ja löytää sitä kautta vastauksia moneen asiaan (Toivakka ja Maasola 2011, 28). Psyykinen itsetuntemus on monitahoinen ominaisuus. On ymmärrettävä, miksi kokee tietynlaisia tunteita ja miksi ne ovat mahdollisesti hyvin voimakkaita jossain tilanteessa. Asiaa voi auttaa syventyminen omaan elämänkaareen. Voi kysyä itseltään mistä tunteet johtuvat – lapsuuden ympäristöstä, perheestä, jostain elämäkokemuksesta tai perustuvatko ne joihinkin uskomuksiin. (Heiskanen 2020.) Kun tuntee itsensä ja on sinut itsensä kanssa, on helpompaa ilmaista omat mielipiteensä sekä kuunnella toista osapuolta. Tällöin on luontevaa olla läsnä ja keskittyä toisiin henkilöihin vuorovaikutustilanteissa sen sijaan, että murehtisi huonoa itsetuntoaan (Törnblom 2006, 134).

On hyvä tutustua omaan kehoonsa, miten se toimii, millaisia tuntemuksia ja tarpeita sillä on sekä miten se reagoi eri tilanteissa (Toivakka ja Maasola 2011, 20). Mitä paremmin tuntee oman kehonsa, sitä paremmin pystyy suoriutumaan haastavistakin tilanteista. Laulajan työ voi monen kohdalla olla hyvin vaihtelevaa. Esiintymisiä voi olla useilla paikkakunnilla, monissa maissa, eri ilmastoissa, eri vuoden- ja vuorokauden aikoina. Tällöin on eduksi tuntea oma keho, jolloin välttyy turhilta yllätyksiltä. Kun meillä on kokemusta kehon käyttämisestä esiintymisissä, meillä on itsevarmempi olo laulaessamme ja esittäessämme eri rooleja. Rooleilla on omat kehonliikkeensä ja eleensä. Roolihahmoon eläytyminen tuo itsevarmuutta ja itseluottamusta esiintymiseen, jolloin on parhaimmat edellytykset läsnäoloon.

Liikunta ja kehonhuolto siis vaikuttavat kehontuntemukseen, mikä taas edesauttaa laulajan läsnäoloa esiintyessä. Taylor (2008) kirjoittaa, että ammattilaulajan tavoitteena on päästä irti kehollisista jännityksistä, koska ne tuovat kireyttä lauluääneen. Ammattilaulajan tulisi sisällyttää kehoa rentouttavia harjoituksia jokapäiväiseen elämäänsä. Kehotietoisuus ja rentouttava elämäntapa edesauttaa monia toimintoja. Kehoa ja mieltä yhdistäviä harjoituksia ovat muun muassa: Alexander-tekniikka, Feldenkreis, jooga sekä pilates. (Taylor 2008, 30-31.) Kolmetuhatta vuotta vanha Qi gong -metodi aktivoi hengitystä, keskittymistä, kehon liikkuvuutta ja elastisuutta. Tavoitteena on saavuttaa fyysistä, psyykkistä ja henkistä tasapainoa ja saada energiaa. Qi -sana viittaa energiaan ja gong -sana taitoihin ja ihmisen kykyihin. (Aung 2013, 311-316.)

Olemme molemmat harrastaneet tanssimista. Olemme esiintyneet myös ammattiteattereiden musikaalien ensemble-ryhmissä. Esiintymiseen kuului näyttelemisen ja laulamisen lisäksi tanssiminen. Kehotietoisuus on kasvanut huomattavasti, koska tanssiminen on hyvin kokonaisvaltaista. Kehon harjoitukset musiikin kanssa ja ilman ovat auttaneet herkistämään aisteja, ja siten antaneet työkaluja keholliseen ilmaisuun. Koemme, että tarinallinen kerronta tanssin muodossa on avannut kehossa uudenlaisia tuntemuksia, mikä on tuntunut erittäin voimakkaalta ja vapauttavalta. Tanssiminen on ollut joskus jopa hyvinkin terapeuttinen kokemus. Tanssiharrastuksen avulla olemme pystyneet yhdistämään sieltä saatua kehon rentoutta ja ilmaisua laululliseen tarinankerrontaan.

2.2 Identiteetti ja elämäntavat

Psykologi Elina Marttinen kertoo identiteetin tukevan henkistä hyvinvointiamme. Tänä päivänä identiteettiä saatetaan etsiä pitkään, koska meillä on enemmän vaihtoehtoja esimerkiksi ammateissa verrattuna vanhempiin sukupolviin. Tämä ei välttämättä ole negatiivinen asia, mutta vasta identiteettimme selkeytymisen myötä pystymme paremmin muotoilemaan tavoitteemme ja meidän on helpompi ilmaista, mitä haluamme elämälämmme. (Gronow 2019.) Selkeän, vahvan identiteetin myötä laulajalla on mahdollisuus hakeutua juuri sellaisiin työtehtäviin, jotka häntä erityisesti innostavat. Kun laulaja kokee olevansa omalla alallaan ja haluaa intohimoisesti tehdä juuri laulajan työtä, hänen on helpompi keskittyä ja olla läsnä olevampi kuin jos hän tekee sellaista työtä, jota ei koe merkitykselliseksi tai motivoivaksi.

Hakiessaan ammatilliseen musiikin koulutukseen hakijan on jo hallittava hyvin omaa instrumenttiansa. Monilla muilla aloilla hakijalta vaaditaan kiinnostuneisuus alalle, mutta ei kokemusta tai osaamista alalta. Jos verrataan laulajaa ja instrumentalistia, on tässäkin eroa, esimerkiksi esiintymistilanteiden suhteen. Jos laulaja on sairas, hänen on arvioitava, pystyykö hän suoriutumaan esiintymisestä, vai onko hänen pyydettävä sijainen. Instrumentalistilla on paremmat mahdollisuudet suoriutua esiintymisestä sairaanakin.

Laulajan näkökulmasta ammatti-identiteetti muodostuu taidoista, ammatillisista kokemuksista sekä tavoitteista. Unelmille pitää myös olla tilaa, sillä ilman niitä ei ole tavoitteita. Vuosien varrella kokemusta tulee lisää ja identiteetti saattaa muuttua. Yksi konkreettisimmista asioista on esimerkiksi laulajan ääniala ja äänityyppi.

Fanny:

Olen kokenut äänialavaihdon ja sen vaikutuksen laulajaidentiteettiin. Ollessani nuori laulunopiskelija, tämä ei aluksi ollut itsestään selvää ja prosessi vaati paljon sekä henkisesti että fyysisesti. Hankalinta oli pysyä vahvana muiden eriävien mielipiteiden keskellä. Joskus koulun konserttiohjelmissa saattoi lukea "sopraano" vaikka olin jo vaihtanut äänialani mezzosopraanoksi. Muiden eriävät mielipiteet äänialastani tulevat varmasti jatkumaan edelleen, sillä ääniala on asia, joka selkeästi jakaa mielipiteitä. Fyysisesti äänialan vaihdos tuntui hyvältä, mutta henkisesti se vei aikaa. Ohjelmistoni sekä tekniikkani muuttui, ja näin ollen se vaikutti laulajaidentiteettiini. Myönteisten ajatusten, pitkäjänteisen harjoittelun sekä läsnäolon kautta itsetuntemukseni syventyi ja laulajaidentiteettiini alkoi vahvistua.

Selkeä ja vahvistunut laulajaidentiteetti auttaa laulajan arkielämää, johon kuuluu esimerkiksi esitykseen valmistautuminen. Pystymme kasvamaan laulajina ja esiintyjinä selkeän identiteetin kautta. (Wormhoudt 2001, 90-92.) Laulajan on syytä tutkia osaamistaan ja vahvuuksiaan eri näkökulmista. Tämän päivän työllistymiseen tarvitaan innovatiivisia ratkaisuja. On selvää, että kaikki valmistuvat laulajat eivät voi työllistyä oopperaproduktioihin. Pelko, ahdistuneisuus ja huolestuminen jarruttavat kuitenkin toimintaamme ja motivaatiotamme. Laulajan tulisi muuttaa ajattelutapaansa itsestään laulajana ja miettiä, miten voisi erottua esiintyvänä taiteilijana. Tämä vaatii syventymistä omiin vahvuuksiin, joita ovat esimerkiksi esiintyminen, laulutekniikka tai markkinoimisen taito. (Kane 2015, 9-12.)

Kokemuksemme perusteella laulajan ammatti-identiteetistä puhutaan melko vähän opiskeluiden aikana. Laulajan tulisi ymmärtää, mitkä asiat vaikuttavat ammatillisen identiteetin muodostumiseen. Myönteisen laulajaidentiteetin avulla laulaja saattaa uskaltautua hakemaan kilpailuihin, koelauluihin sekä erilaisiin esiintymistilaisuuksiin. Valitettavan usein laulajan läsnäolo ja keskittymisaika kuluu murehtimisessa, sillä pelon ja riittämättömyyden kautta ihminen aliarvioi itseään. Epäonnistunut konsertti, esitys tai koelaulu ei

välttämättä tuo jatkossa töitä. Laulajana on kuitenkin aina noustava ja löydettävä aitoa läsnäoloa sekä harjoitteluun että seuraavaan esiintymiseen.

Henkilökohtaisella identiteetillä tarkoitamme niitä osa-alueita elämässä, jotka vaikuttavat ammatti-identiteettiimme ulkopuolella eli yksityishenkilönä. Laulaja saattaa joskus kokea ammatillisen identiteetin niin vahvaksi, että hänen on vaikea erottaa sitä henkilökohtaisesta identiteetistä.

Fanny:

Aloitin klassisen laulun opiskelun 13-vuotiaana ja musiikki oli minulle kaikki kaikessa. Jossain vaiheessa oivalsin, että jos joku muu elämän osa-alue tuntui epävakaalta, se vaikutti olennaisesti myös laulajaidentiteettiin. Sitten ymmärsin myös, että ihmisarvoni ja identiteettini eivät ole riippuvaisia vain laulamista. Tämä oivallus auttoi minua löytämään aitoa läsnäoloa henkisesti ja fyysisesti.

Elämäntavat ovat tärkeässä roolissa ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Laulajan ammatissa tämä korostuu, sillä hänen kehonsa on ”soiva” instrumentti. Mitä paremmin laulaja pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan, sitä paremmin hänen äänensä soi ja hänellä on energiaa suoriutua työtehtävistään sekä motivaatiota kehittää osaamistaan.

Monessa ammatissa ihminen voi toimia itse oman ammattialansa ja -etiikkansa vastaisesti. Esimerkiksi lääkäri voi kehottaa asiakasta laihduttamaan, vaikka olisi itse ylipainoinen. Lääkärin ylipaino ei suoraan vaikuta hänen työsuoritukseensa. Uskottavuuteen se toki voi vaikuttaa. Laulajan ammatissa sen sijaan kaikki, mitä hän tekee vapaa-ajallaan, vaikuttaa hänen kykyynsä suoriutua seuraavasta esiintymisestä. Hyviin elämäntapoihin kuuluvat: riittävä uni, terveellinen ja monipuolinen ravinto, säännöllinen liikunta sekä rentouttava ja palauttava keuhonhoito. Myös toimivat sosiaaliset suhteet niin työ- kuin vapaa-ajallakin vaikuttavat hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Nykypäivän hektisessä elämenossa on korostunut niin sanottu stressinhallinta. Terveyttä ylläpitäviin elämäntapoihin kuuluu pitää elämän eri osa-alueet tasapainossa.

Riittävä uni ja lepo vaikuttavat paljon ihmisen jaksamiseen ja keskittymiskykyyn. Läsnäolo eri tilanteissa, kuten myös esiintymisessä, vaatii juuri hyvää keskittymistä ja energiaa. Väsymys saa helposti ajatukset harhailemaan, eikä silloin jaksa keskittyä kunnolla yhteen asiaan. Jotta laulaja voi olla mahdollisimman hyvin läsnä esityksessään, hänen tulee huolehtia riittävästä unesta ja levosta. Hyvä ravitsemustila auttaa keskittymään, lisää vastustuskykyä, parantaa unen laatua sekä edistää lihasten kuntoa (Singh 2018, 3-10). Ammattilaulajan ruokavalion tulee olla monipuolinen. On tärkeää löytää tasapaino energian saannin ja kulutuksen välillä. Tärkeintä on itse ymmärtää, miten erilaiset ruokavaliot

vaikuttavat omaan kehoon. Kehon nesteytys tulee aloittaa hyvissä ajoin ennen esiintymistä. Laulajan on hyvä tietää mitkä nesteet kuivattavat kehoa ja mitkä taas kosteuttavat. Nesteet, jotka kuivattavat kehoa, kuivattavat myös äänihuulia. (Gates, Forrest ja Obert 2013, 29-32.) Ylipäänsä kehon nestetasapaino vaikuttaa laulajan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Vilma:

Ruokavalioni on suurimmaksi osaksi ollut monipuolinen ja terveellinen. En ole muuttanut ruokavaliota kovinkaan paljon ammattiopintojen aloittamisen jälkeen. Sitäkin enemmän olen seurannut tarkemmin, mitkä ruoka-aineet sopivat minulle parhaiten ja mihin vuorokauden aikaan. Olen ottanut selvää eri ruoka-aineiden energiapitoisuuksista, jotta kehoni saa tarvittavan määrän energiaa voidakseen hyvin. Olen myös oppinut, mitkä ravintoaineet vaikuttavat lauluääneeni.

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat ihmisen elämänlaatuun. Erityisesti laulajalle hyvä verkosto on jo ammattiuran kannalta merkittävä, mutta myös vertaistuen kannalta tärkeä. Vain toinen laulaja voi ymmärtää laulajan ammattiin ja esiintymisiin kohdistuvia erityisvaatimuksia, jotka ulottuvat myös laulajan vapaa-ajalle. Laulaja saa myös oppia ja tukea kollegoiltaan, sillä muutoin laulajan työskentely on hyvin itsenäistä. Kun laulajalla on hyvät sosiaaliset suhteet ja hän on löytänyt paikkansa laulajana, hän kokee vähemmän epävarmuutta ja voi keskittyä paremmin olennaiseen, eli musiikillisen lahjakkuutensa hyödyntämiseen ilon tuottajana. Sosiaalisten suhteiden ylläpito kehittää myös laulajan taitoja toimia läsnäolevasti vuorovaikutustilanteissa, niin projektiyhteistyössä muiden muusikkojen kanssa kuin kontaktissa yleisön kanssa.

Nykyään vietämme paljon aikaa älypuhelimella ja sosiaalisessa mediassa. Ihmisen luovuus kärsii älypuhelimista, sillä silloin mielikuvitus on vähemmän käytössä (Burke 2019, 50-59). Puhelimen selailu saattaa kuitenkin häiritä keskittymistä, mielen rauhoittumista sekä aitoa läsnäoloa. Lisäksi se huonontaa pään ja niskan asentoa: katse on alaspäin, ja niskalihakset jännittyneinä. Laulajalle on erityisen tärkeää ylläpitää lihasten optimaalista toimintaa ja rentoutta. Kehon asentoa on mietittävä entistä enemmän ergonomisesti. Myös laulajan taito keskittyä olennaiseen korostuu. Juuri ennen esiintymistä on viisaampaa jättää älylaitteet huomiotta, jotta pystyy keskittymään läsnäoloon ja antamaan yleisölle kaikkensa.

2.3 Taidot ja kehittyminen

Temperamenttimme sanelee, miksi reagoimme asioihin tietyllä tavalla. Temperamenttiin ei vaikuta ympäristö tai kasvatus, joten se näyttää olevan jo geeneissämme. Tapa, jolla toimimme omassa ammatissamme, voi auttaa meitä ymmärtämään itseämme paremmin. (Dunderfelt 2012, 16-21.) Itsestään voi oppia myös ollessaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Samalla oppii omista vuorovaikutustaidoistaan ja reagoinnista erilaisten ihmisten käyttäytymiseen. (Toivakka ja Maasola 2011, 29.) Itsearviointia omista taidoista on hyvä toteuttaa aika ajoin. Tällöin käsitys omista taidoista pysyy realistisena ja voi asettaa itselleen uusia kehityskohteita.

Nykypäivänä monet ajattelevat, että palautteen antamisen tärkein viesti on myönteisyysvytteinen ja kannustava. Siitä syystä palaute voi jäädä puutteelliseksi, koska on vaikeaa antaa kielteistä kritiikkiä rakentavasti. Jotkut taas mieltävät, että positiivinen palaute on aina vakio ja kielteinen kritiikki tarkoittaa kehitettävää osuutta. Palautteen antajalla on suuri vastuu siinä, mistä hän antaa myönteistä palautetta ja mihin kehityskohteisiin kohdistaa kritiikkinsä. Myös palautteen vastaanottajan on mietittävä kriittisesti palautetta. Hänen on pohdittava, mikä osa palautteesta hänen omasta mielestään auttaa kehittymisessä. Tähän hän voi pystyä, jos osaa pitää tunteet ja ammatilliset asiat erillään. (Arjas 2014, 69-71.) Ammattiin tähtävällä tai ammattilaisella on itsellä vastuu omasta kehityksestään.

Laulajana on yleistä ja jopa suotavaa seurata ja analysoida toisten laulajien laulutekniikkaa, musiikin tulkintaa ja heidän uransa aikana tekemiään valintoja. On tärkeää, että tekee sen ammatillisista näkökohdista. Jos laulaja kyseenalaistaa omia taitojaan, hän ei oikeastaan tarkastele ainoastaan itseään. Samanaikaisesti hän on jo verrannut itseään toisiin laulajiin. Vertaaminen taas luo kuvaannollisen laatikon, jonka sisälle vertaaja yrittää mahduttaa itsensä. Valitettavasti tässä prosessissa ihminen rajoittaa itseään, omaa luovuuttaan. Mihin kaikkeen ihminen pystyykään, kun pitää mielen avoinna! Ihmisen on mahdollista olla hyvinkin luova, jos hän on läsnä (Törnblom 2006, 62).

Laulutekniikoissa on useita koulukuntia. Tästä syystä palautteen antamiseen liittyy myös palautteen antajan omat mieltymykset. Laulajan on tärkeää yrittää löytää palautteesta ne kohdat, joiden avulla hän voi kehittää osaamistaan, pysymällä kuitenkin samalla omana itsenään ja muistaen arvostaa aina omaa osaamistaan ja ainutlaatuisuuttaan.

Koulukunnista huolimatta mikä tahansa palaute on joskus tervetullutta laulajalle. Laulajan jännitys voi aiheuttaa aivoissa reaktion niin, että hän ei muista kaikkia yksityiskohtia jälkikäteen. Palaute auttaa hahmottamaan mitä oikein tapahtui, ja voisiko jonkun asian tehdä jatkossa toisin. Kun laulajan tekniikka on hyvällä tasolla, hänen ei tarvitse keskittyä siihen, vaan sen sijasta hän pystyy syventymään läsnäoloon, tulkintaan ja ilmaisuun.

Muusikon on hyvä opetella kohtaamaan kaikenlaista kritiikkiä. Musiikkikritiikki tulee yleensä jonkun median kautta. Kritiikin lukeva ihminen voi päättää sen perusteella meneekö katsomaan kyseistä konserttia tai esitystä. Kuitenkin, jos musiikkikritiikkejä ei kirjoitettaisi, voisi tapahtuma jäädä suuren yleisön ulottumattomiin. Kritiikki voi parhaimmillaan olla hyvää mainosta tai huonoimmassa tapauksessa se voi tuhota lupaavan uran sen alkutaipaleella. Opiskeluvaiheessa opettajan on valmistettava oppilaita kohtaamaan julkista kritiikkiä. Musikon ammatin varjopuolia on mahdollisten virheiden näkyminen suurelle ihmismäärälle esiintymisen aikana. Pahimmassa tapauksessa niistä virheistä on kirjoitettu kritiikki, jonka saa lukea lehdestä. (Arjas 2014, 73-74.) Joskus solisti voi olla erityisroolissa, ja hänelle voi kertyä suuria paineita esiintymisen onnistumisen suhteen. Solistilta odotetaan, että teos osataan ulkoa. Solisti on myös melkein poikkeuksetta sijoitettu lavalle niin, että yleisön on helppo seurata hänen esiintymistään. Tästä syystä solistin mahdolliset virheet näkyvät helpommin verrattuna esimerkiksi orkesteriin, säestäjiin tai muihin yhtyeen tai kokoonpanon jäseniin. Paine onnistumisesta voi aiheuttaa sen, että solisti alkaa tavoitella täydellisyyttä.

