



Annika Syrjälä

## Laulajan omaa ääntä etsimässä

Musiikillisen keksimisen kautta keholliseen läsnäoloon

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto

Opinnäytetyö

19.11.2021

## Tiivistelmä

Tekijä:	Annika Syrjälä
Otsikko:	Laulajan omaa ääntä etsimässä – Musiikillisen keksimisen kautta keholliseen läsnäoloon
Sivumäärä:	32 sivua + 3 liitettä
Aika:	19.11.2021
Tutkinto:	Musiikin tutkinto
Tutkinto-ohjelma:	Musiikkipedagogi (AMK)
Suuntautumisvaihtoehto:	Soiton- ja laulunopetus
Ohjaaja(t):	Annu Tuovila, MuT Sanna Vuolteenaho, MuM

---

Opinnäytetyöni keskeinen teema on oman äänensä löytäminen laulajana. Tällä tarkoitetaan kehotietoista, läsnä olevaa ja hyväksyvää tapaa laulaa. Tutkin, miten musiikillisen keksimisen keinot, esimerkiksi improvisointi ja laulunkirjoittaminen, voivat auttaa opiskelijaa lähemmäksi omaa ääntään. Laulamiseen liittyy paljon ihanteita. Pyrkiessämme kohti näitä ihanteita, saatamme unohtaa, miten ainutlaatuinen oma äänemme on. Opinnäytetyössäni halusin löytää keinoja, joilla voisin auttaa opiskelijoitani löytämään omaa ääntään kehollisen läsnäolon kautta.

Toteutin viiden viikon mittaisen musiikillisen keksimisen jakson, josta keräsin reflektoidun päiväkirjan. Toinen olennainen opinnäytetyön aineisto on teemahaastattelu laulun-tutkija, FT ja kouluttaja Anne Tarvaisen kanssa. Muina lähteinä olen käyttänyt useita aiheeseen liittyviä kirjoja, opinnäytetöitä sekä Tarvaisen väitöskirjaa.

Jaksoni ja haastattelun perusteella voidaan todeta, että musiikillista keksimistä voidaan käyttää monella tavalla apuna kehollisen läsnäolon löytämiseen laulamissa. Kehollinen läsnäolo vaatii paljon harjoitusta, mutta kun meitä ohjaa innostus, voi sen löytäminen olla yllättävänkin helppoa. Opettajan tehtävänä on ohjata opiskelijaa löytämään se, mitä opiskelijassa itsessään jo on. Työni tuloksena syntyi myös neljä konkreettista harjoitusta kehollisen läsnäolon löytämiseen musiikillisen keksimisen avulla.

Laulaminen on tunteiden ilmaisemista. Laulunopiskelussa on laulutekniikan ohella tärkeää myös musiikillinen keksiminen ja tunneilmaisuus, koska nämä auttavat laulajaa hahmottamaan kehollista läsnäoloa. Opinnäytetyöni avasi minulle uusia näkökulmia laulamiseen ja sen opettamiseen. Toivon, että opinnäytetyöni innostaisi laulunopettajia käyttämään enemmän musiikillisen keksimisen keinoja opetuksessaan.

Avainsanat: laulaminen, opetus, kehollisuus, läsnäolo, luovuus, ilmaisuus, improvisointi, säveltäminen, taiteellinen luonti, itsetuntemus

## Abstract

Author: Annika Syrjälä  
Title: Finding Our Voice: How Musical Inventing Can Help to Deepen Somatic Awareness  
Number of Pages: 32 pages + 3 appendices  
Date: 19 November 2021

Degree: Bachelor of Music Pedagogy  
Degree Programme: Music  
Specialisation Option: Vocal Pedagogy  
Supervisor: Annu Tuovila, DMus  
Examiner: Sanna Vuolteenaho, MMus

---

This final project investigates how a singer can find their own voice. By this I mean singing in a somatically aware state through being present and approbative towards one's own voice. I examine how diverse musical inventing, for example, improvisation and songwriting can help students get closer to their own voice. In singing, there are a lot of different ideals. When we are trying to reach these ideals, we might forget how special our own voice is. In my project, I wanted to find ways to help my students find their voice by practicing body awareness.

The theoretical foundation included relevant literature, Bachelor's and Master's theses and Tarvainen's doctoral dissertation. I executed a five-week period of musical inventing, wrote new music, improvised, had co-writing sessions with my colleagues and wrote a reflective journal. I also conducted a theme interview with singing researcher and instructor Anne Tarvainen, Ph.D. Finally I invented four exercises in finding body awareness through musical inventing.

My musical inventing period and the interview demonstrate that musical creativity can be used in many ways to help students increase body awareness in their singing. Body awareness takes a lot of practice, but when we are driven by enthusiasm, finding it can be surprisingly easy. Teacher's task is to guide students to find what is already inside them.

Singing is an expression of emotions. When studying singing, vocal technique is essential, but musical inventing and emotion expression are also equally important, because these will help the student deepen their somatic awareness. My project gave me new insights into singing and vocal teaching. I hope that my project will inspire vocal teachers to use more musical inventing in their tuition.

Keywords: Singing, teaching, somatic awareness, creativity, improvisation, composing, artistic inventing, self-knowledge

## Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyöni tavoitteet ja suunnitelma	2
3	Mitä oma ääni tarkoittaa ja miksi laulamisen tulisi olla mukavaa?	5
3.1	Oman äänen löytämisen elementit	9
3.1.1	Kehollista läsnäoloa	10
3.1.2	Musiikillista keksintää	12
3.2	Mitkä asiat ovat esteenä oman äänen löytymiselle?	14
4	Millä tavalla opettaja ohjaa keholliseen läsnäoloon?	16
4.1	Opettajalle kehollinen läsnäolo on jo tuttua	16
4.2	Ilmapiiirin luominen on tärkeää	16
4.3	Monipuoliset tekemisen muodot	18
5	Sukellus musiikilliseen keksintään	19
5.1	Omaa musiikillista keksintää	20
5.2	Musiikillista keksintää yhdessä	22
5.3	Keskeiset huomiot jaksosta	24
6	Harjoituksia oman äänen löytämiseen	25
6.1	Värinä	26
6.2	Runolaulu	26
6.3	Korvat ja mieli höröllä	27
6.4	Yllätysmomentti	27
7	Pohdinta	28
	Lähteet	31
	Liitteet	
	Liite 1. Tarvaisen haastattelun teemat ja kysymykset	1 (1)
	Liite 2. Tarvaisen tutkimustiedote	1 (1)
	Liite 3. Tarvaisen tutkimukseen suostumuslomake	1 (1)

## 1 Johdanto

Eräänä iltana juuri ennen lavalle astumistani joku huikkasi minulle: ”Muista nauttia!” Tämä pysäytti minut. Siinä hetkessä oivalsin, että minunhan tulisi ajatella juuri niin, että menen lavalle nauttimaan. Havahduin siihen, että joissakin tilanteissa koin vaativuuteni itseäni kohtaan vievän liikaa huomiota yhteyden tuntemisesta musiikkiin enkä tuntenut olevani läsnä. Olinkohan eräänlaisessa suorituskuplassa?

Ammattikorkeakoulussa koin olevani hyvin kiireinen. Harjoiteltavaa ja tehtävää oli paljon. Kiire aiheutti sen, että laulamiseni oli mekaanista ja tekniikkaan keskittyvää. Silloin oli vaikeaa antaa musiikin viedä ja keskittyä tulkitsemaan. Minulla heräsi ajatus, että voisinkohan lähestyä harjoitteluani eri tavalla, olemalla enemmän läsnä ja pureutuen syvemmälle ilmaisuun?

Kun lähdin vaihto-oppilaaksi Itävaltaan, keskityin erityisesti improvisointiin, musiikin tekemiseen ja kirjoittamiseen. Kuuntelin myös paljon erilaista musiikkia. Yritin myös löytää uusia näkökulmia ja tapoja liittyen omaan harjoitteluuni. Osasin nähdä oman tilanteeni objektiivisemmin ja koin löytäneeni isoja paloja itsestäni. Oivalsin paljon asioita musiikkiin, laulamiseen ja opettamiseen liittyen.

Vaihto-oppilaana ollessani päätin, että opinnäytetyöni tulisi jollain tavalla käsittelemään juuri tätä oman äänen etsimistä laulajana. Mielessäni muotoutui idea useamman viikon mittaisen jakson toteuttamisesta, jossa ikään kuin veisin vaihdossa toteuttamani idean vielä pidemmälle. Tekisin musiikkia, improvisoisin lisää, kirjoittaisin lyriikkaa, fiilistelisin laulaen ja soittaen kappaleita, joista pidän ja kuuntelisin paljon tuttua ja tuntematonta musiikkia. Samalla pitäisin päiväkirjaa omista ajatuksistani ja tuntemuksistani itseäni reflektoiden. Minulla oli ajatuksena saada omaan opetukseeni lisää työkaluja opiskelijoiden tunneilmaisuun ja luovaan ilmaisuun.

Laulamisessa on pohjimmiltaan kyse tunteista ja niiden ilmaisemisesta. Halusin opinnäytetyölläni hankkia itselleni ja mahdollisesti myös muille laulunopettajille lisää ideoita ja harjoituksia liittyen ilmaisuun ja musiikilliseen keksintään sekä ylipäänsä innostaa kokeilemaan. Minua itseäni on oman musiikillisen itseni löytämisessä auttanut luova toiminta ja halusin syventyä asiaan lisää. Myös yllättäen käynnistyneet koronapande-

miasta johtuvat poikkeusolot ovat saaneet minut pohtimaan syvemmin musiikin ja laulun tärkeyttä sekä sitä miksi me ihmiset tarvitsemme kulttuuria, musiikkia ja laulua.

## **2 Opinnäytetyöni tavoitteet ja suunnitelma**

Tämän työn tarkoituksena on tutkia, miten musiikillinen keksiminen voisi auttaa kehollisen läsnäolon löytämisessä ja näin oman äänen löytämisessä. Omalla äänellä tarkoitan laulamista kehotietoisesta, läsnä olevasta ja hyväksyvistä tilasta käsin. Kun laulaja laulaa omalla äänellään, välittyy ilo ja nautinnollisuus itselle ja muille. Hän kokee syvää yhteyttä musiikkiin ja voi rauhassa heittäytyä tulkintaan. Lisäksi tutkin miten opettaja voi auttaa oppilasta löytämään oman äänensä.

Työni suunnitelma koostui kolmesta osasta. Ensimmäinen osa oli viisi viikkoa kestänyt jakso, jota päätin kutsua musiikillisen keksimisen jaksoksi. Toinen osa oli haastattelu etnomusikologi (FT), laulututkija ja kouluttaja Anne Tarvaisen kanssa 28.9.2021. Kolmannessa osassa suunnittelin itse konkreettisia harjoituksia opiskelijan oman äänen löytämiseen hyödyntäen jakson ja haastattelun tuloksia.

Minua kiinnostaa, miten musiikillinen keksiminen auttaa hyväksyvän laulusuhteen muodostamisessa. Halusin saada itselleni opettajana sekä oppilailleni välineitä oman äänen hyväksyntään. Musiikillisen keksimisen jakson aikana tutkimusmenetelmiäni olivat havainnointi ja itsereflektio. Nämä olivat luonnollinen valinta, sillä halusin tutkia omia tuntemuksiani. Itsereflektio tarkoittaa aktiivista pohdintaa ja kriittistä arviointia, jolla pyritään kyseenalaistamaan omien oletustemme totuudenmukaisuutta. (Garant & Kinnunen 2010, 49-50).

Musiikillisen keksimisen jakso oli aikavälille 9.8.2021-12.9.2021 sijoittunut viisi viikkoa kestänyt jakso, jonka aikana tein musiikissa minua innostavia ja iloa tuottavia asioita yksin, sekä yhdessä kollegoideni kanssa. Halusin lapsenomaisen, tutkivan asenteen kautta ilmaista itseäni luovuuden avulla. Halusin konkreettisesti laittaa itseni likoon ja tutkia, voiko luovaa ilmaisua apuna käyttäen löytää kehollista läsnäoloa.

Päätin, että sisällyttäisin jokaiseen viikkoon vähintään kolme musiikillisen keksimisen hetkeä. Näissä hetkissä tein lauluja, kirjoitin tekstejä ja runoja, improvisoin, kuuntelin

musiikkia sekä lauloin ja soitin lauluja, joista pidän. Jakson aikana kirjoitin päiväkirjaa itseäni, ajatuksiani ja tunteitani reflektoiden.

