

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
MusiiKin koulutusohjelma

Heidi Niinimäki

LÄSNÄOLEVA LAULAJA

Opinnäytetyö
Tammikuu 2014



OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2014
Musiikin koulutusohjelma

Siltakatu 1
80100 JOENSUU
p. 050 358 2494

Tekijä
Heidi Niinimäki

Nimike
Läsnäoleva laulaja

Tiivistelmä

Opinnäytetyössä tutkittiin, miten laulaja voisi kehittää omaa esiintymistään. Tutkimuksen pääpaino oli esiintymisessä ja sen harjoittelussa. Tavoitteena oli löytää uusia keinoja läsnäolon saavuttamiseksi esiintymistilanteessa ja kerätä harjoituksia esiintymisen tukemiseksi. Raportti etenee käsittelemään ensin esiintymistä, sen jälkeen läsnäoloa ja tulkintaa. Tämän jälkeen siirrytään käsittelemään esiintymisen ongelmia. Loppuun on koottu harjoituksia ja harjoittelutapoja esiintymiseen liittyen.

Tutkimuksen pääpaino oli esiintymisen ammattilaisten kokemusten tarkastelussa. Heitä haastatteleamalla pyrittiin saamaan tietoa esiintymiseen, läsnäoloon ja tulkintaan liittyvistä harjoituksista. Haastattelu toteutettiin avoimena teemahaastatteluna.

Tuloksista kävi ilmi, että esiintymisen harjoitteluun on olemassa paljon erilaisia keinoja. Varsinkin teatterissa käytössä olevista harjoitteista olisi apua myös laulajille. Raportissa tuli esille myös, että tämänhetkinen esiintymisen opettaminen pop- ja jazzlaulun opiskelijoille on riittämätöntä.

Kieli
suomi

Sivuja 30
Liitteet 1
Liitesivumäärä 1

Asiasanat
Esiintyminen, laulaminen, läsnäolo



Karelia
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS
January 2014
Degree Programme in Music
Siltakatu 1
80100 JOENSUU
FINLAND
Tel. +35850 358 2494

Author
Heidi Niinimäki

Title

Singer on the stage

Abstract

This thesis aimed to research how singers can develop their performance skills. The primary focus of the research was to study the experiences felt by professional performers. The purpose was to gather exercises that a singer can use when practicing performing.

The report begins with a chapter about performance, then moves onto deal with presence, interpretation and the problems that one can have when performing. In the last chapter of this thesis is gathered exercises to help performers in developing their performing skills.

This thesis is about performing, and how one can practice it. In this report performing was researched from a singer's point of view. Interviews were conducted with three professional performers, aiming to understand what kind of an exercises could be used to develop performance, presence and interpretation skills. The interviews were carried out as open theme interviews.

The results of the study showed, that particularly the exercises used in theatres are useful for singers as well. In addition, the results of the report showed that the current level of teaching performance skills to singing students is not as much as is needed.

Language
Finnish

Pages 30
Appendices 1
Pages of Appendices 1

Keywords

performing, singing, presence

Sisältö

1 Johdanto	5
1.1 Haastattelut lähtökohtana	6
1.2 Haastateltavat	6
2 Esiintyvä laulaja	8
2.1 Esiintyminen	8
2.2 Tunnelman luominen	9
2.3 Esiintymisen harjoittelusta	10
3 Läsnaoleva laulaja	12
3.1 Lavalla läsnä	12
3.2 Kehollisuus	14
4 Tulkitseva laulaja	15
4.1 Tulkinta	15
4.2 Kokemuksia tulkinnan harjoittelusta	16
5 Esiintyjän problematiikka	18
5.1 Esiintymisen pelot	18
5.2 Katseenalaisuus	19
6 Keinoja esiintymisen työstämiseen	21
6.1 Läsnaoloharjoitukset	21
6.2 Tekstin tulkintaan liittyviä harjoituksia	22
6.3 Virittäytymisharjoitukset	24
7 Heittäytymällä eroon estoista	25
7.1 Improvisoi	26
7.2 Omia kokemuksia improvisaatioteatterista	26
8 Pohdinta	28
Lähteet	30

Liitteet

Liite 1 Haastatteluissa käytetyt kysymykset

1 Johdanto

Olet juuri astumassa lavalle. Tunnet kehosi ja mielesi virittäytyvän tulevaa esiintystä varten. Olet lavalla, ja yleisö odottaa esiintymistäsi. Kuitenkin huomaat ajatustesi harhailevan jossain muualla. Olet läsnä fyysisesti, mutta et henkisesti. Mitkä asiat vaikuttavat laulajan keskittymiseen esiintymistilanteessa? Mikä estää laulajaa olemasta läsnä yleisön edessä?

Opiskelen Karelia-ammattikorkeakoulussa pop- ja jazzlaulun opettajaksi ja tutkin opinnäytetyössäni esiintymistä laulajan näkökulmasta. Halusin löytää erilaisia keinoja esiintymisen harjoitteluun ja sen opettamiseen. Kiinnostuin aiheesta, kun olin työharjoittelussa Teatteri Satama -nimisellä harrastelijateatterilla. Laulajan ja näyttelijän ammateissa on paljon samoja elementtejä. Molemmissa pääpaino on tarinan kerronnassa yleisön edessä. Tai ainakin pitäisi olla. Olen itse muusikko, eikä minulla ole aiempaa kokemusta näyttelemisestä. Työni tarkoituksena on saada uutta näkökulmaa ja lisää työkaluja esiintymiseen ja sen harjoitteluun. Toivon tästä olevan apua myös muillekin laulajille.

Esiintyminen on vaativa suoritus, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Se on myös olennainen osa laulajan ammattia. Mielestäni esiintymisen opettamiseen tulisi laulutunneilla keskittyä paljon nykyistä enemmän. Kokemukseni mukaan sitä ei opeteta tällä hetkellä juuri lainkaan. Voisi puhua jopa tabusta. Siitä ei edes puhuta, vaan jokainen yrittää selviytyä omin keinoin esiintymistilanteesta.

Lähden käsittelemään aihetta avaamalla ensin esiintymisen käsitettä. Tämän jälkeen perehdyn tutkimaan syvemmin läsnäoloa, esiintymisen ongelmia ja tulkintaa. Keräsin oppimiani läsnäolo- ja tulkintaharjoituksia työni loppuun tarkasteltaviksi. Käytän työni pohjana haastatteluita, kirjallisuutta, ja myös omaa kokemuksellista tietämystäni. Suurimmaksi tutkimuskysymyksekseni nousee, miten saavuttaa läsnäolo esiintymistilanteessa ja miten pysyä tässä ihanassa tilassa.

1.1 Haastattelut lähtökohtana

Lähdin tutkimaan aiheitani haastatteluiden muodossa. Halusin saada tietoa nimenomaan siitä, miten haastateltavat itse harjoittelevat esiintymistä, tulkintaa ja läsnäoloa. Valitsin kolme esiintymisen ammattilaista, joita sain haastatella. Haastateltavat olivat teatteri-ilmaisun ohjaaja Ulla Lehmusoksa, laulaja Mia Simanainen ja näyttelijä Minna Maaria Virtanen. Haastattelut olivat avoimia ja kysymykseni suuntautuivat pohdiskelemaan esiintymistä, läsnäoloa ja tulkintaa. Halusin saada kolme vähän erilaista näkökulmaa. Haastatteluiden kautta sain myös paljon hyödyllistä kirjallisuutta työtäni varten.