Täydellisyys on kuitenkin harhaa. Siksi tavoittelemisen arvoista on hyväksyä itsensä sellaisenaan kuin on. Armollisuus itseään kohtaan on tärkeää, koska muuten elämä on täynnä itsesyyttelyä ja häpeää, jotka ovat esteenä kehitymiselle. (Törnblom 2006, 62-63.) Laulajan on turha jäädä pohtimaan liian pitkäksi aikaa, mitä olisi voinut tehdä toisin esiintymisen jälkeen. Terve analysointi on kehityksen kannalta suotavaa, minkä jälkeen on aika suunnata katse eteenpäin.

Laulajan on tärkeää pohtia unelmiaan ja tavoitteitaan eri elämäalueilla. Nämä vaikuttavat laulajan hyvinvointiin ja laulamiseen. Parisuhde, perhe, ystävät, terveys ja harrastukset ovat esimerkkejä elämän muista osa-alueista, jotka vaikuttavat laulamiseen. Täytty-mättömät unelmat muilla osa-alueilla vaikuttavat myös laulamiseen. Ihanteellisinta olisi löytää tasapaino henkilökohtaisen ja ammatillisen elämän välillä. (Kane 2015, 55.)

Joan Lader on kouluttanut esiintyjä muun muassa Broadwaylle. Tämän päivän ammattivaatimukset ovat korkeat. Ammattilaulajan on oltava monipuolinen. Esimerkiksi musikaalit sisältävät monia eri tyylejä, joita laulajan on hallittava. Tämä tarkoittaa sitä, että laulajan on astuttava ulos mukavuusalueeltaan ja oltava itseohjautuva. Monipuolisuus kehittää laulajan pitkäjänteisyyttä sekä itsetuntoa ja avaa hänelle enemmän mahdollisuuksia työelämässä. (Lader 2013, 407-409.) Avoin mieli, joustavuus sekä omistautuminen ovat tärkeitä asioita monipuoliselle laulajalle. Omat valinnat ja kiinnostuksen kohteet johtavat laulajaa eri suuntiin. Olisi olennaista, että laulaja kuuntelee omaa intuitiotaan ja on rehellinen itselleen. Läsnäolon, rehellisyyden sekä heittäytymisen avulla laulaja pystyy rakentamaan monipuolista osaamista.

Fanny:

Olen saanut arvokasta kokemusta kokeilemalla asioita mukavuusalueeni ulkopuolella. Rakentava palaute on joskus vaikuttanut kielteisesti itsetuntooni ja motivaatiooni. Tällä hetkellä olen oppinut vastaanottamaan erilaista palautetta ja pohtimaan sitä objektiivisesti. Tulevaisuudessa haluaisin tarttua vielä rohkeammin uusiin haasteisiin pelkäämättä epäonnistumista tai palautetta. Monipuolinen kokemus on minusta tärkeää, sillä se edistää luovuutta ja taitoja. Produktioihin osallistuminen on antoisaa ja mielestäni yhteistyö esimerkiksi näyttelijöiden tai tanssijoiden kanssa rikastuttaa laulajan elämää.

Mitä monipuolisempi laulaja on, sitä enemmän hänellä on kokemusta, ja itseluottamusta selvitä erilaisista tilanteista ja myös läsnäoloon on paremmat edellytykset. Kuitenkaan laulajan itseluottamus ei pysty korvaamaan täysin hyvää itsetuntoa. Heikko itsetunto aiheuttaa laulajalle ja hänen tukiverkostollensa paljon haasteita. Laulaja tarvitsee usein esiintymisten lähestyessä kannustusta ja kehumista.

3 Laulajan läsnäoloon vaikuttavat muut tekijät

Laulajan läsnäoloon vaikuttavat monet tekijät. Ensisijaisen tärkeää olisi löytää kehon ja mielen tasapaino. Esiintymistilanteiden erilaisuus voi aiheuttaa haasteita, siitä syystä psyykkisillä ja fyysisillä asioilla voi olla suuri vaikutus. Koemme joka päivä monia eri tunteita ja paljon ajatuksia tulee ja menee. Avaintekijä moneen asiaan elämässä on yksinkertaisesti hengittäminen. Niin se on myös laulamissa ja läsnäolossa.

Laulajalla voi olla paljon haasteita, joista suurimmat liittyvät häneen itseensä. Kuinka suhtautua mielen ajatustulvaan, miten toimia erilaisista tunteista huolimatta, miten minimoida esiintymisjännitystä, miten toimia esiintymisen suhteen sairauden yllättäessä?

Listaa voisi jatkaa loputtomiin. Ulkoisia haasteita ovat esimerkiksi esiintymisten erilaisuus ja niiden peruuntuminen esimerkiksi jonkin maailmanlaajuisen pandemian vuoksi.

3.1 Ajatukset ja tunteet

Jokainen meistä pohtii jossain vaiheessa elämäänsä, omaa ajatteluaan ja suhtautumistapojaan. Meditaation avulla ihminen voi selvittää ovatko päivän aikana kulkeneet ajatukset pääosin myönteisiä vai kielteisiä. Joskus kiireen keskellä ihminen joutuu negatiivisten ajatusten valtaan. Jos tähän osa-alueeseen haluaa muutosta, se ei tapahdu vain päättämällä asiasta. Sen eteen on tehtävä työtä. (Laine 2015, 88-89.) Esimerkiksi mielikuvat voivat olla apuna esiintymisjännityksen lieventämisessä. Yksi keino on kuvitella haluamansa mielikuvan lopputuloksesta ja toistaa sitä. Ajattelua voi siis hyödyntää suurena apuna tunteiden säätelyssä. (Kokkonen 2010, 53.)

Kaikkia ajatuksia ei ole syytä ottaa vakavasti. Se miten ajatuksiin reagoidaan, on taas toinen asia. Esiintymistilanteessa laulajalle voi yhtäkkiä tulla mieleen jokin ajatus, joka ei millään tavalla liity sen hetken tilanteeseen. Hän ei voi reagoida jokaiseen ajatukseen, eikä pidäkään. Kun laulaja ymmärtää, että ajatukset tulevat ja menevät, on helpompi keskittyä läsnäoloon eikä antaa yllättävien, haastavien ajatusten vaikuttaa toimintaan. Silti ajattelua voi käyttää hyödyksi, esimerkiksi visualisoimalla omia tavoitteitaan. Ensin ajatellaan tavoite, minkä jälkeen pyritään samalla tuntemaan, haistamaan, maistamaan ja näkemään tavoite toteutuneena. Nämä lähtevät tietoisesta ajattelusta. Tällaisella kokonaisvaltaisella mielikuvaharjoittelulla pystytään saavuttamaan uskoa ja luottamusta tavoitteen toteutumiseen, mikä taas vaikuttaa mielenrauhan saamiseen sekä omaan hyvinvointiin ja sitä kautta esiintymisjännitykseen.

Ajatukset ja tunteet ohjaavat laulajan valintoja ja toimintatapoja. Laulajan on mahdollista menestyä, jos hän ajattelee itsestään myönteisesti. Myönteinen ajattelutapa ohjaa laulajaa eteenpäin, kun taas kielteiset ajatukset saattavat haitata hänen toimintaansa. (Kane 2015, 74-75.) Kohtuuttoman voimakkaat, pitkään kestäneet tunteet voivat horjuttaa tasapainoa. Omia tunteita on kuitenkin mahdollista oppia ymmärtämään. Tunteiden ymmärtäminen on tärkeää myös henkisen hyvinvoinnin kannalta. (Kokkonen 2010, 20.) Laulajan tulee siis ymmärtää omia tunteitaan ennen kuin hän voi käyttää niitä musiikillisessa ilmaisussa. Mitä enemmän pystyy olemaan herkkä jollekin tunteelle omassa elämässään tai laulujen kautta, sitä enemmän pystyy ilmaisemaan äänellään. (Wormhoudt

2001, 50.) Tunteet ovat meille tärkeä voimavara. Mitä enemmän laulaja oppii hyväksymään tunteensa ja saa kokemuksia myös hankalien tunteiden kanssa pärjäämisestä, sitä helpommin hän pystyy esiintymistilanteessa olemaan läsnä ja vuorovaikutuksessa yleisön kanssa, huolimatta hänen sisällään viivähtävistä yllättävistäkin tunteista.

Tunneälytaidot ovat myös laulajalle tärkeitä, sillä hänen on oltava yhteistyössä monien eri ihmisten kanssa, kuten kapellimestareiden, kollegoiden, opettajien ja ohjaajien kanssa (Wormhoudt 2001, 50). Tunneällyn ja tilannetaujan avulla laulaja pystyy arvioimaan milloin hänen kannattaa jakaa omia ajatuksiaan ja tunteitaan toisen ihmisen kanssa.

Kaikkien tunteiden hyväksyminen herkistää ihmistä kokemaan tunteet vahvemmin ja selkeämmin. Joskus on jopa mahdollista paikallistaa, missä kohtaa kehossa jokin tietty tunne tuntuu (Dunderfelt 2010, 53). Kun on oppinut työskentelemään tunteiden kanssa, ei niitä tarvitse enää pelätä. Ne eivät aiheuta meissä mitään hallitsematonta reaktiota, koska ne saavat vain viivähtää meissä. Tällainen seesteinen ja salliva käsitystapa antaa laulajalle mielenrauhaa siitä, että hän pystyy keskittymään esiintymistilanteessa läsnäoloon sen hetkisistä tunteista huolimatta.

3.2 Psykkiset ja fyysiset tekijät

Ulkoapäin katsottuna ihmiset näyttävät aika samanlaisilta. Ihmisen keho toimiikin tiettyjen mekanismien mukaan. Tieteellisesti on todistettu, miten aivot toimivat, minkä koneiston läpi syöty ruoka menee tai mitä tapahtuu, jos ei nuku tarpeeksi. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin persoonalliset fyysiset ominaisuudet. Laulamiseen vaikuttavat esimerkiksi leukanivelien tiukkuus tai vastavuoroisesti niiden löysyys. Joillakin leukanivelistä voi kuulua naksahdusääniä suuta avatessaan. Joskus leukanivelet voivat jopa mennä pois paikoiltaan. Toinen haastava tekijä on kireä kielijänne. Kielijänne on kielen alapuolella, ja sen tehtävä on kiinnittää kieli suunpohjaan. Kielijänteen ollessa liian kireä ihminen ei pysty kunnolla lausumaan kaikkia äänneitä. Laulaessa suun on oltava enemmän auki, ja kielen on pystyttävä tekemään suurempia liikkeitä artikuloidessaan tekstiä.

Vilma:

Minulla on lapsuudesta asti ollut haasteita leukanivelieni kanssa. Ne ovat naksuneet silloin tällöin. Kerran syödessäni kovaa karamellia, suuni jäi auki, enkä heti pystynyt laittamaan sitä kiinni. Siitä syystä minun on mietittävä millaista ruoka tai

herkut ovat rakenteeltaan ja jätettävä esimerkiksi liian kovat ainekset nauttimatta. Myös laulaessa leukaniveliä kanssa on ollut ongelmia. Vasta nyt parin viime vuoden aikana olen oppinut kuinka toimia laulaessa, etteivät leukanivelet naksu.

Muutama vuosi sitten tapahtui omituinen asia. Tein lauluharjoituksia, joiden aikana kielen oli liikuttava mahdollisimman paljon. Tarkoituksena oli, että kielen liikkeet olisivat hieman kevyemmät ja ylipäänsä kieli olisi rennompempi ja joustavampi. Aikaa oli kulunut 15 minuuttia, kun suunnaton kipu alkoi suussa. En pystynyt vähään aikaan tekemään kielellä mitään liikehdintää. Se tuntui suonenvedolta. Tapahtuma oli mieleenpainuva. Tästä opin sen, että minun ei kannata viedä asioita aina äärimilleen, vaan noudattaa ”kohtuus kaikessa” -periaatetta. Tämän jälkeen olen harjoitellut kyseisiä harjoituksia vain muutamia minuutteja kerrallaan.

Laulajan työtä edesauttaa, jos hän kuntoutuu sairauksista mahdollisimman nopeasti. Kuntoutuminen on tehokkainta, kun kiinnittää huomiota sekä fyysiseen että psyykkiseen puoleen. (Emmons ja Thomas 1998, 271.) Tämä voi olla hyvinkin haastavaa monelle laulajalle, koska palkan tulo voi loppua sairauden takia. Tästä syntyy psyykinen pelko, kysyykö tilaaja laulajaa enää uudestaan esiintymään. Kuitenkin tärkeimpänä huomiona on se, että laulaminen sairaana on vaarallista. Käheä ääni viittaa siihen, että äänihuulet ovat turvonneet. Tästä huolimatta on mahdollista, että laulaminen onnistuu, ainakin jonkin aikaa. Toistuva suuren paineen tuottaminen turvonneita äänihuulia vasten saattaa aiheuttaa noidankehän, jolloin äänihuuliin kasvavat kyhmyt, jotka on pahimmassa tapauksessa poistettava kirurgisesti (Completevocal 2020).

Sairastumiset sekä kehon erilaiset kiputilat heikentävät kehon tasapainoa, jolloin niillä on suora vaikutus lauluääneen. Kihlströmin (2006) mukaan esiintyvän taiteilijan tulee olla tietoinen omasta kehostaan. Näin hän pystyy löytämään täyden potentiaalinsa esiintyjänä. Erilaiset keholliset jännitykset ja rajoitteet häiritsevät keskittymistä ja läsnäoloa. Kehollinen vapaus tarkoittaa myös henkistä vapautta. Rentoutunut keskittyminen synnyttää luovaa ja hyvää ajattelua. Länsimaisen kulttuurin myötä ihmiset ovat tottuneet tekemään monia asioita yhtä aikaa. Monet ihmiset saattavat olla poissaolevia, sillä he ovat lähes koko ajan menossa jonnekin. Ihminen on tottunut käskyttämään kehoaan ja pahimmassa tapauksessa vaarana on loppuun palaminen. (Kihlström 2006, 94-99.)

Naisen kehossa tapahtuvat hormonaaliset muutokset saattavat vaikuttaa lauluääneen suurestikin. Viikkoa ennen kuukautisia on pahin aika, jolloin ääni voi olla samea, menettää väriä ja korkeimpia säveliä on vaikea laulaa pehmeästi. Raskauden vaikutukset naisen lauluääneen ovat hyvin yksilöllisiä. Raskaana ollessaan naisen pallea ei pysty laskeutumaan niin alas kuin syvähengityksessä olisi tarkoitus, joten on hengitettävä hieman toisin. Hengittämistä voi kokeilla enemmän sivusuuntaan, eli laajentaa kylkiä enemmän.

Se ei välttämättä kuitenkaan riitä pitkissä fraaseissa, vaan on hengitettävä useammin kappaleen aikana. (Louis 2017.)

Suuri osa esiintyjistä kokee jännitysoireita ennen esiintymistä. Tietyn tasoinen tunnekihotus voi olla esiintymisen kannalta hyväksikin, vaikka se tuntuisi esiintyjästä hieman epämurkavalta. Wilsonin (1997) mukaan jännityksen voi jakaa somaattiseen ja psyykkiseen. Somaattinen jännittäminen tarkoittaa kehollista kiihottumistilaa, kuten tärinää tai nopeaa sydämensykettä. Psyykkinen jännittäminen sisältää esiintyjän pelot suoriutumista, erityisesti muiden ihmisten todistaessa tapahtuman. Psyykkinen jännitys voi vaikeuttaa esiintyjän keskittymiskykyä ja tuottaa ongelmia muistin kanssa. Esiintyjän on syytä miettiä mistä jännittäminen johtuu, onko syynä mahdollisesti huono valmistautumisesta, liian vaikea teos omaan taitotasoon nähden vai pelkästään oman pään sisällä olevat pelot. (Wilson 1997, 199-204.)

Vilma:

Olen aina kokenut, että esiintymisjännitykseni on vienyt liikaa aikaa valmistautumiselta. Etenkin lyhyiden esiintymisten aikana jännitys ei ole lauennut niin, että olisin pystynyt olemaan täysin läsnä esiintymistilanteessa. Tämän opinnäytetyön ansiosta, olen päässyt työstämään esiintymisjännitystäni ja erityisesti sitä mistä se johtuu ja millaisin keinoin voin sitä lievittää. Uskon, että vihdoinkin olen ymmärtänyt mistä näkökulmasta minun kannattaa asiaa lähestyä.

Jännitystä voi yrittää lieventää pidempiaikaisilla keinoilla, joita ovat esimerkiksi meditaatio, erilaiset sykettä nostattavat liikuntamuodot, hypnoosi, ja viimeisimpänä vaihtoehtona lääkehoidot. Lääkehoidoilla voi kuitenkin olla sivuvaikutuksia, joten psykologiset menetelmät ovat suositeltavimpia. (Wilson 1997, 206-210.) Juuri ennen esiintymistä jännitystä voi kokeilla lieventää muutamalla keinolla. Itselleen voi puhua ja kertoa, että kukaan ei ole täydellinen eikä tarvitse esittää täydellistä ja riittää sellaisena kuin on. Jännityksen liioittelu voi myös rentouttaa, esimerkiksi jos on tärinää käsissä, voi liioitella käsien liikkeidintää, ja mahdollisesti tilanne voi alkaa naurattaa ja nauraminenhan rentouttaa koko kehoa. (Heiskanen 2020.)

Monelle laulajalle pitkien teosten ulkoa opettelu voi tuottaa vaikeuksia, varsinkin lyhyessä ajassa. Joskus laulajaa voidaan pyytää sijaistamaan sairastunutta laulajaa lyhyelläkin varoitusajalla. Tällöin laulajan laajasta ohjelmistosta tai nopeasta oppimiskyvystä on etua. Esiintymisjännitys voi myös aiheuttaa haasteita muistin toimimiselle.

Vilma:

Olen kokenut haastavaksi tekstien ulkoa opetteluun. Melodialinja on jäänyt helpommin mieleen. Olen yrittänyt löytää erilaisia keinoja ulkoa opetteluun, jotka sopisivat

ja toimisivat minulle, mutta vielä tuloksetta. Siitä syystä teosten ulkoa opettelu vaatii yleensä paljon toistamista ja pidempiaikaista kypsymistä.

Muistamisen voi jakaa neljään vaiheeseen: tiedon vastaanottaminen eri aistien avulla, tiedon ymmärtäminen ja jaottelu lyhytaikaisessa muistissa, tiedon sisäistäminen ja sen tallentaminen pitkäaikaiseen muistiin sekä tiedon kaivaminen pitkäaikaisesta muistista. On olemassa muutamia strategioita, joiden avulla muistia voi parantaa. Tiedon vastaanottamisessa tieto voidaan tallentaa neljään eri muistiin: suulliseen, visuaaliseen, motoriseen ja todelliseen muistiin. Jotta tiedon tallennus tapahtuisi helposti, on oltava rento, halu ulkoa opetteluun ja keskittynyt tiedon vastaanottamiseen ilman häiriötekijöitä. Tiedon ymmärtäminen lyhytaikaiseen muistiin vaatii tiedon jaottelua eri ryhmiin, miellelyhtymiin ja loogisiin kaavoihin. Harjoittelu kannattaa myös jaotella lyhyisiin ajanjaksoihin, minkä ansiosta oppiminen on tehokkaampaa. Tiedon siirtäminen lyhytaikaisesta pitkäaikaiseen muistiin on tehtävä hyvin harkitusti. Tekstin lukemista, sanojen ja musiikin opettelua sekä laulamista kannattaa tehdä usein ja niin, että ymmärtää kaiken ja on läsnä harjoitustilanteessa. Mielleyhtymien ja visuaalisten kuvien avulla harjoittelu voi auttaa tiukan paikan tullen esiintymistilanteessa. On hyödyllistä laulaa tai lukea opeteltavaa tekstiä viimeisenä asiana ennen nukkumaan menoa. Näin myös alitajunta työskentelee. Liikaa ei voi koskaan korostaa, että riittävän unen saanti on tärkeää uutta opetellessa. Tiedon kaivaminen pitkäaikaisesta muistista on aika helppoa silloin, kun pohjatyö on tehty hyvin. (Emmons ja Thomas 1998, 177-180.) Tällainen tietoinen ulkoa opettelu voi parantaa myös keskittymiskykyä ja siten myös läsnäoloa. Kun on löytänyt oman tekniikkansa parantaa teosten muistamista, se ei enää vaikeuta läsnäoloa esiintymistilanteessa.