Musiikillisen keksimisen hetket kollegoideni kanssa olivat laulunkirjoitus-, sekä yhteis-musisointisessioita. Alkuperäinen ajatukseni koko jakson kestosta oli neljä viikkoa. Laulunkirjoitussessiot veivät kuitenkin enemmän aikaa kuin olin suunnitellut ja siksi päädyin pidentämään jakson kestoa viikolla.

Musiikillisen keksimisen jakson jälkeen pääsin haastattelemaan alan todellista asiantuntijaa, Anne Tarvaista. Hän on kehittänyt Voicefulness-menetelmän. Menetelmä keskittyy läsnäoloon, kehotietoisuuteen, rentouteen, vireystason säätelyyn ja tunneilmaisuun oman äänen avulla (Tarvainen 2018). Anne Tarvainen on tutkinut ja opettanut paljon laulamisen ja äänessä olemisen tapaa, jossa pyritään löytämään hyväksyvä suhde omaan ääneen ja kehoon.

Haastattelussa käytin tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua. Teemahaastattelussa kysymyksiä ei välttämättä ole muotoiltu etukäteen, vaan haastattelijä valitsee itse teemat, joiden ympäriltä hän kysyy vapaasti haastateltavalta kysymyksiä (Hyvärinen, Suoninen ja Vuori, n.d.).

Anne Tarvainen (2012) on kirjoittanut myös väitöskirjan *Laulajan ääni ja ilmaisu – Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk*. Väitöskirjassa luodaan uutta tunneherkkää menetelmää, jossa pyritään luomaan kehollisiin aistimukseen perustuvaa terminologiaa laulajan musiikilliseen ilmaisuun liittyen. Työssä puhutaan siitä, miten kuuntelija aistii laulajan ilmaisun omassa kehossaan ja tunnistaa toisen laulua kuunnellessaan esimerkiksi laajenemisen ja supistumisen tunteita omassa kehossaan. (Tarvainen 2012.) Lukiessani väitöskirjaa ymmärsin, että jos pääsisin haastattelemaan Tarvaista, toisi se työlleni valtavasti lisäarvoa. Olin iloinen, että haastattelu saatiin sovittua.

Haastattelun teemoja olivat oman äänensä löytäminen laulajana, kehollisuus, läsnäolo, ilmaisu, luovuus, musiikintekeminen ja improvisointi. Keskustelun avuksi olin myös lissannut joitakin kysymyksiä, jotka olin lähettänyt sähköpostitse Tarvaiselle etukäteen. Sovimme haastattelun pituudeksi tunnin ja päädyimme järjestämään sen Zoomin väli-

tyksellä. Haastattelukysymykset, tutkimustiedote sekä suostumuslomake löytyvät työni liitteistä.

Keskustelu sujui alusta asti soljuvasti. Anne Tarvainen oli hyvin intohimoinen työtään kohtaan ja hänen kanssaan oli erittäin mielenkiintoista keskustella. Haastattelun aikana kyselin paljon etukäteen mietittyjä kysymyksiäni, mutta myös kysymyksiä, jotka sattuvat tulemaan mieleeni. Informaatiota tuli paljon ja huomasin, että sitä kaikkea oli vaikeaa sisäistää haastattelun aikana. Haastattelun jälkeenkin mieleeni tuli vielä lisäkysymyksiä. Koin saaneeni paljon tästä haastattelusta niin opettajana kuin laulajanakin.

Viimeisenä suunnittelin jakson ja haastattelun pohjalta neljä harjoitusta oppilaille liittyen oman äänen löytämiseen ja säilyttämiseen. Koin tärkeäksi, että saisin heti käyttöön konkreettisia harjoituksia. Suunnittelin harjoitukset niin, että niitä voi käyttää niin yksilökuin ryhmäopetuksessakin.

Opinnäytetyöni aihetta sivuavia opinnäytetöitä on tehty jonkin verran. Fanny Hellström ja Vilma Keisala (2020) ovat tehneet yhdessä opinnäytetyön *Pitääkö kaiken olla täydellistä? – Laulajan läsnäolon merkitys esiintyessä*. Työssään he pyrkivät täydellisuuden tavoittelun sijaan luomaan tervettä suhtautumista itseen ja omien taitojen arvostamiseen läsnäolon avulla (Hellström & Keisala 2020).

Hanna Lammi (2014) on tehnyt työn *Kehotietoisuus laulajan työskentelyn tukena – psykofyysinen lähestymistapa reittinä luovuuteen ja läsnäoloon*. Työssään hän tutkii sitä, miten laulunopetuksessa tulisi huomioida laulajan kehon ja mielen yhteys. Hän puhuu siitä, miten luovuuden ja ilmaisemisen taidon kannalta on hyvin olennaista, min-kälaisella asenteella opetamme laulamisen teknisiä puolia. Esimerkiksi hengitys ei ole ainoastaan lihastasolla tapahtuva fyysinen asia, vaan tulee ottaa huomioon myös mieli. Hän käsittelee vapautumista, omaa ääntä ja ilmaisua. (Lammi 2014.)

Lauri Pulakka (2008) käsittelee työssään *Leikki, laulu ja luovuus – Luova asenne laulunopetuksessa* sitä, miten laulunopetuksessa on tärkeää, että teknis-instrumentillisen opetuksen, joka perustuu tiedostamiseen, analyttisyyteen ja kontrolliin, rinnalla tulisi opettaa myös persoonallis-emotionaalista puolta. Luovaa asennetta, jossa persoona pääsee esiin. Hän pohtii laulunopettajan roolia luovan asenteen opettamisessa opiske-



lijoille ja toteaa, että sen opettaminen ei ole ristiriidassa teknisen edistymisen kanssa. (Pulakka 2008.)

Katja Juhola (2006) tuo työssään *Tie omaan ääneen – Kehollisuus ja kokonaisvaltaisuus laulunopetuksessa* esiin laulamisen kokonaisvaltaisuutta, eli tietoisien ajattelun, alitajunnan ja kehon muistin yhteyttä. Hän tutkii asiaa oppilaana omilla laulutunneillaan. Hän tutkii myös oppilaan ja opettajan välistä vuorovaikutusta, oppilaan kehollisia kokemuksia ja näiden suhdetta oppimiseen. (Juhola 2006.)

Edellä mainittuja opinnäytetöitä lukiessani minulle tarkentui entisestään kehon ja mielen yhteys. Ne herättivät uudenlaisia kysymyksiä, joihin halusin löytää ratkaisuja. Nämä opinnäytetyöt vaikuttivat paljon siihen, millaiseksi oma työni lopulta muotoutui.

Opinnäytetyöni tuo oman panoksensa tähän joukkoon musiikillisen keksimisen jaksollaan, sekä tietysti haastattelullaan Tarvaisen kanssa. Hänen perehtyneisyytensä hyväksyvään tapaan olla kehossa ja äänessä antavat työlleni omanlaisensa sävyn. Uskon tämän työn avaavan minulle uusia ja tuoreita näkökulmia laulajan oman äänen löytämiseen. Oman äänen löytäminen liittyy kaikkeen musiikilliseen tekemiseen, joten koen, että opinnäytetyöni tekeminen kehittää minua niin opettajana, laulajana kuin musiikintekijänäkin.

### **3 Mitä oma ääni tarkoittaa ja miksi laulamisen tulisi olla mukavaa?**

Mitä oikeastaan tarkoitan, kun puhun omasta äänestä ja sen löytämisestä? En puhu niinkään siitä, miltä äänemme ulkoisesti kuulostaa, vaan hyväksyvistä olemisesta äänessä ja kehossa. Olen sitä mieltä, että tämä hyväksyvä ote tuottaa myös laulamisen iloa. Puhun äänestä, jossa on hyvä olla ja jonka koemme omaksemme. Kun käytämme omaa ääntämme, koemme syvää yhteyttä laulamiseen. Teemme asioita itsestämme käsin, emmekä ulkoisista asioista käsin. Laulajan tulisi nauttia omasta äänestään ja osata heittäytyä musiikkiin.

William Westney (2003) määrittelee käsitteen *elinvoima*. Elinvoima on jotakin, mikä meillä on luonnostaan lapsuudessa, mutta joka ihmisen kasvaessa häviää, ellei sitä

vaali. Elinvoiman voi huomata seuratessa pienten lasten konsertteja. Pienestä oppilaasta usein näkyy se, miten paljon hän rakastaa soittamista. Hänen yhteytensä soittimeen ja musiikkiin on rehellinen ja aito. Siitä puuttuu itsensä peilaaminen muihin ja ajatus siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Elinvoimainen soitto koskettaa ja saa tuntemaan tunteita. (Westney 2003, 29.) Tämä elinvoiman käsite liittyy myös laulamiseen ja juuri siihen mitä kutsun omaksi ääneksi.

Anne Tarvainen (2021) toteaa omasta äänestä, että jos ylipäättään voidaan sanoa, että meillä on jokin yksi ääni, määrittelee hän oman äänen sellaiseksi, joka tuntuu omalta, joka tuntuu hyvältä ja jonka avulla pystyy ilmaisemaan sisintään ulkomaailmaan. Hän toteaa, että omaan ääneen ja sen löytämiseen liittyy keskeisesti hyväksyvä, tutkiva ja etsivä asenne. Hänen vetämässään Voicefulness-harjoituksissakin on keskeistä juuri tutkiva asenne. Omaa ääntään ei pysty löytämään, jos on jo etukäteen päättänyt, millainen se on ja yrittää sitten pakottaa tätä ulkoa päin tullutta ihannetta itseensä. (Tarvainen 2021.) Voidaan siis sanoa, että ääntä ei tulisi pakottaa mihinkään valmiiseen muottiin, vaan sen pitäisi lähteä laulajasta itsestään.

Mari Koistinen (2003, 82-83) kirjoittaa äänen vapauttamisesta. Ajattelen, että tämä äänen vapauttaminen muistuttaa hyvin paljon sitä, mitä itse kutsun omaksi ääneksi. Koistinen toteaa, että äänen tulisi syntyä luonnollisesti ilman ylimääräistä jännitystä kehossamme. Me emme siis väkisin muodosta ääntä, vaan kaikki lähtee siitä, että ääni on jo olemassa valmiina kehossamme. Laulaminen ei ole väkinäistä tekemistä, vaan sen tulee pohjautua jokaisen luonnolliseen ja persoonalliseen ääneen. (Koistinen 2003, 82-83.)

Minkä takia sitten laulamisen tulisi olla mukavaa? Jos kokee laulamisen suorittamisena ei todennäköisesti osaa myöskään kehollisesti rentoutua. Mielestäni rentoutuminen on tärkeä osa laulamista. Jos emme osaa rentoutua, on kehossamme ylimääräistä lihaskäynnitystä, joka aiheuttaa esimerkiksi pinnallista hengitystä, joka on laulamislle epäsuotuisaa. Tällaisen lihaskäynnityksen kokemuksen on varmasti monikin laulaja tuntenut jännittäessään esimerkiksi esiintymistä. Lihakset ovat saattaneet tuntua jäykiltä ja laulaminen aivan erilaiselta kuin harjoittellessa.

Rentoutumisen tärkeyttä tukee mielestäni myös se, että, jos laulaja haluaa pyrkiä vaikuttavaan tunneilmaisuun ja yhteyteen muiden ihmisten kanssa, vaatii se irti päästämi- sen taitoa ja aitoa läsnäoloa. Kaikenlaisiin ulkoisiin asioihin keskittyessään laulaja ei pysty heittäytymään täysillä laulamiseen ja tulkintaan. Kun mietin musiikin ydintä, kytkeytyy se kuitenkin hyvin voimakkaasti tunteisiimme. Glenn D. Wilson (1994) toteaa, että musiikki on isossa roolissa useimpien ihmisten elämässä. Musiikilla on suuri voi- ma, saatamme saada siitä mielihyvää, se saattaa innostaa tai antaa emotionaalista lohtua. (Wilson 1994, 143.) Laulamisen tunnepuolta ei tulisi siis sivuuttaa, sillä se on keskeinen elementti musiikissa.