Haastattelut olivat hyvin avoimia. Minulla oli muutama kysymys valmiina, joihin halusin saada vastauksia tai kokemuksia (ks. liite 1). Kuitenkin ajatuksena oli, että haastateltava saa rönsyillä vapaasti aiheesta toiseen. Tämä oli hyvä idea, koska mieleeni nousi kysymyksiä, joita en itse olisi osannut keksiä etukäteen. Äänitin haastattelut nauhurille ja litteroin ne myöhemmin. Haastatteluista litteroidessani jouduin välillä pohtimaan, että mitä haastateltava todella tarkoitti vastauksellaan. Kyse on niin syvästä aiheesta, että sanoja on vaikea välillä löytää, kun kuvailee vaikkapa läsnäoloon vaikuttavia asioita. Lehmusoksan haastattelun tein ensimmäisenä ja litteroin äänitteen sanasta sanaan kaikkine huokauksineen. Tämän jälkeen muokkasinkin tekstiä asiallisemmaksi. Tämä tapa osoittautui kuitenkin niin työlääksi, että tyydyin litteroimaan jälkimmäisistä haastatteluista vain oleellisimmat asiat.

Haastatteluiden tekeminen oli kuitenkin hyvin antoisaa ja sain paljon uusia näkökulmia, joita lähdin tutkimaan. Haastateltavien ajatusten kautta myös omat ajatukseni selkenivät ja tiivistyivät. Peilaan aiheitani haastateltavien ajatusten kautta kaiken aikaa työni edetessä.

1.2 Haastateltavat

Tutustuin Ulla Lehmusoksaan ollessani ryhmäpedagogiikkaharjoittelussa Teatterin Satamalla lokakuusta 2011 helmikuuhun 2012 saakka. Teatteri Satama on

Joensuussa toimiva ammattijohtoinen harrastelijateatteri ja Lehmusoksa toimi tuolloin yhtenä teatterin ohjaajista. Satamalla tehtiin silloin musikaalia nimeltään Toinen Toiselle, ja minä ohjasin musikaalin laulajia. Pidin myös koko musikaalin ryhmälle yhteisesti laulutunteja. Tällöin kiinnostuin teatterimaailmasta ja siitä, millaisia tulkinta- ja läsnäoloharjoituksia he siellä tekevät. Halusin haastatella Ullaa työtäni varten, koska hän on erikoistunut ohjaamiseen ja hänellä on paljon näkemystä aiheesta.

Lehmusoksa on ammatiltaan teatteri-ilmaisun ohjaaja. Hän on valmistunut Turun Taideakatemiasta, ja tehnyt sen jälkeen erilaisia teatterialan töitä. Haastattelin Lehmusoksaa jo helmikuussa 2013. Silloin tein myös ensimmäisen raportin aiheestani, ja työ kulki nimellä Uutta näkökulmaa laulamiseen ja laulunopetukseen – Teatterista työkaluja tulkintaan. Tässä varsinaisessa opinnäytetyössäni käsitelen kuitenkin teatterin ohella myös muita tapoja harjoitella esiintymistä.

Halusin saada myös laulajan kokemuksia työhöni. Niinpä päätin haastatella Mia Simanaista. Simanainen on kokenut laulaja ja laulunopettaja ja hän on opettanut myös minua Karelia-ammattikorkeakoulussa. Simanainen on valmistunut vuonna 2000 maisteriksi Sibelius-Akatemian jazz-osastolta, ja tämän jälkeen hän on erireittejä pitkin perehtynyt läsnäoloon ja sen harjoitteluun. Haastattelun tein toukuussa 2013.

Minna Maaria Virtasen haastattelun tein viimeisimpänä, lokakuussa 2013. Näyttelijän näkökulma tuntui oleelliselta työn monipuolisuuden kannalta. Lehmusoksan kautta sain paljon hyviä ehdotuksia näyttelijähaastattelua varten. Päätin lähestyä Virtasta, koska hän on opiskellut myös laulua Joensuun konservatoriolla ja hän on erikoistunut musikaaleihin. Virtanen on valmistunut Pietarin teatteritaiden akatemialta teatteritaiden maisteriksi vuonna 1997 ja tällä hetkellä hän työskentelee Joensuun kaupunginteatterilla.

2 Esiintyvä laulaja

Esiintymiset ovat laulajalle tärkeitä hetkiä. Silloin pääsee antamaan yleisölle lahjan, palan omaa hengen tuotostaan. Esiintyessään laulaja laittaa itsensä likoon ja avaa sydämensä kuulijoille. Päivi Saraste kertoo teoksessaan *Suuntana vapaus* (2006, 167), että esiintyjän tavoitteena on saada perille jokin viesti. Näyttelijän tarkoitus on esiintymisellään välittää näytelmän sanomaa ja tunnelmaa, kun taas laulaja pyrkii välittämään laulunsa tarinaa ja tunnelmaa.

2.1 Esiintyminen

Jyväskylän yliopiston kielikeskuksen nettisivuilla esiintyminen määritellään mielestäni hyvin. Esiintyminen tarkoittaa viestintää, jossa sanoman tuottamisesta on päävastuussa yksi ihminen ja kuulijoina on useita ihmisiä. Esiintymistä kuvaillaan vuorovaikutusprosessina puhujan ja kuuntelijan välillä. Prosessiin vaikuttavana tekijänä mainitaan muun muassa esiintymistilanne, käytettävä kieli ja esiintymistapa. (Kielikompassi 2013.)

Henkka Hyppönen (2005, 18) kuvailee esiintymistä teoksessaan *Kuinka SE tehdään esiintyjänä näin*: ”esiintyminen on vaikuttamista, vaikuttamista ja yleisön tunnelman johtamista”. Ymmärrän tämän niin, että esiintyjän täytyy ensin itse vaikuttua esittämästään teoksesta. Tällöin aidot reaktiot ja tunteet, joita esiintyjässä herää, voivat välittyä myös yleisölle. Eli ensin pitää itse vaikuttua asiasta, ja sitten vasta voi vaikuttaa muihin.

Hyppösen (2005, 7-8) mukaan osalla ihmisistä on perittyjä tai varhain opittuja luontaisia esiintymistä parantavia ominaisuuksia. Tällaisia ovat esimerkiksi ulospäin suuntautuneisuus, kasvojen ilmeikkyyden selkeys ja ilmaisun selkeys. Kuitenkin näiden ominaisuuksien huppuunsa vieminen on aina harjoittelun tulosta.

Itse uskon siihen, että jokaisella ihmisellä on oma luontainen vahvuutensa esiintyjänä. Toinen on luonteeltaan rauhallinen, kun taas toinen voi olla impulsiivisempi. Mielestäni esiintyjän tulisi kehittää omaa luontevaa tapaansa ilmaista. Kuitenkin olisi tärkeää myös haastaa itseään löytämään omasta esiintyjyydestään uusia ulottuvuuksia.

Joka tapauksessa, esiintyminen on hyvin tärkeä osa laulajan ja laulunopettajan ammattia. Sen harjoitteluun tulisi panostaa huomattavasti paljon enemmän. Kuten tästä työstäkin käy myöhemmin ilmi, on olemassa paljon erilaisia apukeinoja esiintymisen työstämiseksi.

2.2 Tunnelman luominen

”Atmosfäärin eli ilmapiirin tai tunnelman luominen on tärkeä osa esitystä. Voit kulkea atmosfäärin mukana tai olla sitä vastaan” (Virtanen 2013). Käsittelen tässä luvussa tunnelmaa ja tunnelman luomista. Virtasen haastattelua tehdessäni esille nousi esityksen atmosfääri. En ole ennen miettinyt konsertin atmosfääriä, ainakaan tietoisesti. Jos nyt mietin, miten miellän sanan tunnelma, niin heti tulee mieleen esimerkiksi kynttilöin valaistu tila. Tällainen tunnelma on hyvin rauhaisia ja aistikas. Joskus tunnelma voi olla kuitenkin myös kireä tai pelottava. Virtasen (2013) mukaan atmosfääri on jokaisen taideteoksen sydän. Atmosphääri myös sitoo esiintyjän katsojaan.

