

Vain puolikkaita

Estill Voice Training -mallin soveltaminen
aivoinfarktista toipuvan
musiikkiteatteriammattilaisen kuntouttavaan
opetukseen

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikki- ja draamainstituutti
Instrumenttipedagogi
Opinnäytetyö
Syksy 2017
Juho Eerola

Lahden ammattikorkeakoulu
Koulutusohjelma

EEROLA, JUHO ANTTI:

Vain puolikkaita
Estill Voice Training -mallin
soveltaminen aivoinfarktista toipuvan
musiikkiteatteriammattilaisen
kuntouttavaan opetukseen

Instrumenttipedagogin suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 35 sivua, 0
liitesivua

Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

Tutkin opinnäytetyössäni Estill Voice Training -mallin soveltuvuutta aivoinfarktista kuntoutuvan musiikkiteatterinäyttelijän opettamiseen. Työ ei ole lääketieteellinen tai terapeuttinen eikä se myöskään vertaile lähestymistapaansa perinteiseen klassisen tai ei-klassisen laulun opettamiseen.

Opinnäytetyön käytännönoosuus on syksystä 2015 helmikuuhun 2016 kestänyt opetusprosessi, jonka sisältöä ja tuloksia tämä työ käsittelee. Prosessi dokumentoitiin kirjallisesti sen edistyessä, ja sitä reflektointiin yhdessä kuntoutujan kanssa joulukuussa 2016 tehdyssä haastattelussa.

Asiasanat: Estill Voice Training, laulunopetus, aivoinfarkti, kuntoutus, kuntouttava opetus

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Music

EEROLA, JUHO ANTTI:

Only Halves -
The use of Estill Voice Training model
in the rehabilitative teaching of a
musical theatre professional suffering
from cerebral infarction

Bachelor's Thesis in Vocal Pedagogy 35 pages, 0 pages of appendices

Autumn 2017

ABSTRACT

In my thesis Only Halves I'm researching the ways to use the Estill Voice Training Model in the rehabilitative teaching of a musical theatre professional recovering from a severe case of cerebral infarction, the main symptom being paralyzation on the left side of the body. This thesis is not supposed to be a medical or a therapeutical study and shouldn't be considered as one. The approach taken isn't compared to the traditional ways of teaching classical or non-classical voice.

The teaching process lasted from August 2015 until February 2016 consisting of thirteen 60 minute voice lessons. The process and the results are documented and reflected here from the point of view of the teacher and the recovering student.

Key words: Estill Voice Training, Vocal coaching, Cerebral infarction, Rehabilitation, Performing arts

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. KUNTOOUTUJAN TAUSTA	4
2.1. Oma historiani kuntoutujan kanssa	4
2.2. Sairastuminen aivoinfarktiin	5
3. TUTKIMUS	7
3.1. Mitä on Estill Voice Training?	7
3.2. Estill Voice Training käytännössä	9
3.2.1. Alukkeet ja lopukkeet (True Vocal Folds: Onset/Offset)	10
3.2.2. Valeäänihuulet tai taskuhuulet (False Vocal Folds)	10
3.2.3. Äänihuulimassa (True Vocal Folds, Body-Cover)	11
3.2.4. Kilpirusto (Thyroid Cartilage)	11
3.2.5. Rengas- eli sormusrusto (Cricoid Cartilage)	12
3.2.6. Aryepiglottinen sulkijalihas (AES)	12
3.2.7. Kurkunpää (Larynx)	12
3.2.8. Kitapurje (Velum)	13
3.2.9. Kieli (Tongue)	13
3.2.10. Leuka (Jaw)	14
3.2.11. Huulet (Lips)	14
3.2.12. Pään ja kaulan ankkurointi (Head & Neck Anchoring)	14
3.2.13. Torson ankkurointi (Torso Anchoring)	14
3.3. Estill Voice Training -koulutus ja oma suhteeni malliin	15
3.4. Miksi Estill Voice Training?	16
3.5. Oma opetusfilosofiani	17
3.5.1. Tietoiset valinnat	17
3.5.2. Nopeus	17
4. PROSESSI	19
4.1. Oma motiivini	19
4.2. Opetussuunnitelman muodostuminen	20
4.3. Ensimmäiset viisi tuntia Musiikkitalossa	22
4.3.1. Sosiaalinen muutos	22
4.3.2. ”Figure Twister”	23
4.3.3. Symmetria	24

4.3.4. Toinen tapaaminen Musiikkitalossa 10.8.2015	25
4.3.5. 3.-5. tunti Musiikkitalossa 1.9.2015	26
4.4. Tunnit kuntoutujan luona	27
4.5. Viimeinen tunti	29
5. TULOKSIA JA POHDINTAA	30
5.1. Prosessin alku	30
5.2. Miltä Estill Voice Training tuntui lähestymistapana kuntoutujan näkökulmasta?	30
5.3. Prosessin merkitys itselleni ja sen mukanaan tuomat haasteet	31
5.4. Kuntouttavan opetuksen ja tavallisen opetuksen raja	32
6. YHTEENVETO	33
6.1. Estill Voice Training -mallin käytettävyys kuntouttavassa opetuksessa	34
6.2. Prosessin arviointi	34
6.3. Entä prosessin jälkeen?	35
LÄHTEET	36
LIITTEET	37

1. JOHDANTO

Opinnäytetyössäni ”Vain puolikkaita” käsittelen Estill Voice Training -mallin soveltuvuutta aivoinfarktista toipuvan ammattilaulajan kuntouttavaan opetukseen. Tähän opinnäytetyöhön johtanut prosessi sai alkusysäyksensä Melbournessa tammikuussa 2015 järjestetyssä kolmipäiväisessä 7th Estill World Voice Symposium -konferenssissa, johon osallistuin yhdessä kolmen muun suomalaisen laulopedagogin kanssa. Konferenssi keräsi yhteen äänitutkijoita, laulunopettajia ja kouluttajia ympäri maailmaa.

Erytisen ajatuksia herättävä oli Helen Tiller, australialainen pitkän uran tehnyt tutkija, puheterapeutti ja Estill Voice Training Certified Course Instructor, joka luennoi konferenssin aikana useampaan otteeseen tekemistään tapaustutkimuksista. Hän oli soveltanut Estill Voice Training -mallia menestyksekkäästi erilaisista äänihäiriöistä ja sairauksista kuntoutuviin harrastajiin sekä tunnustettuihin ammattilaisiin. Konferenssin jälkeen jäin miettimään, missä voisin itse hyödyntää mallia vastaavanlaisessa tarkoituksessa perinteisen laulunopetuksen ohella.

Kun ystäväni, nuori musiikkiteatteriin erikoistunut näyttelijä, sairastui aivoinfarktiin 14. huhtikuuta 2015, alkoivat ihmiset hänen lähipiiristään järjestää hyväntekeväisyyskonserttia. Sen tarkoituksena oli kerätä rahaa parhaan saatavissa olevan kuntoutuksen mahdollistamiseksi. Koska en aikataulujeni vuoksi pystynyt itse auttamaan konsertin järjestämisessä, suunnittelin pitäväni lauluworkshopin, jonka tuotot ohjaisin keräyksen tilille.

Kun hyväntekeväisyyskonsertti koitti Helsingissä kesäkuussa 2015, kaksi kuukautta näyttelijän sairastumisen jälkeen, lauloi hän kaikkien hämmästykseksi pyörätuolissa istuen yhden a capella -kappaleen vanhan lauluyhtyeensä kanssa. Hänen laulunsa oli hentoa ja ajoittain haparoivaa, mutta hetki oli ymmärrettävistä syistä äärimmäisen koskettava. Esityksen taltioiminen oli ehdottomasti kielletty eikä ystävääni saanut hänen omasta pyynnöstään kuvata illan aikana.

Päätin välittömästi lauluworkshopin järjestämisen sijaan tarjota apuani käytännön työn muodossa suoraan hänelle itselleen, jos hän vain olisi siihen myöntyväinen. Kirjoitin hänelle viestin kaksi päivää konsertin jälkeen:

"Hei xx, jos vaan kaipaat sellaista lauluelimellistä jumppaa ja aivopähkinöitä joskus, niin raahaisin mun Estill-kuviot tosi mielelläni aina välillä vierailulle sun luo. :)"

Sain heti hänelle tyypillisen vastauksen:

"Solis super! Tää puolikas kroppa kaipaa todnäk aika paljon duunia vielä pitkään."

Tästä alkoi prosessi, joka on jatkunut tämän opinnäytetyön kirjoittamiseen asti.

Ensimmäinen tapaamisemme oli Musiikkitalossa 3.8.2015. Yhteistyömme oli niin säännöllistä kuin se kuntoutujan jaksamisen asettamissa rajoissa oli mahdollista. Alkuperäinen suunnitelma oli pitää 60 minuutin tunteja noin kerran viikossa. Niiden aikana oli tarkoitus tehdä "lauluinstrumentin vahinkokartoitus" läpikäymällä Estill Voice Training -mallin Figures for Voice -harjoitteita, joilla saataisiin kuva kuntoutujan äänen toiminnasta sairastumisen jälkeen. Sen jälkeen työtä jatkettaisiin edistymisen ja tulosten mukaan.

Dokumentoin opinnäytetyössäni läpikäymäämme prosessia, käytettyjä lähestymistapoja ja sen aikana kokemiamme asioita, tekemiäni huomioita ja niistä kehittyneitä hypoteeseja sekä niiden tuloksia niin omasta kuin haastattelujen kautta myös kuntoutujan näkökulmasta.

Tutkielmassani kysyn, onko Estill Voice Training -malli sovellettavissa aivoinfarktista kuntoutuvan ammattilaulajan opetukseen. Työn tarkoitus ei ole olla lääketieteellinen tai terapeuttinen. Se ei myöskään vertaile lähestymistapaansa perinteiseen klassisen tai ei-klassisen laulun opetustraditioon.

Avaan työssäni kuntoutujan taustaa ennen sairastumista ja sen jälkeen.
Ennen prosessin kuvausta kerron tarkemmin käytetystä työkalusta eli Estill
Voice Training -mallista sekä omasta opetusfilosofiastani.

2. KUNTOUTUJAN TAUSTA

Kuntoutuja on Lahden Musiikki- ja draamainstituutista vuonna 2013 valmistunut musiikkiteatterinäyttelijä, joka valmistumisensa jälkeen ehti työskennellä freelancerina useissa ammattilaisproduktioissa laulavana ja tanssivana näyttelijänä. Kollegojen kuvausten mukaan hänet tunnettiin alalla kovasta työmoraalistaan, nopeasta omaksumiskyvystään ja joustavuudestaan esiintyjänä.

Anthony F. Jahn kuvailee kirjassaan *The Singer's Guide To Complete Health* laulajien terveitä elämäntapoja, joista kuntoutuja oli malliesimerkki. Hän oli perusterve, urheilullinen, piti itsestään ja ruokavaliostaan huolta, eikä näin ollut millään tavoin aivoinfarktin riskiryhmässä. (Jahn, 2013.)

