



ROCKWAY.fi

VARMUUTTA LAULAMISEEN

Katja Maria Slotte

(suom. Mari Multanen)

Vastuuvapauslauseke: Vaikka tämä e-kirja tarjoaa informaatiota ammattilaiselta, sen käyttäminen on omalla vastuulla. Kirjoittaja, Rockway Oy tai kukaan Rockwayn työntekijä tai mikään tytäryhtiö ei ole vastuussa mistään vammoista tai vahingoista, joita voi aiheutua käyttäjälle tai joita käyttäjä voi aiheuttaa. Lataamalla ja käyttämällä tätä e-kirjaa hyväksyt tämän ja muut vastuuvapauskohdat, jotka löytyvät englanniksi osoitteesta: <http://musendo.com/terms>

Tämän kirjan tarkoitus on antaa laulajalle työvälineitä, jotka lisäävät varmuutta laulamiseen ja esiintymiseen. Kirjassa mainittuja harjoituksia voi käyttää riippumatta siitä, onko aloittanut laulamisen eilen vai jo vuosia sitten.

Pelot ja ahdistus ovat monen laulajan elämässä tuttuja seuralaisia, ja jopa kokeneet laulajat ja tunnetut artistit voivat kärsiä esiintymisjännityksestä. Ahdistuksen tunne laulaessa tai esiintyessä saa meidät usein reagoimaan samalla tavalla kuin olisimme vaarassa: taistele, pakene tai jähmety. Sydämen lyöntitiheys kasvaa, hengitys muuttuu nopeammaksi ja pinnallisemmaksi, hiki nousee pintaan, lihakset jännittyvät tai alamme jopa täristä. Jännityksen henkisiä oireita puolestaan ovat turha huolehtiminen ja itseluottamuksen puute.

Useimmille meistä on sanottu, että hermostuminen tai jännitys on haitallista. Jännittäminen on kuitenkin täysin normaalia ennen esiintymistä, ja hermosto itsessään ei ole ongelma. Hermostossa välittyy adrenaliinia, mikä parantaa keskittymistä. On hienoa, että pystymme tarvittaessa hyödyntämään jännityksen tuomaa energiaa esiintymistilanteessa.

Tavoitteena ei siis ole pyrkiä kokonaan eroon jännityksestä, todennäköisesti emme siihen edes pysty. Sen sijaan voimme opetella jännityksen hallintaa, voimme oppia muuttamaan itsemme epäilyn ja oman päänsisäisen höpinän järkeväksi puheeksi, ja voimme oppia keinoja, joilla saamme olomme varmemmaksi esiintyessä.

Oppitunteja aiheesta: <http://www.rockway.fi/laulu/tekniikkaharjoituksia-laulajille/esiintymisjannitys/>

KIRJAN KÄYTTÄMISESTÄ

Tämä kirja sisältää kuusi kappaletta. Jokaisen kappaleen lopussa on siihen liittyviä harjoituksia. Jotkut harjoituksista ovat jonkin tietyn asian konkreettista tekemistä, ja joissakin harjoituksissa asiaa käydään läpi kirjoittamalla vastauksia. Kirjoittaessa ei tarvitse jäädä miettimään liikaa, vaan kannattaa mieluummin laittaa paperille ensimmäinen asia, joka mieleen juolahtaa.

Tämän kirjan sisällön harjoituksineen selaa helposti läpi alle päivässä. Kirjan nopean kahlaamisen sijaan on kuitenkin suositeltavaa viettää rauhassa aikaa jokaisen kappaleen parissa. Keskity vaikka yhteen aiheeseen kerrallaan viikon ajan: lue kappale ja tee harjoitus, ja seuraile kuinka nämä vinkit ja harjoittelu vaikuttavat laulamiseesi sen viikon aikana.