Esityksen tunnelma koostuu kaikesta siitä aistein havaittavasta, mitä lavalla tapahtuu (Korhonen & Østern 2001, 155). Aistein voi havaita esimerkiksi ääntä, värejä ja myös tunteita. Tunnelma on siis ilmapiirin luomista. Tunnelman voisi käsittää myös tunteisiin vetoamisena. Esiintymispaikkakin vaikuttaa paljon konsertin tunnelmaan. Kirkossa on eri atmosfääri kuin utuisessa baarissa. Jos miettii, niin aika moni muukin asia vaikuttaa esitykseen kuin vain ääni ja musiikki itsessään. Esiintyjän tulisi siis panostaa tunnelman luomiseen monella tavalla, jotta yleisön kokemus olisi mahdollisimman kokonaisvaltainen.

Hyppösen (2005, 117) mukaan yleisö ei yleensä jaksaa samaa tunnetta kovin pitkään, vaan se haluaa kokea erilaisia tunteita eri voimakkuuksilla. Hyppönen puhuu myös, että yleisölle pitää jättää tilaa esityksen aikana kokemilleen tunteille ja aistia tunnelmaa. Yleisö tulkitsee oman kokemusmaailmansa kautta esitystä koko ajan.

Jos mietin tätä muusikon näkökulmasta, niin konsertti tulisi sisällöltään rakentaa niin, että tunnelma vaihtelisi esityksen aikana. Jokaisen kappaleen jälkeen olisi hyvä myös jäädä aistimaan tunnelmaa hetkeksi. Näin esiintyjä antaa tilaa myös yleisön kokemuksille. Itse huomaan, että minulla on tarve puhua heti kappaleen laulamisen jälkeen jotakin ja näin esitykseen tulee helposti kiireen tuntu. Esiintyjähän voi luoda esitykseen negatiivista tunnelmaa myös tahtomattaan, esimerkiksi viestittämällä eleillään, että on kiireinen tai hermostunut.

2.3 Esiintymisen harjoittelusta

Esiintymisen valmistaminen tarkoittaa useimmille sitä, että harjoitellaan esitettävää teosta, sen teknisiä ja tulkinnallisia puolia. Varsinaista esiintymistilannetta ei kuitenkaan osata harjoitella. (Arjas 1997, 132.) Itse koen, että varsinaisen esiintymistilanteen harjoittelu olisi laulajalle hyvin tärkeää.

Oman kokemukseni mukaan esiintymistä ei juuri opeteta muusikoille tai musiikkipedagogeiksi valmistuville kouluissa. Karelia-ammattikorkeakoulussa on opetussuunnitelmassa yksi esiintymiseen liittyvä kurssi, esiintymisvalmennuskurssi. Kurssi pidetään vuosittain intensiiviweekkona yhdessä tanssin opiskelijoiden kanssa. Kurssin aikana harjoitellaan paljon liike- ja ääni-improvisaatioita. Nämä harjoitukset ovat sinänsä ihan hyviä, mutta niistä ei ehkä ole apua todellisiin esiintymistilanteisiin. Tällaisella kurssilla tulisi mielestäni keskittyä moniulotteisemmin esiintymisen, läsnäolon ja tulkinnan harjoitteluun. Lavalla oloa voisi harjoitella niin monella tapaa. Myös esiintymisjännityksestä olisi hyvä puhua. En kokenut saavani kurssilta riittävästi työkaluja näiden asioiden harjoitteluun.

Ehkä kuitenkin näkisin, että oma laulunopettaja olisi paras henkilö opettamaan myös esiintymistä. Ongelmana on tällä hetkellä, että opettajatkin ovat tämän asian kanssa jonkinlaisessa murrosvaiheessa, koska heillekään ei ole opetettu esiintymistä heidän opiskeluaikoinaan. Työkalut esiintymisen opetukseen ovat tästä syystä vähäiset. Toivottavasti esiintymisen opetukseen aletaan kiinnittämään lisää huomiota lähitulevaisuudessa. Esiintyminen on kuitenkin kaikille laulajille ja muusikoille niin tärkeä asia, että sitä ei voida sivuttaa opetuksessa.

Itse en ole, ennen tämän työni tekemistä, harjoitellut esiintymistä tai lavalla läsnä olemista mitenkään. Ehkä senkin vuoksi, että siitä ei ole koskaan ollut puhetta kenenkään kollegan tai opettajan kanssa. Olisin toivonut saavani ohjausta läsnä olevaan esiintymiseen laulutunneilla. Laulajan on tärkeää työstää esiintymiseen liittyviä ongelmia, jotta ne eivät rajoittaisi tekemistä lavalla.

3 Läsnaoleva laulaja

Läsnaolosta puhutaan paljon nykyään. Mitä tämä maaginen läsnäolo oikeastaan on? Olla läsnä...läsnäolo on siis olemista läsnä tässä hetkessä. Eckhart Tollen (1997, 100) mukaan läsnäolo tarkoittaa nykyhetkessä olemista. Eikö ihminen ole aina läsnä, jos hän on olemassa? On tietenkin, ainakin fyysisesti. Mutta henkisesti ihminen voi olla hyvinkin poissa. Laulajan olisi tärkeää tiedostaa oma läsnäolonsa lavalla, jotta voisi rennosti nauttia esiintymistilanteesta.

3.1 Lavalla läsnä

En itse ole kokenut olevani lavalla kovinkaan läsnä. Olen enemmänkin vain suorittanut teknisesti esitettävän materiaalin. Kuitenkin palaute, jota olen saanut esiintymisistäni, on ollut ristiriidassa kokemusteni kanssa. Saamani palautteen mukaan olen rohkea ja varma esiintyjä. Tunnenkin olevani rohkea lavalla, mutta luulen sen olevan eräänlainen suojakeino, jota olen oppinut käyttämään ajan mittaan.

Olen myös huomannut asian, joka saattaa aiheuttaa sen, etten tunne olevani läsnä lavalla. Kyseessä on kiire. Kiire mennä lavalle, en haluaisi odotella esityksen alkamista. Kiire puhua jotain nopeasti laulujen välissä yleisölle, koska en varsinaisesti pidä lavalla puhumisesta. Kiire suorittaa laulu oikein. Entä jos pysähtyisin nauttimaan ja antautuisin virran vietäväksi. Kokisinko silloin olevani läsnä? Hyppönen (2005, 113) kuvailee, esiintymisen olevan parhaimmillaan hengellinen suoritus, jossa esitykseen osallistuvat unohtavat ajan, paikan ja itsensä. Näin keskiössä on vain yhteys ja läsnäolo.

Lehmusoksa (2013) kertoo haastattelussa, että esiintyjän tulee olla läsnä ja auki yleisölle. Vuorovaikutusta ei pääse tapahtumaan, jos laulajan mielessä pyörii kappaleisiin liittyvät asiat. Silloin ei ole mahdollista olla aidosti läsnä yleisölle. Siimanaisen (2013) mukaan ihminen on luontaisesti läsnä, mutta sitten on olemassa esteitä, jotka vievät esiintyjää pois tilanteesta. Kokemukseni mukaan näitä

esteitä voivat olla muun muassa epävarmuus ja huono itsetunto. Jos kokee epävarmuutta omasta itsestään tai esityksestään, niin huolestuneet ajatukset ottavat vallan ja näin esiintyjän läsnäolo heikkenee esiintymistilanteessa. Virtanen kuvaillee läsnäoloa esiintymistilanteessa näin:

Kun tietää, mitä on laulamassa, niin silloin pysyy paremmin läsnä. Jos sen tietää, niin silloin katseella on suunta. Voi poimia jonkun, kenelle laulaa. Silloin biisistä tulee heti kaikille henkilökohtainen. Mihin mä katson- kysymys ratkee sillä, kun tietää mitä laulaa. (Virtanen 2013.)

Läsnäolo muodostuu jo siitä, kun sä tiedät mitä sä haluat. Silloin sä tiedät, mitä haluat sanoa ja mihin pyrit. Kun mä työskentelen, niin mä kyselen hirveesti itseltäni. Mutta ei "miten" vai "mitä". (Virtanen 2013).