2.1. Oma historiani kuntoutujan kanssa

Tutustuin kuntoutujaan alun perin syksyllä 2010 aloitettuani opintoni Lahden Musiikki- ja draamainstituutissa. Hän opiskeli minua ylemmällä vuosikurssilla pääaineenaan musiikkiteatteri. Tiesimme toisemme kasvoilta, mutta satunnaisia lyhyitä keskusteluja lukuunottamatta emme olleet toistemme kanssa tekemisissä. Kuvani hänestä oli kuitenkin äärimmäisen positiivinen ja ystävällinen.

Keväällä 2013 päädyimme sattumalta tekemään töitä samassa musikaalissa, jossa toimin lauluvalmentajana. Harjoitus- ja esityskauden aikana ystävystyimme paremmin ja opin tuntemaan hänet myös laulajana ja näyttelijänä. Kun aloin opettaa häntä sairastumisen jälkeen, toimi aikaisemmasta yhteistyöstä saatu kokemus pohjana omalle reflektiolleni opetusprosessin tuloksista ja sen vaikutuksista hänen edistymiseensä. Lisäksi olin nähnyt häntä tuotantomme jälkeen laulajana muissa produktioissa, joten tiesin millä tavalla hän oli kehittynyt laulullisesti yhteistyömme päättymisen ja myöhemmän sairastumisen välissä.

2.2. Sairastuminen aivoinfarktiin

Aivoinfarkti eli aivoverisuonitukos on verisuonen tukkeutumasta aiheutuva hapenpuute aivoissa, joka johtaa hoitoon pääsyn nopeudesta riippuen kudostuhoon tai kuolioon, jonka laajuus voi vaihdella huomattavasti tukoksen paikasta riippuen (Tunnista aivoinfarkti - hoitoon heti, 2017).

Kuntoutujan aivoinfarkti kehittyi ilmeisesti 11.-13.4.2015 välisenä aikana johtaen sairastumiseen 13.4.2015. Oikeaan sisempään kaulavaltimoon oli syntynyt repeämä tuntemattomasta syystä. Sairauden alkuvaiheessa repeämän aiheuttajaksi epäiltiin suonen seinämän synnynnäistä heikkoutta yhdistettynä flunssaan tai kaulan kohdistuneeseen ulkoiseen iskuun, mutta sitä ei voida jälkikäteen varmuudella todentaa ja se jää arvoitukseksi. Repeämän seurauksena suoneen muodostui vähitellen hyytymämassaa, joka lähtiessään liikkeelle kulkeutui sieltä aivoihin aiheuttaen suuren tukoksen aivovaltimossa. Tukos johti laajaan hapenpuutteeseen ja kudostuhoon, joka rajoittui pääosin aivojen alueelle, joka oikeassa aivopuoliskossa säätelee kehon vasemman puolen motoriikkaa. Kuntoutujan hengen pelastamiseksi tehtiin mittava leikkaus, josta hän selvisi täpärästi.

Infarktia kuvaillaan epikriisissä massiiviseksi. Sen pääoire oli kuntoutujan vasemman kehon puoliskon lähes täydellinen halvaantuminen. Infarkti vaikutti myös heikentävästi kuntoutujan keskittymiskykyyn sekä kykyyn hahmottaa ympäristöään – kolmiulotteinen hahmottaminen oli vaikeaa. Kuntoutuja ei myöskään havainnut vasemmalla puolellaan olevia asioita. Esimerkiksi kahdelle edessään olevalle ihmiselle puhuessaan vasemmanpuolimmaista henkilöä ei tuntunut olevan olemassa ja hän saattoi jäädä huomiotta, tai ruokaillessaan kuntoutuja saattoi syödä lautasestaan tyhjäksi vain oikean puolen, koska vasenta puolta ei aivojen mielestä ollut olemassa.

Aivoinfarkti ei kuitenkaan vaikuttanut aivojen puhealueeseen tai persoonallisuutta sääteleviin alueisiin. Myöskään vasen äänihuuli ei halvaantunut, vaikka äänen tuotanto varsinkin heti sairastumisen jälkeen

oli välillä heikkoa ja erityisesti sairastumisen akuutissa vaiheessa lähellä olleiden kuvausten mukaan monotonista.

”Äiti sanoi, et silloin kuulosti et nyt sä oot kipee. Et puheesta tuli harmaata ja tasaista.” (Kuntoutujan haastattelu, 13.12.2016.)

Aluksi kuntoutujaa hoidettiin Meilahden sairaalassa, josta hänet siirrettiin vappuna 2015 Laakson sairaalan kuntoutusosastolle. Laakson sairaalasta käsin hän kävi ensimmäisillä tunneillani Musiikkitalossa elokuussa 2015. Vaikka kuntoutuja oli sairastumisensa vuoksi poissaolevana opiskelijana Sibelius-Akatemiasta, sai hän käyttää oppilaitoksen esteettömiä tiloja laulutunteihinsa.

Sairaalassa olon aikana harjoittelu oli vaikeaa. Vaikka kuntoutujalla oli käytössään yksityinen huone, laulaminen ei tuntunut siellä luontevalta.

”Laulaminen vähän ahdisti mua niissä sairaalan tiloissa. Kaipasin hirveästi musataloa treenitilana. Vaikka mulla oli huone, niin kyllä sen nyt tietää ettei siellä mitään äänieristystä ole. Ja mä olin muutenkin treenannut hirveästi Musatalolla aikaisemmin.” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

Potilaana hän koki olevansa koko ajan enemmän tai vähemmän tarkkailun alaisena ja ihmisten suhtautuminen häneen tuntui erilaiselta terveeseen ihmiseen verrattuna.

”Sairaalassa on ihmisiä, jotka ei tiedä yhtään mistä on kyse. Se oli jotenkin tosi ahdistavaa, että joku laitoshuoltaja tulee kommentoimaan: ”Onpa sulla kiva ääni!”, sit on vaan et: ”Mitä?! Että mistä täällä puhutaan?”” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

Syyskuussa 2015 hänet kotiutettiin Laakson sairaalan kuntoutusosastolta, josta hän muutti omaan yksiöön lähelle keskustaa. Siellä hän pystyi asumaan avustajien tukemana itsenäisesti liikkuen sisätiloissa pyörätuolilla. Tällöin laulutunnit siirtyivät käytännön syistä Musiikkitalosta hänen luokseen. Oman tilan ja rauhan vuoksi myös harjoittelu muuttui helpommaksi.

3. TUTKIMUS

Tutkimuskysymykseni Estill Voice Training -mallin soveltuvuudesta ammattilaisen kuntouttavaan opetukseen asettaa jo itsessään kehyksen työskentelytavalle ja käytettäville työkaluille. Estill Voice Training -malli koostuu tarkoista harjoitteista, joiden avulla on helppoa saada selkeä kuva ääni-instrumentin toiminnallisesta kapasiteetista. Harjoitteet sopivat kaikille ihmisille laulullisesta tai terveydellisestä taustasta ja kokemuksesta riippumatta. Jos osaa puhua, omaa tarvittavan rajapinnan harjoitteiden toimivuuden varmistamiseksi. Tämän on osoittanut mallista saatu pitkä käytännön kokemus myös ei-laulavien äänenkäyttäjien parissa. Kuntouttamisen näkökulmasta voitaisiinkin olettaa, että se paljastaa tehokkaasti asiat, jotka joko toimivat tai eivät toimi ja jotka kaipaavat lisää harjoitusta.

Koen olennaiseksi avata tämän kappaleen alussa lyhyesti Estill Voice Training -mallin historiaa, rakennetta ja harjoitteita, jotta tämän työn lukijalla olisi mahdollisuus Estill Voice Training -kursseja käymättä ymmärtää kuntoutujan kanssa läpikäymääni prosessia.

Estill Voice Training -mallin lisäksi tämän tutkimuksen pohjana oleva prosessi perustuu myös voimakkaasti omaan opetusfilosofiaani, temperamenttiini ja ajatteluuni, joita avaan tämän kappaleen lopussa.

En myöskään tietoisesti halunnut toistaa kenenkään toisen jo tekemää prosessia, vaan luoda oman tapani kokeilemalla sekä tulosten laatua ja prosessin etenemistä refleктоimalla.

3.1. Mitä on Estill Voice Training?

Estill Voice Training -mallista ei ole vielä olemassa Estill Voice International -organisaation hyväksymää virallista suomennettua materiaalia, eikä kaikille termeille löydy yhtenäisiä käännöksiä. Käytän kuitenkin johdonmukaisuuden vuoksi seuraavassa tekstissä suomalaisten Certified Master Teacher -opettajien Jaana Turusen ja Antti Annolan

Laulupedagogi 2015-2016 -julkaisuun kirjoittaman artikkelin mukaisia käännöstopoja.

Estill Voice Training (EVT) on amerikkalaisen tutkija ja laulupedagogi Jo Estillin elämänmittaiseen tutkimustyöhön perustuva malli ihmisäänen fysiologisesta toiminnasta ja harjoitteista sen eriytettyyn hallintaan. Sitä hyödynnetään äänenkäytön kehittämisessä mm. laulunopetuksessa, puheäänen kouluttamisessa ja puheterapiassa ympäri maailmaa. Kaiken pohjana on tutkittu tieto äänielimistön toiminnasta lihastasolla ja eri lihastoimintojen vaikutuksesta äänentuottoon. Estillissä yhdistyvät tiede ja käytännön soveltaminen. (Annola & Turunen 2016, 10.)

Estill Voice Training pohjaa neljään Level One Figures For Voice Control -kirjassa esitettyyn toimintaperiaatteeseen:

- *Tieto on valtaa. Ääni-instrumentin toiminnan ymmärtäminen on hyvä asia.*
 - *Äänentuotto alkaa ennen kuin ääni kuullaan, äänen saa aikaan lihastyö.*
 - *Hengityksen on annettava reagoida siihen, mitä se kohtaa matkalla ulos.*
 - *Äänenkäytön koulutus on optimaalisinta, kun se jaetaan kolmeen alakategoriaan: Craft, Artistry ja Performance Magic.*
- (McDonald Klimek, Obert, Steinhauer, 2005, 1-4, suomennos kirjoittajan.)*

Saman kirjan mukaisesti mallissa ajatellaan äänenkouluttamisen jakautuvan kolmeen kategoriaan: Craft, Artistry ja Performance Magic, jotka vapaasti suomennettuina tarkoittavat käsityötaitoa, taiteilijuutta ja esiintyjyyttä. Estill Voice Training keskittyy näistä ensimmäiseen.