Tarvainen (2021) korostaa, että hän ei missään nimessä ole sitä mieltä, ettei laulutek- nisiä asioita tulisi opettaa, mutta tärkeää on, miten näitä asioita opetetaan ja lähesty- tään. Ei tulisi ajatella, että mieli ja keho ovat toisistaan erillään ja mieli käskyttää kehoa, vaan että ne ovat yhtä. Saatamme tehdä täysin samojakin lauluteknisiä harjoituksia, mutta kun teemme ne kehotietoisesta, läsnä olevasta ja hyväksyvistä tilasta käsin, se onkin inspiroivaa, luovaa ja harjoitusten tekemisestä löytyy vivahteita. Näin harjoittelu ei ole ulkoapäin tulevaa mekaanista toistamista, vaan kehittyminen tapahtuu paljon hienovaraisemmalla tasolla. (Tarvainen 2021.) Tästä voidaan päätellä, että kehollisen tietoisuuden kautta opitut asiat opitaan myös syvemmin kuin mekaanisesti toistetut asiat. Laulamiseksi on aina asioita, joiden oppiminen vaatii paljon toistoja, mutta se millä tavalla lähestymme näitä asioita ja niiden opettamista on olennaista.

Ajattelen, että silloin kun laulaminen ja sen harjoittelu on kivaa, eli itse prosessi on mu- kavaa ja innostavaa, emme ota omia epäonnistumisiamme niin vakavasti. Ne eivät määritä meitä laulajina, vaan ovat vain pieniä miettimisen hetkiä oppimisen polullam- me. Niistä opitaan ja mennään eteenpäin. Tämänlainen ajattelutapa ohjaa pois vir- heenpelosta ja kannustaa kokeilemaan uusia asioita. Kari Uusikylä (2012) on luovuuden tutkija ja toteaa, että olennaisinta luovuuden kannalta on itsensä hyväksyminen. Lisäksi tärkeää on itsekritiikitön leikkimielinen asenne. Itseään aidosti toteuttava ihmi- nen ei toimi muiden odotusten varassa ja hänellä on myönteinen minäkuva. Itseään toteuttavassa luovuudessa painoarvo ei ole syntyvissä tuotoksissa, vaan tärkeintä on yksilö persoonineen. (Uusikylä 2012, 41-42.) Mielestäni juuri tämä olisi laulunopiske- lussa tärkeää, että osaisimme arvostaa itse harjoitteluprosessia, emmekä jäisi liikaa jumiin siihen, miten satuimme esimerkiksi esiintyessämme suoriutumaan.

Uskon myös, että, jos laulaminen on nautinnollista, saattaa itseohjautuvuutemmekin herätä. Sen sijaan, että ajattelisimme perinteiseen tapaan, että opettaja tarjoaisi meille tietoa, haemme sitä aktiivisesti itse. Laulamme siksi, että pidämme siitä, joten meitä ohjaa oma sisäinen innostuksemme. Karoliina Jarenko ja Frank Martela (2014) toteavat, että ulkoisessa motivaatiossa ihminen nähdään passiivisena olentona, jonka saa liikkeelle joko palkinnon tai rangaistuksen mahdollisuus. Sisäinen motivaatio taas lähtee yksilöstä itsestään. Hän ei joudu pakottamaan itseään tekemään asioita, vaan itse tekeminen vetää häntä puoleensa. Se on mielekästä riippumatta siitä, onko luvassa ulkoinen palkkio. (Jarenko ja Martela 2014, 14.) Olen sitä mieltä, että kaiken keskiössä myös laulamissa tulisi olla pyrkimys sisäisen motivaation heräämiseen. Ihminen on onnellisimmillaan ja motivoitunein tehdessään asioita, joista oikeasti pitää.

Myös Uusikylä (2012, 172) puhuu sisäisen motivaation puolesta todeten, että jos kouluympäristössä halutaan edistää luovuutta, tulisi tukea oppilaiden sisäistä motivaatiota. Tämä motivaation herääminen on mielestäni tärkeää myös laulutunneilla. Luovaa, omasta itsestä lähtevää ilmaisua ei synny, jos oppilaan oma tekeminen on muiden hyväksymisestä riippuvainen tai, jos harjoittelu keskittyy vain hyvän arvosanan saamiseen eikä itse oppimiseen.

Oman äänen löytäminen voisi verrata puun juuriin, jotka juurruttavat puun maahan. Niiden avulla puu pysyy pystyssä ja vasta juurakon päälle aletaan kasvattaa runkoa, erilaisia haaroittuvia oksia ja lehvästöä. Tarvainen (2021) toteaa Voicefulness-tunneilla kehollisuuden harjoittelun olevan pohjatason työtä. Voi olla hyvä ensin sulkea pois musiikin ja laulun estetiikkaa. Vasta kun oppilas alkaa löytämään hyvää ja turvallista oloa, voi vähitellen tuoda mukaan kulttuurisia kielen ja musiikin vaatimuksia. (Tarvainen 2021.) Mielestäni näistä Voicefulness -pohdinnoista voi ammentaa ajatuksia myös perinteiseen laulunopetukseen.

Mielestäni on hyvä asia, että on tavoitteita ja tarmoa mennä päämääriään kohti, mutta pitäisi osata myös tutkia itseään ja tuntemuksiaan sekä osata pysähtyä. Musiikki tuo ihmiset yhteen ja jos laulaja ei tunne omaa ääntään ja ole läsnä, hänellä ei välttämättä ole herkkyyttä aistia tätä yhteyttä. Myös Tarvainen (2021) puhuu yhteydestä ihmisten välillä sanoen, että yksi parhaimmista asioista hänen opettaessaan on aito kohtaaminen ihmisten kanssa. Ihmisiä saattaa tulla kursseille ympäri Suomea, ja äänen välityk-

sellä he pystyvät kokemaan yhteyttä toisiinsa. Ihmiset ovat herkkiä olentoja. Se saattaa tuntua jopa ihmeeltä, että nykymaailmassa, joka on hyvin yksilö- ja suorituskeskeinen, yhtäkkiä ollaan viikonloppu tuntemattomien ihmisten kanssa ja he tuntuvat hyvin läheisiltä hyvin pian. (Tarvainen 2021.)

Myönteinen asenne kantaa pitkälle laulamissa. Oma ääntään tulee kehittää teknisesti, mutta myös muilla tavoilla. Kehittäminen on jatkuvaa, mutta se tulee tehdä hyväksyvästi ja monipuolisesti. Jos keskitymme esimerkiksi ainoastaan täydelliseen laulutekniseen suoritukseen, emmekä ilmaisemaan, saatamme kadottaa oman äänemme ja näin ollen meillä saattaa mennä myös onnistumisia ohitse.

Laulajat tarvitsevat enemmän niitä hetkiä, jolloin musiikki voi virrata vapaasti laulajan lävitse eikä hänen tarvitse jatkuvasti pelätä virheitä. Wilson (1994, 212) toteaa Wolvertonin ja Salmonin (1991) havainneen esiintyjien, jotka keskittyivät teoksen taiteelliseen vaikutukseen oman itsensä tai yleisön tarkkailun sijasta, yltävän parhaimpiin mahdollisiin esityksiin. Tästä voidaan vetää johtopäätös, että ulkoisten asioiden sijasta musiikkiin ja ilmaisuun keskittyminen ovat myös keinoja vaikuttavaan esitykseen.

Laulajat ovat kaikki erilaisia mieliltään, kehoiltaan ja ääniltään. Mielestäni se on keskeistä ymmärtää. Erilaisuus on valtava vahvuus. Väitän, että hyväksyessään oman äänensä, laulajalla on mahdollisuus löytää omia vahvuuksiaan. Niiden päälle hänen on hyvä rakentaa laulajuuttaan ja niiden löytäminen puolestaan johtaa itsevarmuuden lisääntymiseen.

### 3.1 Oman äänen löytämisen elementit

Käydessäni läpi materiaalia työni aiheeseen liittyen ja omaan kokemukseeni nojaten, minulle konkretisoitui kaksi keskeistä teemaa, jotka tukevat laulajan oman äänensä löytämistä. Näitä teemoja ovat kehollinen läsnäolo ja musiikillinen keksiminen. Käsitteiden molempia omassa alaluvuissaan.

### 3.1.1 Kehollista läsnäoloa

Kulttuurissamme on tyypillisesti keskitytty laulua tarkastellessa ensisijaisesti ääneen. Omaa laulamistani analysoidessani koen kuitenkin, että tärkeimpiä asioita minulle on erityisesti se, miltä laulaminen tuntuu kehossani. Ääntä tehdessämme voimme kädellä tunnustella äänen resonointia eri kohdissa kehoa. Ilmavirta värisyttää äänihuuliamme ja sieltä värinä siirtyy kudosten kautta eri puolille kehoa.

Olen sitä mieltä, että löytääksemme oman äänemme, tulee meidän osata olla läsnä siinä mitä teemme. Sosiaalipsykologi Amy Cuddy (2015) toteaa läsnäolosta näin:

- - Emme enää taistele itseämme vastaan; olemme oma itsemme. Läsnäolon etsiminen ei ole karisman tai esiintymistaidon löytämistä eikä sitä, että antaisimme harkitun kuvan itsestämme muille. Se on rehellisen, voimakkaan yhteyden luomista omaan sisäiseen minuuteemme. (Cuddy 2015, 38-39.)

Läsnäolo ei siis liity opeteltuun tapaan esiintyä, vaan johonkin paljon syvempään, eli yhteyden löytämiseen omaan itseensä. Jotta voimme löytää yhteyden itseemme, ajatella, että meidän täytyy tuntea oma kehomme. Läsnäolo ja kehollisuus liittyvät tiiviisti toisiinsa. Koistinen (2003) toteaa:

"Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten mieltä ja kehoa ei voi erottaa toisistaan" (Koistinen 2003, 15).

Tämän vuoksi käytän termiä kehollinen läsnäolo. Kehollisessa läsnäolossa ihminen on kehostaan tietoinen. Tarvainen (2021) toteaa, että ennen kuin laulussa lähdetään harjoittelemaan esimerkiksi erilaisia tekniikoita, tulisi tuntea oma äänensä. Ei ole järkevää yrittää tuoda väkisin jotakin ulkoista ääni-ihannetta omaan ääneen, jos ei ole vielä tullut edes tietoiseksi, miltä oma ääni tai keho tuntuu. Tietysti kehoa voi muokata, mutta sen ei pitäisi olla ulkoa päin tulevaa, vaan sellaista, jossa on tietoinen omasta kehostaan ja sitä kautta pystyy ohjaamaan sitä hienovaraisesti. (Tarvainen 2021.) Näin ollen kaiken tulisi lähteä liikkeelle oman kehon tuntemisesta.

Tarvaisen (2021) mukaan kehon kutsuminen instrumentiksi asettaa laulamiselle tietynlaisen lähtökohdan. Vaikka näin voidaan periaatteessa sanoa, pitää ajatus kuitenkin sisällään oletuksen, että on olemassa instrumentti, ja erikseen joku, joka soittaa sitä. Jako kehoon ja mieleen on jo olemassa. Kun on tullut kehotietoisuuteen ja saanut yh-

tenäiseksi oman keho-mielensä, niin tuntokulma kehoon on muuttunut eikä enää tunnu siltä, että keho olisi instrumentti, vaan keho ja mieli ovat yhtä. Se on hienovarainen, mutta iso muutos, kun sen oivaltaa. (Tarvainen 2021.) Jotta oman äänensä voisi löytää, tulee laulajan siis ymmärtää kehon ja mielen yhteys.

Laulaja käyttää kehoaan kokonaisvaltaisesti laulaessaan. Ääni soi parhaiten, kun kehossa ei ole ylimääräisiä jännitystiloja tai kireyksiä. Anne Tarvainen (2021) kertoo kehollisuuden olevan tärkein asia Voicefulness -tunneilla. Hän kertoo äänen tulevan siinä sivutuotteena ja tämän takia tunneilla harjoitetaan ensisijaisesti kehotietoisuutta. Opitua kehotietoisuutta voi hyödyntää myöhemmin myös muita äänimenetelmiä ja laulamista harjoitellessa. (Tarvainen 2021.)

Myös Koistinen (2003) toteaa, että kehotietoisuuden tulisi olla kaiken perustana:

Harjoituksissa on tärkeää korostaa ”Ensin hengitys, hengitykseen liike ja liikkeen ääni” -periaatetta. Hyvästä asennosta ja kokonaisvaltaisesti hengittävästä kehosta lähtee ensin liike, johon matkan varrella, pienellä viiveellä, yhdistyy ääni. Ääni vapautuu kehosta uloshengityksen jatkeena, liikkeen saattelemana. - - Ääni on siis kaiken lopputulos ja -tuotos, ei lähtökohta. (Koistinen 2003, 117.)