Käyttämämme työvälineet ovat:

1. Hallitse mieleesi
2. Tiedosta kehosi
3. Valmistaudu
4. Siirrä huomio
5. Tee virheitä
6. Kohtaa pelkosi

ESIINTYMINEN

Tässä kirjassa esiintymisellä tarkoitetaan mitä tahansa tilannetta, jossa lauletaan muille. Se voi olla konsertti, laulaminen karaokebaarissa tai jamisessiot. Esiintymiseksi lasketaan myös ensimmäistä kertaa uudelle laulunopettajalle laulaminen. Pidemmän päälle oppituntitilanne on kuitenkin hieman erilainen esiintymistilanteeseen verrattuna, koska tunnilla keskitytään oppimiseen, ja koska ajan myötä tunnet olosi luontevammaksi opettajan seurassa. Esiintyminen voi myös tarkoittaa laulun äänitystä ja tehdyn äänitteen jakamista muille.



1. HALLITSE MIELESI

Varmaksi laulajaksi tuleminen alkaa omiin ajatuksiin tarttumisesta. Ajatuksissa on paljon voimaa, ne voivat muokata tunteita ja jopa tekoja. Tutkijoiden mukaan meillä on päivän aikana keskimäärin 50 000 - 70 000 ajatusta. Meillä on siis joka päivä lukematon määrä mahdollisuuksia tuntea itsemme varmaksi tai toivottomaksi laulajana!

Opettele kiinnittämään huomiota ajatuksiisi. Millaisia asioita mietit ennen laulutuntia, harjoituksia, koelauluja tai esiintymistä? Mitä ajattelet siitä kuinka esiinnyt, miltä kuulostat, mitkä ovat kykysi, tai mitä tapahtuu, kun muut kuulevat laulusi tai näkevät esiintymisesi? Tunnista ne ajatukset, jotka eivät auta eteenpäin, ja opettele korvaamaan ne hyödyllisillä ajatuksilla.

Koet ehkä olevasi 'realisti', jos ajattelet negatiivisesti laulamisesi. Se ei kuitenkaan ole realismia, vaan jopa julmaa! Mietitänpä muutamia tyypillisiä asioita, joita saatamme hokea itsellemme:

"Kuulostan kamalalle!"

"Kaikki vihaavat minua, jos kuulevat minun laulavan."

"Miksi pitäisin konsertin? Ei minua kukaan halua kuunnella kuitenkaan."

"Olen liian vanha laulajaksi."

Korvataan nyt "minä"-muoto "sinä"-muodolla. Kuvitellaan, että sanotaan nämä lauseet toiselle henkilölle, suoraan päin naamaa. Melko kamalaa, eikö? Luultavasti kukaan meistä ei sanoisi tällaista kenellekään, joten miksi vahingoittaisimme itseämme tällaisilla ajatuksilla.

Ajattelutavan muuttaminen ei tapahdu yhdessä yössä. Tee ajatusten korvaamisesta tapa, jota treenaat päivittäin. Paraskaan opettaja tai valmentaja ei voi auttaa eteenpäin, jos laulaja itse ei tee päätöksiä omasta puolestaan.

HARJOITUS:

Ajatusten korvaaminen

1: Tunnista kielteiset ja vähättelevät ajatukset

Mielen hallinta alkaa tiedostamisesta. Käytä pari minuuttia kirjoittamalla ajatuksia, joita itselläsi on laulutunnilla, harjoitellessa, koelauluissa tai esiintymisessä.

Esimerkki:

”Olen huono opettelemaan sanoja ulkoa. Sekoan sanoissa joka kerta, kun esiinnyin.”

Kirjoita omat ajatuksesi tähän:

2: Korvaa kielteiset ajatukset hyödyllisillä

Mieti, kuinka voisit kääntää lannistavan ja kielteisen ajattelun hyödylliseksi.