Virallisten Estill Voice Training -kurssien yhteydessä käy selväksi, että Estill Voice Training -mallissa tietoisuutta äänielimistön fysiologisista syy- ja seuraussuhteista pidetään ensiarvoisen tärkeänä. Mielikuvia käytetään vain harjoittelun alkuvaiheessa tuottamaan vasteita lihaksissa, jotta niissä tapahtuva työ voitaisiin tunnistaa ja sen jälkeen toisintaa suoraan ilman mielikuvien apua. Yhtenä lähestymistapana prosessissa käytetään äänetöntä harjoittelua (silent practice). Ääntä käyttäessämme emme

yleensä tunne äänentuottoon osallistuvien lihasten toimintaa, koska äänen sympaattinen värähtely kehossamme vaimentaa lihaksista tulevia tuntoaistimuksia. Äänettömässä harjoittelussa on mahdollista tulla tietoisiksi tästä normaalisti huomaamattomasta lihastyöstä, joka alkaa jo ennen kuin varsinainen ääni edes kuullaan. Tärkeää onkin tiedostamattoman tekeminen tietoiseksi.

Estill Voice Training Level One -kurssikirjassa korostetaan, ettei Estill Voice Training -mallissa ole esteettisiä ihanteita. Mikä tahansa sointiväri tai äänenkäyttötapa on hyväksytty, ellei se vaaranna äänellistä terveyttä. Ajattelutapa pohjaa Jo Estillin käyttämään lauseeseen: "Everyone has a beautiful voice" - jokaisella on kaunis ääni. (McDonald Klimek ym. 2005, 1.)

3.2. Estill Voice Training käytännössä

Estill Voice Training -malli koostuu teoriaosuudesta, joka hyödyntää Dynamical Systems Theory -nimistä teoriaa, josta puhutaan tarkemmin Level One Figures for Voice Control -työkirjassa. Teoriaa käytetään kuvaamaan monimutkaisia mekaanisia systeemeitä, joiden eri osien toiminta on suhteessa toisiinsa fyysisten, sekä toimintaympäristöön ja käyttäytymiseen liittyvien ominaisuuksiensa kautta (McDonald Klimek ym. 2005, 7).

Ääntä onkin luontevaa kuvata dynaamisena systeeminä juuri sen mekaanisen luonteen vuoksi. Estill Voice Trainingissa systeemi jaetaan 13:een itsenäisesti hallittavaan kokonaisuuteen, joita ja joihin liittyviä harjoitteita kutsutaan nimellä "Figures for Voice". Suomeksi niistä käytetään termiä äänikuviot (Annola & Turunen. 2016). Ne muodostavat toisiinsa suhteessa olevat mekaaniset muuttujat, joita voidaan opetella hallitsemaan eriyttynä toisistaan. Tähän käytetään lihastyön lokaation ja työskentelyvoimakkuuden tunnistamista Äänikuvioiden ja äänettömän harjoittelun avulla, sekä "Effort Number" nimellä kulkevien voimakkuusarvojen antamista lihastyölle sen tietoiseksi hallitsemiseksi.

Koska kehossa tapahtuvalla lihastyöllä on Level One Figures for Voice Control -työkirjan mukaan taipumus levitä viereisiin rakenteisiin eli lihasryhmiin, käytetään eriyttämisen apuna rentoutusharjoitusten sarjaa, joka kulkee nimellä ”Relaxation maneuvers”. Rentoutusharjoituksilla lihastyön tahaton leviäminen saadaan purettua isolaation eli eriyttämisen saavuttamiseksi. Eriytetyllä hallinnalla on mahdollista muodostaa äänestä eräänlainen ”miksauspöytä”, jolla voidaan tuottaa mikä tahansa haluttu ihmisäänen sointiväri tai äänikvaliteetti (Voice Quality). Estill Voice Training keskittyy omassa tutkimuksessaan tarkemmin näistä kuuteen, joita kutsutaan nimillä: Speech, Falsetto, Twang, Sob, Opera ja Belt.

Tutkielmassa kuvatun prosessin kannalta kaikki kolmetoista äänikuviota ovat mielestäni merkityksellisiä. Koen tarpeelliseksi avata niiden sisältöä seuraavissa alaluvuissa sekä Estill Voice Training Level One Figures for Voice -työkirjan että oman käytännön työssä saamani tiedon perusteella.

3.2.1. Alukkeet ja lopukkeet (True Vocal Folds: Onset/Offset)

Estill Voice Training Level One - Figures for Voice -kirjan määritelmän mukaan alukkeella ja lopukkeella tarkoitetaan tapaa, jolla ääni aloitetaan ja lopetetaan. Alukkeita ja lopukkeita on karkeasti jaoteltuna kolme erilaista: kova, huokoinen ja pehmeä. Eri alukkeet ja lopukkeet vaikuttavat siihen, missä järjestyksessä äänihuulet ja keuhkoista tuleva ilmavirta reagoivat keskenään. Alukkeita ja lopukkeita tietoisesti kontrolloimalla pystytään vaikuttamaan ääneen intensiteettiin suoraan äänihuulitasolta. (McDonald Klimek ym. 2005, 25-32.) Perinteisessä mielessä tämän äänikuvion avulla pystytään vaikuttamaan nk. laulutukeen.

3.2.2. Valeäänihuulet tai taskuhuulet (False Vocal Folds)

Valeäänihuulet sijaitsevat kurkunpäässä oikeiden äänihuulten yläpuolella. Näiden äänihuulia muistuttavien limakalvopöimujen tehtävänä on esim. nielaistessa toimia osana kurkunpään kolmiosaista venttiilijärjestelmää, joka estää ruoan tai nesteiden joutumisen keuhkoihin. Taskuhuulet

pyrkivät sulkeutumaan äänihuulten suojaksi myös raskaissa fyysisissä suorituksissa, joihin laulamisenkin joissain tyyllilajeissa ajatellaan kuuluvan. Valeäänihuulten kontrolloimattoman sulkeutumisen eli kuroutumisen katsotaan olevan laulamiselle haitallista tyyllilajista riippumatta. Riskinä on äänihuulten vapaan värähtelyn häiriintyminen ja siitä seuraava kudosisvaurio. Estill Voice Training Level One Figures For Voice -työkirjan mukaan valeäänihuulia voidaan kuitenkin tahdonalaisesti kontrolloida. Ne voivat olla joko keskiasennossa (mid), äänihuulten päältä syrjään vedettyinä (retracted) tai äänihuulten päälle kuroutuneina (constricted). (McDonald Klimek ym. 2005, 33-40.)

3.2.3. Äänihuulimassa (True Vocal Folds, Body-Cover)

Äänihuulet voivat monimutkaisen rakenteensa vuoksi värähdellä erilaisilla tavoilla. Estill Voice Training Level One Figures for Voice -työkirja eriyttää tavat neljään kategoriaan. Paksussa massassa (Thick) äänihuulet koskettavat toisiaan ja värähtelevät koko syvyydeltään. Ohuessa massassa (Thin) äänihuulet koskettavat toisiaan, mutta värähdyksen syvyys on minimaalinen. Jäykässä massassa (Stiff) äänihuulet eivät kosketa toisiaan ja vain äänihuulen pinta (Cover) värähtelee ilmavirran puhaltaessa äänihuulten läpi. Narinassa (Slack) äänihuulet koskettavat toisiaan, mutta äänihuulilihas on rentoutunut, jolloin äänihuulen massa värähtelee epäsäännöllisesti aiheuttaen narinana kuullun äänen, jolla ei ole soivaa sävelkorkeutta. (McDonald Klimek ym. 2005, 41-50.)

3.2.4. Kilpirusto (Thyroid Cartilage)

Estill Voice Training Level One Figures For Voice -työkirja kuvaa kurkunpään anatomiaa yksityiskohtaisesti kilpirusto -äänikuvion yhteydessä. Äänihuulet sijaitsevat kurkunpäässä virittyneinä kilpiruston ja sen alla sijaitsevan rengasruston välille. Kun rengasrusto-kilpirustolihas supistuu kilpirusto kallistuu eteenpäin, äänihuulet venyvät ja ohenevat, jolloin niiden värähtelevä massa pienenee. Kilpiruston Estill Voice Training -mallin mukaiset asennot ovat pystysuora (vertical) tai eteenpäin

kallistunut (tilted) (McDonald Klimek ym. 2005, 51-56). Kilpiruston kallistuksen kontrolli mahdollistaa äänihuulimassan monipuolisen hallinnan, rekisterivaihdosten piilottamisen, vibratolla leikkimisen ja laajan dynamiikka-asteikon.

3.2.5. Rengas- eli sormusrusto (Cricoid Cartilage)

Rengasruston hallinta on edellytys musiikkiteatterissa käytettävällä voimakkaalle laulutavalle (belttaaminen), jota Estill Voice Training -mallissa kutsutaan nimellä "Belt Voice Quality". Rengasruston kallistuminen eteenpäin paksuntaa ja lyhentää äänihuulimassaa aiheuttaen äänihuulten sulkuvaiheen pidentymisen ääntämisen aikana. Tuloksena on voimakkuudeltaan suuri ääni pienellä ilmavirralla ja korkealla subglottaalisella paineella. (McDonald Klimek ym. 2005, 59-64.)

3.2.6. Aryepiglottinen sulkijalihas (AES)

Aryepiglottisten sulkijalihasten aktivoiminen kaventaa ääniraon yläpuolista tilaa tuomalla kurkunkantta lähemmäksi kannurustoja. Muodostuva kaventuma korostaa laulu- tai puheäänien 2000-4000 kHz:n alueella kuultavia yläsäveliä (McDonald Klimek ym. 2005, 87-92). Muotonsa vuoksi ihmiskorva on erityisen herkkä tälle taajuusalueelle ja aistii kyseisiä taajuuksia sisältävän äänen voimakkaan pistävän. Tämä myös twangiksi kutsuttu ilmiö on musiikkiteatterissa käytetyn kantavan twang -laulutavan perusta ja lisäksi myös tärkeä osa Estill Voice Training -mallin Belt Voice Quality.

3.2.7. Kurkunpää (Larynx)

Kurkunpään korkeus vaikuttaa äänen sointiväriin. Estill Voice Training Level One -työkirjassa kurkunpään asennot jaotellaan kolmeen erilaiseen: korkea, keski ja matala asento. Matalassa asennossa (low) kurkunpää on matalalla ja ääntöväylän pituus äänihuulilta huulille kasvaa, joka vaikuttaa sointiväriin tummentaen. Korkeassa asennossa (high) kurkunpää on

korkealla ja ääntöväylä äänihuuililta huulille lyhennetty. Tämän seurauksena äänen sointiväri aistitaan kirkkaana, mikä johtuu äänen perustaajuuden yläpuolella sijaitsevien yläsävelten vahvistumisesta yhä korkeammilla taajuuksilla. Keski-asennossa (mid) kurkunpää on lepoasennossa, jossa sen ajatellaan olevan normaalin puheen aikana. (McDonald Klimek ym. 2005, 65-70.) Estill Voice Training Level Two - Figure Combinations for Six Voice Qualities työkirjan mukaan kurkunpään kontrolli, erityisesti korkea asento, on tärkeää esim. musiikkiteatterin tyyllilajeissa vaadittavien Twang ja Belt Voice Qualities vuoksi (McDonald Klimek ym. 2005, 41-46 ja 65-68).