Täydellisyyden tavoittelu tai itsensä rajoittaminen saattavat aiheuttaa suuria ongelmia missä tahansa työssä. Erityisesti laulajaan vaikuttaa, millainen hänen itsetuntonsa ja ammatillinen identiteettinsä on. Niiden ollessa heikonlaiset, laulajan on hankalaa tehdä työnsä hyvin. Kun hyväksyy omat psyykkiset ja fyysiset ominaisuudet, on se askel parempaan suuntaan. On hyvä oppia elämään niiden kanssa ja nähdä ne voimavarana. Vaikka laulaja haluaa kehittyä koko ajan laulajana ja esiintyjänä, on hänen silti tärkeää ajatella, että hän kelpaa jo nyt. Kun tietää, että tekee parhaansa ja hyväksyy itsensä, ei tarvitse kokea stressiä ja riittämättömyyttä. Jokaisen ainutlaatuisuuden arvostaminen on tärkeää, siksi on turha verrata itseään muihin. Tärkeintä on keskittyä oman suorituksensa maksimoimiseen, laulajan työn iloon ja samalla huolehtimaan itsestään ja hyvinvoinnistaan. Tällöin laulajan tasapainoinen olotila edesauttaa parempaa läsnäoloa esiintymistilanteessa.

3.3 Esiintymistilanteiden erilaisuus

Jokainen esiintymistilanne on ainutkertainen, erityisesti esiintymiset, joissa on paikan päällä oleva yleisö. Esiintyjä on tällöin ainutlaatuisessa vuorovaikutuksessa yleisön kanssa, jolloin yhteinen kokoonpano ei ole koskaan täysin samanlainen. Jos esitys lisäksi kuvataan, tuo se lisähaasteen läsnäololle, sillä laulajan tulee huomioida sekä paikalla oleva että videota seuraava yleisö. Katseiden luomiset yleisöön sekä kuvaaviin kameroihin vaativat jo kokemusta ja monitaitoisuutta. Jos esiintyminen vain äänitetään tai kuvataan, tekniikan avulla on mahdollista leikata pois huonoja kohtia ja parantaa ääntä, kuvaa ja värejä, jolloin esiintyjälle ei ehkä kerry niin suuria paineita onnistumisesta.

Laulajan kannalta tärkein asia esiintyessä on hyvä ääniyhteys muiden muusikoiden kesken. Akustisessa musiikissa on otettava huomioon voimakkuuden tasapaino eri instrumenttien välillä. Tilan akustiikka voi johtaa ratkaisuihin, jotka heikentävät esiintyjien keskinäistä ääniyhteyttä. Läsnäolo saattaa hyvin helposti herpaantua, jos esiintyjän on keskeyttävä ääniyhteyden tai jos tilassa on liikaa kaikua, jolloin toisen muusikon sävelet tulevat viiveellä. Pieni kaiku ei kuitenkaan haittaa, ja parhaimmassa tapauksessa se hieman pehmentää ääntä. Lisähaasteena voi olla heikko näköyhteys toisiin muusikoihin, minkä takia ääniyhteyden tärkeys korostuu entisestään.

Visuaalisten elementtien käyttö klassisen musiikin konserteissa on lisääntynyt viime vuosina, mutta on edelleen harvinaista. Esimerkiksi konserteissa, joissa on panostettu näköaistin ärsykkeisiin, ne voivat auttaa yleisöä pääsemään tunnelmaan. Varsinkin jos visuaaliset elementit on suunniteltu harkiten tukemaan myös taiteellista sisältöä. Tärkeitä asioita ovat esiintyjien sijoittelu toisiinsa ja yleisöön nähden, tilan siisteys, eriväristen ja -sävyisten valojen käyttäminen niin, että ne tukevat kappaleiden tarinoita. Se, että yleisön aistit ovat hereillä, voi suurelta osin vaikuttaa laulajan vuorovaikutukseen yleisön kanssa, ja sitä kautta parantaa hänen läsnäoloaan lavalla. Visuaaliset ratkaisut auttavat myös laulajaa virittäytymään paremmin esiintymistilanteeseen.

Joskus olosuhteet eivät ole parhaat mahdolliset ja esiintyjien on vain sopeuduttava tilanteeseen. Silloin mitataan esiintyjän ammattimaisuutta suoriutua kunniakkaasti haastavista tilanteista. Tällaisissa tilanteissa on mahdollista, että esiintyjä ei pysty olemaan hyvin läsnä, kun on monta muuta asiaa, joihin on kiinnitettävä huomiota. Jos esiintyjä tietää hyvin vähän esiintymistilasta tai muista olosuhteista, hän voi harjoitella ja kehittää so-

peutumista. Esimerkiksi harjoitellessaan esitettäviä kappaleita hän luo tietoisesti itselleen hieman epämukavia tilanteita, harjoittelee eri asennoissa, harjoitushuoneen eri kohdissa, kirkkaiden valojen loisteessa tai hyvin hämärässä valossa.

3.4 Hengitys ja sen hyödyt

Tässä luvussa jo käsiteltyjen laulajan läsnäoloon vaikuttavien tekijöiden keskiöön on nostettava hengitys. Se on yksi työkalu, jota on hyvä hyödyntää tunteiden ja ajatusten selkeyttämisessä, psyykkisessä ja fyysisessä rentoutumisessa sekä erilaisiin esiintymistilanteisiin mukautumisessa.

Hengitys tapahtuu automaattisesti kehossa. Laulaessa hengittämiseen on kiinnitettävä enemmän huomiota – miten hengittää, mitä lihaksia käyttää, ja miten säätelee ilmanpainetta. Hengityksen hallitseminen laulun aikana on tärkeimpiä asioita laulamisen onnistumiseksi.

Hengityksen säätely tapahtuu aivoissa olevassa hengityskeskuksessa, josta toimintakäskyt menevät hengityslihaksille. Hengityslihaksistoon kuuluvat sisäänhengitys- ja uloshengityslihakset. Merkittävimpiä sisäänhengityslihaksia ovat pallea ja ulommat kylkivälilihakset. Uloshengityslihaksiin kuuluvat sisemmät kylkivälilihakset ja vatsalihakset. Kun ihminen hengittää rauhallisesti ja hänellä ei ole aikomus päästää mitään ääniä, silloin hän käyttää pelkästään sisäänhengityslihaksia. Uloshengityslihakset ovat passiivisia, rintakehän palautuessa lepoasentoon. (Nienstedt ym. 1999, 258, 272-274.)

Ihmisen oikeaa tapaa hengittää kutsutaan syvähengitykseksi. Pallea laskeutuu ja laajenee, jonka aikana keuhkoihin täyttyy ilmaa niiden alakärkiin asti, jolloin rintakehä laajenee. Pallean laskeutumisen takia myös vatsa työntyy ulospäin. Pallea on lihas, joka sijaitsee rintaontelon ja vatsaontelon välissä. (Aalto ja Parviainen 1974, 42; Nienstedt ym. 1999, 275; Rose 1962, 54.) Syvähengityksessä, jota myös palleahengitykseksi kutsutaan, kaikki kehon kudokset saavat happea päästä varpasiin ja kehon mikroverenkierto paranee, mikä hyödyttää kehon rentoutumista ja elastisuutta sekä tukee enemmän selkää. Myös ajatukset selkiytyvät, omia tunteita ymmärtää paremmin ja haastavissa tilanteissa olo helpottuu. Syy tähän on, että syvähengityksessä pallean toiminta vaikuttaa suoraan kiertäjähieron aktivointiin, koska kiertäjähermo menee pallean läpi. Kiertäjähermo on rauhoittava hermo, jonka yhtenä tehtävänä on viedä tietoa aivoille. Pallean

rytmisen liike on siis suorassa vaikutuksessa kiertäjähermoon. (Selkäkanava 2020.) Kiertäjähermo on tahdosta riippumattoman hermoston suurin haara, mutta siitä huolimatta syvähengityksen avulla sitä voi aktivoida. Kiertäjähermo säätelee sisäelinten toimintaa, millä on suora yhteys esimerkiksi hengitykseen ja sydämen sykkeeseen. (Tiedeykkönen 2020.) Kiertäjähermo voi rauhoittaa pallean venyttämisen avulla. Venytys tapahtuu niin, että on oltava selinmakuuasennossa ja jalkapohjat lattiassa. Sen jälkeen kierretään polvet oikealle ja pää vasemmalle. Hengitys tapahtuu rauhallisesti nenän kautta. Tässä asennossa selkäranka sekä pallea kiertyvät, jolloin myös palleaan kohdistuu venytystä. (Väärämäki 2020.) Niinpä syvähengityksen ja pallean venyttämisen tärkeys korostuu entisestään niin terveyden kuin laulamisenkin kannalta.

Laulaessamme käytämme siis syvähengitystä. Ääntä tuottaessa hengitys ja sen kontrollointi tai säätely on olennainen tekijä. Ääntöhengityksessä kaikki sisään- ja uloshengitysilhakset ovat paljon aktiivisempia. Susanna Mesiä kirjoittaa:

Sisään- ja uloshengitysilhasten yhtäaikaista toimintaa sanotaan tueksi eli kontrolloiduksi uloshengittämiseksi (Mesiä 2020).

Tätä kontrolloitua uloshengittämistä laulaja harjoittelee opiskelujen alkuvaiheessa hyvin paljon. Hengityksen kontrolloinnin tarkoituksena on, että painetta ei tule liikaa äänihuulia vasten. Hengityksen tekniikka olisi hyvä saada toimimaan automaattisesti, jolloin laulussa voi keskittyä tulkintaan, ilmaisuun, läsnäoloon ja vuorovaikutukseen.

Laulajan psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia voi myös edistää hengityksen avulla. Stressaantuneena hengitys voi olla hyvin pinnallista (Selkäkanava 2020). Silloin hengitys ei ole niin syvää, jolloin seurauksena saattaa olla jonkinlaisia toimintahäiriöitä kehtoon tai psyykeen, kuten esimerkiksi verenkiertoon tai ajatusten kulkuun. Myös tunnereaktiot ovat voimakkaampia, pulssi on koholla, sairastuu herkemmin, asenne ja mielentila omaa elämää kohtaan ovat negatiivisia. Nämä kaikki luetellut asiat vaikuttavat suoraan laulajan läsnäoloon elämässä ja esiintyessä.

Parhaimpia harjoituksia arkeen muiden hengitysharjoitusten tueksi ovat haukottelu ja nauraminen. Haukotus auttaa aktivoimaan lihaksia, jotka säätelevät ääntöelimiä. Nauraminen rentouttaa kehon lihakset, joilla on tapana olla kestojännittyneessä tilassa. Nauru harjoituttaa pallealihasta, nieluun tulee enemmän tilaa, ja terveellinen ääni pääsee ulos. (Aalto ja Parviainen 1974, 54-55.) Tietoisten hengitysharjoitusten avulla arjen pyörittä-

minen voi olla paljon helpompaa. Puhetyöläisen ja laulajan on tarpeellista tehdä hengitysharjoituksia joka päivä, minkä avulla hän voi huoltaa ja ylläpitää omaa instrumenttiansa. Seuraavaksi havainnollistamme muutaman harjoituksen, joita voi käyttää arjessa ja töissä.

Yksi hyvä tapa aloittaa aamu: Hengitä rauhallisesti ja aloita samanaikaisesti liikuttamaan kehon eri osia. Tunnustele omaa kehoasi, ja kysy keholta miltä tänään tuntuu. Kehoa liikuttaessasi kuvittele samalla hengittäväsi esimerkiksi hartioihin, tai leukaan, minkä ansiosta ne rentoutuvat. Käy kaikki kehon osat näin läpi. Harjoituksen voi tehdä lattialla maaten, seisten tai mikä tuntuu parhaalta. Harjoituksen voi tehdä jopa niin, että aloittaa lattialta ja nousee harjoituksen aikana ylös. Voit hengittää nenän tai suun kautta. Käytä tähän harjoitukseen noin 5-10 minuuttia.

Toinen hengitysharjoitus liittyy äänen tuottamiseen. Ota seisonta-asento jalkapohjien ollessa vahvasti yhteydessä maahan. Pidä keho hyvin pienessä liikkeessä koko harjoituksen ajan. Hengitä sisään suun kautta ja sen jälkeen tuota tasaisesti ääntä soinnillisella s-kirjaimella. Äänteen aloitettua, yritä samalla pitää kylkiäsi samassa asennossa mihin ne jäävät, kun hengität sisään. Tuottaessasi ääntä, kiinnitä huomiota, ettei mitään kehon osaa kuitenkaan kiristä tai missään ole liikaa paineen tuntua. Harjoitus on tarkoitus tehdä rentouden kautta. Tähän harjoitukseen voi käyttää aikaa noin 2 minuuttia.

Vilma:

Mielestäni tärkein työväline melkein joka elämän osa-alueella on hengitys. Nykypäivänä se on suurin voimavarani. Hengitykseen keskittyminen voi muuttaa tilanteen aivan toisenlaiseksi, tunteet voivat muuttua kielteisistä positiiviksi. Haastavan tilanteen tullessa eteeni, keskityn hengitykseeni ja varmistan, että hengitän tarpeeksi syvään ja rauhalliseen tahtiin.

Fanny:

Olen oivaltanut sen, että suorittaminen on hengityksen pahin vihollinen. Aikaisemmin olen hakenut syvähengitystä epäluonnollisten sekä suoritusmaisten keinojen avulla. Ajatukseni ovat käskyttäneet kehoani, josta on syntynyt paljon lihasjännityksiä. Myöhemmin olen oppinut kuuntelemaan hengitystä ja suhtautumaan siihen lempeämmin. Tämä on auttanut minua paljon. Käytän käsiä rauhoittamaan kehoani ja sen avulla mieleni myös rauhoittuu. Asetan kädet lempeästi rintakehän ja alaselän kohdalle. Tämän kautta pystyn aistimaan hengitystäni käsien avulla.

4 Valmistautuminen ennen esiintymistä

Tilaisuuden luonne määrittää esitettävää ohjelmistoa. Jos laulajalla on vapaat kädet suunnitella ohjelmistoa, hänen tulee ottaa huomioon vahvuutensa ja mielenkiinnon kohteensa. Mielikuvaharjoittelu sekä tasapainoisten rutiinien muodostaminen voivat auttaa laulajaa keskittyneeseen ja läsnä olevaan esiintymiseen. Konserttipäivänä laulajan tulee keskittyä kehon aktivointiin, lämmittelyyn ja rentoutumiseen. Mitä paremmin laulaja on valmistautunut koko prosessin aikana, sitä vapautuneempi hän on konserttipäivänä ja esiintyessään.

4.1 Ohjelmiston valitseminen ja harjoittelu

Konsertin ohjelmiston suunnittelu ja kappaleiden valinta tulee olla osa laulajan ammatti-identiteettiä. Monissa esiintymistilanteissa tai produktioissa ohjelmisto saattaa olla ennalta määriteltä ja silloin laulaja voi heti keskittyä sen harjoitteluun. Uransa aikana laulaja voi myös toimia konsertin tuottajana ja pohtia ohjelmistovalintoja. Tällöin on hyvä ottaa huomioon kohdeyleisö ja tilaisuuden luonne.

Ammattilaulajan tulisi esittää ohjelmistoa, joka sopii hänelle äänellisesti todella hyvin. Ohjelmistossa on hyvä olla muutamia kappaleita, jotka tuovat laulajan parhaimmat ominaisuudet esiin. Silloin laulaja tuntee itsensä vahvaksi ja nauttii laulaessaan näitä kappaleita. (Kane 2015, 21-25.) Ohjelmiston suunnittelussa laulajan on syytä kysyä itseltään, minkälainen ohjelmisto tuo hänelle iloa ja nautintoa eli missä hän kokee olevansa vahvimmillaan esiintyjänä. Silloin hän pystyy parhaiten olemaan läsnä ja aitona yleisölle. Laulajana on hyvä myös pystyä muokkaamaan ohjelmistovalintojaan tilaisuuteen sopiviksi. Kun ohjelmisto on valittu, laulaja pystyy keskittymään harjoitteluprosessiin.

Laulajan tulee oivaltaa, miltä eri ohjelmisto tuntuu kehossa. Esimerkiksi kappaleet, jossa melodialinja liikkuu korkealla, tuntuu kehossa tietynlaiselta, kun taas melodialinja, joka sisältää paljon matalia säveliä tuntuu kehossa toisenlaiselta. Monipuolinen ohjelmisto kehittää laulajaa ja tuo hänelle tärkeää tietoa osaamisestaan. Laulutekniikkaa ei ole aluksi helppoa yhdistää kappaleisiin. Harjoitusten liittäminen ohjelmistoon auttaa kuitenkin laulajaa pitkällä tähtäimellä laulun ammattilaiseksi. Rentous syntyy siitä, kun laulaja on yltenyt teknisesti sellaiselle tasolle, jossa hän ymmärtää, miten esimerkiksi kehon ja

mielen toiminta vaikuttavat hänen laulamiseensa. (Karlsson 2017, 332-335.) Laulutekniikan liittäminen osaksi harjoittelua ja ohjelmistoa saattaa tuoda monia oivalluksia laulajalle. Monipuolisen ohjelmiston myötä laulaja kehittyy laulajana ja saa itselleen enemmän työmahdollisuuksia. Harjoittelemineen itsessään on monipuolinen prosessi, joka vaatii keskittymistä, suunnittelua ja itseohjautuvuutta. Kappaleen kieli, tekstintulkinta, teknisesti vaikeat paikat, musiikin tyyli sekä fraseeraus ovat esimerkkejä asioista, jotka kuuluvat harjoitteluun.

Jonesin (2017) mukaan on laulajia, jotka laulavat ääniharjoituksia paremmin kuin ohjelmistoa. Ääniharjoitusten yhdistäminen ohjelmistoon voi olla hankalaa. Sitten on myös laulajia, jotka saavat energiaa musiikista ja vapautuvat äänellisesti ilmaisun kautta. (Jones 2017, 192-193.) Chapmanin (2017) mielestä laulunopiskelija saattaa laiminlyödä ääniharjoitukset, jos hän ei ymmärrä niiden tarkoitusta. Olisi toivottavaa, että opettaja kertoo oppilaalleen syyn siihen, miksi tehdään tiettyä ääniharjoitusta. Tämän kautta oppilas pystyy harjoittelemaan itsenäisesti ja olemaan läsnä siinä, mitä hän tekee. Chapman painottaa, että on hämmästyttävää, miten nopeasti laulaja pystyy vaihtamaan vanhoja harjoittelutapojaan, jos hän vain haluaa. (Chapman 2017, 311.)

Harjoittelu tulee aloittaa riittävän ajoissa, jotta konserttiohjelmisto ehtii kypsyä prosessin aikana. Joskus laulaja saattaa sairastua esimerkiksi muutama viikko ennen konserttia ja siksi ohjelmisto tulisi olla ajoissa harjoiteltu. Konserttiin tai muuhun esiintymiseen valmistautuminen on suurin osa laulajan arkipäivää. Se voi tuntua yksinäiseltä ja joskus myös haastavalta. Tästä syystä harjoittelua kannattaa jakaa eri osiin, jotta siitä tulee laadukasta.

Oman laulun äänittäminen ja videokuvaaminen on hyvä keino valmistautua tulevaan esiintymiseen. Kummatkin prosessit ovat tärkeitä, ja hyödyt ovat erilaiset. Äänittäessä omaa lauluansa voi keskittyä pelkästään siihen miltä ääni kuulostaa ja pohtia miltä juuri tuon äänen tuottaminen tuntui omassa kehossa. Laulaessa on kyse siitä, että laulaja tuntee oman äänensä. Laulaja kuulee oman äänensä erilaisena kuin ulkopuolinen. Kun laulaja kuuntelee omaa äänitettyä ääntään, hän kuulee sen samanlaisena kuin toinen henkilö. On huomioitava, että äänitysprosessi voi muuttaa ääntä alkuperäisestä. Siihen ei siis voi luottaa täysin. Videoidessaan itseään voi nähdä miten keho toimii laulun aikana, onko keho tekstin kanssa linjassa, millainen on kehon tulkinta ja ilmaisu ja kertovatko keho ja ääni samaa tarinaa.