Esimerkki:

”Pystyn oppimaan sanat ulkoa siinä kuin muutkin. Tajuan kuinka tärkeitä lyriikat ovat kappaleelle, ja siksi on nähtävä vaivaa niiden ulkoa opetteluun. Sanojen opettelussa aion kokeilla erilaisia metodeja (tarinan kuvittamista mielessä, sanojen käsin kirjoittamista niin kuin kirjoittaisin kirjettä jollekin jne.) ja näin tekemällä löydän tavan, joka toimii parhaiten minulle itselleni. Sanavirheet, joita sattuu ulkomuistista laulaessani näyttävät ne kohdat kappaleesta, joihin pitää keskittyä seuraavaksi.”

Kirjoita omat ajatuksesi tähän:

2. TIEDOSTA KEHOSI

Muusikot, esiintyjät ja urheilijat käyttävät usein sanontaa ”being in the zone” tai he puhuvat ”flow’n” kokemisesta, kuvaillessaan vaivatonta, keskittynyttä ja varmaa esiintymistilannetta. Se on tuntemus, joka on kaukana tavallisesta - kokemus, johon uppoaa täysin niin, että esiintyminen on automaattista ja helppoa. Samalla saattaa jopa hämärtyä ajantaju. ”Being in the zone” ei tarkoita omiin ajatuksiin vajoamista, tulevaisuuden murehtimista tai aikaisempiin ratkaisuihin kiinni jäämistä. Se voi tapahtua vain, jos kykenee olemaan läsnä juuri kyseisessä hetkessä. Laulaessa pitää pystyä silloin tällöin ajattelemaan teknisesti. Analyttinen ajattelu tapahtuu vasemmalla aivopuoliskolla: se on logiikan koti, paikka johon mennään tekemään strategioita ja arvioimaan tilanteita. Myös tulevaisuuden ja menneen käsittely tapahtuu siellä. Vasempaan aivopuoliskoon kiinni jääminen rajoittaa kuitenkin nykyhetken kokemista. Liika analysointi vasemmalla aivopuoliskolla saa laulun kuulostamaan helposti vähän robottimaiselta. Kun laulamme, tarvitsemme mukaan tunteita ja mielikuvitusta, jotka sijaitsevat oikean aivopuoliskon alueella, kuten myös luovuus ja intuitio.

Miten oikean aivopuoliskon käyttöä sitten voi tehostaa? Yksi tehokas keino läsnäoloon on kiinnittää huomio oman kehon tuntemuksiin. Tunne maa jalkojesi alla, vaatteet ihollasi, mikrofoni kädessäsi, sormus sormessasi. Tai keskitä tietoisuutesi kehon liikkeisiin, joita tapahtuu kun hengität: kyljet ja vatsa laajenevat sisään hengittäessä ja vastaavasti vatsa vetäytyy vähitellen sisäänpäin laulaessa. Oman kehon aistimusten tiedostaminen voi myös auttaa takaisin raiteille, jos hermoilee esiintyessä. Toinen tehokas keino on meditaatio. Tutkijat ovat havainneet, että meditaatio vähentää stressin ja ahdistuksen fyysisiä oireita. Jos kuvittelee, että meditaatio on jotain monimutkaista, niin tässä lyhyesti selvennystä asiaan: Ei tarvitse löytää mitään guria tai vetäytyä johonkin syrjäiseen maailmankolkkaan oppiakseen meditoimaan. Meditaation voi tehdä ihan siinä missä on, ja sellaisena kuin on. Kotona, junassa, treenikämpällä, pukuhuoneessa, istuen tai seisoen. Tarvitsee vain sulkea silmät ja keskittyä vähän aikaa hengittämiseen. Seuraava harjoitus kertoo että miten.

HARJOITUS

Kymmenen hengitystä

Voit tehdä tämän harjoituksen istuen tai seisten.

Sulje silmät ja keskitä huomiosi hengittämiseen. Hengitä syvään, nenän kautta.

Älä yritä tehdä mitään erityistä, anna vain hengityksen kulkea ja tunne ilmavirta sisään ja ulos. Tunne vatsan ja kylkien laajeneminen, kun hengität sisään ja tyhjeneminen, kun hengität ulos.