Laulajan täytyy siis tietää koko ajan, mitä on sanomassa ja kokea sanomansa todella tärkeäksi, jotta voi olla läsnä esiintymistilanteessa.

Yoshi Oida kertoo kirjassa Näkymätön Näyttelijä siitä, miten hyvässä näyttelemisessä on kaksi puolta: tekninen mestaruus ja vapaa, liikkuva mieli. Näitä harjoitellaan ja syvennetään koko elämän ajan. Esiintyessä siis mieli ja tekninen taituruus ovat täydellisesti läsnä, ja ne näyttäytyvät sisäisenä ja ulkoisena ilmaisuna. (Oida 1997, 50.) Tätä samaa ajatusta voidaan pohtia myös laulajan näkökulmasta. Laulajan on tärkeä harjoitella laulamisen teknistä puolta, jotta hän voi lavalla luottaa omaan osaamiseensa. Näin vapaa, liikkuva mieli pysyy paremmin avoimena, eikä laulajan keskittyminen suuntaudu tekniseen suorittamiseen.

Olin seuraamassa erään opiskelijan laulutuntia Karelia-ammattikorkeakoulussa. Heidän työstäessään harjoiteltavaa kappaletta laulunopettaja kysyi oppilaalta, että ”Rakastatko sinä sitä biisiä, jota laulat?” Oppilas meni hieman hämilleen. Tällä kysymyksellä opettaja nähdäkseni tarkoitti sitä, että oppilaalla tulisi olla vahva tunneside laulamaansa kappaleeseen. Tämä oli mielestäni todella hyvä kysymys opettajalta ja jäin miettimään sitä jälkeinpäin. Kun laulajalla on vahva tunneside esittämäänsä kappaleeseen, läsnäolo lavalla toteutuu helpommin. Ajatukset eivät harhaile niin helposti teknisiin asioihin. Dunderfeltin (2008, 105) mukaan rakastava suhtautuminen joltain asiaa kohtaan on toisin sanoen avoimena

olemista. Yleisö aistii nopeasti laulajasta, että onko tämä aidosti läsnä, vai onko silmissä vain tyhjä katse.

3.2 Kehollisuus

”Sana fyysinen tulee alun perin kreikasta, jossa physis tarkoittaa luontoa ja sana physikos luonnollista, luontaista tai synnynnäistä” (Hyppönen 2005, 82). Hyppönen puhuu teoksessaan siitä, kuinka me välitämme kehollamme 55 prosenttia lähettämistämme viesteistä. Esiintyjä välittää kehonkielellään paljon asioita yleisölle tahtomattaankin. Puhutaan sanattomasta viestinnästä, eli elekielestä. Laulajan tulisi siis lavalla ollessaan keskittyä paljon enemmän omaan kehoonsa ja siitä välittyvään viestintään. Jos laulaja on lavalla huolissaan tai epävarma, se välittyy yleisölle hyvin herkästi. Toisaalta rauhallisen ja itsevarman esiintyjän olemuksesta huokuu rentous ja läsnäolo.

Ihmisen mieli ja keho koetaan usein toisistaan erillään olevina asioina. Kuitenkin mieli ja tietoisuus on osa kehoa. Keskittämällä ajatukset kehon toimintoihin, kuten hengitykseen, tulee ihminen tietoiseksi itsestään ja ympäristöstään. Lehmusoksen (2013) mukaan esiintyjä saattaa kadottaa lavalla yhteyden kehoonsa. Huolestumisen tunteet ruokkivat jännitystä, eikä esiintyjä pääse läsnä olevaan tilaan. Näin sisäiset kokemukset eivät pääse välittymään yleisölle.

*Läsnäolollisesti mä voin olla tässä, mä voin olla omassa kropas-
sanikin, mutta sitten kun huolestuneet asiat saa vallan, niin mä
oonkin vaan oman pääni sisällä. Sitten voi alkaa tehdä aistillisia
havaintoja ympäristöstä, että mitä mä nään ja kuulen. Avautua ja
altistua tilanteelle. (Lehmusoksa 2013.)*

Kehon on tarkoitus heijastella sisäistä maailmaamme, tunteita ja ajatuksia (Saraste 2006, 43). Jos ihmisen keho on vapaa turhista huolista ja murheista, se muuntuu hetkestä toiseen ilmaisemaan eri tunteita. Kehollisuutta pystyy voimistamaan monin keinoin sekä ennen esiintymistä, että myös itse esiintymistilanteessa. Tärkeintä olisi olla mahdollisimman rentona, jotta hengitys pääsisi kulkemaan rennosti ja vapaasti.

4 Tulkitseva laulaja

4.1 Tulkinta

Musiikissa ja laulamissa tulkinta ymmärretään yleisesti jonkin kappaleen esittämisenä niin, että siitä tekee omannäköisensä version. Laulaja laulaa kappaleen tekstin ja tulkitsee sitä oman kokemusmaailmansa kautta. Kysyin kaikilta haastateltaviltani, että miten he määrittelevät sanan tulkinta (ks. liite 1). Tulkinnan määrittely osoittautui melko haastavaksi. Mia Simanainen ajattelee tulkinnasta näin:

Ensimmäisenä tulee mieleen, että se on jotain tekstiin liittyvää. Miten musiikissa saadaan ulos ne asiat mitä tekstissä sanotaan. Jazz- musiikissa fraseeraus on itsessään tulkintaa, tulkitaan vaikka rytmiä, ei niinkään sanoja. Tulkinta on yksinkertaisesti sitä, että miten mä sen laulan. Se ei oo mitään ylimääräistä, mitä lisätään laulamiseen, vaan se on se miten mä luonnollisesti oon siinä musiikissa sen tekstin kanssa. (Simanainen 2013.)

Virtasen (2013) mukaan esitettävästä kappaleesta voi tehdä ihan erityylisten version, jos haluaa tuoda jotain erilaista tunnelmaa esiin. ”Esiintyjä tekee tulkinnan aina oman kokemusmaailmansa kautta” (Virtanen 2013.) Tulkinta syntyy siis siitä, että esiintyjä tulkitsee kappaleen peilaten sitä omaan kokemusmaailmaansa. Yleisö taas tulkitsee musiikkia ja tekstiä oman kokemusmaailmansa kautta. Tästä syntyy esityksen vuorovaikutus.

Laulumaailmassa ollaan lähempänä runojen tulkintaa. Mä olen hyvin tekstilähtöinen, että miksi joku sanoo jotakin ja mihin se pyrkii. Runojen ja lyriikan tulkinnassa pääasia on, että mistä se laulu kertoo. Onko se tunnelma- vai maisemakuvaus, ihmisen tunne-elämän kuvaus, onko se mahdollisesti pieni tarina, jossa on alku ja loppu? Nämä määrittävät että missä viitekehyksessä ollaan. (Virtanen 2013.)

Lehmusoksa puhui valaisevasti tulkinnan ja läsnäolon yhteisvaikutuksesta ja yhteen kietoutumisesta:

Eli meillä on vaikka joku teksti ja sit me tulkitaan se asia. No se on mun mielestä se, missä niinku taiteilija tekee sen oman versionsa siitä tekstistä tai siitä laulusta minkä se halua esittää. Eli siinä kohtaa tulee se ihmisen persoona, sen ihmisen historia ja

sen laulutekniset tai näyttelijäntyö tekniset taidot. Ja sit siin tulee se pyramidin huippu, se suuri nykyhetki. (Lehmusoksa 2013.)