4.2 Valmistautuminen esiintymispäivänä

Konserttia edeltävinä ja konserttipäivänä laulajan on suositeltavaa keskittyä mielikuva-harjoitteluun ja terveellisten elämäntapojen ylläpitämiseen. Terveellisistä elämäntavoista on hyvä muodostaa arkirutiini, jotta ne eivät eroasi liikaa konserttipäivän valmisteluista. Riittävät yöunet, terveellinen ravinto, liikunta ja positiivinen mieli voivat auttaa laulajaa keskittymään. Esimerkiksi jooga, lukeminen, pitkät kävelyt tai terveellisen ruuan syöminen ovat asioita, jotka saattavat virittää laulajaa myönteiseen energiaan. Toistuvien kielteisten ajatusten kulku on tärkeää kääntää myönteiseksi, sillä negatiivisten ajatusten tulva luo jännityksiä laulajan lihaksistoon jo ennen konserttia.

Buswellin (2006) mukaan mielikuvaharjoittelu kuuluu valmistautumiseen. Esimerkiksi konserttipaikan sijainnin selvitys ja päivän aikataulun läpikäyminen ovat osa sitä. Mielikuvaharjoittelua voi jakaa eri osiin, esimerkiksi: viikkoa ennen konserttia, konserttipäivänä ja itse paikan päällä. Lämmittelyyn voi kuulua hengitysharjoituksia, venyttelemistä, rentoutusharjoituksia sekä myönteisten mielikuvien luomista. (Buswell 2006, 157-164.)

Fanny:

Mielikuvaharjoitteluni on erilaista riippuen esiintymisestä. Esimerkiksi solistinen tehtävä tai konsertti vaatii enemmän mielikuvaharjoittelua, verraten produktioon, jossa on menossa neljäskymmenes näytös. Teen aluksi suunnitelman koko prosessille ja saan siitä henkistä tukea. Suunnitelmaan kuuluu itsenäinen harjoittelu, harjoituspianistin kanssa harjoittelu, esiintymisasun valinta, meikin suunnittelu ja hiustyylin valinta. Konserttipäivänä kaiken pitää olla niin valmiina, että pystyn nauttimaan lämmittelmästä ja esitykseen valmistautumisesta. Yleensä kaipaen rauhaa ja omaa tilaa keskittymiselle ja rauhoittumiselle.

Muusikoiden lisäksi myös urheilijat kohtaavat kehon fyysisiä oireiluja ennen kilpailuja. Esimerkiksi lihasjännitykset, vatsan oireilut sekä huimaus ovat kehon oireita. Kehon autonomiset reaktiot ovat peräisin jostakin tunteesta, ja kehomme haluaa ennakoida jännittävää tilannetta. Jännitys saattaa olla niin suurta, että muusikko ei pysty nauttimaan esiintymisestä. (Grunwald 1996, 163-166.)

Laulajaa voi auttaa ajatus siitä, että hän hyväksyy vallitsevan tilanteen ja jännityksen. On toki ymmärrettävää, että kehon autonomisille toiminnoille ei voi tehdä mitään, mutta niiden lieventämiseen voi vaikuttaa. Tunteiden ja kehon viestien hyväksyminen voi antaa tärkeää tietoa tulevaisuutta ajatellen. Silloin laulaja pystyy ennakoimaan seuraavaa jännittävää tilannetta. Aina voi sattua ja tapahtua, ja esimerkiksi sairastumiseen ei voi valmistautua. Jos laulaja on menossa koelauluihin ulkomaille, hänen

tulisi miettiä, miten esimerkiksi lentäminen tai hotellin ilmastointi vaikuttavat kehon tasapainoon ja äänihuulten kosteuteen.

Fanny:

Jännityksen ja tunteiden hyväksyminen ovat osa valmistautumistani esiintymispäivänä. Yritän mahdollisimman usein miettiä, miten voin auttaa itseäni esitykseen latautumisessa. Yllättävän usein joudun käymään läpi sisäisen keskustelun itseni kanssa, jossa vahvistan itsetuntoani. Minusta esiintyminen yleisölle on arvokas hetki ja en ota sitä itsestään selvyytenä. Päivät ovat erilaisia ja valmistautuminen riippuu siitä. Esiintyessä tunnen itseni etuoikeutetuksi, sillä nautin siitä suunnattomasti. Uskon, että yleisö voi myös nauttia esityksestä, kun esiintyjä itse nauttii siitä.

Koska laulajat ovat ainutlaatuisia yksilöitä ja persoonia, jokaisen tuleekin löytää omat keinonsa esiintymistä edeltävään valmistautumiseen. Toisilla toimii kehon energisointi, esimerkiksi punnerrusten tekeminen juuri ennen esiintymistä, kun taas toiset virittäytyvät sopivaan mielentilaan rauhoittamalla tekemisiään ja olemistaan. On tärkeää kunnioittaa itseään ja muita esiintyjä ottamalla huomioon omat ja muiden tarpeet. Laulaja saattaa kohdata tilanteita, joissa hän jakaa takahuoneen muiden esiintyjien kanssa. Silloin on otettava huomioon toinen esiintyjä, esimerkiksi joku saattaa kaivata hiljaisuutta ja omaa tilaa. Myös esiintymiseen suhtautuminen on erilaista riippuen persoonasta. Jotkut suhtautuvat rennommin ja vapaammin, kun taas toisilla jännitys tuntuu kehossa ja mielessä jatkuvasti. Laulaja, joka oivaltaa sen, että hänen arvonsa ei ole kiinni siitä, miten hän onnistuu esiintyessään, voi myös nauttia esiintymiseen valmistautumisesta.

4.3 Yleisön tunteminen ja vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustaidot laulajan ja yleisön välillä voivat syntyä avoimesta ja yhteisöllisestä tunnelmasta. Kiinnostava esiintyjä vetää yleisön mukaan, ja saa yleisönsä unohtamaan muut asiat hetkeksi. Laulajan tulisi aina silloin tällöin muistuttaa itseään siitä, että maailma on täynnä mielipiteitä ja kaikkia ei voi miellyttää. Karismaattisuus ei synny yleisön miellyttämisestä, vaan kyvystä koskettaa yleisön aisteja ja tunteita. Silloin kun laulaja vapautuu itsensä psyykkisestä rajoittamisesta, voi syntyä jotain ainutlaatuista ja uutta.

Aito ja läsnä oleva esiintyjä saa yleisön kiinnostumaan ja inspiroitumaan esiintymisestään. Parhaimmassa tapauksessa esiintyjän ja yleisön välillä syntyy taianomainen hetki. Molempien osapuolien on vaikea kuvailla tätä hetkeä jälkeensä. Esiintyjä viettelee yleisön aisteja ja koskettaa heitä emotionaalisesti. Tästä syntyy vahva tunneside esiintyjän

ja yleisön välille. (Fagéus 2012, 15-16.) Aitous ja uskottavuus voi syntyä siitä, kun pääsemme pois suorituskeskeisestä asenteesta laulajina. Yleisö haluaa musiikin ja taiteen kautta samaistua johonkin tunteeseen tai tarinaan. Laulaja voi kuvitella itsensä konserttiyleisöön. Tällöin laulaja saa uutta näkökulmaa esiintymiseen ja mitä hän itse arvostaa esiintymisessä. Ajatus tunteen jakamisesta yleisön kanssa saattaa auttaa laulajaa avoimempaan ja herkempään vuorovaikutukseen.

Kihlströmin (2006) mukaan esiintyjä ei voi olla karismaattinen ilman muita ihmisiä. Karismaattisuus rakentuu vuorovaikutukseen. Ihmisten kohtaamisista syntyy uusia siteitä ja näihin vaikuttavat monenlaiset asiat. Sisäinen intohimo johtaa henkisiin ja tunneperäisiin siteisiin. Karismaattisia henkilöitä yhdistää se, että heillä on vahva usko johonkin asiaan. Tämän lisäksi heidän vuorovaikutustaitonsa ovat erinomaiset. Esiintyjä ja yleisö saattavat tuntea maagisen hetken, joka syntyy yhteydestä monella eri tasolla, esimerkiksi henkisesti, älyllisesti, tunnesidonnaisesti. (Kihlström 2006, 15-16.)

Laulajan on hyvä selvittää ennen esiintymistä, tilaisuuden luonne, informaatio yleisöstä ja kuulijoiden lukumäärä. Saadessaan tietoa kohderyhmästä laulajan on helpompi valmistautua. Itse esiintymisessä on myös paremmat edellytykset olla läsnä oleva esiintyjä, kun laulaja on jo henkisesti valmistautunut esiintymään tietyn tyyppiselle yleisölle. Esimerkiksi yhteislaulukonsertti vanhainkodissa vaatii erilaisen valmistautumisen kuin omassa tutkintokonsertissa esiintyminen. Molemmat ovat yhtä arvokkaita tilaisuuksia, mutta niiden sisältö ei ole samankaltainen. Laulajan on pohdittava ohjelmiston sisältöä kohderyhmän mukaan unohtamatta omia vahvuusalueitaan. Vuorovaikutus laulajan ja yleisön välillä saattaa myös olla erilaista näissä edellä mainituissa esimerkeissä. Yhteislaulukonsertti vanhainkodissa voi vaatia laulajalta maanläheisempää ja suurempaa juontamista kuin oman tutkintokonsertin juontaminen.

Esiintyjän tulee oppia kääntämään fokus pois itsestään esiintyessään. Niin tehdessään hänen jännityksensä ja suoriutumispaineensa saattavat vapautua. Joskus esiintyjä saattaa ajatella, että yleisö on tullut arvioimaan häntä. Yleisö harvemmin kuitenkaan haluaa esiintyjän epäonnistuvan. Silti jos joku haluaisikin löytää esiintymisestä puutteita, on se hänen ongelmansa, ei esiintyjän. (Bellman 2017, 38-40.) Kilpailu on kovaa laulajien kesken, koska töitä on vähemmän kuin laulajia. Siitä syystä laulukilpailuissa ja koelauluissa on tärkeää, että laulaja pystyy kääntämään fokuksen pois itsestään ja keskittymään läsnä olemiseen sekä vuorovaikutukseen yleisön kanssa.

Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu toisen huomioiminen ja laulajan olisikin tärkeää kohdistaa huomionsa pienen epäonnistumisenkin jälkeen mahdollisimman nopeasti yleisöön, eikä jäädä märehtimään itsekkäästi omaa häpeän tunnettaan. Esiintymisen jälkeen voi toki analysoida tilanteita ja kokea omat tunteensa täysillä, mutta kesken esiintymisen se ei paranna tilannetta. Negatiivisten tunteiden tai jonkin virheen jälkeen paras keino päästä takaisin parhaimpaan suoritustasoonsa on keskittyä yleisöön ja jatkaa vuorovaikutusta rohkeasti sen kanssa.

5 Laulajan läsnäolo esiintyessä

Laulajan on mahdollista vaikuttaa keskittymiskykyynsä ja läsnäoloonsa harjoitusten sekä itsearvioinnin myötä. Täydellisen läsnäolon löytyminen ei välttämättä tarvitse olla itsetar koitus, johon tulee pyrkiä. Erilaiset elämäntilanteet, ympäristöt ja kokemukset vaikuttavat laulajan läsnäoloon joko myönteisesti tai kielteisesti. Läsnäolon kautta laulajalla on mahdollisuus olla avoimessa vuorovaikutuksessa yleisön kanssa. Läsnä oleva laulaja ei hae hyväksyntää yleisöltä. Hän luottaa itseensä ja on vapaa suorituskeskeisyydestä.

Laulupedagogit Ry:n lehdessä laulaja ja laulupedagogi Pia Skibdahl (2020) kirjoittaa läsnäolon merkityksestä laulamissa. Hänen mukaansa ihminen alkaa vähitellen rajoittamaan ja kahlitsemaan ajatuksiaan iän myötä. Lapsuudessa äänemme ja kehomme toimii vapaasti, mutta vanhemmiten kehomme tulee lukkoja. Läsnäolosta puhutaan paljon, mutta silti ympärillemme tulee yhä enemmän häiriötekijöitä ja elämme suorituskeskeisessä maailmassa. Ihminen etsii läsnäoloaan eri harjoitteiden kautta, mutta oikeastaan hän erkaantuu itsestään. Jos malttaisimme rauhoittua sekä kuunnella sisintämme voisimme kehittää aitoa läsnäoloamme. (Skibdahl 2020, 4-6.)

5.1 Läsnäolon harjoittelu

Ihmisen mieli vaeltaa usein vallitsevasta hetkestä tulevaisuuteen tai menneisyyteen. Läsnäoloa voi harjoitella, sillä kyse on keskittymiskyvystä. Kun ihminen on tietoinen tästä hetkestä, hän kykenee olemaan läsnä. Mindfulness-tekniikka on mielen ja kehon tietoista

ja kokonaisvaltaista harjoittamista. Siinä on kyse hyväksyvistä läsnäolosta, joka ei perustu suorittamiseen tai arviointiin. (Klemola 2015, 36-40.)

Läsnäolon harjoittaminen kehittää mielen ja kehon tasapainoa. Läsnäoloharjoitusten olisi hyvä kuulua laulajan arkipäivään. Kehotietoisuus on aistimista jalkapohjista päälakeen saakka. Jos laulaja pystyy havainnoimaan toimintaansa läsnäolon kautta, hänen oppimiskykynsä, muistinsa sekä henkinen hyvinvointinsa paranevat. Hän saa siitä sisäistä voimaa ja energiaa. Laulajan työnkuvaan liittyy usein pitkä harjoitusprosessi, joka kulminoituu esiintymiseen. Tämä aiheuttaa suuria suorituspaineita ja siksi olisi tärkeä kokea prosessi kokonaisvaltaisena – harjoituksista esiintymiseen saakka. Keskittymistä tulisi harjoitella koko prosessin ajan. Esimerkiksi koe-esiintymiset saattavat joskus tulla vastaan hyvin yllättäen. Tällöin läsnäolon harjoittelemisella on suuri merkitys psyykkiseen ja fyysiseen valmistautumiseen. Läsnäolo ja suoriutuminen voivat olla hyvinkin ristiriidassa keskenään. Täydellisyyden tavoittelu saattaa viedä laulajan mieltä ja kehoa jännitystilään. Uskomme, että omalla asenteella ja sen analysoimisella voi saada paljon muutosta aikaiseksi.

Fanny:

Minusta läsnäolo on itsensä sekä ympäristön syvää aistimista. Omien tunteiden kuunteleminen ja hyväksyminen ovat antaneet minulle paljon tärkeitä työkaluja, miten toimia eri tilanteissa. Oman mielen ja kehon merkkejä tulisi kuunnella tarpeeksi ajoissa. Hektinen arki saattaa joskus tuoda minulle ”sumuisen” olon aivoihin. Silloin ajatukseni eivät kulje ja keskittymiskykyni herpaantuu. Minulle läsnäolon harjoittaminen on erilaista riippuen tilanteesta ja tarpeistani. Pyrin löytämään arjessa hetkiä, jolloin pysähdyn pohtimaan ja kuuntelemaan sisäistä ääntäni. Metsässä käveleminen, venytteleminen ja hiljaisuus kirkastavat mieltäni ja ajatuksiani. Mitä enemmän pystyn hyväksymään tunteitani, sitä paremmin opin tuntemaan kehon ja mielen yhteistoiminnan. Kuuntelemisen kautta yritän auttaa itseäni ja vaikuttaa asioihin, joihin pystyn.

Grunwaldin (1989) mukaan keskittyminen tarkoittaa itsensä syvää analysointia ja tutkimista. Muusikon tulee kuunnella aistejaan ja niiden avulla rakentaa laadukasta harjoittelusta. Määrätietoinen työskentely ei tarkoita täydellistä suoriutumista. Muusikon on osattava työskennellä itsenäisesti motivoituneena epäonnistumisen pelosta huolimatta. Emotionaalinen kokemus edesauttaa älyllistä ja kontrolloivaa toimintaa. (Grunwald 1989, 238-243.) Läsnäolon harjoittamista voi liittää johonkin arkiseen toimintaan, esimerkiksi hampaiden pesuun. Tietoinen toimiminen ja sen säännöllisyys vahvistavat läsnäoloa. Kun ihminen keskittyy yhteen asiaan kerrallaan, hänen mielensä rauhoittuu. Ajatusten keskittäminen, tunteiden kuunteleminen sekä aisteihin pysähtyminen ovat kaikki osa läsnäoloa. (Kallio 2017, 34-35.)

Pitkäjänteistä keskittymiskykyä voi harjoitella aivojen muovautuvuuden ansiosta. Ihmisen hermoyhteydet ovat joustavat läpi elämän. Suurin muovautuvuus tapahtuu lapsena ja nuorena, mutta muutoksia voi saada aikaan läpi koko elämän. Kun pitkäjänteistä keskittymistä vaativassa työssä tai harrastuksessa toistetaan asioita yhä uudelleen ilman häiriötekijöitä, näiden asioiden hermoyhteydet aivoissa vahvistuvat entisestään. Jos taas vilkuilee puhelinta minuutin välein, vahvistaa se niitä hermoyhteyksiä, joiden takia keskittyminen yhtäjaksoisesti on mahdotonta. Uusia asioita on myös hyvä kokeilla ja opiskella, koska se on hyödyllistä aivoille. Keskittymiskyvyn ja muistin parantaminen vaatii toistoa sekä välillä taas uusia virikkeitä. (Huotilainen ja Moisala 2018, 23 ja 28-31.)

Läsnäoloa voi myös harjoitella laulajan roolihenkilön kautta. Oswaldin (2005) mukaan voit olla yhtä uskottava kuin roolihenkilö, ja uskottavuus on avain yleisön empatialle. Täysi uskottavuus on mahdollista luoda menestyksekkäästi niin, että ajattelet äänesi olevan elävä näyttölemisen työkalu. Ajattele kauniin laulun olevan roolihenkilön tunteiden ryöppyjä. Laulajan on käyttäydyttävä roolihenkilön tavoin. Kokonaisvaltainen samaistuminen roolihenkilöön auttaa asiaan. On tärkeää oppia analysoimaan roolihenkilöä ja hänen toimintaansa, esimerkiksi miten roolihenkilön keho liikkuu intuitiivisesti eri tilanteissa. (Oswald 2005, 5-11.) Roolihenkilön ollessa itsevarma on hyödyllistä pohtia, miten sellainen henkilö kävelee tai puhuu. Jos roolihenkilö on esimerkiksi ujo ja epävarma, millainen hänen olemuksensa on silloin ja miten hän liikehtii ja käyttäytyy.

Laulaja voi lähestyä läsnäolon harjoittelua tietoisien läsnäolon kautta. Tätä ei tarvitse harjoitella vuosia vaan tärkeintä on ymmärtää mitä on tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo.

Tietoinen läsnäolo on tapa olla maailmassa, eikä sitä ole syytä puristaa tekniikaksi. Istu hiljaa ja hengitä, koe itsesi ja muut kokonaisvaltaisesti tässä ja nyt. Se ei ole menetelmä, jonka voi oppia kirjoista, vaan se on olemassaoloa maailmassa tavalla, joka voidaan ymmärtää vain kokemuksen ja harjoituksen kautta. (Haarakangas 2011, 119-120.) Tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon taidon omaksuminen ei edellytä pyrkimistä saavuttaa jotakin vaan itsensä antamista olla juuri siinä, missä on (Kabat-Zinn 2008, Haarakankaan 2011, 120 mukaan).

Kun tietoinen läsnäolo on jo laulajan arkea, se tulee olemaan sitä myös esiintymisen aikana tai missä tahansa hänen toiminnassaan. On vain antauduttava jokaiselle hetkelle ja hyväksyttävä muutokset, joita tulee vastaan. Hyväksymisen jälkeen on helpompi suhtautua omiin tunteisiin ja löytää uusia ratkaisuja muuttuviin tilanteisiin.

Yksi tehokas tapa harjoitella läsnäoloa on yhdistää mielikuvaharjoittelu hengitykseen. On keskityttävä ensin hengittämiseen ja varmistettava sen olevan rauhallinen ja syvä.

Tämän jälkeen on käytävä läpi esiintymisen kaikki vaiheet – musiikki, sanat, juonnot laulujen välillä, mahdolliset siirtymiset ja oman vuoron odottaminen. Tässä harjoituksessa on kaksi asiaa, jotka kannattaa huomioida koko ajan; rauhallinen hengitys ja läsnäolo hetkessä. Harjoitus on mielikuvaharjoittelua, ja omat mielikuvat saattavat vaihdella päivittäin. Kun harjoitusta tekee muutaman kerran eri päivinä, huomaa, että esimerkiksi tulkinta tai ilmaisu voivat vaihdella saman laulun aikana. Olennaista on keskittyä hengitykseen ja läsnäoloon. Tämän rutiinin myötä on mahdollista saada varmuutta omaan läsnäoloon esiintyessä.