Hengitä näin kymmenen kertaa.

Avaa silmät.

Seuraavan kerran kun teet harjoituksen, tee kaksikymmentä hengitystä.

Kun olet tottunut tähän ”mini-meditaatioon”, tee hengityksiä sen verran kuin haluat. Jos ajatukset alkavat karkailla, palaa takaisin hengitysten laskemiseen tai hengitysliikkeiden tuntemiseen.

Mitä useammin teet tällaisia pieniä meditaatioita, sitä helpommaksi analyttisestä aivopuoliskosta irroittautuminen sekä kehon tiedostaminen ja läsnäolo muuttuu. Voi olla hyvä miettiä jokin tietty meditaatioaika jokaiseen päivään - meditaatio voi olla esimerkiksi ensimmäinen asia aamulla, jonka teet herättyäsi. Koeta myös lisätä pieni meditaatio osaksi laulamisen harjoittelua. Voit vaikka aloittaa jokaisen harjoittelusession kymmenen (tai kahdenkymmenen) hengityksen sarjalla tai tehdä lyhyen meditaation kesken treenaamisen keskittymisen parantamiseksi.

Oppitunti aiheesta: <http://www.rockway.fi/laulu/tekniikkaharjoituksia-laulajille/esiintymisjännityksen-hallinta-rentoutuminen/>

3. VALMISTAUDU

Esiintymiseen kuuluu aina asioita, joita emme voi kontrolloida. Emme voi kontrolloida toisia ihmisiä, heidän ajatuksiaan, toimintaansa tai reaktioitaan. Emme voi myöskään mitään ulkoisille tapahtumille, kuten esimerkiksi sähköjen katkeamiselle kesken konsertin. Sen sijaan voimme kontrolloida itseämme, omaa mieltämme ja omaa toimintaamme. Tämän takia huolellinen valmistautuminen auttaa tuntemaan olon varmaksi esiintyessä. Ja vaikka hermosto aiheuttaisi jännitysoireita, niin ainakin tietää, että on tehnyt kaikkensa valmistautumisen suhteen. Se on upea ja voimaannuttava tunne!

Valmistautuminen on paljon muutakin, kuin vain kappaleen opettelua. Oma keho voidaan valmistella tuntemaan niitä aistimuksia, joita tunnetaan oikeassa esiintymistilanteessa. Sen lisäksi valmistaudutaan myös tekemään niitä asioita mitä esiintyessä tehdään, jotta esiintyminen tuntuisi mukavalta.

Tässä on joitakin ideoita kuinka voi valmistautua esiintymiseen:

- * Harjoittele laulamista samalla energialla ja äänenvoimakkuudella mitä käytät esiintyessä, vaikka kyseessä olisi oppitunti tai harjoitukset. Keho tottuu tuntemuksiin ja opit tiedostamaan milloin teet liikaa töitä kropalla, käytät liian vähän energiaa, tai pusket ja pakotat ääntäsi liian voimakkaaksi lavalla.
- * Harjoittele ympäristössä, joka on mahdollisimman lähellä todellisen esiintymistilan olosuhteita. Seisotko laulaessasi vai istutko? Säestätkö itseäsi jollain instrumentilla? Onko päälläsi jokin tietty asu? On hyvä tarkistaa, että pystyt liikkumaan vapaasti ja mukavasti vaatteissasi, tai että olet tottunut laulamaan korkokengissä, jos aiot käyttää korkokenkiä lavalla.
- * Opettele laulun sanat. Tee sanojen ulkoa opettelusta luonnollinen osa lauluharjoituksiasi. Älä jätä sanojen opettelua viime tinkaankin. Mitä aikaisemmin aloitat, sitä parempi.
- * Varmista, että olet harjoitellut kaikki kappaleesi yksityiskohtat, kuten fraseerauksen ja riffit. ”Kehittelen jotain sitten siinä tilanteessa”-ajatus johtaa useimmiten vain hermoiluun. Ei ole väärin suunnitella etukäteen kappaleen rytmityksiä, melodian variointeja ym. ja sitten laulaa ne samalla tavalla esityksessä. Se antaa mielenrauhan stressaavassa tilanteessa.
- * Laula laulu(t) ja harjoittele koko esitys keskeyttämättä, vaikka tekisit virheitä. Todellisessakin esityksessä on jatkettava eteenpäin, tapahtuipa mitä tahansa.
- * Valmistele ja harjoittele spiikit: mitä sanot kappaleiden välissä ja kuinka esittelet kanssamuusikot?
- * Totuttele käsittelemään mikrofonointia ja mikkiständiä. Pidätkö mikkiä kädessä vai onko se mikkitelineessä? Harjoittele mikrofonin ottamista adapterista ja sen takaisin laittamista. Ajattele ja harjoittele, mitä aiot tehdä mikkiständin kanssa.