Lehmusoksa kertoo, miten näiden kolmen osa-alueen tulee tehdä yhteistyötä, jotta läsnäolo esiintymistilanteessa onnistuu. Ensimmäisenä tulee esiintyjän persoona. Taiteilijan oma persoona vaikuttaa siihen, että miten hän pystyy omaksumaan tekstin ja ottamaan sen itselleen. Onko hän sinut itsensä ja oman historiaansa kanssa ja tätä kautta luottaa itseensä. Siis miten käytettävissä laulajan persoona on, ja kuinka paljon hän tuo sitä mukanaan tulkintaan. Toisena tulevat tekniset taidot, eli kuinka hyvin laulaja pystyy toteuttamaan niitä teknisiä vaatimuksia, joita esitettävä kappale vaatii. Omiin teknisiin taitoihin pitää pystyä luottamaan, jotta voi keskittyä nimenomaan tulkintaan. Näiden kahden osa-alueen yhteispuheella saadaan aikaan luottamuksellinen läsnäolon tila, jossa vuorovaikutus yleisön ja esiintyjän välillä mahdollistuu. ”Kun pystyy luottamaan omaan tekniikkaansa, niin pääsee siihen läsnäolon tilaan ja siellä on se luovuus ja vuorovaikutus” (Lehmusoksa 2013).

Markku O. Pöyhönen kirjoittaa tutkimuksessaan, että laulajan on hallittava monia inhimillisen kokemuksen ja kulttuurin tasoja. Pöyhösen (2011) mukaan erilaisten ihmisten tilanteisiin on pystyttävä samaistumaan emootioiden ja luonteen puolesta, ja myös kieli ja aikakausi tulisi ottaa huomioon. Laulajan täytyy olla siis melko kyvykäs tulkitsija esiintyäkseen. Olen kuitenkin sitä mieltä, että oman kokemusmaailman, omien ajatusten ja mielipiteiden kautta voi löytää aina jonkin tarttumapinnan tekstiin.

4.2 Kokemuksia tulkinnan harjoittelusta

Tulkinnan opettaminen on kokemusteni mukaan vielä aika vaatimatonta pop/jazzlaulun opetuksessa. Ymmärtääkseni esimerkiksi kansanmusiikissa laulaminen on hyvin tekstilähtöistä ja laulamisen tarkoitus on selkeästi tarinan kertonta.

*Silloin kun opiskelin, niin siitä tulkinnasta kaikki puhui, mutta sitä ei kukaan opettanut. Oletetaan vain, että laulajalla on sitä, tulkin-
taa. Hirveen olemattomaksi jäi ne keinot silloin opiskeluaikaan.
(Simanainen 2013.)*

Itse olen oppinut, tai minua on opetettu työstämään tekstiä niin, että siihen haetaan jonkin henkilökohtainen kontakti. Luen tekstiä ensin ääneen, jotta varmasti ymmärrän, mitä siinä sanotaan. Jos kappale on englanninkielinen, niin käänän se paperille suomeksi. Näin pääsen tekstiin syvemmin sisälle. Tämä jälkeen tekstiä lähdetään analysoimaan oman kokemusmaailman kautta. Mietitään, voiko tekstin päähenkilöön samaistua omana itsenään, vai lähdetäänkö hakemaan kontaktia jonkin roolin kautta.

Rooliin samaistuminen on minulle vaikeaa. Rooliin samaistumista voi harjoitella kuvittelemalla itselleen tutun henkilön tai täysin kuvitteellisen hahmon, jonka tunteisiin yritetään samaistua. Ihminen ja hänen tunteensa yritetään kuvitella mahdollisimman tarkkaan, ja tätä kautta koitetaan päästä laulun minään sisälle. Jotenkin se tuntuu vaikealta ja vieraalta. Haluaisin oppia pääsemään lauluun ja tekstiin sisälle niin, että voisin esiintyessäni kokea sen oman kokemusmaailmani kautta.

5 Esiintyjän problematiikkaa

5.1 Esiintymisen pelot

Itse koen, että esiintymistilanne on aina hyvin jännittävä kokemus. Se on jännittävää niin positiivisessa kuin myös negatiivisessa mielessä. Toisaalta on ihana päästä tekemään juuri sitä mitä rakastaa, eli laulamaan ihmisille. Toisaalta ihmisten eteen meneminen pelottaa. Tuntuu, että aina esiintymisestä ei pysty nauttimaan, niin kuin haluaisi.

Esiintymisjännityksestä ei puhuta niin avoimesti kuin pitäisi. Varmasti kaikki esiintyjät jännittävät esiintymistä, toiset enemmän kuin toiset. Kuitenkin kyse on siitä, miten esiintyjä saa käännettyä jännityksen omaksi voimavarakseen. Läsnäolo- ja virittäytymisharjoituksista on suurta apua myös esiintymisjännityksen hallitsemisessa.

Jyväskylän yliopiston internet-sivuilla kerrotaan esiintymisjännityksen olevan kokonaisvaltainen kokemus. Jännittäminen synnyttää fysiologisia reaktioita, esimerkiksi käsien vapinaa, pulssin kiihtymistä ja punastumista. Esiintymisjännitys aiheuttaa myös itse-epäilyä ja epäonnistumisen ennakoitua. Nämä yhdessä taas aiheuttavat epäsujuvaa ja hermostunutta esiintymistä. Esiintymistilanne muuttuu ahdistavaksi ja pelottavaksi. (Kielikompassi 2013.)

Glenn D. Wilson taas puhuu esiintymisjännityksestä optimaalisena vireystilana (Wilson 1997, 199). Esiintyjä tarvitsee vähän jännitystä, jotta pystyy parhaaseen suoritukseensa. Useassa lähteessä kerrotaan, että esiintymisjännitystä ei tulisi pitää niin negatiivisena asiana. Sarasteen (2006, 169) mukaan esiintyjän toiseksi paras apu on esiintymisjännitys. Esiintyjä on valppaampi, kun adrenaliinia erittyy kehoon.

Kuitenkin esiintymisjännitys voi myös lamauttaa, jos sitä ei käsittele mitenkään. Eckhart Tolle (1997, 37 - 38) kertoo teoksessaan Läsnäolon voima – Tie henki-

seen heräämiseen, että emootio on kehon palautetta mielelle. Esimerkiksi vihamielinen ajatus synnyttää kehossa suuttumukseksi nimitetyn energian. Tämän perusteella voisi ajatella, että pelottava ajatus synnyttää kehossa paniikkireaktion. Esiintyjän olisi hyvä oppia tarkkailemaan itseään ennen esiintymistä. Jos havaitsee itsessään epämiellyttäviä tunteita, niin ne voi kokea ja sitten niistä voi päästää irti. Yksinkertaisimmillaan jännityksen voi saada hallintaan keskittymällä omaan hengitykseen. Simanainen (2013) puhui tästä samasta asiasta: kun havaitsee jonkin epämiellyttävän tunteen, sen voi kokea ja sitten siitä voi päästää irti. On tärkeää tehdä havaintoja omista tuntemuksista.

5.2 Katseenalaisuus

Kirjassa Näkymätön näyttelijä Yoshi Oida kertoo, että näyttelijän on vaikea saada läsnäolonsa säilymään yleisön edessä. Yleisö pystyy vaistoamaan esiintyjän energian. (Oida 1997, 56.) Näkisin, että laulajan yksi suurimmista haasteista onkin olla yleisön edessä, katseenalaisena. Miksi on niin pelottavaa olla toisten katseiden kohteena?

Hannele Lauri pohtii kirjassa Katseen Alaiset, kuinka pelko vaikeuttaa roolin esittämistä. Pelko siitä, että mitä muut esityksestä tai roolisuorituksesta ajattelevat. Tällöin ajatukset eivät pysy kasassa, vaan keskittyminen siirtyy tarinan kerronnasta omiin epäonnistumisen pelkoihin. (Saisio 2004, 120.) Onnistumisesta tulee maailman tärkein asia, vaikka tärkeintä olisi vain olla läsnä ja auki ympäristölle. Tällaisessa pelkotilassa esiintyjä ei kykene olemaan läsnä esitettävässä tarinassa, eivätkä tunteet myöskään välity katsojalle.