5.2 Läsnäolon merkitys vuorovaikutuksessa

Laulajan vuorovaikutustaitoihin vaikuttavat hänen itsetuntonsa, temperamenttinsa sekä persoonallisuutensa. Ympäristöllä sekä aiemmilla kokemuksilla on myös suuri merkitys. Läsnä oleva laulaja pystyy arvioimaan itseään sosiaalisissa tilanteissa sekä esiintyessä että sen jälkeen. Ammatin ja uran kannalta tämä on tärkeää, sillä laulajan sosiaalisilla taidoilla on vaikutusta uran rakentamiselle.

Kallion (2017) mielestä ihmisen suhde itseensä on lähtökohta toisen ihmisen kohtaamisessa. Kun ihminen on työstänyt asioita itsensä kanssa, hän kehittää samalla vuorovaikutustaitojaan. Aito kohtaaminen syntyy ihmisen vahvasta itsetuntemuksesta. Ulkoisilla tekijöillä on myös vaikutusta vuorovaikutustaitoihin, esimerkiksi kulttuurilla, arvomaailmalla sekä ajalla, jossa elämme. (Kallio 2017, 30-33.)

Kaikilla yhteisöillä on omat toimintatapansa. Esimerkiksi eri kulttuureilla on omat arvomaailmansa ja sekä sääntönsä. On tärkeää ymmärtää, miten toimintamme vaikuttaa toisiin ihmisiin. Erilaisilla ilmeillä, eleillä, äänensävyillä sekä kehon viestinnällä on merkitystä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Sosiaalisesti lahjakas ihminen osaa lukea muita ihmisiä ja kommunikoida luontevasti. Toisen ihmisen kunnioitus sekä empatiakyky ovat avainasioita uusien kontaktien luomisessa. (Kihlström, 146-147.) Joskus on hyvä tarkkailla omaa ympäristöään ja erilaisia yhteisöjä, joissa viettää aikaa, ja seurata miten muut ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Toisista ihmisistä voi oppia hyvin paljon, kun kuuntelee herkällä korvalla. Ihmissuhteen syntyminen vaatii kuitenkin ensin tutustumista itseensä ja toiseen syvemmin, minkä jälkeen vasta voi nähdä toisen ihmisen aidosti (Hellsten 2016, 13).

Fanny:

Minusta laulajalla tulee olla kyky pitää ulkoiset seikat ja tunteensa erillään, jotta hän selviytyy henkisesti musiikin alalla. Jos laulaja tulkitsee muita ihmisiä ja heidän sosiaalisia viestejään liian syvästi, hän saattaa ylikuormittua. Konkreettisesti tarkoitan, että jokaisen kohtaamisen analysoiminen ei välttämättä ole tarpeellista. Empatia itseään kohtaan heijastuu tasapainoisuutena ja ystävällisyytenä muita kohtaan.

Vuorovaikutustaitoja on mahdollista kehittää ja opetella. Yleensä nämä opitaan kokemusten sekä mallioppimisen kautta. Kasvatuksella ja palautteella on myös merkitystä. Vuorovaikutustaidot ja ulospäinsuuntautunut luonteenpiirre eivät ole sama asia. Ihminen, joka on hyvin sosiaalinen saattaa käyttäytyä huonommin kuin vähemmän sosiaalinen ihminen. Itsetietoisuus auttaa vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. (Nyyti 2020.)

Fanny:

Minusta sosiaalinen käyttäytyminen esiintyvän taiteen maailmassa tuntuu välillä ristiriitaiselta. Esiintyvältä taiteilijalta odotetaan lämmintä, ystävällistä ja hyvää käytöstä. Samalla tulisi olla avoin, räiskyvä ja karismaattinen ja mielenkiintoinen. Seesteinen ja hienovarainen käytös saatetaan kokea kylmäksi ja etäiseksi. Nämä asiat perustuvat eri ihmisten mielipiteisiin, mutta esiintyjän on muistettava, että hän edustaa itseään tilanteessa kuin tilanteessa. Pyrin itse arvioimaan sosiaalista käyttäytymistäni eri kokemusten ja ympäristön perusteella.

Tunnetaidot auttavat ihmistä tunnistamaan omia sekä muiden tunteita. Tunnetaitoja on mahdollista kehittää läpi elämän ja niiden avulla ihminen oppii kunnioittamaan itseään ja kanssaihmiä. Tunteiden tunnistaminen ja niiden läpikäyminen auttaa mieltämme ja kehoamme voimaan hyvin. Kun ihminen kokee erilaisia tunteita ja oppii hyväksymään ne, tunnepurkauksia syntyy vähemmän, jolloin ei synny turhia väärinymmärryksiä. (Tunnetaitajataida 2020.)

5.2.1 Tulkinta ja ilmaisu

Laulajan tulkinta ja ilmaisu ovat asioita, jotka erottavat laulajia toisistaan. Laulajan ammatillisen ja taiteellisen identiteetin muodostumisen myötä hän uskaltaa luoda omaa tyyliään sekä ilmaista musiikkia ja tekstiä. Terve itsetunto ja vahva tunneyhteys itseensä edistävät aitoa läsnäoloa. Läsnäolon kautta laulaja uskaltaa tuoda jotain aivan uutta ilmaisuunsa, kunnioittaen säveltäjän ja runoilijan ajatuksia. Omistautuneisuus syntyy laadukkaasta sekä läsnä olevasta harjoittelusta. Laulajan olisi syytä selvittää teoksen sisältöä ja tämän pohjalta avata uusia näkökulmia tulkintaan. Hänen tulisi esimerkiksi pohtia kappaleen sanomaa, kertojaa, vallitsevaa aikaa ja kappaleen tunnetiloja.

Läsnäolo syntyy aitoudesta ja karismaattisuudesta. Esimerkiksi lapsi osaa elää hetkessä ja nauttia siitä täysin siemauksin. Lapsen aistit ovat avoinna eikä hän mieti huomista päivää. Hänen olemustaan voisi kuvailla intensiiviseksi. Samankaltainen ominaisuus on karismaattisilla henkilöillä. Kehontuntemus on avain läsnäoloon, sillä keho, mieli ja tunteet vaikuttavat toisiinsa. (Kihlström 2006 94-96.) Karismaattinen laulaja uskaltaa ottaa ilmaisullisia riskejä esiintyessään. Hän on sisäistänyt esitettävän teoksen siten, että hän uskaltaa improvisoida ilmaisuaan itse esiintymistilanteessa. Riskinotto vaatii luottamusta omiin taitoihinsa ja henkistä tasapainoa. Tämä ei tarkoita holtitonta ilmaisua vaan kykyä olla läsnä teoksen sanomassa ja tuoda siihen omaa persoonaansa.

Laulajan omien kokemusten ja tunteiden liittäminen tulkintaan on keino lähestyä teosta. Kaikkia samoja asioita laulaja ei kuitenkaan välttämättä ole kokenut elämässään aiemmin, kuten kyseessä olevaa roolihenkilöä tai tekstin sisältöä. Laulajan ilmaisukyky syntyy siitä, kun hän pitää aistinsa auki ja uskaltaa joustaa omista mukavuusalueistaan. Fagéuksen (2012) mielestä musiikillinen ilmaisukyky syntyy herkkyydestä ja haavoittuvaisuudesta. Herkkyyden hyväksyminen osoittaa suurta emotionaalista vahvuutta. Tämän kautta muusikko pystyy kuuntelemaan muita ja ymmärtämään musiikin ilmaisukieltä. (Fagéus 2012, 24-25.)

Vilma:

Olen hyvin tunteellinen ihminen, ja se näkyy sekä kuuluu laulamissani. Koen tunteet, olivatpa ne mitä tahansa, hyvin voimakkaina myös kehossani. Ammatitopintojen myötä olen kiinnittänyt enemmän huomiota laulutekniisiin asioihin kuin tulkintaan ja ilmaisuun. Koen haastavana tekniikan ja ilmaisun yhdistämisen niin, että ne tukevat toisiaan. Minun tulee saada laulutekniikkani riittävän hyvälle tasolle, ettei minun tarvitse keskittyä tekniikkaan koko ajan ja pystyn paremmin antautumaan laulun tulkinnalle ja ilmaisulle. Olen myös huomannut, että voimakkaat tunteet saavat joskus ylivallan ja koen tilanteen tällöin epävarmana. Uskon, että kun kehityn tekniikan osalta ja hyväksyn kaikki tunteeni häpeilemättä, pystyn käyttämään niitä paremmin hyväksi laulaessani.

Ihminen välittää tietoisesti ja tietämättään kehollisia viestejä ympärilleen. Kun tulemme tietoisiksi tästä, voimme hyödyntää sitä myös vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Esimerkiksi esiintyjän lämmin ja avoin lavasäteily vaikuttaa myönteisesti yleisöön. Ihmisen sanaton viestintä on suuressa roolissa. (Kihlström 2006, 37-41.) Esiintyjä voi opetella ilmaisemaan tunteitaan tietoisesti kolmella signaalilla: vartalon asento, kasvonilmeet ja hengitystapa. Vartalon lihakset voivat olla jännittyneet tai rennot. Silmien ja suun asennot voivat olla avoimet tai suljetut. Hengitystapaa voi muuttaa voimakkuuden ja tiheyden perusteella. (Bloch ym. 1987, Wilsonin 1997, 99 mukaan.) Näillä kaikilla on vaikutus laulajan kokonaisvaltaiseen tulkintaan ja ilmaisuun kappaleen sanoman kanssa.

Laulajalla on mahdollisuus läsnä olevan esiintymisen kautta ilmaista tarinaa monipuolisesti, minkä ansiosta yleisön kaikki aistit heräävät.

5.2.2 Reagointikyky

Miten pystyä reagoimaan nopeasti muuttuviin tilanteisiin? Uusi impulssi voi tulla yleisöstä, tai esimerkiksi toinen laulaja tekee lavalla jotain erilaista kuin harjoituksissa. Nopea reagointikyky voi kehittyä improvisaatioharjoituksilla ja myös arjessa voi haastaa itseään erilaisilla peleillä tai aivopähkinöillä. Ehdoton edellytys on läsnäolo.

Huolellinen valmistautuminen ja harjoitteleminen edesauttaa esiintyjää luottamaan itseensä esiintymistilanteessa. Silloin esiintyjä pystyy reagoimaan herkemmin mahdollisiin muuttuviin asioihin. (De Mallet Burgess ja Skilbeck 2000, 72-73.) Keskittymisen ja läsnäolon avulla voimme antautua tilanteen vietäväksi, minkä ansiosta toisen osapuolen kuunteleminen on vaivattomampaa. Laulajan ollessa epävarma hänen keskittymisensä suuntautuu itseensä. Silloin jää huomaamatta monia asioita ympäristöstä. Jokainen laulaja voi harjoitella kuuntelemisen taitoa myös arkielämässä. Itseään voi tarkkailla keskusteltaessa ystävien kanssa. Minkälainen rooli itsellään on keskusteluissa, aktiivinen vai passiivinen? Jos se on esimerkiksi aktiivinen, on hyvä kokeilla passiivisempaa roolia, ja havainnoida miten muut reagoivat.

Laulajalla on hyvä olla vahva luottamus itseensä sekä vallitsevaan tilanteeseen pystyäkseen reagoimaan nopeasti muuttuviin tilanteisiin. Kunnioittamalla muita esiintyjä ja suhtautumalla myönteisesti yhteistyöhön saavutetaan olosuhteet, joissa kaikilla on hyvä olla. Improvisaatioharjoitukset pohjautuvat hyväksymiseen eikä hylkäämiseen. Näyttämöllä tulee olla avoin muiden ideoille ja ehdotuksille.

Fanny:

Olin kerran mukana teatteriesityksen suuressa joukkokohtauksessa. Kohtauksen lopussa lavasteiden ja esiintyjien olisi pitänyt kääntyä pois, sillä seisomme pyörivän näyttämön päällä. Teknisen vian vuoksi näyttämö ei lähtenytkaan pyörimään, vaan jäi jumiin. Orkesteri oli soittanut välisoiton valmiiksi ja seuraavan kohtauksen olisi pitänyt alkaa. Päätimme improvisoida kohtauksen loppuun ja jatkaa iloista tunnelmaa. Minusta tämä oli hieno esimerkki siitä, mitä voi tapahtua, jos pitää aistit avoinna ja reagoi tilanteen mukaan.

Bäckström (2018) kirjoittaa opinnäytetyössään siitä, että esiintyjän tulee reagoida ennen kuin ajattelee. Esityksen tempo säilyy, kun esiintyjä reagoi eikä lähde laskelmoimaan

tulevaa. Tämän kautta luovuus lisääntyy ja niin sanonut virheet nähdään impulsseina ja mahdollisuuksina. (Bäckström 2018, 16-17.) Virheiden pelkääminen ja epävarmuus saattavat tehdä esiintyjästä ennakoivan. Silloin hänen läsnäolonsa herpaantuu, koska hän ei luota reagointikykyynsä.

Nopean reagoinnin edellytyksenä on, että hyväksyy itsensä ja on avoin muita esiintyjä kohtaan. Improvisaatioharjoitukset lähtevät siitä, että antaa mahdollisuuden toisen idealle. Jos esiintyjä hylkää idean heti alkuun, on vaikea lähtemään rakentamaan esitystä eteenpäin. Näyttämöllä esiintyjän on hyvä nähdä itsensä osana ryhmää ja tukea muita.

Improvisoidessaan esiintyjän ei tule pyrkiä täydellisyyteen. Hänen on silloin vaikeampi olla vastaanottavainen. Improvisaatioharjoituksissa hänen tulee astua ulos mukavuusalueeltaan, vaikka se tuntuisi epämukavalta. Esiintyjän tulee auttaa muita esiintyjä kuuntelemalla heitä. Leikkimielisyyden avulla arjen murheet unohtuvat ja reagointikyky on parempaa. (Improvisationsteater 2020.)

6 Pitääkö kaiken olla täydellistä? -konsertin läsnäoloon vaikuttavat tekijät

Seuraavaksi pohdimme läsnäoloamme auttaneita valintoja ja vaikuttavia tekijöitä. Käytämme tietopohjana aiemmin tässä työssä käsiteltyjä asioita. Miten itsetuntonne vaikutti tai kuinka koko projektin vaiheet kehittivät meitä läsnä olevina esiintyjinä?

6.1 Itsetunto, identiteetti, muut tekijät

Olemme molemmat hyvin kiinnostuneita kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja teemme sen eteen paljon töitä. Kiinnitimme erityistä huomiota tähän juuri ennen konserttia, esimerkiksi riittävään uneen, ruokavalioon ja erilaisiin liikuntamuotoihin, jotka tukevat kehon elastisuutta. Mielestämme kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla on suora yhteys parempaan keskittymiskykyyn ja läsnäoloon. Meidän oli helpompi löytää yhteys omaan kehoon konserttipäivänä, kun sitä yhteyttä oli harjoitellut jo aiemmin.

Vilma:

Itsetuntoni on vahvistunut iän myötä. Siihen ovat vaikuttaneet monet tekijät, hyvä tukiverkko, monipuolinen elämäkokemus ja iän karttuminen. Terve itsetunto antoi hyvän mahdollisuuden keskittyä olennaiseen tässä konsertissa eli elämyksen luomiseen yleisölle. Elämyksen luominen vaatii, että on oltava uskottava, läsnä ja vuorovaikutuksessa yleisöön. Koin, että pystyin olemaan parhaiten uskottava ja läsnä ollessani oma itseni. Mielestäni oli rohkeaa olla oma itseni. En olisi pystynyt siihen, ellen uskoisi itseäni ja riittäväni sellaisena kuin olen. Hyvä itsetunto oli edellytys sille, että seisoin yleisön edessä intiimissä tilassa ja katsoin heitä suoraan silmiin kertoessani henkilökohtaista tarinaa.

Halusimme konsertin myötä tuoda esille mielenkiinnon kohteitamme sekä avata hieman identiteettiämme yleisölle. Opintojen loppuvaiheessa tahdoimme ymmärtää, millä keinoin pystyisimme vahvistamaan laulajaidentiteettiämme. Kokemuksemme, tunteemme ja persoonallisuutemme ovat olleet oleellisia suunnannäyttäjiä laulajaidentiteetin etsimiselle. Konsertti oli onnistunut kokemus ja siitä syystä pystyimme kääntämään negatiiviset tuntemukset ja epäröinnit itsestämme positiivisiksi ja saimme rohkeutta. Tämä vahvisti molempien ammatillista identiteettiä.

Kiinnitimme huomiota ulkoihin yksityiskohtiin, joilla oli vaikutusta ihmisen eri aistien tuntemuksiin. Halusimme luoda tunnelmaa näyttämövalojen avulla. Värilliset näyttämövalot olivat jo päällä yleisön saapuessa paikalle. Sillä tavoin annoimme yleisölle vihiä, että jotain erityistä on tulossa kohta. Saamamme palautteen perusteella näillä yksityiskohdilla olikin suuri merkitys kokonaisuuden kannalta. Olemme tyytyväisiä, että jaksomme nähdä vaivaa visuaalisiin yksityiskohtiin muun harjoittelun ja valmistelujen ohessa.

Läsnäolon merkitys konkretisoitui, kun yleisö tuli paikalle. Yllätyimme konsertin yleisömäärästä, sillä kaikki eivät sopineet konserttisaliin ja osa yleisöstä istui viereisissä huoneissa. Yleisössä oli paljon Hakasalmen huvilan vakioasiakkaita ja myös meidän läheisiämme. Suuri yleisömäärä ilahdutti meitä todella paljon ja saimme siitä energiaa esiintymiseen.

Pääsimme myös koko prosessin aikana pohtimaan esiintymistaitojamme sekä läsnäoloamme. Kävimme läpi monia eri tunteita ja ajatuksia laulamista ja esiintymisestä. Tärkein oivallus oli se, että opimme päästämään irti sisäisestä kontrollistamme ja että konsertin jälkeen olimme tyytyväisiä lopputulokseen. Päätimme katsoa konserttitaltioinnin vasta pari kuukautta konsertin jälkeen, sillä halusimme ymmärtää, miten käsitys omista taidoista voi muuttua taltioinnin katsomisen jälkeen. Pohdimme tätä lisää konsertin läsnäolon analysointiosiossa.

6.2 Valmistautuminen ja harjoittelu

Yhteistyömme alkoi tammikuussa 2019, kun päätimme tehdä opinnäytetyön yhdessä. Halusimme tehdä yhteisen konsertin, sillä ajatuksella, että olemme molemmat mezzosopraanoja. Mezzosopraanoteema jäi myöhemmin sivuun. Suunnittelimme ja ideoimme konserttia Skypen kautta koko kevään 2019 Vilman asuessa Tukholmassa. Keskustelumme perusteella syntyi ideoita ja ajatuksia konsertin sisällöstä. Pitkät keskustelut ja rohkeat ideoinnit auttoivat meitä pysymään luovina.

Konsertin teema muutti muotoaan useasti prosessin aikana. Lopuksi päädyimme läsnäolon sekä täydellisyys tavoittelun pohtimiseen. Konserttiniemeksi muotoutui ”Pitääkö kaiken olla täydellistä?”, koska halusimme itse vaikuttaa täydellisyys tavoittelun tunteeseen. Suorituspainemme olivat aikaisemmin saattaneet rajata toimintaamme laulajina sekä läsnäoloamme esiintymisissä. Konsertti oli avoin kaikille, sillä päädyimme järjestämään sen upeassa Hakasalmen huvilassa. Konserttimme oli osa Helsingin kaupungin museon matineakonsertti-sarjaa. Yhteistyö kaupungin työntekijöiden kanssa sujui hienosti ja saimme selkeät ohjeet julisteen toimittamisesta konserttipäivän järjestelyihin saakka. Halusimme konsertin sisältävän monipuolista ohjelmistoa: ooppera- ja operettaaarioita, liedejä sekä musikaalikappaleita. Konserttiyleisöön toivoimme myös ihmisiä, jotka eivät tavallisesti käy klassisen musiikin konsertissa. Tästä syystä päätimme tehdä konsertista vuorovaikutuksellisen kokonaisuuden, ja pohjana meillä oli tekemämme käsikirjoitus (liite 1).