3.2.8. Kitapurje (Velum)

Kitapurjeen asento määrittää äänen nasaalisuuden astetta. Estill Voice Training Level One Figures For Voice -työkirjaa määrittelee kitapurjeen toimintaan seuraavasti: jos kitapurje on matalassa asennossa eli tiiviissä kontaktissa kielenkannan kanssa (low), kuullaan ääni vain nenäontelon kautta, jos kitapurje on keski-asennossa (mid), kuullaan ääni sekä suu- että nenäontelon kautta, jos kitapurje on korkeassa asennossa (high) sulkien väylän nielusta nenäonteloon, kuullaan ääni pelkästään suuontelon kautta, kuten tavallisessa puheessa. (McDonald Klimek ym. 2005, 71-78.)

3.2.9. Kieli (Tongue)

Estill Voice Training Level One -työkirjan mukaan kieli voi olla kolmessa eri asennossa: korkea, keski tai matala. Kielen asentoa tarkkaillaan kielen sivujen suhteessa ylä- ja alaposkihampaisiin. (McDonald Klimek ym. 2005, 79-86.) Kielen asento vaikuttaa äänen soinnin tasaisuuteen sekä kielenkannan asentoon, joka puolestaan vaikuttaa kurkunpään joustavuuteen. Kurkunpään vapaa joustavuus on tärkeää etenkin ylä-äänten helppouden laulettavuuden kannalta. Estill Voice Trainingissa haetaan Voice Qualitysta riippuen joko korkeaa tai keskellä olevaa kielen asentoa.

3.2.10. Leuka (Jaw)

Leuan asento vaikuttaa ääntöväylän tilavuuteen sekä muotoon ja sitä kautta joko tummentaa tai vaalentaa sointiväriä. Estill Voice Training Level One Figures For Voice -työkirja määrittelee leualle neljä eri asentoa: eteenpäin työnnetty, keskiasento (rento), taaksepäin vedetty tai pudotettu (McDonald Klimek ym. 2005, 93-97).

3.2.11. Huulet (Lips)

Huulten asento vaikuttaa ääntöväylän pituuteen ja sitä kautta sointivärin tummuuteen tai vaaleuteen. Estill Voice Training Level One Figures For Voice -työkirjan mukaan huulet voivat olla kolmessa eri asennossa eteenpäin työnnettyinä (protruded), levitettyinä (spread) tai näiden välissä keskiasennossa (mid) (McDonald Klimek ym. 2005, 99-104).

3.2.12. Pään ja kaulan ankkurointi (Head & Neck Anchoring)

Pään ja kaulan ankkuroinnin tarkoituksen on aktivoida kaulan ja pään alueen isompia lihaksia, jotta kurkunpään pienemmillä lihaksilla olisi vakaammat edellytykset toimia. EVT Level One -työkirjan mukaan päätä ja kaulaa ankkuroitaessa pehmeän kitalaen yläpuoliset lihakset jännittyvät yhdessä pään takaosan lihasten ja päännyökkääjälihasten kanssa oikaisten kaularankaa ja laajentaen tilaa kaulan sisällä äänihuulten ympärillä (McDonald Klimek ym. 2005, 105-110). Pään ja kaulan ankkurointi on erityisen tärkeää siirryttäessä äänihuulimassasta toiseen, laulettaessa nopeita kuvioita, suuria hyppyjä tai käytettäessä voimakasta laulutapaa, kuten musiikkiteatterissa tarvittava belttaus, tai silloin kun haetaan mahdollisimman selkeää artikulaatiota, joka on myös yksi musiikkiteatterin esteettisistä ihanteista.

3.2.13. Torson ankkurointi (Torso Anchoring)

Estill Voice Trainingissa torson ankkuroinnilla tarkoitetaan rintalihasten, leveiden selkälihasten ja nelikulmaisten lannelihasten tietoista aktivointia,

jonka seurauksena rintakehä laajenee joka suuntaan ja auttaa vakauttamaan ilmankäyttöä lauletaessa ja puhuttaessa. Ankkurointi tuo ääneen lisää voimakkuutta ilman, että lihastyötä äänihuulissa täytyy tietoisesti tehostaa. (McDonald Klimek ym. 2005, 111-116.) Ankkurointi ei kuitenkaan vaikuta suoraan hengityslihakiston toimintaan, joten se ei ole täysin sama asia kuin yleisesti käytetty hengitystuen käsite. Torson ankkurointi on tärkeä elementti mm. kannatellussa näyttämöpuheessa sekä musiikkiteatterin belttaus -laulutavassa.

3.3. Estill Voice Training -koulutus ja oma suhteeni malliin

Estill Voice Training -mallia opiskellaan Certified Course Instructor -kouluttajien järjestämällä virallisilla Level One: Figures for Voice ja Level Two: Figure Combinations for Six Voice Qualities -kursseilla. Estill World Voice International -organisaatio vastaa opettajien sertifiointista ja mallin päivittämisestä uusien tutkimustulosten myötä.

Estill Certification Manual 4.0. julkaisun mukaan sertifiointissa on useita tasoja. Ensimmäinen taso "Certificate of Figure Proficiency" eli VoicePrint -äänianalyysiohjelman avulla tehty moniosainen testi on osoitus mallin harjoitteiden perustason ymmärtämisestä ja niiden toteuttamisesta käytännössä.

Seuraava taso on Certified Master Teacher -opettajan pätevyys, johon kuuluu viisipäiväisten Level One & Two -kurssien suorittaminen vähintään kahdesti sekä osallistuminen syventäville Advanced-kursseille, jotka opettavat erilaisia tapoja soveltaa mallia ja keskittyvät myös pedagogiikkaan. Certified Master Teacher Candidate (CMT-C) -ehdokkaaksi päästäkseen opiskelijan on suoritettava oman mentor-opettajansa ohjauksessa laajempi VoicePrint-testi, kirjallinen koe mallin teoriasta ja äänifysiologiasta, kuunneltujen esimerkkien analysointitehtävä ja ratkaistava tyypillisiä laulamiseen liittyviä ongelmia Estill Voice Training -mallin keinoin. Testien hyväksytyt suorittaminen oikeuttaa CMT-C -tasoon, jonka jälkeen kandidaatti voidaan sertifioida kolmen hyväksytysti suoritettuna opetusharjoittelujakson jälkeen viralliseksi Estill Voice Training

Certified Master Teacher (CMT) -opettajaksi. (Dunlor, J. 2012.)
Työmäärällisesti tämä vastaa noin 60 opintopisteen kokonaisuutta.

Certified Master Teacher -tason saavutettuaan on mahdollista
lisäkouluttautua Certified Course Instructor -pätevyyteen, joka antaa
oikeuden järjestää virallisia Level One ja Two -kursseja (Dunlor, J. 2012).

Ensikosketukseni Estill Voice Trainingiin tapahtui kesällä 2011 Helsingissä
järjestetyllä viisipäiväisellä Level One ja Two -kurssilla. Seuraavana
kesänä suoritin peruskurssit uudelleen ja jatkoin opiskelua kunnes
kevällä 2015 saavutin Certified Master Teacher -kandidaatin tason
suoritettuani hyväksytysti VoicePrint-testin sekä kirjalliset kokeet. Sen
jälkeen olen suorittanut tarvittavat opetusharjoittelut. Tällä hetkellä odotan
viimeisen opetusharjoitteluni arviointia. Jos se hyväksytään, on Certified
Master Teacher -sertifikaationi valmis.

3.4. Miksi Estill Voice Training?

Kuten Helen Tillerin Australiassa esittelemät tapaustutkimukset selkeästi
osoittivat, Estill Voice Training -mallia on käytetty menestyksekkäästi niin
puheterapiassa kuin äänityöläisten opetuksessa sekä kuntoutuksessa.
Sillä on mahdollista puuttua toiminnallisten häiriöiden ytimeen ja korjata
lihastoiminnan tasapainoa ja symmetriaa suhteessa haluttuun
äänenlaatuun sekä laulu- tai puhetapaan. (Tiller. H, 2015).

Estill Voice Training -malliin sisältyy monipuolinen valikoima harjoitteita,
joiden avulla on mahdollista käydä läpi koko äänentuottoon osallistuva
elimistö. Siksi se kertoo jo itsessään, millaisia erilaisia toiminnallisia
ongelmia ihmisäänessä voi olla. Harjoitteet ovat yksinkertaisia ja
täsmällisiä käyttää. Tämän vuoksi malli tuntui helpolta ja selkeältä
lähestymistavalta prosessin yhteydessä.

3.5. Oma opetusfilosofiani

Klassisista lauluopinnoista huolimatta laulunopetus- ja lauluvalmennustyöni perustuu nykyään suurimmaksi osaksi Estill Voice Training -malliin ja sen parissa omaksumilleni opetus- ja ajatustavoille. Estill Voice Training -mallin yksinkertaiset Figures For Voice -harjoitteet nopeuttavat äänen tarkan hallinnan löytämistä ja hahmottamista. Mielikuvien ja hengitystekniikan sijaan eri sointivärit ja laulutavat ovat kurkunpään, ääntöväylän ja torson lihasten hallinnasta johtuvia tapahtumia ja tietoisia valintoja. Näitä valintoja tehdään suhteessa esitettävään materiaaliin, tyyliin ja haluttuun ilmaisuun.

3.5.1. Tietoiset valinnat

Opettaessani minulle on tärkeää painottaa itseluottamusta ja varmuutta, joka syntyy tehtäessä tietoisia päätöksiä tavasta, jolla laulaja haluaa esittää materiaalinsa. Kun laulaja tietää tarkasti, mitä hän tekee, pysyy myös esiintymisjännitys kurissa. Pelosta paljon kirjoittaneen Susan Jeffersin mukaan suurin syy pelkoon ja jännitykseen on huoli hallinnan menettämisestä (Jeffers. 2007).

Näyttelijäntyön parissa yhtenä suuntauksena on ajatus, jossa toiminnan katsotaan synnyttävän tunteita. Mielestäni tämän voi hyödyntää suoraan myös laulamiseen. Jokainen tunne on myös lihastoimintaa, jolloin tämän lihastoiminnan tunnistamalla ja mekaanisesti toistamalla voidaan päästä takaisin tunteeseen. Voidaan myös ajatella, että lihastasolla tapahtuva tietoinen tekeminen antaa esiintyjälle konkreettista tekemistä, joka itsessään auttaa unohtamaan jännitystä ja vaimentamaan häiritsevää itsetietoisuutta, josta monet esiintyjät kärsivät.