Olen tehnyt havaintoja myös yleisön näkökulmasta. Mitä odotuksia minulla on tulevan esityksen suhteen? Olen huomannut, että minulla on vain yksinkertaisesti se ennako-odotus, että esiintyjä tekee parhaansa ja on oma itsensä lavalla. Ei yritä liikaa, muttei myöskään liian vähän. Hyppönen kirjoittaa yleisön odotuksista, että esitystä seuraavat ihmiset eivät toimi pyyteettömästi, vaan odottavat jonkinlaista palkkiota (Hyppönen 2005, 155 - 156). Yleisö haluaa tulla vaikutetuksi, kun

he tulevat seuraamaan konserttia. Näin ollen esiintyjällä on vastuu tehdä parhaansa, jotta odotukset toteutuisivat. Hyppösellä on myös havainnollistava esimerkki tästä:

Pöydässä odottavalla asiakkaalla on aina odotuksia ruoan suhteen; keittiömestari voi joko ylittää tai alittaa ne. Esiintyjän ja yleisön vuorovaikutus toimii ihan samalla tavalla. (Hyppönen 2005, 164.)

Huomaan, että olen keskittynyt laulaessani paljon siihen, mitä yleisö minulta odottaa. Haastatteluita tehdessäni oivalsin, että yleisö odottaa minulta vain sitä, että esiinnyn ja teen parhaani. Esiintyminen jo sinänsä on yleisölle lahja, eikä sitä pidä vähätellä. Kuitenkin esiintyminen pitää aina ottaa tosissaan ja siihen tulee aina panostaa kunnolla. Esiintyjä on lavalla yleisöä varten.

Esiintyjä on lavalla se kuningatar ja kukaan ei voi sitä siellä lavalla viedä. Pitää ajatella, että se mitä siellä lavalla tekee on maailman tärkeintä just sillä hetkellä. Myös katsojille. (Lehmusoksa 2013.)

6 Keinoja esiintymisen työstämiseen

Tässä luvussa kokoan yhteen erilaisia harjoituksia, joita opin tätä työtä tehdesäni. Tapasimme Lehmusoksen kanssa vielä erikseen harjoitusten merkeissä. Hän näytti minulle konkreettisesti joitain harjoituksia ja kokeilimme niitä yhdessä. Näin sain vielä paremman käsityksen teatterissa käytössä olevista harjoitteista. Kaikkia en vielä itse ole ehtinyt kokeilemaan, mutta uskon niistä olevan suurta hyötyä esiintymistä harjoiteltaessa.

6.1 Läsnäoloharjoitukset

Voit kuvitella meneväsi suihkuun. Mitä suihkuun menossa konkreettisesti tapahtuu? Astut suihkuun, vedät ehkä suihkuverhon eteen ja avaat hanan. Saat niskaasi kylmää vettä. Miltä se tuntuu? Käännät hanaa kuumemmalle ja lämmin vesi valuu päällesi. Miltä se tuntuu? Voit tuntea rentouden kehossasi. Pysy syvästi läsnä tässä rentouden ja ihanuuden tilassa. Tällä harjoituksella voit tuntea vahvasti oman läsnä olevan kehosi.

Hyvä keino kehon tuntemiseen on myös itsensä ”Möyhentäminen”. Esiintyjä voi ”möyhentää” itseään, eli kosketella voimakkaasti itseään päästä varpaisiin, tunnistella omia jalkojaan ja käsiään. Näin läsnäolo omassa kropassa voimistuu, ja tunteisiin on helpompi päästä sisälle. Kehon hierominen lisää myös oksitosiinin eli mielihyvähormonin tuotantoa elimistössä, ja se lisää hyvinolontunnetta.

Uudelleennimeäminen on myös hyvä, aisteja avaava harjoitus. Eli tarkoituksena on nimetä tuttuja asioita ihan uudelleen täysin oman mielensä mukaan. Esimerkiksi kun katsot puuta, niin voit nimetä sen savupiipuksi. Pöydän voit nimetä vaikka kahvakuulaksi. Tätä olisi hyvä harjoitella ainakin kerran päivässä. Tämä harjoitus auttaa myös asioiden hyväksymisessä. Esiintymistilanteessa ei aina kaikki tapahdu ihan suunnitellusti. Tällöin tilanne tulee vain hyväksyä, eikä sitä voi jäädä murehtimaan.

Liikkeen tai sanojen perässä toisto lisää huimasti läsnäolon tunnetta. Harjoitus tehdään pareittain. Toinen aloittaa kertomaan tarinaa ja toisen osapuolen on tarkoitus toistaa perässä samaa tarinaa olemalla aina yhden sanan verran jäljessä. Harjoituksessa tarinan kertoja joutuu myös kuuntelemaan samalla kun puhuu. Näin pystyy harjoittamaan omaa tarkkavaisuuttaan ja läsnäoloaan. Saman harjoituksen voi tehdä myös pelkillä liikkeillä.

Monet meditointaharjoitukset auttavat hyvin läsnäolon kokemisessa. Yksinkertaisimmillaan meditointi on hengitykseen keskittymistä. Esiintyjä voi keskittää ajatuksensa hengittämiseen ennen esitystä keskittyäkseen tulevaan tilanteeseen. Näin kehollisuus vahvistuu, eivätkä huolestumisen tunteet saa niin helposti valtaa esiintyjästä.

Eräällä laulutunnilla käytettiin harjoitusta, jota voi koittaa hyödyntää myös esiintymistilanteessa. Ideana on, että opettaja kysyy oppilaalta kysymyksen, johon oppilas vastaa laulun tekstin sanoin. Tämä oli ainakin minulle hyvin tehokas harjoitus. Jouduin tosissaan keskittymään siihen, mitä olin sanomassa sen sijaan, että keskityin siihen miten laulan. Kaikki tämä tulee luonnostaan lauluun, kun vaan malttaa keskittyä toiselle ihmiselle laulamiseen. Ympäriin voi myös kuvitella ihmisiä, joita mielessään katsoo ja joille kertoo tarinaa. Näin myös katseella on automaattisesti suunta, jolloin ei tarvitse miettiä, minne päin yleisöä katsoo.

Hyppönen kuvailee kirjassaan myös vähän samankaltaista harjoitusta. Voit kuvitella itsellesi henkilökohtaisen kuuntelijan. Voit kuvitella hänet hyvin tarkkaankin, esimerkiksi sukupuolen ja hiusten värin. Esiinny henkilökohtaiselle kuuntelijallesi ja käy hänen kanssaan vuoropuhelua. (Hyppönen 2005, 129.) Tätä harjoitusta voisi hyvinkin käyttää apuna esiintymistilanteessa.

6.2 Tekstin tulkintaan liittyviä harjoituksia

”Yksi laulaja harjoitutti silleen, että jonkun jazz-biisin loppuvampissa piti improvisoida biisin teksti omin sanoin” (Simanainen 2013.) Tämä kuulostaa tehokkaalta harjoitukselta tekstin sisäistämistä ajatellen. Simanainen kertoo myös aluksi

maistelevansa tekstiä puhumalla sitä ääneen. Missä tempossa teksti etenee ja miltä se tuntuu, kun lausuu nopeammin tai hitaammin. Tämän jälkeen tulkinta lähtee hyvin intuitiivisesti etenemään. (Simanainen 2013.)

Symboliikan löytäminen tekstistä voi myös avata sen sisältöä. Simanainen (2013) käytti esimerkkinä tekstiä, jossa sanotaan, että metsä palaa. Metsän palaminen voi siis tarkoittaa symbolisesti jotain muuta kuin konkreettista metsän palamista. Se voi tarkoittaa esimerkiksi kriisiä, joka sillä hetkellä tuntuu omassa elämässä metsän palamiselta. Tällä tavoin voi löytää aidon kontaktin esitettävään tekstiin.