Käsikirjoituksessa halusimme nostaa esille ajatuksia ja tarinoita, joita ei välttämättä muuten kuule konserteissa. Kerroimme aikaisemmista kokemuksistamme näyttämöllä ja etenkin niistä kerroista, kun asiat eivät menneet suunnitelmien mukaan. Näin rakensimme keskustelemaan suhteen yleisöön. Konsertin käsiohjelmasta (liite 2) jätimme pois käännökset ja kappaleiden tekstit. Syy tähän oli se, että halusimme yleisön keskittyvän konsertin juontoihin ja kappaleisiin. Konsertin suunnittelu ja harjoittelu kestivät yhteensä vuoden, mutta emme koko ajan tehneet aktiivista työtä sen eteen. Kesällä 2019 pidimme taukoa ja syyskuussa jatkoimme konsertin suunnittelemista. Haastavinta oli ohjelmiston lukkoon lyöminen. Olimme hyvin onnekkaita, kun saimme pianistiksi Jussi Littusen. Yhteistyö Jussin kanssa sujui hienosti, sillä hän on erittäin ammattimainen työskennellessään laulajien kanssa. Koko työryhmän yhteiset harjoitukset alkoivat joulukuussa 2019. Pian joululoman jälkeen harjoitukset jatkuivat tammikuussa 2020.

Markkinointi oli myös tärkeä osa prosessia. Halusimme luoda yhtenäisen visuaalisen ilmeen ja ammattimaisen vaikutelman esimerkiksi julisteen (liite 3) kautta. Promootion valokuvissa (liite 4) halusimme tuoda esille laulajan identiteettiä ja siksi toisella oli iltapuku päällä ja toisella nahkatakki. Toinen meistä suunnitteli sekä julisteen että käsiohjelman, jotta niihin tuli sama visuaalinen ilme.

Konsertin ohjelmistosuunnittelussa erilaiset tunteet ja teemat ohjasivat meitä. Halusimme luoda persoonallisen ohjelmiston, joka olisi meille hyvin henkilökohtainen. Kävimme kirjastossa selailemassa nuotteja ja meillä oli yhteinen soittolista Spotifyssä, johon listasimme ideoitamme. Kaikki suunnittelemamme kappaleet eivät päätyneet konserttiin. Opettajamme ohjeistivat meitä myös kappalevalinnoissamme. Ohjelmiston suunnittelu oli inspiroivaa ja hauskaa, mutta välillä myös haastavaa. Läsnaolon kannalta halusimme laulaa meille tärkeitä kappaleita.

Fanny:

Minulla oli ajatus siitä, että konsertti oli ainutlaatuinen tilaisuus päästä esittämään monipuolista ohjelmistoa. Kappaleet valikoituivat muun muassa tarinan tai runon pohjalta. Meitä inspiroineet musiikilliset elementit olivat myös osatekijä kappalevalintoihin. Konsertin teema ohjasi myös jonkin verran kappalevalintojamme. Viikkoja ennen konserttia reagoimme henkisesti eri tavalla. Yritin pysyä rauhallisena ja rauhoitella Vilmaa myönteisillä ajatuksilla. Konsertin nimi ”Pitääkö kaiken olla täydellistä?” -konsepti oli psyykkisesti hyvin vapauttavaa. Hyväksyin prosessin aikana sen, että kaiken ei todellakaan tarvitse olla täydellistä ja tämä konsertti todellakin salli sen. Ajatus siitä, että emme pystyneet mitenkään ennakoimaan tulevaa esiintymistä oli myös vapauttavaa. Se laittoi pohtimaan niitä asioita, joihin itse pystyi vaikuttamaan. Myönteisten ajatusten sekä tunteiden hyväksymisen kautta pääsin irti kontrolloimisesta. Tämä oli avain läsnäoloon ja tasapainoiseen mieleen ennen konserttipäivää.

Vilma:

Olen havainnut hyväksi tavaksi ennen esiintymistä lämmittää kehon lihakset, ja erityisesti jalat. Tässä konsertissa edellä mainittu fyysinen väsyttäminen ei ollut mahdollista, koska kehoni oli heikossa kunnossa ennen konserttia. Jonkinlainen bakteeri tai virus aiheutti sen, etten pystynyt syömään paljoakaan viiteen päivään. Keho meni hyvin huonoon kuntoon. Vielä kuusi päivää ennen konserttia minulla oli heikko olo. Tämä oli valtava koettelemus fyysisesti sekä myös psyykkisesti. Siksi oli otettava äärimmäiset keinot käyttöön. Suurin asia oli se, että minun oli todella uskottava, että tervehdyn sen verran saadakseni ääneni taas toimimaan ennen konserttia. Minun oli totuttauduttava ajatukseen, että rasitan kehoa vain sen verran kuin on pakko edeltävien päivien aikana. Ainoastaan lyhyille ja hidastempoisille kävelyille järjestin aikaa. Sain psyykkistä tukea muusikkovereiltani, Fannyilta ja Jussilta sekä perheeltäni. Suuressa osassa oli myös laulunopettajani Satu Vihavaisen tuki sekä hänen antama aika yhteisharjoituksissa. Yllätyksekseni tästä koettelemuksesta huolimatta koin konsertissa aika ajoin aitoa läsnäoloa, mitä ei ollut tapahtunut vähään aikaan. Aitous tuntui olevan läsnä myös juontojen aikana. Se oli myös yllätys, koska koen puhumisen yleisölle haastavammaksi kuin laulamisen. Se, että pystyy olemaan laulaessa ja puhuessa juuri siinä hetkessä, antaa vuorovaikutukselle mahdollisuuden. Aistin erilaisia energioita, jotka vaikuttivat laulun tulkintaan. Konserttitaltiointia katsoessa

monia kuukausia myöhemmin, huomasin yleisön paikalla olon vaikuttaneen kapaleiden tulkintoihin vielä enemmän kuin olin aistunut siinä hetkessä.

7 Pitääkö kaiken olla täydellistä? -konsertti

Tässä luvussa kerromme konsertistamme ja analysoimme läsnäoloamme itse konsertti-tilanteessa. Toteutuivatko suunnittelemamme asiat? Pohdimme myös vuorovaikutuksen merkitystä läsnäolon kannalta. Millainen vuorovaikutus meillä muusikoilla oli keskenään sekä yleisön kanssa? Käytämme tässä hyväksi omakohtaista kokemustamme asiasta, yleisöltä saatua suullista palautetta sekä konserttitaltioinnista havaitsemiamme asioita.

7.1 Konsertin esittely

Konserttipäivänä saavuimme Hakasalmen huvilaan suunnilleen kello yksitoista, valmistelemaan viimeisiä asioita sekä lämmittelemään kehoa ja ääntä. Edellisenä päivänä olimme käyneet suunnittelemassa näyttämövalojen paikkoja. Keskustelimme museon henkilökunnan kanssa tuolien ja flyygelin sijoittelusta. Tavoitteenamme oli luoda yhteisöllinen tunnelma yleisön ja esiintyjien kesken. Näin ollen tuolit asetettiin puolikaareen ikkunoita kohden. Flyygeli oli hieman vasemmalla näyttämön keskipisteestä katsottuna. Käytimme konsertin aikana salin kolmea ovea ja huolehdimme, että pääsimme kulkemaan niistä. Näyttämövalot toimivat todella hyvin ja saimme haluamamme visuaalisen ilmeen konsertille. Salissa oli valojen ansiosta lilan-, pinkin- ja sinisenväriset sävyt (kuva 1). Näyttämövalot loivat ammattimaisen tunnelman konsertille. Konsertti taltioitiin opin- näytetyötä varten, joten tarkistimme myös videokameran paikan. Konsertin aikana videokameran pattereita oli vaihdettava, sillä ne eivät kestäneet koko tuntia. Olimme tähän hieman pettyneitä, sillä olimme kysyneet ja varmistaneet videokameran toimivuuden etukäteen.



Kuva 1. Estradi ennen konsertin alkua. (Kuva ©Saara Keisala)

Aika kului todella nopeasti konserttipäivänä, sillä tekemistä riitti ja meitä molempia jännitti. Olimme kuitenkin innostuneita ja odotimme esiintymistä kovasti. Noin tuntia ennen konserttia kävimme läpi joitakin kohtia kappaleista, mutta jouduimme aika nopeasti siirtymään pois, sillä yleisö saapui hyvissä ajoin paikan päälle. Hakasalmen huvilan tilat olivat todella viileitä, joten olimme varautuneet lämpimillä vaatteilla. Oli tärkeää pitää keho lämpimänä konsertin alkuun saakka. Pidimme myös lämpöhousuja iltapukujen alla. Päätös osoittautui todella hyväksi, sillä keho tuntui lämpimältä ja joustavalta koko esiintymisen ajan. Ennen konsertin alkua lämmittelimme kehoamme erilaisten fyysisten liikkeiden avulla. Näin saimme energiaa ja pystyimme keskittymään esiintymiseen. Tarkistimme viimeiset asiat: hiukset ja meikit, sen jälkeen siirryimme odotustilaan.

Konsertti alkoi vähän yli kello 14. Konserttiin oli saapunut niin paljon yleisöä, että kaikille ei riittänyt paikkoja salissa. Hakasalmen huvilan työntekijät veivät lisää tuoleja viereisiin huoneisiin. Konsertin kesto oli suunniteltu tunnin mittaiseksi ja meillä oli yhteensä 14 kappaletta. Käsikirjoituksen puheosuuksia emme laskeneet, mutta pysyimme melko hy-

vin aikataulussa. Jälkeenpäin huomasimme, että osa käsikirjoitukseen kirjoitetuista puheosuuksista jäi pois. Tämä saattoi johtua jännityksestä. Olimme valmiita improvisoimaan puheosuuksia, sillä käsikirjoitus toimi konsertin runkona.

Aloitimme konsertin yhdessä ja toivotimme yleisön tervetulleeksi. Alussa esittelimme itsemme ja kerroimme siitä, kuinka suhdettamme musiikkiin on aina tuettu. Kerroimme myös kasvuympäristöstämme, sillä halusimme kertoa persoonallisia piirteitä itseltämme. Tämän jälkeen esittelimme pianistimme Jussi Littusen.

Aloituskappaleemme olivat Felix Mendelssohnin kappaleet: *Ich wollt' meine Lieb' ergösse sich* ja *Volkslied*, laulusarjasta 6 Zweistimmige Lieder Op.63. Duettojen avulla pääsimme yhdessä alkuun ja saimme energiaa toisiltamme. Ensimmäisessä kappaleessa otimme enemmän kontaktia toisiimme, sillä tavoitteenamme oli kertoa tarinaa yhdessä. Meillä oli omat tulkintamme *Volksliedin* tekstiin, joten käännyimme eri suuntiin kappaleen aikana. Olimme kuitenkin lähekkäin, ja pystyimme tämän kautta aistimaan toisiamme koko ajan.



Kuva 2. Aaria Pur ti miro. (Kuva ©Saara Keisala)

Yhteisen aloituksen jälkeen seurasi kaksi soolokappaletta. Vilma lauloi Manuel de Fallan kappaleen *Seguidilla murciana* ja Fanny Wilhelm Stenhammarin kappaleen *Melodi*. Kappaleen jälkeen Fanny juonsi poikkeuksellisesti ruotsin kielellä. Hän sai siitä jälkeensä kiitosta tuntemattomalta ruotsinkieliseltä pariskunnalta. Tämän kappaleen jälkeen Fanny siirtyi vasemmalle ja Vilma oli tullut oikeanpuoleisen oven luokse. Claudio Monteverdin duetossa *Pur ti miro* (kuva 2) olimme opettajamme kanssa suunnitelleet pienen ko-reografian. Ajatuksena oli lähestyä toisiamme dueton aikana ja lopussa taas erota toisistamme. Kappaleen jälkeen Vilma kertoi sen olevan oopperasta Poppean kruunaus. Konsertti jatkui Jussin puheenvuorolla, jossa hän kertoi itsestään ja aikaisemmista yhteyksistä meihin. Tässä yhteydessä Jussi muistutti Vilmaa Vuohijärvellä tapahtuneesta asiasta. He olivat olleet mukana oopperassa Prinsessa Adalmina, ja Vilma oli unohtanut laulaa soolokohdassaan. Vilma kertoi tästä tapahtumasta meidän konserttiyleisöllemme ja yleisö alkoi nauraa. Konsertin tunnelma vapautui, sillä Vilma oli hyvin uskottava ja aito kertoessaan tapahtumista. Tämän jälkeen Vilma sanoi ”Seuraavaksi katsotaan minkälaiset juhlat Fanny... Ei kun prinssi Orlofsky on järjestänyt!” Konsertti jatkui operettiaarialla *Ich lade gern mir Gäste ein* operetista Die Fledermaus, suomeksi Lepakko.

Kappaleen jälkeen Fanny siirtyi pois oikealle ja Vilma lauloi Joonas Pohjosen säveltämän kappaleen *Herr Varg!* Kappale päättyi Vilman näennäisen hysteeriseen poistumiseen yleisön keskeltä, takaovelle saakka. Siirryimme hetkeksi musikaalin pariin ja Fanny lauloi kappaleen *Min Astrakan* musikaalista Kristina från Duvemåla.

Seuraavaksi Vilma jatkoi Tauno Pylkkäsen kappaleella *Pastorale* sekä Jules Massenetin aarialla *Va! laisse couler mes larmes*. Fanny avasi hieman konsertin teemaa kappaleiden jälkeen, ja alusti seuraavan kappaletta, *I have confidence*, musikaalista The Sound of Music. Sinä aikana Vilma istui yleisön keskellä ja kappaleen jälkeen hän nousi, ja sanoi: ”Ihan ku toi seuraava kappale olis mun elämästä.” Tähän Fanny vastasi: ”No menneppä laulamaan”, ja tätä olemme jälkeensä nauraneet, sillä Fannyn lause kuulosti hieman huvittavalta korostuneen äänenpainon takia.

Vilma lauloi Benjamin Brittenin kappaleen *O tell me the Truth about Love*. Tämän jälkeen Vilma kertoi tanssikaatumisestaan ja jouduimme improvisoimaan, sillä videokameran patterit loppuivat. Konsertin toiseksi viimeinen kappale oli *Journey to the past*, elokuvasta Anastasia, josta on myös tehty Broadway-musikaali. Ennen viimeistä kappaletta Fanny kertoi oman tarinan kompastumisestaan ja naurukohtauksestaan musikaalinäyttämöllä. Konsertin viimeinen kappale oli duetto *Jag vet vad han vill* musikaalista Chess.

Tämän jälkeen kiitimme yleisöä ja toivotimme heille mukavaa sunnuntaipäivän jatkoa. Yleisö tuli luoksemme kukkien ja kiitosten kanssa. Konsertin jälkeiset tunnelmat olivat todella positiiviset ja lämpimät.

7.2 Läsnaolon analysointi

Läsnaoloa konserttiin rakensivat musiikin valinnat, konserttitilan monipuolinen käyttö ja konsertin eri osien yhtenäistäminen puheillamme. Suuri merkitys oli myös kertomillamme henkilökohtaisilla tarinoilla. Syvennymme muutamiin osiin hieman yksityiskohtaisemmin.

7.2.1 Läsnaolo laulun aikana

Lauloimme yhtenä duettona aarian nimeltä *Pur ti miro*. Aarian valintaan vaikutti muutama asia. Musiikki kuulosti olevan toivoa täynnä, ja melodialinjojen korkeus oli sopiva meille, kun olemme saman äänialan edustajia. Harjoitusvaiheessa meillä oli kuitenkin paljon haasteita saada aariaa jotenkin omaksemme. Käytimme paljon aikaa tämän harjoittamiseen ja saimme myös tulkinnallista ja koreografista apua muutamilta opettajilta. Tämä työ kannatti, koska lopputulos tuntui onnistuneelta ja konserttitalenteen katsottuamme myös näytti hyvältä. Aaria oli alkupuolella konserttia, joten koreografia auttoi keventämään kehollisia jännityksiä. Hyvään läsnäolevaan esiintymiseen auttoi kontaktin ottaminen toisiimme. Vaikka emme koko ajan katsoneet toisiimme, niin se, että katsoimme toisiamme alussa ja aloimme kulkea toisiamme kohti, piti yhteyden luontevana. Toisena merkittävänä syynä parempaan läsnäoloon oli suuri musiikillinen vapaus. Piano-osuus oli hyvin niukanlainen, joten piano ei pystynyt tukemaan meitä. Loppujen lopuksi se oli mielestämme hyvä asia. Saimme olla hyvin vapaita tempon suhteen ja se auttoi myös tulkintaan. Musiikki vei mennessään, ja olo oli rauhallinen.

Vilma:

Lauloin konsertin puolessa välissä kappaleen nimeltä *Herr Varg!* Tiedän kappaleen säveltäjän Joonas Pohjosen, joten se loi toisenlaisen tunnesiteen kappaleeseen. Kuulin kappaleen ensimmäistä kertaa kolme vuotta sitten laulukollegan laulamana koulun kurssilla. Ihastuin kappaleeseen oikopäätä, ja kysyinkin heti säveltäjältä, että olisiko nuotteja mahdollista saada. Nuotit tulivatkin pian sähköpostiini. Siitä huolimatta näin kauan meni, ennen kuin lauloin sen julkisesti. Kappale antaa esittäjälle paljon vapauksia tulkintaan, rytmin ja tekstin käsittelyyn. Olen hyvin tyytyväinen omaan tulkintaani ja läsnäolooni esityksen aikana. Konserttitalenteen

katsottuani, huomasin kuitenkin, että tulkinta oli hienovaraisempaa kuin olin itsen kokenut kehossani. Musiikin omaperäisyys antoi minulle mahdollisuuden syventyä tekstin rivien väliin. Runon on kirjoittanut Lars Huldén. Runossa ihminen puhuu sudelle. Vaaran ainekset ovat läsnä. Pohdin, onko runossa jonkinlaista symboliikkaa ja metaforaa. Teksti kertoo ihmisen näkökulmasta tarinaa, ja pianosta kuultava musiikki edustaa suden liikehdintää. Koen, että susi voi tarkoittaa myös ihmistä, joka ei kuuntele tai välitä toisesta ihmisestä. Pystyin kuvittelemaan kappaleen aikana eteeni toisen ihmisen, joka ei kuuntele. Tämän avulla tuntui kuin yleisö olisi todistanut tämän henkilökohtaisen vuorovaikutteisen keskustelun.



Kuva 3. I have confidence (Kuva ©Saara Keisala)

Fanny:

Koin olevani eniten läsnä kappaleissa *Ich lade gern mir Gäste ein* ja *I have confidence*. Erityisesti kappale *I have confidence* (kuva 3) onnistui läsnäolon kannalta hyvin. Jokainen sana tuntui spontaaniselta ajatukselta. En ennakoanut fraaseja, vaan luotin siihen, että sanat syntyvät hetkessä. Se oli oivallus, johon haluan pyrkiä jatkossakin. Operettiaariassa *Ich lade gern mir Gäste ein* liikehdintä ja kehollinen ilmaisuni oli täysin improvisoitua. Harjoituksissa olisin halunnut tarkemman koreografian kappaleeseen, mutta lopulta päädyin keskittymään tunteiden ohjaamaan suuntaan. Tämä päätös oli tehtävä, sillä tarkasti suunniteltu koreografia tuntui ahdistavalta, kun kyseessä oli konsertti eikä operettiesitys. Konserttitaltointia

katsoessani yllätyin spontaanisuudestani ja heittäytymiskyvystäni edellä mainituissa kappaleissa. Huomasin kuitenkin joitakin maneereja ilmaisussani, johon minun on kiinnitettävä huomiota jatkossa.