3.5.2. Nopeus

Jos jokin tekninen tai sointiväriin liittyvä asia ei toimi heti haetulla tavalla, ei lähestymistapaan kiinni jääminen auta, vaan on keksittävä samantien uusi keino auttaa oppilasta ymmärtämään haluttu sisältö. Opettajana

toimin nopeasti ja vaihdan taktiikkaa tilanteen mukaan. Pedagogisena lähtökohtana ajattelulleni on ajatus siitä, että oppilas haluaa aina oppia, eikä ole hänen vikansa, jos oppimista ei tapahdu. Syy on lähes aina opettajassa. Tämä toimii lähtökohtana omalle työlleni ja sen laadun jatkuvalle ylläpitämiselle. Opettaja ei ole koskaan valmis.

Työssäni lauluvalmentajana olen tottunut nopeaan aikatauluun ja sen mukanaan tuomaan paineeseen. Asioiden on toimittava heti, eikä nyt. Näihin pikakorjauskeinoihin on myös pedagogisesti helppo jäädä kiinni, jolloin opettajan täytyy olla hyvin tietoinen, millaista prosessia hän kulloinkin on johtamassa.

4. PROSESSI

Heti hyväntekeväisyyskonsertin jälkeen olin alkanut miettiä sopivaa tapaa käyttää Estill Voice Training -mallia kuntoutujan opetuksessa. Samalla pohdin myös omia motiivejani lähteä prosessiin, jonka laajuudesta ei ollut ennakkoon varmuutta. Varsinainen työ oli jo lähtenyt käyntiin ja ensimmäiset tunnit pidetty, kun sain varmistuksen, että voisin tehdä prosessista opinnäytetyöni.

Ennen ensimmäistä tuntia olin päättänyt karkeat suuntaviivat, joiden avulla opetussuunnitelma tarkentui sitä mukaa, kun sain lisätietoja kuntoutujan sairaudesta ja opin tuntemaan hänen tilansa tarkemmin. Duodecimin Terveyskirjaston artikkelissa ”Tunnista aivoinfarkti – hoitoon ja heti!” kirjoitetaan aivoinfarktin jälkeisen kuntoutuksen tavoitteiden olevan aina yksilöllisiä. Jatkokuntoutuksen tarvetta arvioidaan säännöllisesti kuntoutuksen edetessä. (Tunnista aivoinfarkti - hoitoon ja heti!, 2017.) Kuntouttavan opetuksen suunnittelun tulisi näin ollen myös mukailla kuntoutujan kulloistakin terveydellistä tilaa ja hänen jaksamistaan.

Ensimmäiset tunnit pidettiin Musiikkitalossa reilun kahden kuukauden intervallin sisällä. Tällöin kuntoutuja oli edelleen hoidossa Laakson sairaalassa. Myöhemmin opetus tapahtui kuntoutujan uudessa asunnossa.

4.1. Oma motiivini

Motiivini lähteä prosessiin oli ensisijaisesti halu auttaa, mutta halusin myös kokeilla omia taitojani uudenaikaisessa opetustilanteessa. Kommentoin asiaa kuntoutujan kanssani käymässä keskustelussa joulukuussa 2016.

”Halusin auttaa [kuntoutujaa]. Ajattelin, että voin antaa rahaa, mutta se tuntui hassulta. Mutta jos mä lähden tekemään sitä duunia itse, on se ehkä paljon arvokkaampaa ja konkreettisempaa. Ja mulla oli ajatus, että mulla vois olla sellaista osaamista ja näkökulmaa, joka saattais olla vähän erilaista kuin mitä muualla saattaisi tulla vastaan.” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

Kertoessani opinnäytetyöni aiheesta kollegoilleni, minulta kysyttiin useampaan kertaan, miten uskalsin lähteä viemään läpi tällaista prosessia. Vastaukseni löytyy kuntoutujan kanssa käymästani keskustelusta joulukuussa 2016.

”Estill on pomminvarma järjestelmä, että siinä ei oikeastaan ole mitään, mikä voisi tietyllä tavalla mennä pieleen. Mikä voi mennä laulajan opetuksessa yleensä pieleen, että laulajan attractor statet muuttuu niin, että laulaja ei itse tiedosta mitä hänen tekemisessään muuttuu ja sitä kautta ääni löytää jonkun oudon balanssin. Mutta mä ajattelin sen sitä kautta, että jos me käydään läpi Figuresit [äänikuviot], ja sieltä löytyy kaikki lihastoiminnot ja millä tasolla, niin siitä ei voi olla mitään haittaa, että se antaa vaan tiedon mikä sun instrumentin tilanne on. Että siinä ei ole suuria riskejä sitä kautta. Mun tavoite oli, että tehdään se vahinkokartoitus. Ja sitten mä en ois ikinä ajatellut, että me mennään varsinaiseen laulamiseen niin nopeasti kuin mitä sitten lopulta kävi!” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

4.2. Opetussuunnitelman muodostuminen

Päädyin nopeasti vaihtoehtoon, jota kutsuin nimellä ”äänellinen vahinkokartoitus”. Yksinkertaisena tarkoitukseni oli käydä läpi kaikki kolmesta Figures For Voice -äänikuviota yksitellen ja arvioida niiden toimivuutta suhteessa aikaisempaan kokemukseeni kuntoutujasta. Arviointi tapahtui opetustilanteessa kuulon, näköaistin ja tunnustelemisen kautta saaduin havainnoin lihasten toiminnallisista vasteista. Tämän prosessin suurimpana tavoitteena oli saada kokonaiskuva halvaantumisen vaikutuksista kuntoutujan äänielimistöön ja siitä, mihin tuntien aikana tulisi eniten keskittyä.

Tässä luvussa käyn läpi prosessin ajallista etenemistä ja avaan sen aikana tekemiäni merkittävimpiä havaintoja ja huomiota. Prosessin alussa ajattelin niiden painottuvan lähinnä Estill Voice Training -mallin käyttöön, mutta ensimmäisestä tunnista lähtien oli selvää, että työ pakottaisi minut miettimään sekä pedagogiikkaani että omia henkilökohtaisia elämänarvojani.

Ensimmäinen tunti pidettiin 3.8.2015 Musiikkitalossa. En lähtökohtaa lukuunottamatta ollut silloin vielä täysin päättänyt prosessin muotoa, vaan ajattelin sen muovautuvan tilanteiden ja olosuhteiden mukaan. Vastauksena kuntoutujan kysymykseen, tulisiko hänen ottaa laulettavia kappaleita mukaansa ensimmäiselle kerralle, kirjoitin:

”Voit ottaa, jos haluat, mutta ajattelin et pääpaino ois ihan mekaniikassa. Sellainen restaurointisuunnitelma ikäänkuin.”

Koska kuntoutuja oli jo aikaisemmin tehnyt työtä kanssani, ja tiesin hänet nokkelaksi, halusin tarjota haasteita heti ensimmäisestä tunnista alkaen. Olin kehittänyt Figures for Voice -kuvioita yhdistelevän taulukkomuotoisen pelin. Ajatukseni oli, että hetkellinen keskittyminen vaikeampaan tehtävään saisi helpommat tehtävät tuntumaan vaivattomimmilta. Eräs arvostamani pianopedagogi on sanonut, että jos oktaavihyppy tuntuu vaikealta, harjoittele ensin kahden oktaavin hyppyä.

Kuntoutujan vaihteleva jaksaminen, flunssakausi sekä omien töitteni vaihtelevat aikataulut aiheuttivat välillä pitkiä taukoja tuntien välillä, mutta pystyimme kuitenkin aina palaamaan keskittyneesti aiheen äärelle. Tuntien aikataulu ja sisällöt muovautuivat lopulta prosessin aikana seuraavanlaisiksi.

TAULUKKO 1. Prosessin aikana pidetyt tunnit

1. tunti	03.08.2015	Figure Twister, epäsymmetrian konkretisoituminen.	Musiikkitalo
2. tunti	10.08.2015	Figures for Voice - jatkuu,	Musiikkitalo
(3. tunti)	17.08.2015	Peruuntui saman päivän aamuna kuntoutujan pahoinvoinnin ja huimauksen seurauksena.	PERUTTU
3. tunti	01.09.2015	Ensimmäinen kappale: ”Stars And The Moon.” Laulamisen valmistus alukkeiden ja lopukkeiden avulla.	Musiikkitalo
4. tunti	11.9.2015	”Stars And The Moon”. Kontaktia äänihuulin alukkeilla ja lopukkeilla.	Musiikkitalo
5. tunti	07.10.2015	Kertausta tauon jälkeen.	Musiikkitalo

6. tunti	14.10.2015	Totuttelemista uuteen asuntoon.	Kuntoutujan kotona
7. tunti	21.10.2015	"I'm Not That Girl"	Kuntoutujan kotona
8. tunti	29.10.2015	"Someone Like You"	Kuntoutujan kotona
9. tunti	17.11.2015	"Someone Like You"	Kuntoutujan kotona
10. tunti	26.11.2015	"Summer In Ohio"	Kuntoutujan kotona
11. tunti	01.12.2015	"Summer In Ohio"	Kuntoutujan kotona
(12. tunti)	09.12.2015	Peruttu, koska sairastuin itse	PERUTTU
12. tunti	21.12.2015	"Popular"	Kuntoutujan kotona
13. tunti	05.02.2016	Uutta ohjelmistoa tulevaisuutta varten	Kuntoutujan kotona

4.3. Ensimmäiset viisi tuntia Musiikkitalossa

Ensimmäinen tapaaminen Musiikkitalossa 3.8.2015 oli jännittävä. Olin nähnyt kuntoutujan hänen sairastumisensa jälkeen vain yhden kerran hänelle järjestetyn hyväntekeväisyyskonsertin yhteydessä kesäkuussa 2015. Elokuussa hän oli edelleen hoidettavana Laakson sairaalan kuntoutusosastolla ja tuli paikalle sieltä suoraan avustajana toimineen äitinsä kanssa. Seuraavassa erittelen tarkemmin ensimmäisellä tunnilla tekemiäni havaintoja.

4.3.1. Sosiaalinen muutos

Sairastuminen ei vaikuttanut kuntoutujan persoonaan, mutta itselleni oli hankalaa nähdä vanha ystävä uudenaikaisessa tilanteessa. En tiennyt, kuinka paljon olisin auttanut häntä esimerkiksi pyörätuolilla liikkumisen kanssa, jotta olisi liian holhoava. Toisaalta mietin, mikä olisi kohteliasta ja toivottavaa siitä huolimatta, että kuntoutujaa yritettiin alusta asti kannustaa olemaan mahdollisimman itsenäinen.

Sairastumisen seurauksena kuntoutujalla oli vaikeuksia kolmiulotteisen havainnointikyvyn kanssa. Tästä johtuen nuottien sekä papereiden hahmottaminen oli hankalaa. Sivujärjestykset olivat usein sekaisin, yksittäiset nuottisivut olivat ylösalaisin ja hyppiminen kappaleiden sisällä

oli hidasta. Tämä oli yleistä varsinkin ensimmäisen kolmen kuukauden aikana, mutta väheni jatkuvasti joulua 2015 kohti.