Huomaa kuitenkin ero hyvin valmistautumisessa ja täydellisyyden tavoittelussa. Perfektionismi on tunnettu esiintymisjännityksen oire, ja monille jopa itseä vahingoittava mekanismi. Se johtaa ajattelemaan, että aina on jotain parannettavaa, että joku yksityiskohta voisi olla vieläkin parempi. Perfektionismin taakse voi ikään kuin piiloutua: on turvallisempaa sanoa ”työstän tätä vielä, tämä ei ole aivan valmis” kuin mennä esiintymään.



HARJOITUS:

Kirjoita viisi asiaa, jotka voit tehdä valmistautuaksesi esiintymiseen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Poimi listalta yksi asia. Tee se nyt.

4. SIIRRÄ HUOMIO

Huomion keskittäminen johonkin tiettyyn asiaan auttaa pääsemään takaisin raiteille, jos hermosto ottaa vallan esiintymistilanteessa. Älä keskity siihen mitä *et* halua tapahtuvan, esimerkiksi ” En halua sekoittaa toisen säkeistön sanoja!” Sen sijaan keskity johonkin konkreettiseen asiaan, johonkin sellaiseen mitä *osaat* tehdä, tai johonkin toiseen asiaan esittämässäsi kappaleessa. Voi olla haasteellista kohdistaa keskittyminen yht’äkkiä johonkin, mihin et ole aikaisemmin tottunut kiinnittämään huomiota. Tämän takia voi olla hyvä idea harjoitella huomion siirtämistä yhdestä tehtävästä, tuntemuksesta tai musiikillisesta asiasta toiseen.

Tässä joitakin ideoita:

- * Keskity musiikkiin. Kuuntele kappaleen dynamiikkaa, tunne rytmi kehossasi, tai kuuntele kuinka laulustemmas sekoittuu laulamaasi melodiaan. Kuuntele tarkkaan, mitä pianisti tai bändi soittaa introssa tai välisoitossa.
- * Kerro tarinaa. Keskity välittämään laulun sanoja kuulijoille ja kiinnitä huomio tarkkaan lausumiseen.
- * Käytä mielikuvitusta. Kuvittele laulu elokuvaksi oman pääsi sisällä. Mitä tapahtuu seuraavaksi?
- * Keskity hengittämiseen ja kehon liikkeisiin hengittäessäsi. Kun laulussa on tauko, hengitä ensin kaikki loput ilmat ulos ja sisäänhengittäessä anna vatsalihasten rentoutua.
- * Keskity kehoon. Tunne lattia jalkojesi alla, tunne baarijakkara, jolla istut, tunne mikrofoni kädessä, pianon koskettimet sormiesi alla, sormus sormessa, vaatteet ihoa vasten.
- * Kommunikoi muiden muusikoiden kanssa. Ota katsekontakti, kiitä soolojen jälkeen. Te luotte tämän taianomaisen hetken yhdessä!



