

Hanna Lammi

Kehotietoisuus laulajan työskentelyn tukena

- psykofyysinen lähestymistapa reittinä luovuuteen ja läsnäoloon

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi YAMK

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

9.6.2014

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Hanna Lammi Kehotietoisuus laulajan työskentelyn tukena. Psykofyysinen lähestymistapa reittinä luovuuteen ja läsnäoloon. 100 sivua + 1 liite 9.6.2014
Tutkinto	Musiikkipedagogi YAMK
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaajat	Musiikin tohtori Leena Unkari-Virtanen Laulun lehtori Marjut Hannula
<p>Mitä tarkoittaa kehotietoinen lähestymistapa laulamiseen? Miten kehon ja mielen yhteyden huomioiminen vaikuttaa laulajan työhön? Tutkin opinnäytetyössäni laulamisen psykofyysisyyttä kolmen kehomethodin: Alexander-tekniikan, Feldenkrais-metodin ja kehomieliytyöskentelyn kautta. Sivuan myös kysymystä, miten kehotietoista lähestymistapaa voi soveltaa laulunopetukseen. Taustalla on oma työni laulajana ja laulopedagogina sekä 10 vuoden kokemukseni kehotietoisuutta kehittävien metodien höydyllisyydestä laulajalle. En pyri luomaan uutta laulu- tai opetusmetodia, vaan etsin täydentäviä tapoja laulajan työskentelyn tueksi.</p> <p>Laulutaidon kehittämisessä tulisi ottaa huomioon psykofyysinen kokonaisuutemme - laulajan keho ja mieli. Laulajan ilmaisukyvyyn ja luovuuden kehittymisen kannalta on ratkaisevan tärkeää, millaisella asenteella optimaalista lauluasentoa ja sopivaa hengitystä kehitetään. Oletetaanko asennon olevan vain lihastason kysymys, joka voidaan korjata opettelemalla ”hyvä ryhti”? Nähdäänkö lauluhengityksen opettelu olevan vain teknis-mekaanista harjoittelua? Vai huomioidaanko prosessissa se, miten keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa? Työssäni tutkin laulajan asennon ja hengityksen kehittämistä kehotietoisesta lähestymistavasta kautta sekä pohdin vapautumiseen, omaan ääneen ja ilmaisuun liittyviä teemoja. Käytän heuristista tutkimusotetta ja reflektoin omaa työtäni. Lähdekirjallisuuden kautta pyrin löytämään selityksiä kokemilleni ilmiöille ja perusteluja kehotietoisesta lähestymistavasta tärkeydelle. Opinnäytetyöni taiteellinen osio oli ”Waiting Life” -konsertti, jonka toteutin keväällä 2014. Peilaan kirjallisessa työssä myös konserttiprosessia ja sen kautta esille nousseita teemoja.</p> <p>Etsin mainitsemistani kehometodeista yhdistäviä tekijöitä selvittääkseni, mistä elementeistä kehotietoinen lähestymistapa muodostuu. Yhdistäviksi tekijöiksi olen nimennyt kehotietoisuuden lisäksi kehon kuuntelun opettelu, kehon tunneyhteyden hahmottamisen sekä kokonaisvaltaisuuden ajatuksen. Näiden ohella yhdistäviä elementtejä ovat vapautuminen päämäärähakuisuudesta, kehon itseohjautuvuuden huomioiminen ja omien tottumusten kanssa työskentely. Kun nämä ajatusmallit integroidaan syvällisesti laulajan työskentelyyn, ne tukevat äänen ja kehon vapautumista, kehittävät itsetuntemusta sekä ilmaisu- ja esiintymistaitoja, herättävät luovaan työskentelyyn ja voivat helpottaa esiintymisjännitystä.</p>	
Avainsanat	laulaminen, kehollisuus, kehontuntemus, mind and body, keho-psykye-vuorovaikutus, laulaminen--opetus, Alexander-tekniikka, Feldenkrais-metodi, opinnäytteet