Lisäksi kuntoutujaa vaivasi jatkuva haukottelu. Kesti useampia kertoja ymmärtää, ettei se johtunut opetustavastani tai tylsyydestä, vaan jatkuvasta väsymyksestä, jota hän koki kuntoutuessaan.

Oli myös vaikeaa tulkita puoliiksi halvaantuneen ihmisen kehonkieltä, verrattuna sairastumista edeltävään aikaan. Ennen kuin opin tulkitsemaan kuntoutujan uudet tavat reagoida ja ilmentää tunnetilojaan, en tiennyt, mikä oli innottomuutta tai väsymystä ja mikä taas johtui siitä, ettei keho vain yksinkertaisesti reagoanut entisellä tavalla.

4.3.2. "Figure Twister"

Ensimmäiselle tunnille toin mukamani keksimäni pelin, jonka nimesin Estill Voice Training - Figure Twisteriksi (kuva 1). Pelin tarkoitus oli noppaa kahdesti heittämällä yhdistellä neljän eri Figures For Voice -äänikuvion kolmea eri rakennevaihtoehtoa (structure option). Kehitin idean lukiessani keväällä 2015 Ellen J. Langerin The Power of Mindful Learning nimistä kirjaa. Ajatuksena oli kahden eri tehtävän, tässä tapauksessa äänikuvion, yhdistäminen. Uskoin, että ensimmäiseen tehtävään toisen tehtävän kautta saatava näkökulma ja haaste tekisi oppimisesta tietoisempaa ja tehokkaampaa. Samalla se saisi tehtävät yksittäin tehtyinä tuntumaan vaivattomammilta ja tarjoaisi näin osaamisen ja onnistumisen kokemuksia heti alusta saakka. Lisäksi ajattelin koulutetulle laulajalle olevan mielekkäämpää tehdä perustasosta sovellettuja harjoitteita, joita yhdistelmien tekeminen on. Ajatuksena oli myös haasteiden tarjoaminen sekä kuntoutujan omaksumiskyvyn testaaminen.

Estill Voice Training - Figure Twister

Estill Voice Training: FIGURE TWISTER	Huulet: Levitetyt tekohymy	Huulet: Keskellä rennot, väliinpitämättömät huulet	Huulet: Edessä: kalahuulet	Kurkunpää: Matala	Kurkunpää: Keskellä	Kurkunpää: Korkea	Estill Voice Training - Figure Twister
Kieli: korkea (j-asento)	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1. Heitä nopalla kaksi numeroa ja seuraa yhdistelmiä 2. Puhu aakkoset läpi mukavalta puhekorkeudelta 3. Laula yksinkertainen laulu esim Jaakko kulta tai "Aakkoslaulu"
Kieli: keski (älä ny hullujas puhu, hölmö kieli)	2:1	2:2	2:3	2:4	2:5	2:6	Pään ja kaulan lihasten aktivointi: - Hyökkäävä käärme, hetki juuri ennen aivastusta, liian kireä hattu, innostunut koira korvat pystyssä, etuhampaat kiinni toffeella päälylystyssä omenassa, kylmät väreet pitkin niskaa, mangusti, hidas kuninkaallinen pään kääntö, kuuntelee jotain mitä tapahtuu selän takana
Kieli: matala (lepää suun pohjalla, kiinni alatakahampaissa)	3:1	3:2	3:3	3:4	3:5	3:6	Kurkunpään korkeutta säätävien lihasten aktivointi: - Aikakone nykyisyydestä lapsuuteen, takaisin ja vanhuuteen - kurkunpää liikkuu keskeltä ylös, takaisin keskelle ja sitten laskee - Turhautumisesta johtuva kiljuminen keuhkojen täydeltä → kurkunpää nousee - Kuvittelle laulavasi asteikon matalin nuotti ilman ääntä → kurkunpää laskee
Aluke/Lopuke: Kova: äh kiinni ennen ja jälkeen ilmapirran	4:1	4:2	4:3	4:4	4:5	4:6	
Aluke/Lopuke: pehmeä: äh kiinni ja ilmapirta yhtäaika	5:1	5:2	5:3	5:4	5:5	5:6	
Aluke/Lopuke: huokoinen: äh sulkeutuvat ilman jo virratessa	6:1	6:2	6:3	6:4	6:5	6:6	

© Juho Eerola 2015

KUVA 1. ESTILL VOICE TRAINING - FIGURE TWISTER (EEROLA 2015)

4.3.3. Symmetria

Ensimmäisen tunnin suurin oivallus liittyi symmetriaan. Teimme Lips -äänikuviota, jonka kolme rakennevaihtoehtoa ovat eteenpäin työnnetty (protruded), keskiasennossa olevat (mid) tai levitetyt (spread) huulet. Tässä halvauksen oire eli lihastoiminnan epätasapaino oli kaikkein selkeimmin nähtävissä. Halvaantuneen puolen risorius eli hymylihas toimi heikosti, mikä käytännössä tarkoitti, että huulten asento jäi toispuoleiseksi levitetyssä rakennevaihtoehdossa. Lihasta oli kuntoutujan kertoman mukaan manipuloitu jo sähköllä fysioterapiassa, mutta vaste ei vielä ollut kovin voimakas.

Keksin hyödyntää Estill Voice Training -mallin Effort Number -lukuja. Estill Voice Training -mallin mukaan keholla on kapasiteetti muistaa tarkasti eri tehtävien suorittamiseen tarvittavan lihastyön määrä ja sen voimakkuus. Tätä ilmiötä hyödynnetään mallissa laajasti. Lihastyö ja sen paikka tunnistetaan Figures for Voice -harjoitteiden avulla, jonka jälkeen lihastyön voimakkuudelle annetaan arvo asteikolla 1-10. Arvo 10 tarkoittaa voimakkainta sillä hetkellä mahdollista lihastyötä ja arvo 1 tarkoittaa

kevyintä mahdollista lihastyön määrää, jolla lihaksesta saadaan vielä havaittava vaste. (McDonald Klimek ym. 2005, 9-12.) Kun kuntoutuja työskenteli kehon terveen puolen huulia levittävällä hymylihaksella arvolla 10 ja halvaantuneen puolen hymylihaksella arvolla 4, oli lihastyön ulospäin havaittava määrä balanssissa ja suupieliin levitys symmetrinen.

Havainnon seurauksena symmetriasta ja sen hakemisesta tuli tärkeä osa prosessia. Estill Voice Training -mallin ajattelutavan mukaan lihastyöllä on lähtökohtainen taipumus levitä yksittäisestä lihaksesta sitä ympäröiviin lihaksiin. Tämän reaktion tarkoituksena on vakauttaa varsinkin pienten lihasten toimintaa hienomotoriikkaa vaativissa tehtävissä. (McDonald Klimek ym. 2005, 9-12.)

Jos kehon lihastoiminta on epätasapainoista, voi siitä äänitutkija Helen Tillerin mukaan aiheutua ongelmia äänihuulitasolla. Kun normaalisti kehon eripuolilla symmetrisesti toimivat lihasparit eivät saakaan työlleen totuttua vastetta halvaantuneelta puolelta, alkavat ympäröivät terveen puolen lihakset kompensoida puuttuvaa työtä työskentelemällä voimakkaammin. Tämän seurauksena äänihuulet voivat ajautua värähtelemään pois symmetria-akseliltaan, kun äänihuulten sulkua kontrolloiva terveen puolen kannurusto työntää siihen kiinnittyntä äänihuulta halvaantuneen puolen äänihuulta ja sitä sulkevaa kannurustoa vasten. Joskus terve äänihuuli voi kompensaaion seurauksena ajautua hetkellisesti halvaantuneen äänihuulen päälle, jolloin ääni voi hävitä kokonaan hetkellisesti. (Tiller. H. 2015.)

Koska kuntoutujan voimakkaiden halvausoireiden vuoksi saatoinkin olettaa, että kehon terve puoli yritti mahdollisuuksien mukaan kompensoida kehon sairaan puolen heikkoa tai puuttuvaa lihasvastetta, tuli symmetrian tarkkailusta tärkeä osa prosessia.

4.3.4. Toinen tapaaminen Musiikkitalossa 10.8.2015

Toinen tapaaminen Musiikkitalossa oli jo vähemmän jännittänyt.

Osasimme kumpikin odottaa, mitä oli tapahtumassa. Jatkoimme työtä

Figures for Voice -harjoitteiden parissa keskittyen tällä kertaa enemmän päähän ja kaulan ankkurointiin hakien ja tunnustellen lihasten symmetristä toimintaa.

4.3.5. 3.-5. tunti Musiikkitalossa 1.9.2015

Ensimmäiset kaksi tuntia olivat olleet viikon välein, mutta kolmas sovittu tunti 17. elokuuta 2015 peruuntui samana aamupäivänä kuntoutujalla ilmenneen pahoinvoinnin ja huimauksen takia. Kuntoutujalle tehtiin varmuuden vuoksi pään alueen magneettikuvaus, jossa ei onneksi löytynyt mitään. Itse olin seuraavat viikot töissä Jyväskylän kaupunginteatterissa, joten kolmas tunti pidettiin vasta maanantaina 1.9.2015.

Kolmannella tunnilla otimme työstettäväksi ensimmäisen kappaleen ”Stars and The Moon” Jason Robert Brownin musikaalista Songs For a New World. Koska kuntoutujan ankkurointilihaksiston työskentely oli vielä epäsymmetristä, oli tukea helpointa työstää keskittymällä alukkeisiin mahdollisimman tiiviin äänihuulikontaktin saavuttamiseksi.

Artikulaatio ei myöskään ollut yhtä selkeää kuin aikaisemmin. Kielen halvaantunut puoli seurasi kyllä terveen puolen mukana, mutta lihastyö oli passiivisempaa. Työstimme kielen asentoa Estill Voice Training Tongue -äänikuvion mukaan. Haimme kielen korkeaa asentoa, jossa kielen sivut ovat kontaktissa yläposkihampaiden kanssa. Tällöin oli helppoa monitoroida kielen symmetristä asentoa sekä tuntoastin että visuaalisen havainnon kautta. Määritimme eri Effort Number -arvot kummallekin puolelle, jotta saisimme kielen lihastyön symmetriseksi. Tähän kuului paljon äänetöntä harjoittelua (silent practice), jonka aikana on mahdollista aistia lihasten toimintaa paremmin.