Myös Lehmusoksen mukaan, esiintyjä voi lähteä hakemaan kokemuksia omasta elämästään. Alla yksi esimerkki tekstin tulkinnan harjoittelusta:

Eli tässä on tää isoäiti, joka on matriarkka Niskavuoren suvussa. Sitten lähden hakemaan, että mikä tää matriarkan rooli voisi olla mun omassa elämässä. No meidän mummo oli sellanen, että se nukku siellä parhaimmassa makuuhuoneessa ja ukki nukkui pikkumakkarissa, ja mä pienenä aina funtsein, että mikä tää juttu on, mutta sitten mä tajusin, et mullahan on aika despootti mummo. Sieltä mä voin ammentaa omia kokemuksia siihen tekstiin. (Lehmusoksa 2013.)

Virtanen (2013) syventyy tekstiin kyselemällä itseltään paljon kysymyksiä. Mitä laulussa tapahtuu? Hänen mukaansa verbit ovat tärkeitä. On tärkeää löytää laulusta verbit, eli mitä siinä tehdään. Haastattelun yhteydessä Virtanen havainnollisti, miten hän lähtee tulkitsemaan uuden kappaleen tekstiä. Hän otti käsiinsä tekstin, jota ei ollut vielä aiemmin työstänyt. Kappale oli vanha Venäläinen kansansävelmä nimeltään Tiet. Virtanen lähtee aina ensiksi tutkimaan, missä on tekstin kulminaatiokohta, eli mitä ilman lyriikka ei voisi olla olemassa. Hän kuorii ikään kuin tekstin ytimen esiin löytääkseen, mihin koko teos kiteytyy. Virtanen tutkii tekstiä aina oman kokemusmaailman kautta.

Lehmusoksen (2013) mukaan kappaleesta tulisi etsiä kolme tärkeintä asiaa. Löytämällä kolme tärkeintä asiaa, esiintyjän käsitys tekstin sisällöstä vahvistuu. Tämä liittyy selkeästi myös edellä kuvailemani Virtasen harjoittelutapaan.

6.3 Virittäytymisharjoitukset

Virittäytymisharjoituksilla tarkoitan sellaisia harjoituksia, joilla viritetään mieli ja keho tulevaa esiintymistä varten. Näitä harjoituksia voi käyttää juuri ennen esiintymistä.

Silmien avaamisharjoitus on hyvä. Eli kuvitellaan silmät etu- ja takapuolelle kehoa: takaraivoon, lapaluiden väliin, takapuoleen, nilkkoihin, rintoihin, lantiolle, polviin ja nilkkojen etupuolelle. Käydään yksitellen eri silmät läpi ja katsellaan niillä ympäristöä. Esiintyjä voi lavalla koittaa avata kaikki kehonsa silmät ja tulla näin paremmin tietoisiksi ympäröivästä tilasta ja tunnelmasta.

Itseään voi käydä ”maadoittamassa” lavalla etukäteen. Esiintyjä voi käydä tuntemassa ja kokemassa lavan eri paikat ennen esitystä. Myöskin konsertin eri kapaleisiin voi hakea erilaista tunnelmaa maadoittamalla niitä etukäteen lavan eri paikkoihin. Itseään voi maadoittaa myös ennen esitystä ihan vain seisomalla tukevasti molemmilla jaloilla. Samalla voi ajatella, että energia virtaa läpi kehon. Tässä tilassa voi hetken aikaa nauttia kehon tuntemuksista, ja päästää irti turhasta jännityksestä.

On olemassa myös kuuden metrin harjoitus, joka on erittäin mielenkiintoinen. Esiintyminen alkaa jo kuusi metriä ennen lavalle astumista. Joka askeleella päästään lähemmäksi sitä kohottuneisuuden tilaa, jossa voidaan luottaa omaan itseen ja omaan suoritukseen. Intensiteettiä, valppautta ja hereillä oloa voi kasvattaa joka askeleella kohti lavaa. Kuuden metrin harjoituksesta voi tehdä osan omaa esiintyjän tekniikkaa.

7 Heittäytymällä eroon estoista

Heittäytyminen saattaa joskus olla hyvinkin hankalaa laulajalle ja vaistonvaraisuus häviää kontrollin myötä. Se saattaa johtua huonosta itsetunnosta tai yksinkertaisesti ihmisen persoonasta. Usein kuitenkin syynä on, että esiintymistilanteessa laulajan ajatukset pyörivät vain oikein suorittamisessa ja näin laulamista nauttiminen jää toissijaiseksi asiaksi. Tunteita ei varmasti saa välitettyä katsooon, jos laulaja ei itsekään niitä tunne.

Monilla ihmisillä on valtavat häpeän riipat ja heitä hävettää olla huono tai tehdä virheitä. Hävettää jokin asia itsessään. Tällaisia itsessään tai persoonassaan olevia esteitä pitää työstää, koska muuten on niin ilmaisurajoitteinen. (Lehmusoksa 2013.)

Tällaisesta ilmaisuongelmasta kertoi myös Simanainen (2013). Hänellä on ollut ongelmana esiintymistilanteessa, että hän ei tiennyt mitä tekisi käsillään. Kädet tuntuivat hänestä jotenkin irtonaisilta ja valjuilta. Tätä ongelmaa hän työsti liikutteleamalla käsiään liioitellusti harjoitellessaan laulamista. Liikkeet alkoivatkin pikkuhiljaa tuntumaan luonnollisemmilta, eivätkä ollenkaan liioittelevilta. Simanainen teki havainnon, että jokin sisäinen käsky yritti estää häntä liikuttamasta käsiään vapaasti. Varsinkin jännittävässä tilanteessa tätä käskyä vastaan on vaikea toimia. Hän on tietoisesti toiminut esiintyessään sisäistä käskyä vastaan, ja näin ”käsiongelma” on hiljalleen jäänyt taakse.

Hyppönen kuvailee teoksessaan vähän samankaltaista heittäytymisharjoitusta: sulje kaihtimet ja varmista, että olet yksin. Laita sitten joku sinut sytyttävä musiikki pauhaamaan täysillä. Tanssi, hypi, riehu ja huuda! Pistä itsesi täysin likoon ja päästä kaikki energiasi purkautumaan, niin että hiki nousee otsalle. Kun olet riehunut itsesi hurmukseen, niin istu alas ja kirjoita vastaus seuraaviin kysymyksiin: Mitä rakastat esiintymisessä? Mitä vihaat esiintymisessä? Ja mitä pelkää esiintymisessä? Kirjoita kaikki asiat, jotka kumpuavat tietoisuuteesi. Tämän harjoituksen kautta voit oivaltaa paljon asioita, jotka estävät sinua esiintymästä vapautuneesti. (Hyppönen 2005, 28.)

7.1 Improvisoi

Uskon, että monista teatterissa käytössä olevista improvisaatioharjoituksista on hyötyä myös laulajalle. Omalta mukavuusalueeltaan pitää uskaltautua pois, jotta voi luoda jotain uutta ja mielekästä. Improvisointi tarkoittaa esityksen luomista esittämishetkellä ja improvisaatioharjoitukset ovat omiaan viemään esiintyjän pois omalta mukavuusalueeltaan. Niillä voidaan työstää pelon ja jännityksen tunteita ja oppia hallitsemaan niitä. ”Omana itsenään pitää oppia heittäytymään ja pitää uskaltaa tehdä virheitä, koska epäonnistumisia tulee vastaan joka tapauksessa” (Lehmusoksa 2013).

Kirjassaan *Improvisoi!* Simo Routarinne kertoo, että esiintymistilanteessa, toisten katseiden kohteena ollessa, koetaan lievää tai voimakasta esiintymisjännitystä. Tällöin turvaututaan tutuimpiin ja toimivimmiksi uskottuihin toimintamalleihin, joilla on totuttu selviämään vaikeimmistakin paikoista. Hänen mukaansa improvisaatioharjoitteilla ihminen oppii tunnistamaan ja tiedostamaan omat suosikkistrategiansa, joita käyttämällä tuntee olonsa turvalliseksi toisten joukossa. Routarinne mukaan erilaisia ilmaisutaitoja voi kehittää siinä missä muitakin taitoja. Itselleen vierasta ilmaisua harjoittelemalla pystyy kehittämään omaa persoonallista ilmaisuaan. On vain sallittava muutos ja kehitys. (Routarinne 2004, 24 - 25.)