Mielestäni silloin, kun emme lähde liikkeelle äänestä käsin, vaan siitä, miltä laulaminen tuntuu, pääsemme heti lähemmäksi myös omaa ilmaisua ja luonnollista ääntä. Olen huomannut, että hyvin tyypillistä aloittelevilla laulajilla on, että kehoyhteyden löytämisessä kestää kauan. Jos lähdemme heti opettamaan laulamista kehollisuuden kautta, tulee se heti luontevaksi osaksi tekemistä. Tarvainen (2012) kirjoittaa väitöskirjassaan:

Laulajan ilmaisun sisältö muodostuu vitaaliaffektisista liikelaaduista. Keholliset liikelaadut ovat ilmaisun sisältöä. Esimerkiksi puristuminen, käpertyminen, laajeneminen ja liukumisen ovat tällaisia laulajan esityksestä aistittavissa olevia laatuja. Laulajan ilmaisu on samaan aikaan sekä musiikillista ilmaisua että tunneilmaisua. Nämä kaksi ilmaisun kenttää nivoutuvat laulamissa yhdeksi kokonaisuudeksi. Vitaaliaffektien taso on se, jossa sekä musiikilliseen ilmaisuun liittyvä liikehdintä että tunneilmaisuun liittyvä liikehdintä ovat yhtä. (Tarvainen 2012, 368.)

Tarvainen (2012) toteaa myös, että harjoittaessa kehotietoisuutta, laulaja oppii tuntemaan tunneskaalansa kehossaan ja erottaa tarkemmin tunteiden vivahteita. Näin tunteet eivät ole vain mielikuvan varassa eikä niitä tarvitse tuoda esiin esittämällä. (Tarvainen 2012, 374.) Musiikki ja laulaminen aiheuttaa siis kehossamme erilaisia fyysisiä

tuntemuksia, jotka ovat yhteydessä tunteisiimme, ja joita opimme tunnistamaan herkitämällä itsemme kehomme kuuntelulle. Kehossamme tapahtuu tunteisiin kytkeytyneitä liikkeitä koko ajan. Anne Tarvainen (2021) toteaa, että tämä vitaaliaffektinen taso on meissä koko ajan toiminnassa, mitä tahansa me teemmekin.

Anne Tarvainen (2021) kertoo, että aiemmin laulaessaan, laulamisen tilana olivat erilaiset akustiset tilat, esimerkiksi yhtyeharjoitukset tai jokin sosiaalinen asetelma. Hän lauloi siis enemmän ulkoisten raamien mukaan, eikä ollut niin tietoinen kehostaan. Huomio saattoi olla paljon teknisissä asioissa tai vaikeissa kohdissa. Hän toki keskittyy teknisiin asioihin nykyäänkin, mutta kokee, että ensisijainen tila missä hän laulaa, on läsnäolo, eli tämä mieli ja tämä keho. Läsnäolo on laulajan oma tila, jossa hän hyväksyy itsensä ja jossa hän on turvassa. Jos laulaja ei koe olevansa turvassa, se vaikuttaa häneen ja kehossa saattaa tuntua ahtaalta. Laulaminen, joka tapahtuu olemalla kehoon läsnä, on hyvin erilainen kokemus laulamisesta. Ulkoinen tila, sen tapahtumat ja muut ihmiset tulevat koetuiksi tästä sisäisestä tilasta käsin. (Tarvainen 2021.) Mielestäni Tarvainen muotoilee ajatuksen läsnäolosta hienosti. Jotta kehomme voisi toimia parhaalla mahdollisella tavalla, on tämän läsnä olevan tilan löytäminen keskeistä.

### 3.1.2 Musiikillista keksintää

Kun puhun ilmaisusta, tarkoitan sitä, että laulaja tulkitsee kappaleen niin, että elää siinä täysillä mukana ja tuo tulkintaansa omia tunteitaan. Hän on sisällä kappaleessa ja niissä tunteissa, joita kappale vaatii ja hän tuo sen esiin myös kuulijoille, herättäen myös heissä tunteita.

Laulutekniikan harjoittelu on hyvin olennainen osa laulunopiskelua ja näin kuuluukin olla. Totuus kuitenkin on, että laulaminen on paljon muutakin. Ennen kaikkea laulaminen on ilmaisua. Vaikka laulajan tekniikka olisi hiottu täydelliseksi, mutta siitä puuttuisi ilmaisu, ei hän kosketa kuulijaa. Laulajan tulee olla emotionaalisesti yhteydessä siihen, mistä hän laulaa. Hänen tulee itse tietää, mistä kappale juuri hänelle kertoo ja miltä se hänestä tuntuu, jotta hän pystyy tulkitsemaan kappaleen niin, että se mahdollisesti jopa liikuttaa kuulijaa. Myös Koistinen (2003) jakaa ajatukseni:



Laulajalla, jolla on rautainen laulutekniikka, mutta ei minkäänlaista tunnetta ja eläytymistä, ei liikuta kuulijoita. Laulutekniikan oppimista ja opettamista ei voi erottaa musiikista ja tunteista, sillä tekniikan opettamisen tavoitteena on valmistaa kehoa ja mieltä palvelemaan musiikkia. (Koistinen 2003, 116.)

Musiikillisella keksimisellä eli luovalla ilmaisulla tarkoitan itsensä ilmaisemista luovan tekemisen kautta, eli ilmaisua samalla uutta luoden. Mikä olisikaan parempi keino etsiä omaa ääntään kuin se, että luo jotakin uutta, mikä kumpuaa sisältä omasta itsestään? Laulutunneilla ei kuitenkaan välttämättä tehdä kovinkaan paljon luovia harjoituksia, esimerkiksi improvisoida tai käytetä laulukirjoittamisen keinoja apuvälineenä.

Pidän tärkeänä, että laulunopiskelun maailmassa, jossa paljon opitaan mallista ja pyritään imitoimaan alkuperäisiä esittäjiä, opiskelijoilla olisi mahdollisuuksia luoda myös jotakin aivan itse. Tällainen oppiminen on erilaista ja uskoisin sen olevan hyvin hedelmällistä niin oppilaalle kuin myös opettajalle. Sen avulla opiskelija oppii nimenomaan löytämään itseään ja omia kykyjään laulajana, mutta myös valtavasti muita tärkeitä asioita. Heidi Partti ja Anu Ahola (2016) kirjoittavat:

Säveltämisessä on siis kyse paitsi musiikillisista rakenteista, myös säveltäjän oman sisäisen maailman rakenteiden (uudelleen)järjestelystä. Jostain syystä ihmisellä näyttää olevan sammumaton tarve ymmärtää itseään sekä halu kehittyä ja kasvaa ihmisenä. - - Ja juuri tuohon tarpeeseen säveltäminen näyttäisi tarjoavan aivan erityisen väylän. (Partti ja Ahola 2016, 26.)

Näin ollen voimme sanoa, että laulukirjoittamisesta voi olla valtavia hyötyjä oman äänensä löytämisessä. Vaikka Partti ja Ahola (2016) puhuvat aiheesta ainoastaan säveltämisen näkökulmasta, ajattelen, että samalla tavalla voidaan puhua mistä tahansa luovasta musiikkitoiminnasta, esimerkiksi improvisoinnista. Säveltäminen ja luova toiminta voi myös tuoda ihmisiä lähemmäksi toisiaan. Partti ja Ahola (2016) kirjoittavat, että säveltäessä ihminen oppii tuntemaan itseään paremmin, mutta se avaa myös väylän kommunikaatioon muiden kanssa. Säveltämistä usein tehdään yksin, mutta siitä huolimatta se tähtää kommunikaatioon. (Partti ja Ahola 2016, 26.)

Koen tärkeäksi, että opiskelija oppisi löytämään oman sisäisen intonsa laulamista kohtaan. Partti & Ahola (2016) toteavat, että säveltäminen saattaa auttaa opiskelijaa ymmärtämään omia kykyjään. Sen avulla hän saattaa alkaa myös hahmottamaan itseään aktiivisena toimijana, joka pystyy muuttamaan itseään ja ympäristöään. Säveltäminen perustuu eri elementeillä leikittelyyn, jossa ihminen antaa asioille uusia merkityksiä ja

tulkintoja. Näin oma ääni vahvistuu, koska syntyy ajatus maailman keskeneräisyydestä, johon voi kuitenkin itse vaikuttaa. (Partti ja Ahola 2016, 26.) Säveltäminen on siis hyvin monipuolinen työkalu opetuksessa. Omien kykyjen löytämisen lisäksi se parhaimmillaan auttaa opiskelijaa oppimaan myös itseohjautuvuutta.

Improvisointi voi myös olla oiva työkalu oman äänen löytämisessä. Tarvainen (2021) toteaa, että Voicefulness -tunneilla tehdään improvisoitua vapaata ääntä. Siinä ei ole tavoitteena taiteellisen improvisaation tuottaminen, toki se voi olla sitäkin. Kulttuurisamme joudumme paljon muokkaamaan ääntämme sosiaalisiin tilanteisiin sopivaksi. Näissä tilanteissa odotetaan, että ääni kuulostaa suurin piirtein tietynlaiselta ja ettei äänen kanssa voi vapaasti tehdä ihan mitä vain. Voicefulness -tunneilla on kuitenkin mahdollisuus kokeilla kaikenlaista mikä kehossa tuntuu hyvältä. Jokainen saa tehdä omanlaistaan ääntä ja olla samalla kollektiivinen osa ryhmää. Musiikillisesti improvisoitaessa ensin saattaa tulla ajatus ja vasta sitten ääni. Voicefulness -tunneilla improvisoidaan käyttäen vapaata ääntä ja impulssit tapahtuvat niin nopeasti, että ääni tulee ennen ajatusta. (Tarvainen 2021.)

### 3.2 Mitkä asiat ovat esteenä oman äänen löytymiselle?

Ammattikorkeakouluun päästyäni sain valtavasti uutta tietoa laulamiseen liittyen. Tämä johti siihen, että halusin, että tekniikkani olisi täydellinen. Halusin olla virheetön, mikä tietysti kuulostaa aivan järjettömältä ajatukselta jälkeinpäin ajateltuna. Omaan parhaimpaansa pyrkiminen ei tietenkään ole mikään huono asia, päinvastoin. En osannut kuitenkaan nauttia hetkestä, koska huomioni oli muualla. Tähän ajatukseen voivat varmaankin monet muutkin laulajat samaistua.

Laulamisen tulisi olla nautinnollista eikä suorittamista. On hyvä pysähtyä pohtimaan, mitkä syyt ovat johtaneet suorittamiseen. Onko ääni, jota tavoittelee oma, vai jonkun toisen? Pelkääkö laulaja tehdä asioita omalla tavallaan? Tehdäänkö joitain asioita siksi, että luullaan, että niin pitää tehdä? Tehdäänkö asioita vain, että saadaan arvostusta eikä siksi, että ollaan oikeasti innoissaan tekemisestä? Mitkä asiat ovat aidosti innostavia?

Kun asioita on liikaa ja tunteja liian vähän, suoritamme päivämme tekemiset mahdollisimman nopeasti. Kiire aiheuttaa sen, ettei ole aikaa pysähtyä. Olen kuitenkin sitä mieltä, että jos laulaja haluaa pyrkiä koskettavaan, itsensä likoon pistävään ilmaisuun, tulee hänen osata pysähtyä.

Prosessissa, jossa kuljemme aina jotakin tiettyä päämäärää kohti, tapahtuu suurin oppiminen itse prosessin aikana. Kun tarkastelemme ainoastaan lopputulosta, emme välttämättä näe ja ymmärrä kaikkea sitä työtä, mikä on päämäärää kohti kuljettaessa tapahtunut. Westney (2003, 48) toteaa, että kun keskitymme päämäärän sijasta tekemiseen, saatamme yllättyä miten nopeasti ja vaivattomasti saavutamme tavoitteemme. Tämä tukee ajatustani prosessin tärkeydestä.