Neljännellä tunnilla Musiikkitalossa 11.9.2015 jatkoimme Stars and The Moon kappaleen työstämistä ja kertosimme edellisten tuntien harjoitteita kappaleen yhteydessä. Koska ääni totteli tällä kertaa hitaammin, jouduimme kiinnittämään enemmän huomiota äänikuvioista alukkeisiin ja

lopukkeisiin. Koska lihastyön aktiivinen tarkkailu vaatii paljon keskittymistä, oli harjoitus kuntoutujalle selvästi väsyttävä ja haukottelua ilmeni paljon.

Kuntoutuja yritti myös kompensoida ajoittaista äänellistä voimattomuutta lisäämällä sisäänhengityksen ilmamäärää, joka sai aikaan äänihuulimassan muuttumisen tavoitellusta thick -vaihtoehdosta stiff -vaihtoehtoon. Perinteisellä terminologialla tämä tarkoittaa puherekisteristä nk. falsettiin eli tukemattomaan pää-ääneen siirtymistä. Tällöin haimme tuntumaa puherekisterille ominaisempaan lepo hengitystasoon ja sitä kautta laulamiseen.

Perjantaina 11.9.2015 pidetyn tunnin jälkeen kuntoutuja sairastui flunssaan, mikä osittain selitti kuntoutujan poikkeavaa laulutuntumaa. Seuraava tunti sovittiin pidettäväksi 23.9.2015. Flunssa kuitenkin pitkittyi, ja viides tunti siirtyi lokakuun 7. päivälle.

Viides tunti 7.10.2015 pidettiin taas Musiikkitalossa. Pitkän tauon vuoksi tunti kului kerratessa aikaisempien tapaamisten asioita.

4.4. Tunnit kuntoutujan luona

14.10.2015 alkaen tunnit pidettiin kuntoutujan uudessa kodissa. Ensimmäinen kerta oli totuttelemista uuteen ympäristöön. Muuton jäljiltä tavarat olivat vielä kadoksissa. Tunti alkoi sähköpianon muuntajan etsimisellä. Koska kuntoutuja ei ollut sairastumisensa vuoksi pystynyt pakkaamaan tavaroitaan entisessä asunnossaan, hän ei tiennyt esimerkiksi nuottimateriaaliensa paikkaa.

Kuntoutujan kotona pidetyillä tunneilla pääpaino siirtyi yhä enemmän kappaleiden työstämiseen. Alussa käytin paljon Estill Voice Training -mallin harjoitteita ja lähestymistapoja, mutta koska tekniikan tulee mielestäni aina olla motivoitua kappaleiden sisällön kautta, aloin tunti tunnilta keskittyä enemmän tulkinnan ja sisäisen näyttelijyyden uudelleen löytämiseen. Kappaleiksi valikoitui ohjelmistoa ajalta ennen sairastumista.

Seitsemännellä tunnilla 21.10.2015 teimme kappaletta "I'm Not That Girl" Wicked -musikaalista. Se oli tyyliltään lähellä kuntoutujalle ominaista tapaa laulaa ja siksi hyvä valinta äänelliseen kalibrointiin. Kappale osoitti hyvin, mitkä asiat toimivat laulettaessa entiseen verrattuna sekä asiat, joissa oli vielä parantamisen varaa.

Kahdeksannelle ja yhdeksännelle tunnille 29.10. ja 17.11. kuntoutuja oli valinnut kappaleen "Someone Like You" Jekyll & Hyde -musikaalista. Kyseessä oli sama kappale, jonka avulla hän oli sairaalassa ollessaan löytänyt uudelleen kyvyn nielaista miettiessään lopun "feel" -sanaan tarvittavaa belttämisen tunnetta, joka vaatii erittäin korkeaa kurkunpään asentoa. Estill Voice Training -mallissa Belt -äänikvaliteettiin kuuluu korkean kurkunpään lisäksi olennaisena osana rengasruston kallistaminen, kavennettu kurkunpään eteinen eli AES sekä pään ja kaulan että torson voimakas ankkuroiminen. Ratkaisuna oli jälleen keskittyä symmetriaan ja ankkuroinnin lihastyön löytämiseen tasaisesti kehon kummallekin puoliskolle.

Kehitystä lihasvasteissa tapahtui jatkuvasti tuntien edetessä, mutta se oli hidasta. Uuteen ympäristöön ja rutiineihin tottuminen paranemisprosessin keskellä tuntui väsyttävän kuntoutujaa. Jaksaminen ja keskittyminen eivät olleet yhtä pitkäkestoisia kuin ennen sairastumista, vaikka sisäinen halu ja motivaatio tuntuivatkin olevan entisellään.

Kymmenennellä ja yhdennellätoista tunnilla 26.11. ja 1.12. palasimme hieman kevyempään ohjelmistoon kappaleella "Summer in Ohio" Jason Robert Brownin musikaalista The Last 5 Years.

Tämän jälkeen sairastuin flunssaan, ja tunteihin tuli useamman viikon tauko. Kahdestoista tunti pidettiin ennen joulua 21.12.2015. Silloin palasimme Wicked -musikaalin pariin kappaleella "Popular". Tämä tunti keskittyi selkeästi tulkintaan liittyviin asioihin, ja tekniikkaa haettiin pääasiallisesti ilmaisun kautta.

4.5. Viimeinen tunti

Kolmastoista ja viimeinen opinnäytetyöprojektiin kuulunut tunti pidettiin 5.2.2016, jolloin työstimme täysin uutta ohjelmistoa. Työskentely oli muuttanut jo selkeästi muotoaan. Olimme saaneet Figures for Voice -harjoitteiden ja läpikäymämme ohjelmiston avulla selkeät todisteet kuntoutujan instrumentin kattavasta fysiologisesta toiminnallisuudesta ja sen tilan jatkuvasta paranemisesta.

Estill Voice Training -sisällön osuus oli vähentynyt, ja pääpaino alkoi olla laulujen kautta näyttelemisessä sekä ilmaisussa. Kuntouttava opetus oli vähitellen muuttunut normaaleiksi laulutunneiksi, eikä kuntoutuja tuntenut enää suurta huolta äänellisestä tulevaisuudestaan.

5. TULOKSIA JA POHDINTAA

Prosessi osoittautui monisyisemmäksi ja polveilevammaksi kuin olin alussa ajatellut sen voivan olla. Tein sen aikana paljon havaintoja ja huomioita sekä keksin uusia ammatillisia lähestymistapoja opetustyöhön, mutta kävin myös läpi isoja tunteita ja päädyin pohtimaan omia arvojani niin ihmisenä kuin pedagoginakin.

5.1. Prosessin alku

Keskustellessamme joulukuussa 2016 ensimmäisestä Musiikkitalossa pidetystä tunnista kävi ilmi, että se oli jännittänyt meitä kumpaakin.

”Enhän mä koskaan ollut aiemmin ollut sulla yksin laulutunnilla. Vaan ryhmässä, proggiksessa. Mutta mulla oli jotenkin täysin itsestäänselvä luottamus siihen, että tää toimii. Et jännityksestä huolimatta mä olin täysin varma, että tää on hyvä juttu.” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

Itse arvelin jännityksen kertovan eniten asian tärkeydestä sekä itselleni että kuntoutujalle, eikä se tarkoittanut ettemmekö olisi luottaneet sisältöön.

”Jännitys varmaan kertoo sitä, että asia on tärkeä kummallekin. Eikä etteikö ois luottamusta siihen mitä tehdään. Enitenhän sitä pelkää itseään.” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

5.2. Miltä Estill Voice Training tuntui lähestymistapana kuntoutujan näkökulmasta?

”Olin juuri sairastumistani edeltävänä vuonna tajunnut Mukalla, että olen aika fyysinen laulaja. Haluan tietää lihasten kautta... visuaaliskinesteettinen laulaja. Estill tuntui hyvältä lähestymistavalta sairastumisen jälkeen. Mä kuitenkin tiesin sun toimintatapoja. Meillä oli yhteistä taustaa samasta proggiksesta.” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

5.3. Prosessin merkitys itselleni ja sen mukanaan tuomat haasteet

Itselleni oli merkityksellistä päästä tukemaan ystäväni kuntoutumista. Opetusmetodien ja tapahtuneen edistyksen lisäksi en voinut välttyä pohtimasta omia arvojani ja omaa tilannettani ammattikentällä, tai mitä vastaavaan tilanteeseen joutuminen voisi itselleni merkitä. Auttaisiko joku silloin minua? Pystyisinkö kuntouttamaan itse itseäni? Olisiko minulla edes voimia käydä läpi vastaavaa prosessia? Toki ymmärsin pohdinnan olevan joiltain osin turhaa, koska elämä aukeaa eteemme tilanne tilanteelta; olemattomaan ei voi reagoida.

Haasteellisinta työn alkaessa oli kohdata vanha ystäväni uudessa tilanteessa. Osa sairastumisen mukanaan tuomista oireista ei näkynyt pinnalle, eikä kuntoutuja vielä sairauden ollessa hänelle uusi ja vieras osannut artikuloida tuntojaan tai oireitaan ulos. Jälkikäteen hän jäsenteli prosessin alkutilannetta nykyisen kokemuksensa mukaan.

Havainnointi oli hidasta. Prima vista oli hidasta. Sen huomaa edelleen. Se paranee treenillä. Biisien omaksuminen ja oppiminen on myös hidastunut. Alussa havainnointiin piti keskittyä erityisesti. Että kielessä on kaksi puolta. Että pitää havainnoida, että vasemmalla puolellakin tehdään työtä.”, ”Ja nykyään mulla saattaa olla nuotit jo ihan oikeinpäin teipattu, et vuosi sitten se oli vielä aika hankalaa. Silloin se mun hahmottamisongelma oli aikamoista.”, ”Enkä mä osannut sanoa sitä vielä silloin.” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

Koska itselläni ei ollut koulutetun terapeutin tietämystä tai näkemystä asiasta, tilanteet olivat välillä minulle aidosti hämmentäviä ja yllättäviä. Välillä tunsin häpeää, koska en ymmärtänyt, mistä oli kysymys. Mutta jälkikäteen hyväksyin, etten olisi voinut tietää kaikkea etukäteen. Vaikka olin selvittänyt aivoinfarktin mekaniikkaa ja halvaantumiseen liittyviä asioita, jokainen sairastuminen on yksilöllinen tapauksensa. Lisäksi huomasin olevani paljon toiveikkaampi itselleni läheisen ihmisen kanssa ja luultavasti välillä myös näin kuntoutujan reippaampana kuin mitä hän todellisuudessa olikaan.

5.4. Kuntouttavan opetuksen ja tavallisen opetuksen raja

Mietin prosessin kuluessa paljon missä menee raja, jolloin varsinainen kuntouttava työ loppuu ja koska siirrytään jälleen laulutuntitasolle eli samankaltaiseen tilanteeseen kuin ennen sairastumista. Missä kulkee metodin, Estill Voice Training -mallin, raja ja missä alkaa oma vuosien aikana eri kokemusten kautta syntynyt henkilökohtainen osaamiseni. Selkeästi ensimmäisten tuntien työtä leimasi eniten Estill-sisältö ja harjoitteet. Pian varsinaisiin lauluihin mentäessä aloin kuitenkin puhua tunteiden vaikutuksesta kehollisuuteen ja kehollisuuden vaikutuksesta tunteisiin, jolloin kyse on enemmän näyttelijäntyöstä ja laulujen kautta näyttelemisestä kuin yksittäisistä Estill Voice Training -mallin mukaisista harjoitteista. Kysyin kuntoutujan kokemusta pohdinnan aiheestani.