7.2 Omia kokemuksia improvisaatioteatterista

Pääsin tutustumaan lähemmin teatterin improvisaatiomaailmaan opettaessani Joensuun Ylioppilasteatterin improvisaatioryhmää, Improstaatteja. He pyysivät minua pitämään muutaman laulutunnin, koska joutuvat esityksissään myös laulamaan välillä. Kokemus oli erittäin mielenkiintoinen ja opettavainen. Sain seurata läheltä erilaisia teatterissa käytettäviä harjoituksia. Harjoittelimme erilaisia lauluimprovisaatioita, esimerkiksi tällaista:

Jokainen lauloi vuorotellen Ukko Nooan melodialla yhden säkeistön improvisoidusta tarinasta. Harjoittelu tapahtui neljän hengen ryhmissä ja yleisöstä annettiin aihe tarinalle. Laulu ei saanut katketa, vaan jokaisen piti olla koko ajan läsnä ja

kuunnella toisiaan, jotta pystyi vuorollaan viemään tarinaa eteenpäin. Kokeilin tätä harjoitusta myös oman lauluryhmäni kanssa, ja kokemus oli huikea. Oppilaat saivat silminnähdän lisää itsevarmuutta, kun uskalsivat ”mokata” muiden edessä. Tällaiset improvisointiharjoitukset olisivat hyviä varmasti kaikille esiintyjille.

8 Pohdinta

Aloittaessani tämän työn tekemisen, tarkoitukseni oli tutkia teatteria ja sieltä löytyviä harjoituksia esiintymiseen liittyen. Huomasin tutkimukseni edetessä kuitenkin, että syvälinen tutustuminen teatterimaailmaan olisi liian laaja alue tutkitavaksi. Päädyin siis käyttämään teatterin keinoja yhtenä osa-alueena esiintymisharjoitusten tutkimisessa. Mielestäni oli hyvä, etten juuttunut liikaa kiinni teatterin oppeihin, vaan laajensin näkökulmaani yleisemmin esiintymiseen.

Käsittämäni aihe on syvälinen ja työtä kirjoittaessa oli vaikea välillä erotella toisistaan esiintymistä, läsnäoloa ja tulkintaa. Nämä kaikki teemat kietoutuvat tiiviisti toistensa ympärille. Välillä joutui tosissaan miettimään, että minkä otsikon alle mitään kirjoittaisi. Olen kuitenkin todella tyytyväinen, että lähdin tutkimaan juuri tätä aihetta. Laulajien esiintymisen harjoittelusta ei juurikaan ole tutkimuksia. Myöskään esiintymisestä ja siihen liittyvistä lieveilmiöistä, kuten esiintymisjännityksestä ei juuri puhuta. Asia tuntuu melkein jopa tabulta. Jokainen vaan yrittää pärjätä omillaan. Esiintyminen on kuitenkin psyykkisesti ja fyysisesti hyvin vaativa suoritus, ja sitä tulisi ehdottomasti opettaa enemmän ja esiintymisen kokemuksesta tulisi puhua nykyistä avoimemmin.

Haastattelut olivat hyvin haastavia toteuttaa, koska kysymykset olivat niin syvälinisiä. Haastateltavilla oli selkeästi välillä vaikeuksia löytää oikeita sanoja vastatessaan kysymyksiin. Haastattelut myöskin rönkyivät monen tunnin mittaisiksi, joka oli toisaalta hyvä asia, koska näin päästiin kunnolla syventymään eri kysymyksiin. Toisaalta taas litteroinnista tuli rönkyilyn myötä melko haastava tehtävä. Ehkä jatkossa antaisin kysymykset ennakkoon haastateltaville, jotta he ehtisivät hieman pohtia, mitä ajattelevat kyseisistä asioista.

Löysin kirjastosta Henkka Hyppösen kirjoittaman kirjan Kuinka SE tehdään esiintyjänä. Kirja oli todella valaiseva ja inspiroiduin siitä valtavasti. Hyppösen kirjoittaa hyvin ytimekkäästi esiintymisestä, ja pystyin laulajana samaistumaan kirjassa

käsiteltyihin asioihin. Hyppönen on koonnut kirjaan paljon hyviä esiintymiseen liittyviä harjoitteita, joista varmasti on hyötyä monen eri alan esiintyjille. Joitain kirjan harjoituksia toin esille myös tässä työssäni.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli uusien harjoitusten löytäminen, joiden avulla voisi edistää läsnäolon kokemista esiintymistilanteessa. Tässä mielessä työni tavoitteet siis täyttyivät, ja sain kerättyä paljon erilaisia harjoituksia tähän työhön tarkasteltavaksi. Osa olen jo itse ehtinyt hieman kokeilemaan, ja kaikkia aion ehdottomasti kokeilla tulevaisuudessa. Tästä aiheesta olisi hyvinkin mahdollista tehdä jatkotutkimus, jossa käsiteltäisiin tämän työn harjoitusten käytännön tuloksia. Tämän opinnäytetyön tekemisen myötä minulle hahmottui paremmin läsnäolon ja tulkinnan käsitteet. Olen onnistunut saamaan myös jo läsnä olevampia kokemuksia esiintyessäni. Turha kiireen tuntu on vähentynyt merkittävästi. Vielä on kuitenkin paljon työstettävää, mutta uskon näiden harjoitusten ja ajatusten avulla pääseväni kohti läsnä olevampaa laulajaa.

Lähteet

- Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Helsinki: Gummerus.
- Dunderfelt, T. 2008. Intuitio – sisäinen viisaus. Helsinki: Gummerus.
- Hyppönen, H. 2005. Kuinka SE tehdään esiintyjänä. Hämeenlinna: Karisto.
- Jyväskylän yliopiston kielikeskus. https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_esiintyminen.shtml. 13.11.2013.
- Korhonen, P. ja Østern, A-L (toim.) 2001. Katarsis: Draama, teatteri ja kasvatus. Helsinki: Gummerus.
- Oida, Y. ja Marshall, L. 1997. Näkymätön Näyttelijä. Helsinki: Gummerus.
- Pöyhönen, M. 2011. Muusikon tietämisen tavat; moniälykyys, hiljainen tieto ja musiikin esittämisen taito korkeakouluninstrumenttituntien näkökulmasta. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36973/9789513945169.pdf?sequence=1>. 23.11.2013.
- Routarinne, S. 2004. Improvisoi! Helsinki: Tammi.
- Saisio, E. 2004. Katseen alaiset. Vantaa: Dark.
- Saraste, P. 2006. Suuntana Vapaus. Helsinki: Gummerus.
- Tolle, E. 1997. Läsnaolon voima – Tie henkiseen heräämiseen. Helsinki: Basam Books.
- Wilson, G. 1997. Esittävän taiteen psykologia. Kuopion yliopiston painatuskeskus.

Haastatteluissa käytetyt kysymykset

1. Kerro opiskelu- ja työskentelytaustastasi.
2. Miten määrittelet sanan tulkinta?
3. Miten teatterissa harjoitellaan tekstiin sisälle pääsyä?
4. Miten läsnäoloa voi harjoitella?
5. Mitä voi tehdä ennen lavalle menoa?
6. Mikä auttaa keskittymään esiintymistilanteessa?
7. Millaisia tulkintaharjoituksia käytät, jotta pääset tekstiin sisälle?
8. Miten lähdet työstämään uutta tekstiä?
9. Miten saavutat läsnäolon esiintymistilanteessa?
10. Teetkö läsnäoloharjoituksia?