Yhteiskunnassamme työelämässä esiintyy paljon kilpailua. Pienestä kilpailusta opiskelijoiden välillä saattaa joissain tilanteissa olla jopa hyötyä, mutta vääränlainen kilpailu voi olla haitallista. Jos on keskityttävä siihen, että virheitä ei saa tehdä, laulajalla ei ole tilaa löytää ääntään. Silloin voi olla vaikeaa näyttää oma uniikki persoonansa. Uusikylä (2012) toteaa, että kilpailusta syntyy vääränlaista yrittämistä. Voi olla hyvin vahingollista, jos ihmiset ovat tilanteessa, jossa kokevat, että joutuvat kilpailemaan toisiaan vastaan saadakseen kiitosta. (Uusikylä 2012, 184.) Uusikylä (2012) kirjoittaa myös *suoritusyndroomasta* väittäen siitä kärsivän pyrkivän osoittamaan erinomaisuuttaan jatkuvasti eikä tilaa erehtymiselle ole. Tällaiselle opiskelijalle tärkeintä on opettajan hyväksyntä, ei itse oppiminen. (Uusikylä 2012, 172-173.) Pitää kuitenkin huomioida, että jokainen ammattilainen on tehnyt lukuisia virheitä matkansa varrella.

Meillä kaikilla on unelmia ja tavoitteita ja hyvä niin. Asioissa saattaa kuitenkin mennä aikaa, mutta siitä huolimatta meidän tulisi osata nauttia tekemisestämme. Kun opiskelee laulamista, mieleen saattaa piirtyä erilaisia laulamisen ideaaleja ja ihanteita. Ihmisten erilaisuutta tulisi vaalia ja ohjata heitä hahmottamaan omia vahvuuksiaan. Musiikin ja laulun kenttä on laaja. Sinne mahtuu monenlaisia laulajia.

Oman laulamisen analysointi on hyvä oppimisväline, mutta ylianalysointi saattaa muodostua esteeksi oman äänen löytymiselle. Opiskellessamme saamme valtavasti uutta tietoa laulamisesta ja opimme tiedostamaan omaa tekemistämme uudella tasolla. Pyrkimys analysointiin on hyvä asia, mutta siitä täytyy osata päästää myös irti.

## 4 Millä tavalla opettaja ohjaa keholliseen läsnäoloon?

Opettajalla on ilmapiirin muodostumisessa keskeinen merkitys. Laulunopiskelijan polulla opettaja on tärkein suunnannäyttävä. Hänen vastuullaan on ohjata opiskelijaa laulutekniikan ohella myös keholliseen läsnäoloon, tunneilmaisuuksiin sekä rohkaista luovuuteen ja uusien asioiden ennakkoluulottomaan kokeilemiseen.

### 4.1 Opettajalle kehollinen läsnäolo on jo tuttua

Jotta opettaja voi auttaa oppilasta löytämään oman äänensä, Tarvainen (2021) mielestä on keskeistä, että opettaja on jo itse harjoitellut ja löytänyt läsnäoloa omassa kehossaan. Opettajana musiikillisen keksimisen jakson toteuttaminen saattaa tässä toimia hyvänä alkuna.

Tarvainen (2021) kertoo, että silloin kun itse on siinä kehollisen läsnäolon tilassa, niin muut ihmiset saattavat tulla hyvin intuitiivisesti mukaan. Laulunopetuksessa kehot opivat suoraan toisen ihmisen keholta ilman, että me välttämättä tietoisesti havaitsimme sitä. Juuri nämä erilaiset vitaaliaffektiset olemisen ja tekemisen laadut välittyvät keholta keholle. Tämä on se ilmaisun taso, mistä Tarvainen väitöskirjassaan puhuu. (Tarvainen 2021.) Laulutunnilla opitaan paljon asioita myös alitajuisesti. Siksi on tärkeää, että opettaja jo hallitsee kehollista läsnäoloa ja tiedostaa, että opiskelijat oppivat tunnilla monin tavoin.

### 4.2 Ilmapiirin luominen on tärkeää

Mielestäni opettajan merkitys on keskeinen siinä, miten opiskelijat suhtautuvat toisiinsa ja millä tavalla he lähtevät mukaan harjoituksiin. Opettajan tulee ymmärtää jokaisen ihmisen ja äänen erilaisuus, eikä hän saa millään tavalla vertailla oppilaita keskenään. Jos laulutilanteessa syntyy kilpailuasetelma, laulajat reagoivat tähän kehoillaan, eikä kehollinen läsnäolo ole mahdollista. Leikkimielisen ja tutkivan asenteen leviäminen lähtee liikkeelle opettajasta.

Opettajana laulutunnilla onkin hyvä keskittyä siihen, että omalla läsnäolollaan huokuu avoimuutta ja sallivuutta. Tarvainen (2021) kertoo, että tärkeää on ilmapiiri, jossa pyri-

tään vähentämään oppilaan suorituspainetta ja antamaan hänelle aikaa ja tilaa, sillä oma ääni ei välttämättä löydy suoraviivaisesti. Lisäksi opettajalla täytyy olla kaiken kattava kunnioitus opiskelijaa kohtaan. Opettaja ei oikeastaan voi lisätä oppilaaseen mitään sellaista oman äänen löytämisen kannalta olennaista, mitä oppilaassa ei jo olisi. Hän voi kuitenkin tarjota uusia näkökulmia ja kokemuksia, jotka auttavat oppilasta tämän omassa prosessissa. Hänen tehtävänsä on kannustaa ja ohjata sekä luoda turvallinen tila, jossa laulaja uskaltaa lähteä ääntään etsimään. Voi olla hyväksi sulkea ensin ulkopuolelle musiikin ja laulun vaatimuksia ja estetiikkaa ja pyrkiä ensimmäisenä asiaan hyvään ja turvalliseen oloon äänessä. (Tarvainen 2021.) Tämä vaatii sitä, että opettaja ei saa nostaa itseään jalustalle, vaan hänen tulee kohdata oppilaansa samanarvoisina ihmisinä. Opettaja ei tunneilla toimi niinkään opettajana, vaan enemmänkin ohjaajana.

Myös turvallisen ilmapiirin luominen, jossa virheiden tekeminen on sallittua, on tärkeää. Opettajan tekemät virheet voivat jopa olla oppilaille hyväksi ja rentouttaa ilmapiiriä. Tarvainen (2021) toteaa, että on saanut kiitosta opiskelijoiltaan siitä, että yleensä kurssin alussa aina kertoo, että hänellä itsellään on ollut ääniongelmia. Opiskelijoita on saattanut jännittää tulla kurssille ongelmiansa kanssa, mutta näin he ymmärtävät, että myös opettaja on samalla tavalla kamppailut äänensä kanssa. Kun opettamiseen saa lempeän pohjavireen, niin oppilaat aistivat opettajan puheesta ja olemuksesta, ettei hän arvostele tai ajattele pahasti kenenkään äänestä. (Tarvainen 2021.)

Myös Uusikylä (2012, 172) toteaa samansuuntaisesti, että luovuuden edistämisestä puhuttaessa parhaimpiin lopputuloksiin pääsevät sellaiset opettajat, jotka kunnioittavat lasta ja myöntävät oman epätäydellisyytensä. Mielestäni tämä on keskeistä myös nuorten ja aikuisten kanssa. Lisäksi Koistinen (2003) kirjoittaa, että on hyvä, että kuoronjohtaja osallistuu harjoituksiin aktiivisesti itse ja rohkaisee esimerkillään. Joskus myös epäonnistuneen esimerkin näyttäminen on hyvä juttu, sillä se saattaa rohkaista arempia kuorolaisia. (Koistinen 2003, 115.) Tämä sopii hyvin myös laulunopettajaan. Se tukee ajatusta opettajan lempeästä otteesta ja oman epätäydellisyytensä näyttämisestä.

Tarvainen (2021) mainitsi myös, että ihmiset tarvitsevat jonkinlaiset kehykset, joiden puitteissa he uskaltavat tehdä oudonkin kuuloisia ääniä, sillä yhteiskuntamme erilaisiin

sosiaalisiin tilanteisiin liittyy paljon erilaisia ääneen kohdistuvia vaatimuksia. Mielestäni voidaan ajatella, että opettaja luo omalla olemuksellaan ja toiminnallaan kehykset omille laulutunneilleen ja sille, mitä siellä saa tehdä. Kaikkien tehtyjen äänien ei tarvitse aina kuulostaa kauniilta ja sitä on hyvä painottaa opiskelijalle. Opiskelijaa tulisi ohjata päästämään irti liiallisesta kontrolloimisesta.

#### 4.3 Monipuoliset tekemisen muodot

Laulunopiskelussa on kieltämättä tärkeää myös laulutekniikan harjoittelu. Kehollisen läsnäolon opettaminen ei kuitenkaan millään tavalla sulje pois tekniikan harjoittelua. Tarvainen (2021) mukaan oman äänen löytäminen on enemmänkin näkökulman muutoksen taso. Tärkeää on, miten tekninen harjoittelu ja fysiologia näyttäytyvät läsnä olevan tietoisuuden tason kautta. (Tarvainen 2021.)

Opettajan täytyy myös aktiivisesti tuoda oppilailleen ilmi sitä, että mieltä ei ole ilman kehoa ja toisinpäin, vaan että ne kuuluvat yhteen. Oppilasta tulee ohjata keholla aistimiseen myös teknisiä harjoituksia tehdessä, jottei harjoitukset jää mekaaniseksi toistamiseksi. Näin opiskelijat oppivat asiat syvemmillä tavalla. Harjoituksien tulisi tähdätä siihen, että opiskelija pääsee tekemään asioita persoonansa sekä sen hetkisen tunnetilansa kautta. Kaiken opetuksen keskiössä on keholla aistiminen eli kehollinen läsnäolo.

Kuten aiemmin jo mainitsin, laulutunneilla käytetään melko vähän esimerkiksi luovia harjoituksia tai laulunkirjoittamista apuvälineenä. Nämä kuitenkin ovat keinoja, jotka auttavat opiskelijaa löytämään omaa musiikillista itseään ja omaa ääntään. Ajattelen, että jos opiskelija saa olemassa olevan kappaleen sijasta joskus vapauden toteuttaa vapaasti itseään, voi tämä olla hyvin vapauttava ja hyväksyvä kokemus. Harjoituksia tulisi tehdä säännöllisesti, jotta opiskelija tottuisi niihin ja harjoitukseen heittäytyminen helpottuisi kerta kerralta.

Myös esimerkiksi improvisointia voidaan käyttää tunneilla oman äänen löytämisen apuna. Improvisoinnin ei tarvitse olla jokin ennalta määritelty hetki esimerkiksi tunnin alussa, vaan se voi kietoutua koko tuntiin. Anne Tarvainen (2021) toteaa vapaan im-

provisaation olevan luovuuden kenttä. Myös Sanna Vuolteenaho (n.d.,1) on pohtinut, miten improvisointia apuna käyttäen voitaisiin vaikuttaa niin musiikillisten taitojen kehittämiseen kuin vuorovaikutustaitoihin sekä luovuuteen. Miksi emme käyttäisi oman äänen löytämisen apuna tällaista työkalua, jossa syntyvä materiaali kumpuaa suoraan itsestämme?

Olisi hyvä laulaa myös ryhmässä. Yksilökeskeisessä yhteiskunnassamme yhdessä laulamista ja musisointia tapahtuu harvoin. Laulaminen on kuitenkin aina tunteiden ilmaisua ja siihen kuuluu keskeisesti kommunikointi muiden kanssa. Ryhmätilanne voi opettaa opiskelijoille paljon muista ihmisistä ja myös lisätä arvostusta muita kohtaan. Erityisesti ryhmätilanteista oppii kuitenkin asioita itsestään ja laulamisen sosiaalisuus auttaa laulajaa parhaimmillaan löytämään omaa ääntään. Ryhmässä olemiseen kuuluu aina myös muiden tunteiden aistimista ja asettumista toisen rooliin. Parhaimmillaan ryhmässä voidaan tuntea ryhmään kuulumisen sekä hyväksytyksi tuleminen tunnetta. Tämä vie opiskelijoita lähemmäksi kehollista läsnäoloa.

## **5 Sukellus musiikilliseen keksintään**

Musiikillisen keksimisen jakso kesti viisi viikkoa ja sijoittui aikavälille 9.8.2021-12.9.2021. Tavoitteena oli tutkia, miten musiikillinen keksiminen voisi auttaa kehollisen läsnäolon löytämisessä ja näin oman äänen löytämisessä. Suunnitelmani oli pysähtyä vähintään kolme kertaa viikossa musiikillisen keksimisen äärelle. En suunnitellut tarkasti etukäteen, milloin viikon aikana toteuttaisin musiikillista keksimistä, vaan halusin jättää tilaa intuitiolle. Ainoat asiat mitkä olivat sovittu etukäteen, olivat kollegoideni kanssa pidetyt laulunkirjoitus- ja yhteismusisointisessiot. En ollut myöskään etukäteen päättänyt luoville hetkille aikamääreitä, vaan hetket vaihtelivat viidestätoista minuutista kahteen tuntiin.