7.2.2 Laulaja puhumassa

Emme ole kouluttautuneet puheen ammattilaisiksi emmekä ole olleet kursseilla, joiden aikana olisi harjoiteltu konkreettisin keinoin, kuinka puhua yleisölle. Kauas kantavaa puhetta on haastava tuottaa niin, että oma persoona on myös kuultavissa. Tätä olemme harjoitelleet itseksemme, niillä teoreettisilla tiedoilla, joita olemme koulutuksessa sekä muuna aikana saaneet. Tästä huolimatta laitoimme itsemme likoon. Konsertti sisälsi monipuolisen kirjon erilaista musiikkia. Kappaleita voi tulkita kuitenkin niin monella tapaa. Monissa klassisen musiikin kappaleissa, joissa on käytetty vanhempia runoja, on monia metaforia. Puheillamme halusimme johdattaa kuulijan kappaleiden tulkintaa koskeviin ajatuksiimme. Nämä alustukset auttoivat myös meitä itseämme pohtimaan mitä haluamme eri kappaleiden avulla viestittää. Käsittelimme myös konsertin teemaa. Konsertin nimi oli Pitääkö kaiken olla täydellistä? Meillä oli kolme tarinaa omista esiintymisistämme, joissa tapahtui yllättäviä asioita. Halusimme tarinoiden avulla kertoa, että kaiken ei tarvitse olla täydellistä ja että esiintyessä voi tapahtua odottamattomia asioita. Se miten odottamattomiin asioihin osaa reagoida, on oleellista.

Konserttitaltioinnin katsominen oli meille hyvin avartavaa. Katsoimme sen osissa ja välissä kävimme keskustelua toteutuivatko asiat niin kuin olimme suunnitelleet ja olimmeko saavuttaneet läsnäoloa. Se miltä lavalla tuntui esiintyessä, näyttäytyi joskus toisenlaisena yleisölle.

Vilma:

Yksi esimerkki oli kehoni. Se oli konserttitaltioinnin perusteella aika ajoin jäykkä. Osa toisen käden lihaksista oli jännittyneessä tilassa laulun aikana, erityisesti sormien lihakset. Välillä tunsin sen laulaessani, mutta en uskonut, että se näkyi niin selvästi yleisölle. Ymmärsin jälkikäteen, että en ole kuvannut omaa laulamistani ja esiintymistäni paljoakaan, äänittänyt kylläkin. Kehoni ei siis ollut niin elastinen ja luonteva kuin itse koen olevani persoonana. Olen tyytyväinen omaan puheeseeni konsertissa siltä osin, että sain oman persoonani sitä kautta esille. Puheen kannattelu samalla tavalla kuin lauletaessa, ei onnistunut kuitenkaan niin hyvin ja sen kuuli konsertin loppupuolella olevista lauluista. En pystynyt tukemaan puhetta, jonka takia ääneni väsyi.

Fanny:

Yllätyin omasta puhetavastani katsottuani konserttitaltioinnin. Juontaminen kappaleiden välissä ei ollut kovin luontevaa, vaikka minulla on esiintymiskokemusta.

Tämä johtui todennäköisesti siitä, että keskityin äänen kuuluvuuteen. Puheääni kantoi hyvin, mutta persoonallisuuteni muuttui. Se energiataso ja puhetyyli, mitä käytin, olisi ehkä sopinut paremmin isommalle näyttämölle. Hakasalmen huvila on loppujen lopuksi aika pieni tila.

7.2.3 Henkilökohtainen aspekti läsnäolon vahvistajana

Ilmaisemme tunteitamme arkielämässä puheen kautta. Siitä huolimatta, että laulaja on harjoitellut paljon tunteiden ilmaisemista musiikin avulla, niin puhuminen erityisesti henkilökohtaisesta näkökulmasta voi olla hyvinkin koskettavaa. Henkilökohtainen näkökulma antaa kuulijalle mahdollisuuden samaistua esiintyjään ja luo samalla yhteyden esiintyjän ja kuulijan välille.

Vilma:

Konsertin loppupuolella kerroin hyvin henkilökohtaisen kokemuksen viiden vuoden takaa eräästä tanssiesiintymisestä. Kaaduin kesken tanssin, mutta en onneksi loukkaantunut fyysisesti. Loukkaantuminen tapahtui kuitenkin henkisesti. Tapahtuneen henkilökohtaisuuden takia minusta tuntui yleisön edessä paljaalta, mutta ihan hyvältä. Tuntui hyvältä tuoda esille itsestään myös haavoittuvaisempi puoli. Minun oli helppo olla tilanteessa läsnä, koska tarina oli omasta elämästä, ja sen lisäksi olin harjoitellut sen kertomista moneen otteeseen. Edellä mainitut asiat auttoivat minua katsomaan yleisössä olevia ihmisiä suoraan silmiin, ja myös reagoiden vuorovaikutukseen. Olin niin sisällä tarinan kerronnassa, etten aluksi huomannut, että videokameraan ollaan vaihtamassa paristoja. Fannyn saapuessa lavalle, huomasin pattereiden vaihdon, jolloin tarinan lopun kerronta ei ollut paikoitellen kovinkaan ymmärrettävää. Tässä läsnäoloni herpaantui täysin, joten Fanny kertoi yleisölle pattereiden vaihdosta. Siinä vaiheessa mielessäni kävi kahden sekunnin aikana kaikki mahdolliset kysymykset: Milloin kamera oli sammunut? Mitä osioita siihen ei ollut tallentunut? Miten tästä eteenpäin? Häkellyin tilanteesta niin paljon, että vain jähmetyin vienoon hymyyn ja annoin Fannyn puhua.

Edellistä tapahtumaa miettiessä ymmärtää, kuinka tilanne voikaan muuttua sekunneissa. Ensin olin hyvin läsnä tilanteessa ja minulla oli hyvä olo lavalla, ja yhtäkkiä koko tilanne muuttui. Hymyn alla myllersi, ja vain odotin, että pääsen vähäksi aikaa valokeilasta pois. Epätietoisuus koko tilanteesta kulutti energiaani ja vei keskittymistäni toisaalle. Jälkikäteen olen miettinyt, että mistä tämä johtui? Mielestäni, se johtuu siitä, että en ole harjoitellut tarpeeksi sitä, että mitä vain voi tapahtua lavalla. Ymmärrän nyt, että tällaisia tilanteita varten olisi harjoiteltava ihan konkreettisesti erilaisin improvisointiharjoituksin. Esimerkiksi, että harjoiteltaessa jotain kappaletta ennalta olisi sovittu, että pianisti tai joku muu tekee jotain sellaista mitä ei ole harjoiteltu. Ja sitten siihen olisi mukauduttava ja reagoitava tai olla reagoimatta jollain tavalla. Ehkä tässä heijastuu myös se, että olen liian kriittinen ja ankara itseäni kohtaan. Pitää vaan tunnustaa, että mokatakin saa ja kuten sanottu, ei koskaan voi olla täydellinen.

7.2.4 Tilan monipuolinen käyttäminen

Suunnittelimme jo käsikirjoitusvaiheessa, kuinka aiomme käyttää tilaa. Miten yleisön tuolit asetetaan? Mistä suunnasta esiinnyimme? Mihin laitamme valot? Mihin suuntaan poistumme sekä tulemme esiintymistilaan? Näihin kysymyksiin saadut vastaukset kertovat paljon kyvystämme olla läsnä. Parhaan mahdollisen läsnäolon saaminen konsertissa helpottui huomattavasti, kun pohdimme yllä mainittuja kysymyksiä. Tunnelman luominen valojen avulla oli järkevä asia, koska tilan huonekorkeus oli hyvin suuri. Laitoimme muutamana valon osoittamaan alhaalta ylös, jolloin huoneen korkeus tuli paremmin esille. Se, että käytimme tilaa monipuolisesti, antoi yleisölle tunteen, että meillä on asia hallinnassa ja että he voivat vain istua ja nauttia.

Konserttitilassa oli yhden seinän pituudelta ikkunoita, ja muiden kolmen seinässä oli ovi-
aukot. Yleisöä tuli niin paljon, että jokaisessa sivuhuoneessa oli myös ihmisiä kuuntele-
massa. Meistä oli mukavaa, että yleisöä tuli niin paljon. Suuri väkimäärä aiheutti meille
myös yllättäviä asioita. Silloin kun toinen meistä ei ollut esiintymässä, hän oli suurim-
maksi osaksi jossain näistä sivuhuoneista. Keskittyminen sivuhuoneessa oli haastavam-
paa, koska emme olleet yksin. Kun käytimme tilaa monipuolisesti kävellen lavalle yleisön
takaa, sivusta tai yleisön seasta, kokemuksemme tilan hallinnasta kuitenkin helpottui ja
sai tilan tuntumaan meistä kotoisammalta.

7.2.5 Yhteistyö ja vuorovaikutus

Olimme suunnitelleet tarkasti, miten yleisön istumapaikat ovat suhteessa meihin esiinty-
jiin. Se oli yksi edellytys yhtenäisen ja energisoivan tilanteen luomiseen. Meidän kannatti
suunnitella asiat, joihin pystyimme vaikuttamaan. Tämä auttoi siihen, että esiintyessä
pystyimme keskittymään asioihin, joita emme voineet etukäteen tietää. Tilaa oli jätettävä
juuri siinä hetkessä olemiselle, läsnäololle. Mikä olisikaan sen parempaa yleisössä ole-
valle ihmiselle kuin nähdä, että esiintyjä ottaa huomioon juuri hänet! Näin vuorovaikutus
oli mahdollista yleisön kanssa.



Kuva 4. O tell me the Truth about Love (Kuva ©Saara Keisala)

Vilma:

Konsertin loppupuolella menin istumaan yleisön joukkoon oman lauluni jälkeen. Fannyn laulettua oman soolokappaleen nousin ylös yleisöstä ja lausuin: ”Ihan ku toi seuraava kappale olis mun elämästä.” (Kuva 4.) Fanny istui oman kappaleensa jälkeen myös yleisön joukkoon. Edellä mainitulla toiminnalla halusimme tuoda yleisössä olevalle ihmiselle yksilöllisen tunteen. Myös se, että istuimme yleisön seassa, rikkoi hieman esiintyjien ja yleisön vastakkaisasetelmaa ja loi pohjan yhteisöllisyyden tunteelle.

Meidän mielestämme konsertissa oli aistittavissa yhteisöllisyys. Se rentoutti meitä ja pysyimme olemaan paremmin läsnä hetkessä. Yleisön vaikutus esiintymistilanteeseen oli positiivisempi kuin olimme kuvitelleet. Me esiintyjät tunsimme toisemme jo ennen tätä projektia, joten se auttoi yhteistyön sujuvuutta. Olimme pitäneet monia yhteisiä harjoituksia keskenämme, joissa harjoittelimme kommunikointia musiikin kautta. Harjoitusten aikana meillä laulajilla syntyi hyvä luottamus pianistiimme Jussiin. Luottamus osoittautui oikeaksi, koska konsertin muutamien kappaleiden aikana improvisoimme, ja silti Jussi oli läsnä koko ajan. Tämä oli yhteismusisointia parhaimmillaan.

8 Pohdinta

Kirjoitusprosessin aikana eteemme tuli monia haasteita, ja välillä kärsivällisyys oli koetuksella. Koimme hyvin monia tunteita laidasta laitaan, ja niiden voimakkuuden säätelminen ei aina onnistunut. Koronan saapuessa maahamme yritimme ajatella myönteisesti, että nyt meillä on aikaa kirjoittaa tätä työtä. Se osoittautui kuitenkin haastavammaksi kuin olimme ajatelleet. Opinnäytetyön tekeminen vaati hyvää keskittymiskykyä. Totuttuamme uusiin olosuhteisiin huomasimme pystyvämme pohtimaan asioita hyvinkin syvällisesti ja monesta eri näkökulmasta. Kaikista vastoinkäymisistä huolimatta saimme työn valmiiksi ja siitä olemme suunnattoman kiitollisia. Uskomme, että tämän työn kirjoittamisprosessi auttoi meitä keskittämään huomionamme tähän työhön sen sijaan, että olisimme huolehtineet asioista, joihin emme pysty vaikuttamaan.

Opinnäytetyö oli kokonaisvaltainen ja ainutlaatuinen prosessi, jonka aikana opimme hyvin paljon ja saimme uusia ideoita tulevaisuutta varten. Esimerkiksi konsertin tuottaminen ja suunnitteleminen alusta lähtien antoi meille näkemystä monista asioista. Lukiesamme lähdeaineistoa vastaan tuli paljon uutta tietoa. Välillä olimme niin uppoutuneita johonkin aiheeseen, että siitä keskustelemiseen meni paljon aikaa. Se mikä herätti ristiriitaisia tunteita, oli se, että samasta aiheesta esiintyi täysin eriäviä näkemyksiä. Siitä syystä pohdimme välillä paljonkin aineistojemme luotettavuutta. Halusimme kuitenkin valita työhömmme lähteitä, jotka tukivat sisältöämme.

Konsertin teema oli hyvin vapauttava ja jopa hieman provosoiva. Olimme molemmat pohtineet täydellisyyden merkitystä opintojemme aikana, ja täydellisyyden tavoittelu oli rajoittanut toimintaamme laulajina. Huomasimme, että ulkopuoliset paineet ja odotukset olivat saattaneet aiheuttaa sen, että meiltä oli kadonnut esiintymisen läsnäoloa ja iloa. Olimme valmiita muuttamaan asenteitamme ja ajatuksiamme myönteisempään suuntaan. Konsertti antoi positiivista ja hyvää mieltä, koko prosessin aikana.

Yhteisten sääntöjen ja toimintatapojen sopiminen minkä tahansa projektin alussa on suotavaa. Meillä oli hieman erilaiset lähestymistavat sille, kuinka antaa toiselle palautetta harjoituksissa ja miten kommunikoida keskenämme. Meille tuli myös erimielisyyksiä, joista piti keskustella yksityiskohtaisemmin. Tästä johtuen huomasimme, ettemme olleet sopineet esimerkiksi kumpi vastaa harjoitusten kulusta ja aikataulussa pysymisestä. Tässä konsertissa esiinnyimme ensimmäistä kertaa yhdessä. Projektin myötä opimme

molemmat paljon toisistamme ja toistemme työtavoista. Jatkoa ajatellen on hyvä sopia etukäteen yhteiset toimintatavat, varsinkin ystävän ollessa kollega.

Vilma:

Olen hyvä suunnittelemaan yksityiskohtaisia asioita sekä arvioimaan syy- ja seurausvaikutuksia erilaisissa projekteissa. Tarvitsen kuitenkin aina kokonaiskuvan asioista, muuten en pysty yksityiskohtaiseen työhön. Tätä kirjallista opinnäytetyön osaa tehdessä havahduin suuresti. Tällaista yhden tunnin konserttia voisi verrata esimerkiksi ihmisen elämään viiden vuoden ajalta. Eli konsertti on tiivistetty versio ihmisen viiden vuoden elämästä; tapahtumista sekä kaikista tunteista ja ajatuksista. Varsinkin jos konsertissa käsitellään aiheita ihmisen elämän eri osa-alueilta. Laulajat joutuvat suuren haasteen eteen tiivistäessään monen vuoden koetut asiat yhden tunnin mittaiseksi konsertiksi. Koettu elämä voi sisältää monipuolisen tunteiden kirjon, yksityiskohtia ja muuttuvia tekijöitä. Siinä on haastetta kerrakseen. Tämän oivallettuani mielestäni on kohtuutonta vaatia itseltään esiintyvänä taitelijana niin paljon. Täydellisyyttä ei ole, vain pyrkimistä parempaan.

Fanny:

Minusta läsnäolo, identiteetti ja henkinen hyvinvointi ovat olennaisia asioita laulajalle, joten niitä aiheita voisi käsitellä enemmän opintojen aikana. Opinnäytetyön sekä konsertin ansiosta asenteeni laulamista kohtaan muuttuivat. Ymmärrän, sen, kuinka tärkeässä roolissa myönteinen minäkuva, identiteetti ja itsetunto on läsnäololle. Itsensä psyykinen rajoittaminen, esimerkiksi kielteiset tunteet omasta laulamisestaan ja esiintymisestään voivat tukahduttaa laulajan motivaation kokonaan. Jos lauluopinnot on aloittanut hyvin nuorena saattaa olla vaikea erottaa ihmisarvoaan ja laulamista. Laulaja saattaa epäröidä olemassaoloaan ja arvoaan. Laulajan opiskeluihin ja uraan kuuluu sekä epäonnistumisia että onnistumisia. Valitettavan usein epäonnistumiset saattavat syödä itsetuntoamme ja tämän myötä läsnäolomme heikentyy. Epäonnistumisten jälkeen on tärkeä palautua henkisesti, jotta laulamisen motivaatio ja ilo säilyy. Olen myös huomannut, että luovuus ja riskien ottaminen kärsivät rajoittuneesta mielestä. En tule koskaan olemaan valmis laulajana. Tämän hyväksytyäni opin olemaan läsnä olevampi ja nauttimaan laulamisesta. Olen oppinut ymmärtämään, että kaikilla on oikeus ilmaista itseään laulamisen kautta.

Hengityksen ja tanssimisen tärkeys vahvistui entisestään tämän opinnäytetyön aikana. Olemme käyttäneet hengitystä apuna monessa eri tilanteessa, mutta nyt se on osa jokapäiväistä toimintaamme. Esimerkiksi päätöksiä tehdessä on hyvä pysähtyä ja keskittyä hengittämiseen. Tämän ansiosta ajatus kulkee paremmin. Kehollisuus korostuu myös iän myötä, koska kehosta on pidettävä parempaa huolta, kun ikää tulee lisää. Tanssi on erittäin hyvä muoto oppia tuntemaan omaa kehoa. Musiikin rytmi liikuttaa kehoa omaan tahtiin, ja tähän yhdistyvät rentous ja vapaasti kulkeva hengitys.

Pitääkö kaiken olla täydellistä? Vastaus on yksinkertainen: ei pidä ja se ei edes ole mahdollista. Täydellisyys on vain harhaa. Tämä vain pääsee joskus unohtumaan prosessissa, jossa tavoitteet on asetettu liian korkealle. Riitämme sellaisena kuin olemme. Se on hyvä muistaa kehittymisenkin aikana.

Lähteet

Aalto, Anna-Liisa ja Kati Parviainen. 1974. *Auta ääntäsi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Arjas, Päivi. 2014. *Varmasti lavalle: muusikoiden esiintymisvalmennus*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Aung, Steve. 2013. "Meditation and Relaxation Techniques." Teoksessa *The Singer's guide to complete health*, toimittaja Anthony Jahn, 309-319. New York: Oxford University Press.

Bellman, Anna. 2017. *Släpp retoriken. Fokusera på publiken*. Falun: Scandbook.

Burke, Hilda. 2019. *The phone addiction workbook*. Berkeley: Ulysses press.

Buswell, David. 2006. *Performance strategies for musicians. How to overcome stage fright and performance anxiety and perform at your peak using NLP and visualisation*. United Kingdom: MX Publishing.

Bäckström, Jouni. 2018. "Itseohjautuva laulaja. Fyysisen teatterin työvälineitä ooppera-laulajalle." Opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/146970/itseohjautuva%20laulaja.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chapman, Janice. 2017. *Singing and teaching singing: a holistic approach to classical voice*. Kolmas painos. San Diego, CA: Plural Publishing.

Completevocal. 2020. "Käheys". Completevocal.institute. Luettu 27.4.2020.
<https://completevocal.institute/kaheys/>

De Mallet Burgess, Thomas ja Nicholas Skilbeck. 2001. *The singing and acting handbook. Games and exercises for the performer*. New York: Routledge.

Dunderfelt, Tony. 2010. *Intuitio: sisäinen viisaus*. Toinen taskukirjapainos. Helsinki: Kirjapaja.

Dunderfelt, Tony. 2012. *Tunnista temperamentit: väriä elämään ja itsetuntemukseen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Emmons, Shirlee ja Alma Thomas. 1998. *Power performance for singers: Transcending the barriers*. New York: Oxford University Press.

Fagéus, Kjell. 2012. *Musikaliskt flöde. Artistisk mental träning för scen och undervisning*. Stockholm: Gehrman's Musikförlag AB.

Gates, Rachel, Arick Forrest ja Kerrie Obert. 2013. *The owner's manual to the voice: a guide for singers and other professional voice users*. New York: Oxford University Press.

Gronow, Kira. 2019. "Monen aikuisen identiteetti on hukassa, ja se on todellinen kriisi, sanoo psykologi – Yksi kysymys paljastaa, millainen identiteettisi on". Helsingin Sanomat: Julkaistu 28.3.2019. <https://www.hs.fi/elama/art-2000006050117.html>

Grunwald, Dolf. 1996. *Anna persoonallisuutesi puhua. Esiintymisen ja esittämisen psykologiaa*. Helsinki: Sibelius-Akatemian julkaisuja 11. Sibelius-Akatemia, Helsinki University Press.