Author Title Number of Pages Date	Hanna Lammi Body Awareness in Vocal Training. Psychophysical Approach to Singing as a Path to Creativity and Presence. 100 pages + 1 appendice 9 June 2014
Degree	Master of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Supervisors	Leena Unkari-Virtanen, DMus Marjut Hannula, Vocal pedagogue
<p>What does body awareness mean in singing? How can a singer benefit from the psychophysical ways of working? How can a singing teacher use the body awareness approach in teaching? This thesis examines three body methods, the Alexander Technique, the Feldenkrais Method and the body-mind work, and discusses how one can apply the ideas behind these methods into vocal training. My aim is not to develop a new singing or vocal coaching method but to find supplementary means that support singer's training.</p> <p>When developing the singing skills, the psychophysical nature of the instrument - mind and body of the singer - should be taken into account. The singer's ability to express and interpret can be supported by choosing the ways in which we work. The attitude to the development of optimal singing posture and the ideal way of breathing is crucial. Do we assume our posture to be just a matter of muscle strength? Can a correct posture be obtained by learning to "stand straight"? Can proper breathing really be learned by merely technical training? Are we taking into consideration our psychophysical unity - the way in which our mind affects our body and vice versa? This thesis emphasizes the importance of acknowledging the body-mind connection in singing and vocal coaching. I use a heuristic method to study my work as a singer and reflect on my experiences in relation to source literature. The artistic part of my study was a recital entitled "Waiting Life" which took place in the spring 2014. In the written part, I also examine the process of preparing the concert. How can one's singing posture, breathing and experience of one's voice and ways of expression be developed through the psychophysical approach?</p> <p>In order to determine the basic elements of the body awareness approach I searched for the common nominators in the three body methods. These methods share the following ideas: learning to listen to the body and working with one's physical habits; the idea of body and mind connection and relation between emotions and the body; work process-oriented rather than goal-oriented. Moreover, the three methods acknowledge the innate co-ordination of the body and tacit knowledge as well as improving self-knowledge. When these ideas and ways of thinking are profoundly integrated into vocal training they also contribute to the releasing and freeing of the voice and the body. Besides the physical effects, the body awareness approach supports developing individualistic expression and performance skills. It also enhances the creative process and may ease performance anxiety.</p>	
Keywords	singing, body awareness, mind and body, vocal coaching Alexander Technique, Feldenkrais Method

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Työn tausta	1
1.2	Työn tavoite, tutkimuskysymykset ja menetelmät	6
1.3	Kokemuksellisuus ja heuristinen tutkimus	9
2	Kehon ja mielen yhteys laulamissa	12
2.1	Oma ääni ja ilmaisu	12
2.2	Tarkastelussa laulajan asento ja hengitys	15
3	Kehotietoinen lähestymistapa	18
3.1	Kehometodit työn taustalla	18
3.1.1	Alexander-tekniikka	19
3.1.2	Feldenkrais-metodi	20
3.1.3	Kehomielityöskentely	22
3.2	Mistä kehotietoinen lähestymistapa koostuu?	24
3.2.1	Kehotietoisuus ja kehon kuuntelu	26
3.2.2	Kehon tunneyhteys	30
3.2.3	Kokonaisvaltaisuuden ajatus	35
3.2.4	Vapautuminen päämäärähakuisuudesta	37
3.2.5	Kehon itseohjaus ja ”hiljainen tieto”	39
3.2.6	Tottumusten ja itsen kanssa työskentely	43
4	Laulajan psykofyysinen työskentely	47
4.1	Vapautuminen	48
4.2	Oma ääni ja jännityksen kerrokset	51
4.3	Lauluasento	57
4.3.1	Kaikki liittyy kaikkeen – faskiaaliset voimalinjat	61
4.3.2	Liike ja ilmaisu	63
4.3.3	Havaintoharjoitus: Anna kehon ohjata	66
4.4	Hengityksen vapauttaminen	67
4.4.1	Hengityksen yhteys tunteisiin ja hermostoon	71
4.4.2	Havaintoharjoitus: Hengityksen liike kehossa	75

4.5	Case: konsertti – kohti omaa ääntä ja ilmaisua	76
4.5.1	Konsertin toteutus	80
4.5.2	Esiintyjän kehotietoisuus ja vuorovaikutus	82
5	Kehotietoinen lähestymistapa osaksi laulunopetusta	86
5.1	Nonverbaali vuorovaikutus opetustilanteessa	87
5.2	Yksilöllisyyteen kannustaminen	91
6	Lopuksi: matkalla kohti läsnäoloa ja luovuutta	93
	Lähteet	96
	Liitteet	
	Liite 1. Linkit näytteisiin opinnäytetyökonserteista	

1 Johdanto

Millaisena laulajan työ näyttäytyy kehotietoisuuden näkökulmasta? Tässä työssä pyrin ymmärtämään lauluäänen yhteyttä psykofyysiseen kokonaisuuteemme ja etsimään keinoja, miten kehittää laulutaitoaan kehotietoisuuden avulla. Nostan myös esille, miten psykofyysistä lähestymistapaa voi hyödyntää laulunopetuksessa. Opinnäytetyöni on ammatillinen kehittämisprojekti, jossa tutkin omaa työtäni laulajana ja laulopedagogina.