Koko jakson ajan pidin päiväkirjaa havainnoiden ja itseäni reflektoiden. Päiväkirja oli Word-tiedosto tietokoneellani, johon kirjoitin omaa pohdintaani sekä huomioita sessioiden etenemisestä. Kirjoitin tekstiä aina musiikillisen keksimisen hetken jälkeen ja välillä

innostuin kirjoittamaan myös muina hetkinä. Lopulta päiväkirjastani muodostui kokonaisuus, joka sisälsi erilaisia tekemisen kuvauksia ja itsereflektiota.

Luovien hetkien aikana annoin intuition johdattaa minua kohti jotakin mielekästä tekemistä. Tekemisiksi muodostuivat laulunkirjoitus, improvisaatio, lempilaulujeni laulaminen ja soittaminen, musiikin kuuntelu ja runojen kirjoittaminen. Jakson aikana syntyi reflektiivisen tekstin lisäksi paljon myös muun muassa nuottimateriaalia ja lyriikoita, mutta opinnäytetyössäni keskityn ainoastaan omiin henkilökohtaisiin havaintoihini. En myöskään sisällyttä työhöni kollegoideni ajatuksia.

Halusin tutkia omaa ääntä myös sosiaalisissa tilanteissa, joten sisällytin jaksoon yhteisiä laulunkirjoitus- ja musisointihetkiä. Hetket toteutettiin joko duona tai triona. Jakson aikana päädyin pitämään yhteensä viisi yhteismusisointisessiota sekä kuusi laulunkirjoitussessiota. Sessioissa oli mukana yhteensä kuusi ihmistä.

Muutaman tunnin mittaisissa laulunkirjoitussessioissa ainoa tavoitteeni oli, että tekisimme yhdessä laulun A- ja B-osat teksteineen. Jokaiseen yhteismusisointisessioon olin etukäteen miettinyt yhden kappaleen. Näissä tarkoituksena oli laulaa, tai laulaa ja soittaa yhdessä ja vain nauttia laulamisesta ja soittamisesta. Olin arvioinut muutaman tunnin riittävän A- ja B-osien tekemiseen, mutta päädyin sopimaan jokaisen kanssa vielä toisen session ja näin alun perin neljän viikon jaksosta tulikin viisivuokoinen. Myös näiden yhteisten sessioiden jälkeen kirjoitin omia havaintojani päiväkirjaani.

## 5.1 Omaa musiikillista keksintää

Kuvaus eräästä hetkestä:

Illalla ennen musiikillisen keksimisen hetkeä vatsassani tuntui lihasjännitystä. Sain idean ottaa satunnainen kirja, sieltä satunnainen tekstinpätkä ja tehdä siitä laulun. Valmis teksti antoi heti viitteitä melodian rytmistä. Pääsin nopeasti tilaan, jossa aika unohtui ja tunsin pianon koskettimet vahvasti sormieni alla. Olin läsnä. Kun lähdin liikkeelle tekstistä, auttoi se minua keskittymään tarinankerrontaan ja siihen mitä teksti vaatii. Pystyin heittäytymään kirjan hahmon rooliin. Hetken jäl-



keen olin todella hyvällä tuulella, ja hyvä olo ulottui vielä seuraavankin päivän puolelle. Yllätyin tekemisen helppoudesta.

Huomasin, että hyvin usein minun oli yllättävän helppoa antautua musiikillisen keksinnän hetkelle ja saatoin päästä nopeastikin kiinni läsnäoloon. Nautin tekemisestä ja aloin odottaa näitä hetkiä ja lopulta päädyin tekemään paljon enemmän kuin mitä olin varsinaisesti ajatellut tekeväni.

Musiikkia kuunnellessani tein huomioita kehostani. Se aiheutti erilaisia tunteita, esimerkiksi väristyksiä ja leviävää lämmön tunnetta. Välillä koin kokonaisvaltaista rentoutumista ja joskus taas musiikin kuuntelu ei aiheuttanut erityisiä tunteita. Saatoin joinain hetkinä kokeilla laulaa jotakin samaa fraasia eri tunnetiloissa. Tein huomioita, että eri tunnetiloissa laulaessa kasvojen liikkeet ja keholliset tunteet olivat erilaisia.

Jos kuuntelin musiikkia, joka oli mielenkiintoista tai minulle erityisen tärkeää, ajatus ei harhaillut ja olin melkein heti sisällä musiikissa ja läsnä. Itselleni tärkeää musiikkia kuunnellessani koin erityisen vahvasti olevani oma itseni ja kehoni eli mukana laulajan laulamissa. Kuuntelun jälkeen oli yleensä lämmin ja luottavainen olo. Myös kokemukseni oli, että kun antautui lauluntekemiselle tai improvisoinnille, koin melko nopeastikin jo olevani läsnä.

Jakson luomat puitteet selvästi auttoivat viemään huomion lopputuloksen sijasta prosessiin. Koin usein luovan tekemisen olevan jopa yllättävän helppoa. Opinnäytetyö ja jakso antoivat luvan luoda ja kokeilla asioita ilman, että teoksia pitäisi koskaan esittää kenellekään. Koin myös jokaisen syntyneen asian kertovan minulle jotakin itsestäni ja koin iloa ja ylpeyttä itsestäni aina, kun sain jotakin valmiiksi.

Keskittymällä ilmaisuun ja kehoon laulaessani, huomasin äänen resonoinnin aiheuttaman hyvinolontunteen. Sillä oli rentouttavaa voimaa:

Fiilistellessäni kappaletta huomasin pitkien äänien resonoinnin rinnassani ja lähdin tunnustelemaan ja tutkiskelemaan sitä. Laitoin rentouttavaa musiikkia soimaan kuulokkeista. Ajattelin, että huomioni pysyisi paremmin kehon tunteissa, kun en kuulokkeiden takia kuule ääntäni niin selvästi. Lauloin musiikin päälle pitkiä, matalia ääniä ja tunnustelin kädellä resonanssia rinnastani. Tunsin, miten kurkunpäni liikkui äänenkorkeuden mukaan. Vaihtelin A- ja I-vokaaleja ja

tunsin, kun vokaali vaihtui l:ksi, miten resonanssi lisääntyi nenässä ja poskipäisä. Tunsin, myös miten kieli liikkui vokaalin vaihtuessa. Hetken jälkeen minulla oli todella rentoutunut ja maadoittunut olo. Tuntui, että jalkani olivat vahvasti maassa ja että hallitsen kehoni sormenpäihin asti. Voi oppia hyvin paljon, kun vain laittaa silmät kiinni ja kuuntelee kehoa.

Huomasin yleensä aina nauttivani omasta improvisoisestani. Ajatukseni improvisoinista alkoi muuttua niin, että sen ei välttämättä tarvinnut olla jokin tietty hetki, jossa tarkoituksella harjoiteltiin juuri improvisointia. Aloin ajatella, että se voisi olla myös osa laulutuntia niin, että se olisi koko ajan läsnä. Välillä improvisoidessani lähdin laulamaan heti kerralla liikaa, mutta sain nopeasti palautettua itseni keholliseen läsnäoloon tunnustelemalla resonanssia.

Jakson aikana kokeilin myös villimpiäkin laulullisia ideoita. Saatoin laulaa laulusoolon johonkin kappaleeseen, johon en voisi ikinä sellaista kuvitella laulavani. Tietoinen sääntöjen rikkominen tuntui vapauttavalta. Välillä on hyvä myös rikkoa musiikillisia sääntöjä ja omia tapojaan, jotta voi löytää jotakin uutta.

Huomasin luovuuden ruokkivan lisää luovuutta. Ajatuksia ja ideoita alkoi kytymään yhä enemmän mielessä. Musiikillisen keksimisen hetket toivat hyvää mieltä ja ajantaju saattoi unohtua. Jakson edetessä myös kehollisen läsnäolon kokemukset syvenivät ja kävi yhä useammin niin, että luova hetki ikään kuin yllätti minut. Luovuus oli tunkeutunut arkeeni:

Tein jotain pianon ääressä ja käteni osui vahingossa koskettimiin niin, että syntyi neljän äänen klusteri. Jäin toistamaan sitä ja pian löytyi toistuva rytmi. Aloin improvisoimaan päälle vapaasti ilman sanoja. Jatkoin tätä jonkin aikaa ja hämmästykseni aloin pian keksimään myös sanoja lennosta. Koin kehossani kokonaisvaltaista levollisuutta ja pystyin luottamaan siihen, että seuraava fraasi vain juolahtaa mieleeni, kun on sen aika. Olin sisällä musiikissa.

## 5.2 Musiikillista keksintää yhdessä

En ollut koskaan aiemmin kokeillut laulukirjoittamista muiden ihmisten kanssa ja olin todella innoissani. Uskon, että intoni vuoksi ajatukseni olivat niin kovasti itse prosessissa, että pystyin hyvin usein olemaan sessioissa läsnä. Toisten kanssa työskennellessä saattaa oppia hyvin paljon omasta äänestään, sillä silloin törmää aina toisen tapoihin tehdä samoja asioita ja niitä tiedostamattaankin peilaa omiinsa. Siten saadaan aikaan

paljon muutakin kuin vain valmis laulu tai esitys. Opimme toiselta ja opimme tuntemaan itsemme paremmin. Koin sessioiden lähentävän minua ja kollegoitani entisestään.

Laulunkirjoitussessioissa koin, että meillä oli yhteinen ääni, joka muodostui meidän äänistämme yhdessä. Koin suurta hyväksynnän ja yhteenkuuluvuuden tunnetta siitä, että minä ja kollegani avasimme toisillemme omaa sisäistä maailmaamme. Se vaatii ihmisiltä paljon rohkeutta. Kun kaksi ihmistä, joilla on erilaiset vahvuudet ja elämäkokemukset pallostelevat ideoita, voi se parhaimmillaan olla äärimmäisen hedelmällistä.

Yhteismusisointisessioissa kehollisen läsnäolon löytämisessä saattoi ilmetä myös haasteita. Saatoin kokea tarvetta ikään kuin ”lunastaa paikkani” ja huomasin sen reaktion kehossani. Eräästä yhteismusisointisessiosta kirjoitin näin:

Laulaessamme yhdessä panin merkille, että aina oman soolokohdan tullessa kohdalle tapahtui kehossa jotakin, mikä sai aikaan lihasjännitystä ja jäykkyyden tunnetta. Pinttynyt ajatus siitä, että kun oma vuoro tulee, niin tulisi jotenkin aina ”näyttää” muille osaamisensa.

Uusien tapojen oppiminen vaatii aina aikaa. Sisäinen suorittajani nosti aika-ajoin päätään kesken jakson. Minun oli välillä vaikeaa päästää irti mekaanisesta tekemisestä ja ajatella, että tämä uusi tapa vie minua jonkin syvemmän äärelle. Uusi tapa vaatii pysähtymistä eikä sitä, että tekee mahdollisimman paljon mahdollisimman lyhyessä ajassa.

Sessioissa kollegoideni kanssa minulle terävöityi myös oman roolini tärkeys sessioiden vetäjänä. Uskoin, että jos itse olisin rento, vaikuttaisi se myös kollegoihini positiivisesti. Välillä oli kuitenkin vaikeaa olla rento, jos ei itse löytänyt kehollisen läsnäolon tilaa. Näin itselleni kiteytyi se, että kehollisen läsnäolon tilaa tulee harjoitella paljon. Vaikka yksin harjoitellessaan löytäisi paljonkin kehollisen läsnäolon hetkiä, sen vieminen sosiiaaliseen kontekstiin on oma lukunsa.

### 5.3 Keskeiset huomiot jaksosta

Musiikillisen keksimisen jakson tavoitteena oli tutkia, millä tavalla musiikillisen keksimisen kautta voisi löytää kehollista läsnäoloa ja näin omaa ääntä. Jakson aikana koin hyvin usein olevani läsnä kehossani ja läsnäolon hetket syvenivät loppua kohden. Läsnäolo ja musiikillinen keksiminen tuntuivat hyvältä, joten keho-mieleni alkoi ilmeisesti aktiivisesti etsiä tätä tunnetta ja hetkistä alkoi tulla hyvinkin spontaaneja. Aito innostus johti usein läsnäoloon.