HARJOITUS:

Poimi yksi edellisistä vaihtoehdoista, ja harjoittele kappaleesi keskittyen valitsemaasi asiaan.

Oppitunti aiheesta:

<http://www.rockway.fi/laulu/tekniikkaharjoituksia-laulajille/esiintymisjannityksen-hallintamielikuvat-ja-tulkinta/>

5. TEE VIRHEITÄ

Monet yrittävät suorittaa asioita niin oikein, että saattavat loppujen lopuksi joko lamaantua pelosta tai suuttua itselleen todella paljon virheiden tekemisestä. Ajatellaanpa asiaa näin: jos opettelee jotain uutta, tulee väistämättä tekemään virheitä pitkin matkaa. Kukaan ei oleta, että laulamaan oppii ilman virheiden tekemistä. Sama pätee esiintymiseen. Virheet auttavat huomaamaan, mitä voimme tehdä paremmin seuraavalla kerralla, tai voimme jopa pitäytyä virheessä. Virheet saattavat avata ovia ja mahdollisuuksia, joita emme ole huomanneet aiemmin. Monet tunnetut keksinnöt, kuten penisilliini, on keksitty alunperin vahingossa, virheen kautta. Kun antaa itselleen suorittamisessa, esiintymisestä voi itse asiassa nauttia paljon enemmän!



HARJOITUS:

Epäonnistuminen

Valmistaudu laulamaan kappale. Ennen kuin laulat, anna itsellesi lupa epäonnistua. Älä yritä liikaa 'laulaa oikein'. Anna mennä!

Mitä tapahtui? Teitkö jonkun virheen? Jos teit, niin hyvä! Minkä virheen tai mitä virheitä teit? Mitä voit oppia tästä?

Esimerkki: Ääni alkoi horjua kertosäkeen pitkän fraasin lopussa.

Mahdollinen ratkaisu: Käytä sopivasti tukea jokaisen fraasin loppuun asti.

Kirjoita omat virheesi ja mahdolliset ratkaisusi tähän:

Saatoit myös huomata, ettet tehnyt mitään virheitä. Usein käy niin, että kun antaa itselleen luvan mokata, se johtaa parempaan lopputulokseen kuin täydellisyyteen pyrkiminen!

6. KOHTAA PELKOSI

Välttely ei auta lainkaan siihen, että pelottavat tai hermostuttavat asiat alkaisivat tuntua mukavalle. Tämän oppaan lukeminen voi auttaa vähän, mutta se ei vie vielä perille asti, aivan kuten autoa ei opi ajamaan lukemalla ohjekirjaa auton toiminnasta. Auton manuaali ei opeta kuinka toimia liikenteessä, tai kuinka ajaa rankkasateessa tai jäisillä teillä. Täytyy mennä kokeilemaan käytännössä, oikeassa elämässä, ja vain uskaltaa tehdä. Ainoastaan tosielämän tilanteet opettavat sen, mitä pitää oppia seuraavaksi. Opi kokeilemalla, palaa sitten takaisin ja toista sama prosessi.

Älä odota siihen asti, että tunnet olevasi valmis. Ota vastaan seuraava mahdollisuus esiintyä. Se voi olla pienikin askel, kuten treenaamasi kappaleen laulaminen juuri nyt kaverille tai perheen jäsenelle. Laulun ei tarvitse olla ”valmis”, jos harjoittelee esiintymistä, vaan se voi olla vielä työstämisvaiheessa. Puolivalmiin asian näyttäminen ja analysointi antaa mahdollisuuden tulla tietoisiksi siitä mitä tekee: mahdollisuuden korjata tapoja, virheitä ja lauluteknisiä ongelmia. Saamme mahdollisuuden testilla tulkinnallisia ideoita ja oppia sopeutumaan erilaisiin (ja odottamattomiin) olosuhteisiin. Saamme myös mahdollisuuden kokeilla kuinka yleisö reagoi ideoihimme ja ilmaisuumme.