Haarakangas, Kauko. 2011. *Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hellsten, Tommy. 2016. "Ihmisenä oleminen on ihmiseksi tulemista." Teoksessa *Minuiksi: löytöretkiä henkiseen kasvuun*, toimittajat Tommi Hellsten ja Tiina Tuomikoski, 13. Helsinki: Kirjoittajat ja Kirjapaja Oy.

Huutilainen, Minna ja Mona Moisala. 2018. *Keskittymiskyvyn elvytysopas*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Improvisationsteater 2020. "Tips när det låser sig på scenen". Luettu 17.5.2020. <https://improvisationsteater.se/tips-nar-det-laser-sig-pa-scen/>

Jones, David. 2017. *A Modern Guide to Old World Singing: Concepts of the Swedish-Italian and Italian Singing Schools*. United States of America.

Kallio, Maaret. 2017. *Inhimillisiä kohtaamisia*. Helsinki: WSOY.

Kane, Susan Mohini. 2015. *The 21st century singer: Making the leap from the University into the world*. New York: Oxford University Press.

Karlsson, Anna. 2017. *Laula terveesti: äänen, hengityksen ja kehon yhteys laulamissa*. Vantaa: Dilaton.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 1994. *Hyvä itsetunto*. Yhdeksäs painos. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.

Kihlström, Eva. 2006. *Karisma koden: Sju vägar till ökad personlig utstrålning*. Stockholm: Bokförlaget forum.

Kokkonen, Marja. 2010. *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lader, Joan. 2013. "Musical Theater II: The view from New York, Surviving eight shows a week on Broadway." Teoksessa *The Singer's guide to complete health*, toimittaja Anthony Jahn, 407-413. New York: Oxford University Press.

Laine, Sari. 2015. *Tunteen ja älyn liitto: miten saavutan kehon ja mielen tasapainon*. Helsinki: Basam books.

Louis, Catherine Saint. 2017. "Singing while pregnant." *The New York Times*: Julkaistu 23.2.2017. Luettu 27.4.2020. <https://www.nytimes.com/2017/02/23/well/family/beyonce-singing-while-pregnant.html>

Mesiä, Susanna. 2020. *Laulamisen fysiologia - hengitys: luentomateriaali*. Helsinki: 9.3.2020.

Mieli. 2020. "Identiteetti-Kuka minä olen?". Luettu 20.3.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-mina-olen>

Nienstedt, Walter, Osmo Hänninen, Antti Arstila ja Stig-Eyrik Björkqvist. 1999. *Ihmisen fysiologia ja anatomia*. 12.-13. Painos. Helsinki: Werner Söderström Oy.

Nyyti. 2020. "Socialitet och sociala färdigheter". Luettu 9.5.2020. <https://www.nyyti.fi/sv/opiskelijoille/information/socialitet-och-sociala-fardigheter/>

Oswald, David. 2005. *Acting for singers, creating believable singing characters*. United Kingdom: Oxford University Press.

Rose, Arnold. 1962. *The singer and the voice. Vocal technique for singers*. London: Faber and Faber Limited.

Selkäkanava, 2020. "Palleahengityksestä on hyötyä selkäkipuun", "Palleahengityksellä eloa keskivartaloon", "Opettele palleahengitys", "Mikä ihmeen vagushermo?" Luettu 27.4.2020. <https://selkakanava.fi/palleahengityksesta-apua-selkakipuun>

Singh, Neelam. 2018. *Food, nutrition, science and technology*. New Delhi: Woodhead publishing India.

Skibdahl, Pia. 2020. "Värähtelen, siis olen. Ajatuksia äänestä". *Laulupedagogi 2013-2014*, 4-6. Luettu 2.5.2020.

Taylor, Millie. 2008. *Singing for musicals: A practical guide*. Ramsbury: Crowmood Press.

Tiedeykkönen: "Vagushermo rauhoittaa sydäntä ja mieltä - miksi? Voiko vagushermoa stimuloida ja hoitaa sairauksia?" 2020. Teija Peltoniemi, radio-ohjelma 24.1.2020. *Yle Areena -verkkopalvelu*. Kuunneltu: 12.5.2020. <https://arenan.yle.fi/1-50390735>

Toivakka, Sari ja Miina Maasola. 2011. *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tulamo, Kirsti. 1993. *Koululaisen musiikillinen minäkäsitys, sen rakenne ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä: tutkimus peruskoulun neljännellä luokalla*. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Tunnejataida. "Tunnetaidot - mitä ne ovat? Tunnetaidot vaikuttavat koko elämäämme." Luettu 9.5.2020. <https://tunnejataida.fi/tunnetaidot/tunnetaidotmitaneovat/>

Törnblom, Mia. (2006). *Itsetunto nyt! Kehitä itsetuntoasi henkilökohtaisen valmentajan avulla*. Suomentaja Sari Kumpulainen. Helsinki: Helmi Kustannus.

Väärämäki, Heidi. 2020. "Kolme helppoa hengitysharjoitusta". *Helsingin sanomat*, 25.3.2020, D11.

Wilson, Glenn. (1997). *Esittävän taiteen psykologia*. Suomentaja Anne Toppi. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo.

Wormhoudt, Pearl Shinn. 2001. *With a Song in my Psyche: On the psychology of singing and teaching singing*. United States of America: Xlibris Corporation.

Haastattelu:

Heiskanen, Heli. 2020. Psykologi, työterveyspsykologi, kouluttaja, tietokirjoittaja. Orionova Oy. Haastattelu: 15.5.2020

Liite 1. Konsertin käsikirjoitus

KONSERTIN ALOITUS

Fanny:

Hei kaikille!

Vilma:

Lämpimästi tervetuloa! Haluamme tarjota teille tänään erilaisia tarinoita musiikin ja puheen muodossa. Kappaleet sisältävät monipuolisen tunteiden kirjon ja osa tarinoista pohjautuu omiin kokemuksiimme.

Fanny:

Konsertti videokuvataan opinnäytetyötämme varten, jos jostain se tuntuu epämukavalta, niin voi siirtyä.... (Näytä mihin paikalle)

Vilma:

Oon Vilma ja kotoisin Kuusankoskelta. Olen elänyt perheessä, jossa olen saanut kasvaa omana itsenäni ja riittänyt sellaisena.

Fanny:

Mun nimi on Fanny ja olen kotoisin Espoosta. Minulla on samat tuntemukset kuin Vilmalla ja olen kiitollinen siitä, että minun musiikkini harrastusta on tuettu ja että olen saanut opiskella sitä ammatiksi. Tällä hetkellä viimeistelemme opintoja Metropolialla, jossa tapasimme kaksi vuotta sitten.

JUSSIN ESITTELY: Meillä on tänään pianistina Jussi Littunen. Hänestä kuullaan lisää myöhemmin. (*Jussia "fanitetaan" ja ollaan silleen "tadaa"*)

Vilma:

Ensimmäisillä kappaleilla kerromme miltä tuntuu olla rakastunut. Mendelssohnin kaksi duettoa laulusarjasta 6 zweistimmige lieder op. 63.

Ich wollt´ meine lieb´ ergösse sich

Volkslied

(Fanny menee oikealle seinän taakse)

Vilma:

Seguidilla murciana, tarkoittaa Tanssia Murciaista. Murcia on kaupunki Kaakkois-Espanjassa, lähellä merta. Musiikki on osittain iloinen ja tempo reipas, mutta tarinaltaan hieman tummasävyteisempi ja syvällisempi. Tiivistettynä kappale kertoo toisen kunnioittamisesta. Kohtele toisia niin kuin toivoisit sinua kohdeltavan.

Seguidilla Murciana

(Vilma vasemmalle seinän taakse)

(Fanny tulee oikealta)

Fanny:

Denna sång råkade jag hitta bland notböckerna på biblioteket, då jag letade efter ny repertoar. Jag blev i genast intresserad av dikten, som är skriven av Bo Bergman. Sången heter "Melodi" och den är komponerad av en av Sveriges mest älskade kompositörer, Wilhelm Stenhammar. Den utkom 92 år sedan år 1928 och sången tillhör sångsamlingen "Fem Posthuma sånger".

Melodi

Pur ti miro, lähtee suoraan

(Vilma saapuu vasemmalta, alkusoitolla ja Fanny siirtyy enemmän oikealle alussa)

Vilma:

Äskeinen oli rakkausduetto Monteverdin säveltämästä oopperasta Poppean Kruunaus.
Hei Jussi, kertoisitko jotain itsestäsi?

Jussi:

Jussin tarinaa...

Muuten, muistatko mitä tapahtui Vuohijärvellä?

Vilma:

Ainiin, joo!

Eli, oltiin Jussin kanssa esittämässä lastenoopperaa Vuohijärvellä. Se oli kiertue, joten mentiin paikalle, pystytettiin rekvisiitta ja esitettiin. Aika nopeaa toimintaa siis. Flyygeli oli sijoitettu lavan/rekvisiittojen taakse, joten haasteista ei ollut pulaa. Mulla oli aika monta roolihahmoa, joten keskittymiskykyä vaadittiin. Loppupuolella esitin hullua prinsessaa, ja olin niin sisällä roolihahmossa, että unohdin laulaa. No, Jussi siinä sitten toisti muutamaa tahtia luuppina, ja vissiin toivoi, että aloittaisin. Kollegani, joka oli edessäni lavalla, kuiskasi alkusanat mulle. Havahduin ja lauloin hyvin kovaa ne, toivoen, että Jussi kuulee. Ja niinhän hän kuuli, ja ooppera jatkui sitten eteenpäin. Siitäkin sitten selvittiin.

Seuraavaksi kuunnellaan, minkälaiset juhlat Fanny on järjestänyt.

(Vilma jää mahdollisesti lavalle?)

Ich lade gern mir gäste ein (Die Fledermaus)

(Fanny menee vasemmalle ja kiertää takaovelle)

Vilma:

Meistä jokainen on ollut tilanteessa, jossa yrittää saada omaa ääntä kuuluviin, mutta vastapuoli ei kuuntele. Seuraava kappale kertoo tästä. Joonas Pohjosen säveltämä Herr Varg! Teksti on Lars Huldénin käsialaa.

Herr Varg

(Vilma juoksee takaovelle kappaleen lopussa)

(Fanny lähtee takaovelta yleisön eteen, tulee eteen spiikkaamaan)

Fanny:

Seuraavaksi laulan teille kappaleen ”Min Astrakan” musikaalista Kristina från Duvemåla vuodelta 1995. Musikaalin säveltäjä on Benny Andersson (yks Abban miehistä). Björn Ulvaeus on kirjoittanut musikaalin libreton, joka perustuu Vilhem Mobergin kirjaan ”Utvandrarna”. Min Astrakan viittaa Kristinan omenapuuhun ruotsissa. Hän laulaa lapselleen kotipaikkakunnastaan Smålannista, koska Kristinan lähti perheeseen Amerikkaan siirtolaisina. Laulu herättää ajatuksen siitä, missä joku oma rakas paikka sijaitsee, se on kaikille eri mutta todella arvokas henkireikä.

Astrakan

(Vilma tulee lavalle oikealta)

Vilma:

Pastorale, paimenlaulu. Aino Kallas on kirjoittanut tekstin, ja teksti perustuu hänen omiin kokemuksiinsa ja uskoon. Laulu antaa lohtua menetykseen, ja siinä kerrotaan toisen osapuolen sielun lepäävän rauhassa.

(Fanny menee vasemmalle seinän taakse)

Pastorale (T.Pylkkänen)

Seuraavassa laulussa olen Charlotte, jolla on kihlattu Albert. Charlotte menee juhliin ja hän kohtaa ko-mean Wertherin, hän rakastuu häneen oikopäätä. Tämän laulun aikana Charlotte itkee ja kertoo sydämensä olevan rikki, kun he eivät voi olla yhdessä Wertherin kanssa. Eli tällaista perus ihmissuhdedraamaa.

Va laisse couler mes larmes (J. Massenet)

(Vilma menee istumaan yleisöön)

Fanny:

Konsertin nimi on "Pitääkö kaiken olla täydellistä?"-Sitä olemme pohtineet Vilman kanssa tässä lauluopintojen aikana ja sitä samaa pohtii Maria Von Trapp kappaleessa " I have confidence" musikaalista The Sound of Music. Maria on menossa tapaamaan Von Trappin perheen lapsia ensimmäistä kertaa ja häntä pelottaa hieman. Lopulta hän päästä irti rajoitteistaan ja luottaa siihen, että kaikki kyllä järjestyy.

I have confidence (R. Rodgers)

Vilma:

(Vilma nousee ylös käsiohjelma kädessä sanoen: "Ihan kuin seuraava kappale olisi kirjoitettu mun elämästä")

(Fanny menee yleisöön samalle paikalle missä Vilma oli)

(Vilma laulaa kävellessä flyygelin mutkaan "Liebe...")

O tell me the truth about love (B. Britten)

Vilma:

Tanssikaatuminen:

Viisi vuotta sitten olin esiintymässä tanssiryhmän kanssa. Tanssi oli tosi fyysinen, ja just kun oltiin teke-mässä pyörähdyksiä, toisella mie kaatuun maahan. No, kaikki mikä siinä sekunnissa pyöri päässä, oli se että on pettänyt tanssiryhmän ja tää tanssiesityskin meni pilalle, et apua, mitä mie nyt teen. No, mie nousin ylös vaa, ja sillon ku nousin niin tuli sellainen adrenaalipiikki, et nyt täysillä loppuun asti, et toista kertaa en kaatuu. Loppu meni tanssista hyvin.

Tilanne oli sellainen, että sen jälkeen olisi voinut nauraa tai itkeä. Sen verran hullunkurinen tilanne. No, mie päätin itkeä. Tanssiryhmämme kaksi jäsentä olivat yleisössä heidän loukkaantumisten takia. Ja selvisi, että toinen heistä ei edes nähnyt kun olin kaatunu. Olin nimittäin lavalla toisessa rivissä, joten ensimmäinen rivi oli blokanut näkyvyyttä. Ja se toinen henkilö, joka oli nähnyt, ihmetteli, kuinka pystyin nousemaan niin nopeasti ylös ja jatkamaan.

Näin jälkikäteen ajateltuna, tuo kaatuminen vahvasti esiintymistäni sekä itseeni luottamista. Uskoa, että kaikista tilanteista selviää, tapahtui mitä tahansa.

Ja niin kuin Fanny aiemmin pohdiskeli, että pitääkö kaiken olla täydellistä?

Voi olla, että mun kaatuminen auttoi jotain ihmistä yleisössä ymmärtämään, että kaikkea voi tapahtua elämässä, ja se on ihan ok.

Fanny:

Kappale "Journey to the past" on elokuvasta Anastasia vuodelta 1997. Myöhemmin siitä on myös tehty musikaali. Tarinan päähenkilö Anastasia, tai nimellä Anya kasvaa orpokodissa Venäjällä. Hän tekee rohkean päätöksen ja haluaa lähteä selvittämään juuriaan tietämättä siitä, että hänen vanhempansa murhattiin Venäjän vallankumouksen aikaan ja siitä että hän oikeasti on tsaarin tytär. Kappaleessa hän kerää rohkeutta matkustaa yksin pois orpokodista Pietarin kautta Pariisiin.

(Vilma menee vasemmalle seinän taakse)

Journey to the past (J. Flaherty)

(Vilma tulee vasemmalta ja Fanny sanoo:)

Vilma siihen siitä sun tanssikompastuksesta tuli mieleen tällainen tarina...

Olin menossa lavalle palvelijan rooliin musikaalissa My Fair Lady ja ennen kyseistä kohtausta minulla oli ollut kiireinen vaihto. Olin edellisessä kohtauksessa ollu kuningatar ja peruukki, iltapuku, käsineet, korut piti vaihtaa palvelijan asuun. En muista mikä siinä vaihdossa kesti kauemmin, mutta menin todella hätiköiden lavan sivusta lavalle ja lavasteisiin, jossa oviaukko oli. Minun perässäni oli kollegani, joka näki tilanteen. Ennen kuin astuin ovesta sisään, kompastuin pahasti mutta nousin nopeasti, tämän seurauksena aloin nauramaan, vaikka minun olisi pitänyt olla melko vakavana. Nauroin sitten lähes koko kohtauksen ja odotin vain sitä, että pääsisin lavan sivuille.

Vilma Ja Fanny:

Kerrotaan, että nyt tulee konsertin viimeinen kappale.

Rakkaus voi tulla, kun sitä vähiten odottaa.

Jag vet vad han vill**Vilma:**

Lämmin kiitos kaikille, että tulitte! Ihanaa sunnuntaipäivän jatkoa!

Fanny:

Liite 2. Konsertin käsiohjelma

16.2.2020
KLO 14

HAKASALMEN HUVILASSA

ELÄVÄINEN JA TUNTEIKAS KONSERTTI,
JOKA EI JÄTÄ KETÄÄN KYLMÄKSI.
KESTO NOIN TUNTI.

ICH WOLLT' MEINE LIEB' ERGÖSSE SICH (1.)

VOLKSLIED (5.)

SÄV. FELIX MENDELSSOHN, RUN. HEINRICH HEINE (1.), ROBERT BURNS (5.)
LAULUSARJASTA 6 ZWEISTIMMIGE LIEDER OP.63

SEGUIDILLA MURCIANA

SÄV. MANUEL FALLA, RUN. ANONYMI

LAULUSARJASTA SIETE CANCIONES POPULARES ESPAÑOLAS NRO 2

MELODI

SÄV. WILHELM STENHAMMAR, RUN. BO BERGMAN
LAULUSARJASTA FEM SÄNGER (POSTHUMA) NRO 1

PUR TI MIRO

SÄV. CLAUDIO MONTEVERDI, LIBR. G.F. BUSENELLO
OOPERASTA L'INCORONAZIONE DI POPPEA

ICH LADE GERN MIR GÄSTE EIN

SÄV. JOHANN STRAUSS, LIBR. CARL HAFFNER & RICHARD GENÉ
OPERETISTA DIE FLEDERMAUS

HERR VARG!

SÄV. JOONAS POHJONEN, RUN. LARS HULDÉN
LAULUSARJASTA HERR VARG! OCH ANDRA VISOR NRO 1

MIN ASTRAKAN

SÄV. BENNY ANDERSSON, SAN. BJÖRN ULVAEUS
MUSIKAALISTA KRISTINA FRÅN DUVEMÅLA

PASTORALE

SÄV. TAUNO PYLKKÄNEN, RUN. AINO KALLAS
LAULUSARJASTA KUOLEMAN JOUTSEN OP.21 NRO 2

VA ! LAISSE COULER MES LARMES

SÄV. JULES MASSENET, LIBR. ÉDOUARD BLAU, PAUL MILLIET & GEORGES HARTMANN
OOPERASTA WERTHER

I HAVE CONFIDENCE

SÄV.SAN. RICHARD RODGERS
MUSIKAALISTA THE SOUND OF MUSIC

O TELL ME THE TRUTH ABOUT LOVE

SÄV. BENJAMIN BRITTEN, RUN. W.H. AUDEN
LAULUSARJASTA CABARET SONGS

JOURNEY TO THE PAST

SÄV. STEPHEN FLAHERTY, SAN. LYNN AHRENS
MUSIKAALISTA ANASTASIA

JAG VET VAD HAN VILL

SÄV. BENNY ANDERSSON & BJÖRN ULVAEUS, SAN. TIM RICE
MUSIKAALISTA CHESS

PITÄÄKÖ KAIKEN OLLA
TÄYDELLISTÄ?

FANNY HELLSTRÖM, LAULU
VILMA KEISALA, LAULU
JUSSI LITTUNEN, PIANO

Liite 3. Konserttijuliste

16.2.2020
KLO 14

HAKASALMEN HUVILASSA

ELÄVÄINEN JA TUNTEIKAS KONSERTTI,
JOKA EI JÄTÄ KETÄÄN KYLMÄKSI.
KESTO NOIN TUNTI.



PITÄÄKÖ
KAIKEN OLLA
TÄYDELLISTÄ?

FANNY HELLSTRÖM, LAULU
VILMA KEISALA, LAULU
JUSSI LITTUNEN, PIANO

HAKASALMEN HUVILA
MANNERHEIMINTIE 13B
HELSINKI

HAKASALMEN HUVILAN PÄÄSYMAKSU 12/10 - ALLE 18V JA MUSEOKORTILLA VAPAA PÄÄSY

Liite 4. Konsertin toinen markkinointikuva