Jakson aikana keskityin erityisesti huomioimaan kehoni reaktioita. Musiikin kuuntelu ja laulaminen aiheuttivat kehossani liikettä. Saatoin tuntea väristyksiä tai leviävää lämmöntunnetta ympäri kehoani. Tunsin myös esimerkiksi kurkunpään ja kielen liikkeitä. Myös monenlaiset ajatukset vaikuttivat kehooni, jolloin lihakset saattoivat tuntua jäykiltä.

Lempimusiikin tai mielenkiintoisen musiikin kuuntelu tai laulaminen saattoi viedä nopeastikin keholliseen läsnäoloon. Olin yllätynyt siitä, miten helppoa oli heittäytyä laulunkirjoittamiseen, improvisointiin ja kokeilemiseen jakson aikana. Kun olin saanut pois mielestäni ajatuksen, että kaikki mitä luon, pitäisi esittää jossakin, lopputulokseen pääseminen helpottui. Sisäinen kriitikkonni ”höllensi otettaan” ja minun oli helppoa keskittyä prosessiin. Laulunkirjoituksessa yhdistyy kehollisen läsnäolon lisäksi vielä se puoli, että teosta voi tarkastella jälkikäteen ja oppia itsestään jotakin myös omien musiikillisten ja tekstillisten valintojen kautta.

Myös käsitykseni improvisoinnista koki muutoksen. Minulla oli ennen jaksoa ehkä hieman suppea käsitys siitä mitä improvisointi voi sisältää. Jakson aikana siitä kuitenkin tuli asia, joka vain ui tekemiseen. Ymmärsin, että sille ei tarvitse ottaa erikseen hetkeä, vaan se voi kulkea koko ajan mukana.

Laulunkirjoitussessioissa kaikki lähti yhteisestä aiheesta ja tunteesta liikkeelle. Oli mieltä lämmittävää olla näissä yhteisissä hetkissä. Kaikki me olemme erilaisia ihmisiä ja aina saimme sessioissa jotakin hienoa aikaiseksi. Yhdessä tekemällä oppii aina jotakin toisen ihmisen tavoista toimia. Peilaamme näitä automaattisesti omaan tekemiseemme. Näin opimme uutta itsestämme ja muista sekä tulemme lähemmäksi toisiamme.

Ihmisiä äänet ovat upeita ja ihmeellisiä. Vaikka ne ovat erilaisia, soivat ne hienosti yhdessä. Panin kuitenkin merkille, että sosiaalisissa tilanteissa kehollisen läsnäolon löytäminen voi olla vaikeampaa, koska ärsykyttä on enemmän ja mieli harhailee. Tämä saattaa aiheuttaa laulamiseksi epäsuotuisia fyysisiä tuntemuksia kehossa. Muiden edessä laulamiseen saattaa liittyä jännittämistä omasta suoriutumisesta. Stemmoissa lauletaan samaan aikaan, joten se on yhdessä tekemistä, eikä huomio keskity niin paljon yhteen ihmiseen. Silloin on helpompaa keskittyä vain musiikkiin ja siihen, miten saada kappale yhdessä kuulostamaan mahdollisimman hyvältä. Oman äänen löytäminen voi siis edistää yhdessä laulamista, mutta keskeistä on, että opettaja luo turvallisen ilmapiirin, jotta kilpailuasetelmaa synny. Stemmoja laulaessa pitää kuunnella, peilata ja mukaila toisia, jotta päästään hyvään lopputulokseen. Se vaatii kehollista läsnäoloa. Stemmojen laulamista on siis myös hyvää tunnelmaisu- ja empatiaharjoitusta.

Kehollinen läsnäolo vaatii paljon harjoittelua, jotta sitä saa käyttöön myös sosiaalisissa tilanteissa. Musiikillisen keksimisen jakson hetket alkoivat kuitenkin kerätä ympärilleni lisää luovia hetkiä. Se toimi lumipalloefektin lailla.

Musiikillisen keksimisen jakso vaikutti yllättävän paljon jokapäiväiseen ajatteluuni ja olemiseeni. Se vapautti ajatteluani ja lisäsi aktiivisena tekijänä olemisen tunnettani. Kehollinen läsnäolo saattoi välillä kestää yllättävänkin pitkään.

## **6 Harjoituksia oman äänen löytämiseen**

Jakson ja haastattelun pohjalta halusin suunnitella oppilaille konkreettisia harjoituksia oman äänensä löytämiseen. Keksinkin itse neljä harjoitusta, joissa harjoitellaan kehollista läsnäoloa musiikillisen keksimisen kautta. Harjoitus yksi keskittyy kehon resonoinnin tuntemiseen. Harjoituksessa kaksi opiskelijaa voivat jakaa laulun puoliksi. Harjoitus kolme on ryhmäharjoitus, mutta suunnittelin myös kaikki muut harjoitukset niin, että niitä voi tarvittaessa tehdä pienryhmässä. Harjoituksessa neljä opiskelijaa voivat toteuttaa ideoinnin yhdessä tai erikseen käyttäen samaa kappaletta. Lopulta kappaleet voidaan esittää toisille ja tehdä mielenkiintoisia havaintoja jokaisen uniikista versiosta.

## 6.1 Värinää

Ensimmäinen harjoitus on kestoaltaan viidestä viiteentoista minuuttiin. Harjoituksessa keskitytään kehon resonoinnin tuntemiseen. Ääni on täysin sivuroolissa. Opiskelija ja opettaja laittavat kuulokkeet päähänsä, jotta he eivät kuulisi hyvin omaa ääntään. Taustalle laitetaan soimaan rauhallista musiikkia, jossa ei ole sanoja. Opiskelijalle annetaan ohje, jossa kehoitetaan häntä laittamaan silmät kiinni ja tekemään pitkiä ääniä kertoen niillä tarinaa musiikin päälle. Samalla tunnustellaan kädellä rinnasta ja kaulasta kehon resonanssia.

## 6.2 Runolaulu

Toinen harjoitus on kestoaltaan viidestätoista minuutista puoleen tuntiin. Toisessa harjoituksessa opiskelija tekee opettajan kanssa oman laulun. Harjoitus perustuu siihen, että vaikka tarkoituksena on luoda oma laulu, opiskelijalle annetaan kuitenkin paljon raameja, jotka tuovat hänelle turvaa, vähentäen näin improvisointiin ja keksimiseen mahdollisesti liittyvää pelkoa.

Opettajalla on kahdeksan rivin runonpätkä, mutta joka toiselta riviltä puuttuu sanat. Opiskelijalle annetaan viisi minuuttia aikaa täydentää puuttuvat kohdat, oikeaa ja väärää ei ole. Opiskelija saa kirjoittaa juuri ne asiat, joita juuri tänään haluaa. Runofraaseissa ei tarvitse välttämättä olla loppusointuja. Aikamääre on tarkoituksella lyhyt, sillä silloin ajatus keskittyy tekemiseen, mikä vähentää paineita liittyen lopputulokseen.

Opettaja on miettinyt valmiiksi soinnut. Hän alkaa soittaa niitä ja opiskelija lukee koko runoa läpi sointujen päälle. Tätä toistetaan jonkin aikaa, kunnes melodian rytmi suunnilleen löytyy. Seuraavassa vaiheessa opiskelija alkaa improvisoida laulumelodiaa. Koska hänellä on jo sanat turvanaan, vähentää se improvisoinnin pelkoa. Harjoituksessa saadaan lyhyessä ajassa valmiiksi kokonainen laulu. Valmista laulua laulaessa ja tarkasteltaessa opiskelija saa onnistumisen tunteen, että minä tein tämän ja, että tämä oli hieno juttu. Loin jotakin, annoin jotakin itsestäni ja se otettiin hyväksyvästi vastaan. Hän oppii jotakin myös itsestään sen perusteella mitä lauseita kirjoitti ja millaisen melodian lauloi. Lopuksi valmis kappale voidaan äänittää ja kuunnella jos halutaan.

### 6.3 Korvat ja mieli höröllä

Kolmannen harjoituksen kesto riippuu osallistujien ja kierrosten lukumäärästä. Harjoitus on ryhmäharjoitus. Harjoitus tähtää luomaan luottamusta opiskelijoiden välille ja kuuntelemaan toisia empaattisesti. Aktiivinen kuuntelu tuo opiskelijat tähän hetkeen. Koska kehot oppivat kehoilta, harjoitus ohjaa myös aistimaan vitaaliaffektisia laatuja muiden kehoilta. Ennen harjoitusta opiskelijoille tehdään selväksi, että harjoitus on tutkimusretki ihmisääneen, eikä harjoituksessa ole väliä sillä, miltä tehdyt äänet kuulostavat. Pääpaino on siinä, että jokainen tunnustelee, miltä erilaiset äänet tuntuvat kehossa ja millaisia huomioita he tekevät kehoistaan harjoituksen aikana.

Opiskelijat asettuvat seisomaan rinkiin. Kaikki opiskelijat ovat äänessä yhtä aikaa, mutta heistä yksi kerrallaan toimii päähenkilönä. Päähenkilön vuoro vaihtuu ringissä seuraavalle tasaisin väliajoin. Päähenkilön tehtävänä on laulaa pitkiä ja lyhyitä ääniä, mutta muita rajoituksia ei ole. Harjoitukseen voi keksiä myös muita tapoja millä tehdä ääntä, esimerkiksi kasvava ja pienenevä ääni. Improvisoinnin rajaaminen pitkiin ja lyhyisiin ääniin auttaa vähentämään keksimiseen liittyvää jännitystä. Muut kuuntelevat aktiivisesti päähenkilöä ja pyrkivät toimimaan päähenkilön peilinä.

### 6.4 Yllätysmomentti

Neljännän harjoituksen kesto on yhden opiskelijan kanssa toteutettuna viidestätoista minuutista puoleen tuntiin. Neljännessä harjoituksessa tehdään oma versio jo olemassa olevasta kappaleesta. Harjoituksessa on ideana kokeilla rajojen rikkomista ja kannustaa luovaan keksimiseen. Otetaan jokin opiskelijalle entuudestaan tuttu kappale ja ohjeistetaan häntä suunnittelemaan kappaleeseen kolme ”yllätysmomenttia”, jolloin hän laulaa nämä kohdat kappaleesta jollakin lailla eri tavalla kuin mihin on tottunut. Opiskelija saa vapaasti päättää kohdat ja sen, millä tavalla nämä kohdat ovat erilaisia. Hän saattaa esimerkiksi laulaa hiljaisen kohdan kovaa, muuttaa sanoja, muuttaa tunnetilaa, viheltää, taputtaa tai vain olla hiljaa. Opettajan tulee korostaa, että keksittyjen asioiden ei tarvitse sopia kappaleeseen tai kuulostaa kauniilta, vaan pääasia on vain tehdä jotakin eri tavalla kuin mihin on tottunut.

## 7 Pohdinta

Tavoitteenani oli selvittää, miten musiikillinen keksiminen voisi auttaa kehollisen läsnäolon löytämisessä ja näin oman äänen löytämisessä. Tutkin myös sitä, millä tavoin opettaja voi omilla toimillaan ja olemuksellaan auttaa oppilasta löytämään oman äänensä.

Koin onnistuneeni opinnäytetyöni tavoitteissa. Luova ilmaisu edesauttaa kehollisen läsnäolon löytämisessä. Tämä tuli ilmi niin musiikillisen keksimisen jaksossani kuin haastattelussani Anne Tarvaisen kanssa.

Työni tuloksina syntyi havaintoja ja konkreettisia harjoituksia musiikillisen keksimisen hyödyntämisestä. Laulua kirjoittaessaan tai improvisoidessaan opiskelija saa käyttää ääntään luovalla tavalla. Silloin hän saa vapaasti antaa oman persoonansa ja tunnetilojensa tulla esiin.

Aidot kohtaamiset ja yhdessä tekeminen ovat tärkeitä puhuttaessa oman äänen löytämisestä. Sosiaalisissa tilanteissa peilaamme itseämme muihin ja opimme asioita itseltämme sekä muista. Yhdessä tekeminen voi lähentää ihmisiä, mutta siinä saattavat myös ulkoapäin tulevat tekijät nousta erityisesti pintaan. Opettajan täytyykin toimillaan pyrkiä siihen, että kilpailua opiskelijoiden välille ei syntyisi.

Opettajana on tärkeää, että jos haluaa ohjata opiskelijoita keholliseen läsnäoloon, tulisi hänen itse olla jo harjoitellut sitä paljon. Myös kehosta ja mielestä tulisi puhua yhtenä kokonaisuutena. Kun opettaja myöntää oman epätäydellisyytensä ja on avoin, rentouttaa se myös opiskelijoita. Oman äänen löytämisessä opettajan rooli on enemmän ohjaava kuin opettava. Opiskelijalla on jo kaikki mitä hän tarvitsee ja hänen tulee vain löytää se.