Joten ei odoteta siihen asti kun ollaan ”valmiita”. Koska tosiasia on, että emme koskaan tule valmiiksi jokaiseen mahdolliseen tilanteeseen, mitä eteen tulee. Oikeasti, tiedämmekö mitä tarkalleen ottaen tulee tapahtumaan seuraavaksi? Emme. Kannattaa myös unohtaa se, että pitäisi olla täydellinen. Mikään elämässä ei ole täydellistä, ja siinä sen kauneus onkin.

Joten ei muuta kuin menoksi, ollaan epätäydellisiä!

HARJOITUS:

Tuumasta toimeen!

1. Päätä mitä aiot esittää, vaikka se olisi vielä työn alla.

2. Päätä kuinka aiot tehdä sen. Onko kyseessä live-esitys vai äänitys?

3. Ketkä ovat osallisena esityksessäsi? Laulatko pianistin kanssa? Vai bändin? Ketkä ovat yleisösi?

4. Päätä milloin aiot esiintyä.

5. Kerro suunnitelmastasi jollekin, jolle vastaat tavalla tai toisella siitä, että todella toteutat suunnitelmasi. Nämä ”vastuu-ystäväsi” voivat olla vaikka yleisösi tai henkilöitä, joita pyydät kuuntelemaan tekemäsi äänitteen.

6. Toteuta suunnitelmasi.

Jaa kokemuksesi

Varmaksi laulajaksi tuleminen ei lopu tämän kirjan viimeiseen kappaleeseen. Hyödynnä sitä, mitä olet oppinut kokemuksistasi, palaa takaisin treenaamaan ja toista sama prosessi. Saatat haluta lukea tämän kirjan uudestaan ja viettääkin nyt enemmän aikaa jonkin tietyn harjoituksen kanssa, joka tuntui auttavan itseäsi. Tai ehkä käytät enemmän aikaa niihin työvälineisiin, jotka tuntuivat kaikkein haasteellisimmilta.

Jaa kokemuksesi muiden laulajien kanssa. Olemme kaikki samassa veneessä, ja voimme oppia valtavasti toisiltamme! Verkostoidu toisten laulajien kanssa, oppikaa toisiltanne ja tehkää ”vastuullisuus”-sopimuksia toistenne kanssa. Pelkojen kohtaaminen on paljon helpompaa (ja hausempaa), kun jakaa kokemukset samanhenkisten ihmisten kanssa. Mitä itse aiot kertoa?

*“Our deepest fear is not that we are inadequate.
Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.
It is our light, not our darkness that most frightens us.
- Marianne Williamson*

Tietoa kirjoittajasta:

Hei, olen Katja Maria Slotte. Aloitin laulamisen ja soittamisen jo lapsena asuessani Suomessa. Olen valmistunut kandidaatiksi ja maisteriksi Musiikkikasvatuksen koulutusohjelmasta Sibelius-Akatemiasta Helsingissä, ja myös opiskellut brasilialaista musiikkia ja jazz-laulua Rotterdamin konservatoriossa. Kiinnostukseni äänenkäytön tekniikoihin ja metodologiaan johti minut Complete Vocal Instituteen Kööpenhaminaan. Opiskelin siellä maailman johtaviin äänitutkijoihin kuuluvan Cathrine Sadolinin johdolla ja valmistuin Valtuutetuksi Complete Vocal Technique -opettajaksi.

Teen töitä opettajana, laulajana ja muusikkona. Olen esiintynyt solistisesti laulaja-pianistina sekä erilaisten ryhmien kanssa duoista bändeihin, a cappella-lauluryhmistä kuoroihin, musiikkityylien puolesta kaikkea jazzista, popista ja brasilialaisesta musiikista aina Skandinavian kansanmusiikkiin. Kirjoitan mielelläni laulamisesta, laulopedagogiikasta, luovuudesta ja esiintymiseen liittyvistä asioista blogissani ja nettisivuillani www.completevocalcoach.com ja www.katjamaria.com