”Toi on tosi häilyvä. Jotenkin meni aika liukuvasti. Kaikesta huolimatta musta tuntui tietyllä tavalla jo ekalla tunnilla et mä oon laulutunnilla. Mä kuitenkin koin tavallaan olevani sama kuin aiemmin. Et koska omiin samoihin ongelmiin sitä ihminen törmää aina.” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

Kuvaava esimerkki rajaviivan vetämisen vaikeudesta on myös kuntoutujan kertomus ensimmäisistä sairaalaviikoista.

”Kyl mä niinku parin viikon jälkeen osasin niellä... ainakin. Enkä suostunut ottamaan siihen mitään neuvontaa sairaalassa. Et tajusin et nyt mä en muuten osaa. Et nyt opettelen ja sit biisien kautta tuli. Jekyll & Hyde Someone Like Youn lopun ”feel” [-sanan] belttausfiilis. Mä pääsin sillä takaisin nielemiseen. Mä mietin et mitä biisejä mä oon nyt viimeaikoina vetänyt paljon et missä on sellainen tuntuma, et siinä. Sit vaan ilmoitin et osaan nyt niellä, et opettelin. Se tuli kans siitä laulajuudesta. Se on jotain hirveän primitiivistä kuitenkin.” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

Kuntoutujan kuvaama tapaus ilmentää hyvin, ettei prosessista voi tehdä täysin puhdasta. Monet asiat tukevat toisiaan, ja viivoja voi piirtää sisällöstä toiseen. Jos tämän prosessin yrittäisi toistaa jonkun toisen kuntoutujan kanssa, se olisi luultavasti täysin erilainen, määrittelemättä kuitenkaan olisiko muutos negatiivinen vai positiivinen.

6. YHTEENVETO

Tutkimuksessani halusin selvittää Estill Voice Training -mallin soveltuvuutta aivoinfarktista toipuvan ammattilaisen kuntouttavaan opetukseen. Prosessi osoittautui mielenkiintoiseksi, antoisaksi ja lisäkysymyksiä herättäväksi. Sen aikana syntyi itselleni uutta tietoa sekä hypoteeseja, joista osa sai konkreettisen vastauksen jo prosessin aikana, kun taas toisia haluaisin tutkia tulevaisuudessa lisää. Voisiko joitakin vaihteita nopeuttaa? Voisiko sisällöstä tehdä selkeän oppaan vastaavassa tilanteessa olevalle opettajalle?

Estill Voice Training -mallin Figures for Voice -äänikuviot osoittautuivat toimiviksi työkaluiksi äänielimistön toiminnallisen kunnon kartoittamiseen. Ne näyttivät nopeasti, mitkä fysiologiset osa-alueet toimivat ja mitkä vaativat enemmän huomiota ja harjoitusta. Jo kahden ensimmäisen tunnin aikana saimme varmuuden, että kaikki ennen sairastumista vallinneeseen taitotasoon pääsemiseksi tarvittavat palikat olivat edelleen olemassa. Intrumentti toimi kaikissa Figures for Voice -äänikuvioissa, mutta joissakin heikommin tai lihastyö kehon eri puolilla oli vahvasti epäsymmetristä.

Prosessin jatkuessa lihaksista saadut vasteet kuitenkin kasvoivat ja epäsymmetrian aste pieneni vähitellen. Viimeisenä epäsymmetrisyyttä näkyi lähinnä kasvojen risoriuksessa eli hymylihaksessa, mutta keväällä 2017 sitäkään ei ollut enää huomattavissa. Tällä hetkellä suurimmat haasteet liittyvät isoihin ankkurointilihaksiin. Ne toimivat, mutta erityisesti torson ankkuroinnissa leveän selkälihaksen heikompi vaste sairastuneella kehon puolella on merkityksellinen ja sen kanssa täytyy tehdä jatkuvaa työtä. Kehon terve puoli lähtee helposti kompensoimaan halvaantuneen puolen heikompaan lihasvastetta, joka rasittaa selkäranka. Tämän vuoksi terveen puolen aktivoiminen ei-staattisen liikkeen kautta tuntuu turvallisimmalta vaihtoehdolta aktivoita ankkurointilihaksia.

6.1. Estill Voice Training -mallin käytettävyys kuntouttavassa opetuksessa

Mielestäni Estill Voice Training -malli ei yksinään riitä kuntouttavan opetuksen pohjaksi, vaan kuten kirjoittamani teksti varmasti osoittaa, tarvitaan paljon muun koulutuksen ja kokemuksen mukanaan tuomaa lisätietoa anatomiasta, kehon fysiologisesta toiminnasta ja ennen kaikkea herkkyyttä havainnoida oppilaassa tunnista toiseen tapahtuvia muutoksia.

Keskusteleminen on ensiarvoisen tärkeää ja oppilaan kehotuntemusten tarkkaileminen vieläkin tärkeämpää. Kuntoutujan tapauksessa vasemman kehon puoliskon tuntoaisti oli huomattavasti heikentynyt, jolloin esimerkiksi asentojen tunteminen oli heikkoa, jollei jopa estynyt kokonaan. Monesti kuulemani lause kuntoutujan suusta olikin: ”Mitä se vasen puoli nyt haluaakaan tehdä?”, jolloin asian äärelle pysähdyttiin joskus pitkäksikin aikaa.

Estill Voice Training -malli on kuitenkin erinomainen työkalu monenlaisissa opetustilanteissa ja soveltui tehtyyn työhön luontevasti. Prosessin myötä mielessäni kirkastui ajatus siitä, ettei oppimisenopeus ydinoppimisen lähellä ole terveellä tai sairaalla ihmisellä yhtään sen nopeampi. Terve ihminen vain nyökyttelee päätään tiheämpään tahtiin.

6.2. Prosessin arviointi

Jos joku kysyisi onko tehty työ tarpeeksi hyvin dokumentoitu, vastaisin että ehdottomasti ei, mutta joku toinen voisi olla täysin tyytyväinen käytettyyn työtapaan ja kerättyyn materiaaliin. Ilman kliinistä välineistöä, rahoitusta ja ennen sairastumista tapahtunutta dokumentointia on tulosten tallentaminen ja arviointi pitkälti aistinvaraisten havaintojen sekä kuntoutujan ja opettajan omien kokemusten varassa. Tapa on valitettavan subjektiivinen, mutta ottaen huomioon kummankin pitkän kokemuksen alalla ja ammattilaistaustan, eivät havainnot kuitenkaan ole perusteettomia.

Ennen prosessiin ryhtymistä emme sopineet tarkkaa tuntimäärää tehtävälle työlle. Opinnäytetyöni kattaa lopulta 13. toteutuneen tunnin jakson aikavälillä 3.8.2015 - 5.2.2016. Kevään ja kesän kestäneen tauon jälkeen jatkoin kuntoutujan laulunopettajana elokuusta 2016 lähtien, mutta nämä tunnit eivät enää liittyneet opinnäytteeseeni, vaan aloimme valmistella ohjelmistoa tulevaa konserttia varten.

6.3. Entä prosessin jälkeen?

Kysyin kuntoutujan tuntemuksia, mihin prosessissa ollaan päästy ja miten hän kokee laulajuutensa tällä hetkellä.

”Prosessissa ollaan päästy siihen, et nyt tuntuu itsestään selvältä, että mä teen oman proggiksen. Et se on aika paljon. Mä koen olevani ihan validi taiteilija. Eka kerta lavalla sairastumisen jälkeen tuli sellainen olo, et enhän mä enää osaa yhtään mitään. Se oli tosi kaukana nykytilanteesta. Menin sinne pyörätuolilla niin et mut työnnettiin sinne. Mikki käteen ja käsi pyörätuolin pöytälevyllä. Kyllä mua pelottais nytkin, mutta nyt mä voisinkin kävellä sinne portaita. Mutta tällä työskentelyllä on ollut tosi iso vaikutus siihen. Että se ei oo vaan sitä et mä oon opetellut kävelemään niitä portaita pikku hiljaa. Et tosi paljon on sitä laulajuuden ja taiteilijuuden työstämistä uudelleen. Koska mä olin laulullisesti vahvimmillani laulajana just ennen sairastumista ja sitten vietiin matto jalkojen alta.” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

Kysymykseeni, tuntuuko hänestä, että hän on päässyt takaisin johonkin pisteeseen [tarkoittaen laulajuutta ennen sairastumista edeltänyttä aikaa] työn tuloksena, hän vastaa myöntävästi.

”Joo, mä alan olla siellä” (Kuntoutujan haastattelu. 2016).

Prosessini kuntoutujan kanssa jatkuu. Hänellä on suunnitelmissaan paluu yleisön eteen konsertti-illan muodossa vuoden 2018 aikana.

”Mä koen, et laulaminen on mun taiteilijuuden ydin tai se tärkein. Et jos mä sen olisin menettänyt sairastuessa, niin se olisi ollut pahinta.” (Kuntoutujan haastattelu. 2016.)

LÄHTEET

Annola, A. & Turunen, J. 2016. Laulopedagogi 2015-2016.

Dunlore, J., Farrington, P., Hyldstrup, D., Snyder, T., Speed, A-M. & Tiller, H. 2012. Estill Voice Training Certification Manual 4.0. Estill Voice International. Digitaalinen julkaisu.

Eerola, J. 2015. Figure Twister. Digitaalinen materiaali.

Estill, J., McDonald Klimek, M., Obert, K. & Steinhauer, K. 2005. Estill Voice Training Level One Figures for Voice Control. Estill Voice Training Systems International, LCC, 2010 Print Version

Estill, J., McDonald Klimek, M., Obert, K. & Steinhauer, K. 2005. Estill Voice Training Level Two Figure Combinations for Six Voice Qualities. Estill Voice Training Systems International, LCC, 2010 Print Version

Jahn, A. F. 2013. The Singer's Guide To Complete Health. Oxford University Press

Jeffers, S. 2007. Feel The Fear And Do It Anyway: How to Turn Your Fear and Indecision Into Confidence And Action. Ebury Press

Langer, E. J. 1997. The Power Of Mindful Learning. A Merloyd Lawrence Book

Tiller, H. 2015. Luennot VII Estill World Voice Symposium. 5.1.-7.1.2015. Melbourne, Australia.

Tunnista aivoinfarkti - hoitoon ja heti!, 2017, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00062

Kuntoutujan haastattelu. 13.12.2016. Helsinki.

LIITTEET