Musiikillisen keksimisen hetket ovat hauskoja ja aiheuttavat hyvää oloa. Kun tekeminen määritellään joidenkin kehysten sisälle (esimerkiksi musiikillisen keksimisen jaksoon tai opettajan laulutunteihin), voi heittäytyminen olla yllättävänkin helppoa. Innostuksen kautta päästään nopeasti keholliseen läsnäoloon.



Musiikillinen keksiminen ei tarvitse olla jokin ennalta määritelty hetki jossakin kohtaa laulutuntia, vaan se voi kietoutua koko tunnin ympärille. Kehollinen läsnäolo vaatii paljon harjoitusta. Luomalla uutta ja esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia voi kuitenkin päästä helposti läsnäolon tilaan. Koska kehollinen läsnäolo tuntuu hyvältä, se saattaa toimia lumipalloefektin tavoin. Läsnäolo saattaa kestää yllättävän pitkään ja näin kulkeutua myös muuhun tekemiseen.

Työni tekemisen prosessi oli monivaiheinen. Työn alkuvaiheessa olin suunnitellut, että työni aineisto olisi pitänyt sisällään ainoastaan oman musiikillisen keksimisen jaksoni päiväkirjan. Päädyin opinnäytetyössäni käyttämään kuitenkin myös teemahaastattelua. Musiikillisen keksimisen jaksoni ja sen päiväkirja olivat todella laajoja, koska nautin tekemisestä. Haastattelun tekemisen myötä tuli lisätyötä, mutta työ oli sen arvoista.

Tarvaisen haastattelu oli äärimmäisen hedelmällinen. Toivon, että pääsen hänen kanssaan joskus keskustelemaan lisää. Hän osasi hienosti vastata kysymyksiini aina uutta tuoden. Haastattelu toi arvokasta näkökulmaa aiheeseeni. Olin iloinen, että päädyin tekemään työssäni haastattelun. Haastattelussa oli paljon sisäistettävää ja uusia kysymyksiä tuli mieleen myös haastattelun jälkeen.

Musiikillisen keksimisen jakso sujui suunnitellusti. Minulla oli jaksoa suunnitellessani paljon erilaisia ideoita. Lopulta minun ei kuitenkaan tarvinnut turvautua ennakkoon mietittyihin ideoihin, sillä keksin jakson aikana ideoita spontaanisti hetkessä. Olinhan myös päättänyt, etten halua liikaa suunnitella, mutta toisaalta oli hyvä, että oli ideoita takataskussa. Yllätyin luomisen helppoudesta ja nautin siitä. Kohtasin yllättävän vähän itsekritiikkiä yli kuukauden kestävän jakson aikana. Jakso antoi minulle ne kehykset, joissa oli helppoa toteuttaa itseään vapaasti.

Oman äänen löytäminen on erittäin tärkeä ja jokaista koskettava aihe. Kehollinen läsnäolo on pohja ainutlaatuiselle äänelle ja omien vahvuuksien löytämiselle. Haluan opettajana omalta osaltani viedä tätä asiaa eteenpäin. Olin tyytyväinen siihen, miten työni kehittyi ja millaiseksi se lopulta muodostui.

Työni sai minut ajattelemaan laulamista ja opettamista eri tavalla. Laulutunnilla asioita voidaan lähestyä hyvin monelta eri kantilta. Työ sai minut kehittämään täysin uuden-

laisia harjoituksia, mutta myös miettimään vanhojen harjoitusten tekemistä uudella tavalla. Tulevaisuudessa osaan ohjata oppilaita paremmin keholliseen läsnäoloon ja oman äänen löytämiseen. Kehollinen läsnäolo on myös asia, joka vaikuttaa kaikkeen tekemiseen, ei ainoastaan laulamiseen. Koen saaneeni työstä paljon suoraan opettajuuteeni ja olemiseeni ylipäänsä.

Tämä opinnäytetyö oli vain pieni siivu valtavasta aiheesta, mutta itselleni merkittävä oppimisprosessi. Seuraava vaihe olisi mahdollisesti päästä kokeilemaan omia harjoituksiani oppilaiden kanssa. Ehkä tekisin keksimiäni harjoituksia ryhmälle ja he kertoisivat niiden vaikutuksista itseensä.

Haluan työlläni tuoda esiin myös muille opettajille ja opettajiksi opiskeleville näiden teemojen tärkeyttä laulunopetuksessa ja jakaa avuksi myös konkreettisia harjoituksia. Tämä opinnäytetyö vahvisti ajatustani siitä, että laulunopettajan tulisi ohjata luovaan ilmaisuun, kehotietoisuuteen, oman persoonan esiintuomiseen sekä itseohjautuvuuden sisäisen motivaation kautta. Työni muutti ajatuksiani paljon ja koen sen vaikuttaneen merkittävästi opettajaksi ja laulajaksi opiskellessani. Toivon, että tästä työstä saavat muutkin uudenlaista näkökulmaa. Laitan nyt vuorostani minulle toivotetun kiertämään: "Muistakaa nauttia!"

## Lähteet

Ahola, A. & Partti, H. 2016. Säveltäjyyden jäljillä – Musiikintekijät tulevaisuuden koulussa. Unigrafia Yliopistopaino. Helsinki.

Cuddy, A. 2015. Presence – Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges. Little, Brown and Company. New York, USA.

Garant, M. & Kinnunen, M. 2010. Ammatillinen viestintä, koulutus ja kulttuuri. AFinLAN vuosikirja numero 68. Helsingin yliopisto, Nykykielten laitos 2010-2017. Jyväskylä. Viitattu 30.10.2021.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159816/Afinla\\_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159816/Afinla_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hellström, F. & Keisala, V. 2020. Pitääkö kaiken olla tädellistä? – Laulajan läsnäolon merkitys esiintyessä. Opinnäytetyö, AMK. Metropolia Ammattikorkeakoulu, kulttuuriala, musiikin koulutusohjelma.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/341301/hellstrom\\_fanny-keisala\\_vilma.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/341301/hellstrom_fanny-keisala_vilma.pdf?sequence=2&isAllowed=y).

Hyvärinen, M. & Suoninen, E. & Vuori, J. N.d. Haastattelut. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto (ylläpitäjä ja tuottaja). Viitattu 26.10.2021.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>.

Jarenko, K. & Martela, F. (2014) Sisäinen motivaatio – Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu. Viitattu 18.10.2021.

[https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf).

Juhola, K. 2006. Tie omaan ääneen – Kehollisuus ja kokonaisvaltaisuus laulunopetuksessa. Opinnäytetyö, AMK. Stadia Helsingin Ammattikorkeakoulu, kulttuuriala, musiikin koulutusohjelma.

[https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/6127/stadia\\_1164639722\\_8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/6127/stadia_1164639722_8.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi, Äänitimpurin käsikirja. Sulasol. Helsinki. 4. painos.

Lammi, H. 2014. Kehotietoisuus laulajan työskentelyn tukena – Psykofyysinen lähestymistapa reittinä luovuuteen ja läsnäoloon. Opinnäytetyö, YAMK. Metropolia Ammattikorkeakoulu, kulttuuriala, musiikin koulutusohjelma.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79454/Hanna\\_Lammi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79454/Hanna_Lammi.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Pulakka, L. 2008. Leikki, laulu ja Luovuus – Luova asenne laulunopetuksessa. Opinnäytetyö, AMK. Stadia Helsingin Ammattikorkeakoulu, kulttuuriala, musiikin koulutusohjelma. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38472/stadia-1211920657-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tarvainen, A. 2012. Laulajan ääni ja ilmaisu – Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk. Väitöskirja. Tampere Yliopistopaino - Juvenes Print.  
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66899/978-951-44-8803-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tarvainen, A. 2018. Mitä on Voicefulness? Anne Tarvaisen kotisivut. Viitattu 1.10.2021.  
<https://www.voicefulness.fi/mita-on-voicefulness>.

Tarvainen, A. Asiantuntijahaastattelu. 28.9.2021.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. PS Kustannus. Jyväskylä.

Vuolteenaho, S. N.d. Soita ihan mitä haluat! – Improvisoinnin mahdollisuudet oppilaan luovuuden väylänä ja vuorovaikutuksen virittäjänä. Julkaisematon artikkeli.

Westney, W. 2003. The Perfect Wrong Note - Learning to trust your musical self. Amadeus Press.

Wilson, G.D. 1994. Esittävän taiteen psykologia. Jessica Kingsley Publishers London. Finnish edition Kustannusosakeyhtiö Puijo.

## Liite 1. Tarvaisen haastattelun teemat ja kysymykset

Anne Tarvaisen haastattelun teemoja olivat oman äänensä löytäminen laulajana, ilmaisu, kehollisuus, läsnäolo, luovuus, musiikintekeminen ja improvisointi.

Kysymykset:

-Kerro vähän itsestäsi, työstäsi laulamisen ja opettamisen parissa, sekä miten päädyit laulajaksi ja opettajaksi?

-Millä tavoilla opetat tunneillasi ilmaisua?

-Miten suuressa osassa improvisaatio on tunneillasi?

-Teet myös itse musiikkia, hyödynnätkö opetuksessasi myös musiikintekoon liittyviä harjoituksia?

-Millä tavalla luovuus on läsnä tunneillasi?

-Käytätkö edellä mainittuja keinoja myös nimenomaan niin, että keskiössä on oppilaan oman itsensä ja äänensä löytäminen?

-Olet kehittänyt Voicefulness-tunnit, jotka keskittyvät esimerkiksi läsnäoloon, tunneilmaisuuksiin ja kehotietoisuuteen. Kertoisitko vähän niistä ja yleisesti läsnäolon merkityksestä laulamiseksi.

-Olen lukenut Voicefulness-tunneista, että niillä ei keskitytä niinkään siihen, miltä ääni kuulostaa, vaan siihen miltä esimerkiksi äänen värähtely tuntuu kehossa. Voisitko kertoa vähän, minkälaisia konkreettisia harjoituksia teette tunneilla?

-Minkä asian koet olevan opettajana kaikkein merkittävintä, kun kyse on oppilaan oman itsensä ja oman äänensä löytämisestä?

## Liite 2. Tarvaisen tutkimustiedote

### Tiedote opinnäytetyöstä

Hyvä Anne Tarvainen!

Olen Annika Syrjälä ja opiskelen Metropolia Ammattikorkeakoulussa musiikkipedagogin tutkintoa. Opintoihini kuuluvassa opinnäytetyössäni tarkastelen sitä, miten luovaa ilmaisua voidaan laulutunnilla käyttää oppilaan oman musiikillisen itsensä ja äänensä löytämisessä.

Opinnäytetyössä kerätään tietoa sinulta asiantuntijana teemahaastattelussa Zoomin välityksellä tiistaina 28.9.2021 klo: 13-14. Haastattelu nauhoitetaan käyttäen Zoomin tallennustoimintoa litteroinnin helpottamiseksi myöhemmin.

Opinnäytetyössä tullaan käyttämään nimeäsi. Sitoudun siihen, että voit tarkistaa opinnäytetyön oman haastattelusi tietojen osalta ennen opinnäytetyön julkaisemista. Sitoudun huolehtimaan haastatteluaineiston käsittelystä huolellisesti. Opinnäytetyön valmistuttua haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisella tavalla.

Vahvistaisitko suostumuksesi erillisen lomakkeen allekirjoituksellasi. Voit myös halutessasi kysyä lisätietoja sähköpostitse tai puhelimitse.

Kiitos!

Annika Syrjälä

Opinnäytetyön ohjaaja Metropolia Ammattikorkeakoulussa:  
Annu Tuovila, MuT

### Liite 3. Tarvaisen tutkimukseen suostumuslomake



Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

**Tutkimuksen nimi: Luova ilmaisu apuna oppilaan oman musiikillisen itsensä ja äänensä löytämisessä**  
**Tutkimuksen toteuttaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, Annika Syrjälä, Ohjaaja: Annu Tuovila.**

Minua Anne Tarvainen on pyydetty osallistumaan yllämainittuun opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on selvittää miten luovaa ilmaisu voidaan laulutunnilla käyttää oppilaan oman musiikillisen itsensä ja äänensä löytämisessä.

Olen saanut tutkimustiedotteen opinnäytetyöstä ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin osallistumista koskeviin kysymyksiini.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän osallistumisen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

**Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.**

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.