1.1 Työn tausta

Klassisen laulun opetuksessa lähdetään tavanomaisesti liikkeelle hyvän ryhdin ja hengitystekniikan opettamisesta. Molemmat ovat tärkeitä asioita laulamiseksi, eikä niiden merkitystä laulutaidon kehittämisessä voi kieltää. Ne luovat perustan laulajan instrumentille. Laulajan ilmaisukyvyn kehittymisen ja myös hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin ratkaisevan tärkeää, millaisella lähestymistavalla ja asenteella lähdetään kehittämään laulajalle optimaalista asentoa ja sopivaa hengitystä. Oletetaanko laulajan asennon olevan vain lihastason kysymys, joka voidaan korjata opettelemalla ”hyvä ryhti”? Nähdäänkö lauluhengityksen opettelu olevan vain teknis-mekaanista harjoittelua? Vai otetaanko prosessissa huomioon psykofyysinen kokonaisuutemme, se miten mieli vaikuttaa kehoon ja keho puolestaan mieleen? Miten esimerkiksi ajatuksemme ja emootiomme voivat heijastua kehoon asentoon tai miten hengityksemme on kytköksissä autonomiseen hermostoon ja tunteiden säätelyyn?

Työssäni haluan nostaa esille, miten tärkeää on huomioida kehon ja mielen yhteys laulajan työskentelyssä ja laulunopetuksessa. Lauluäänemme heijastaa tunteitamme, ja tästä syystä ihmisääni myös koskettaa kuulijaa. Haluamme yleisönä kuunnella paitsi kaunista ja taidokasta laulua, myös persoonallista ja ilmaisultaan monipuolista laulajaa. Kehon ja mielen yhteyden hahmottaminen tukee paitsi lauluäänen vapautumista, myös ilmaisun kehittymistä. Pelkkä teknis-mekaaninen harjoittelu voi jopa vaikeuttaa yksilöllisen lauluilmaisun löytymistä. Siksi laulajan on tärkeää etsiä tapoja kokonaisvaltaiseen työskentelyyn. Psykofyysisyys nähdään kuitenkin joskus niin vaikeana tai mystisenä aiheena, että siitä on hankala saada otetta. Haluan tässä työssä purkaa tällaista myyt-

tiä ja esitellä lähestymistapaa, joka tukee laulajan kehon ja mielen yhteyden hahmotamista.

Tarve tämän työn kirjoittamiseen lähtee omasta taustastani laulajana ja laulunopettajana. Olen aina ollut kova jännittäjä. Olen jännittänyt esiintymistä ja muiden edessä laulamista, ja jännitän toki vieläkin. Ensimmäisillä laulutunneillani minulla ei ollut paljontakaan käsitystä asennostani tai hengitystavastani - niin kuin aloittelevalla laulajalla harvoin onkaan. Yritin korjata "virheitäni" parhaani mukaan opettajan neuvojen mukaisesti: suoristaa selkää, estää hartioita nousemasta ylös sisäänhengityksellä ja saada hengitys laskeutumaan alemmas. Vahva painotus "oikeaan ja väärään" asentoon, hengitys- ja laulutapaan aiheutti myöhemmin ongelmia. Tapani opetella uutta oli suorituspainotteinen ja halusin tehdä parhaani mukaan opettajan ohjeiden mukaisesti. Halusin onnistua, ehkä jopa niin paljon, että unohdin kuunnella itseäni. Vaikka osin mekaanisella ryhdin ja hengitystekniikan opettelulla pyrittiin äänen kehittämiseen, se lisäsi jännityksiäni ja teki laulamista lopulta vaikeampaa. Vaikka edistyin, samaan aikaan laulaminen alkoi tuntua työläältä ja aiheutti pahimmillaan äänen ja kehon väsymistä, jopa kipuja. En nauttinut laulamista, vaan siitä tuli suorittamista. Erityisesti esiintymistilanteissa jännityksen lisääntyessä hengitys muuttui pinnalliseksi ja äänen hallinta heikkeni. Kohtaamani ilmiöt ovat toki melko tavallisia laulunopintojen alkuvaiheessa ja monelle laulajalle tuttuja. Kehotietoisuuteen ohjaaminen jo opintojen alussa voisi kuitenkin tuoda tähän ratkaisuja.

Oma ääni on hyvin henkilökohtainen asia ja olennainen osa itseilmaisuaamme, jonka kehittäminen laulun saralla vaatii mielestäni kokonaisvaltaista lähestymistapaa. Kulttuurisesti emme ole välttämättä kovinkaan harjaantuneita kuuntelemaan kehoamme tai edes tunnistamaan hienovaraisia eroja ja tuntemuksia kehon tasolla - saati sitten niiden yhteyksiä psyykkiseen puoleemme. Itse löysin apua laulamiseeni yllättäen laulutuntien ulkopuolelta. Erilaiset kehometodit ja kehomieliäyöskentely helpottivat äänenkäyttöäni ja esiintymiseen liittyvää jännitystä ratkaisevasti. Tässä työssä tutkin, mistä kehotietoisuudessa on kyse ja miten sen vaikutukset heijastuvat laulajan työhön.

Alexander-tekniikan kurssi vuonna 2003 diplomilaulaja Päivi Sarasteen johdolla oli ensimmäinen kosketukseni keholliseen työskentelyyn. Opiskelin tuolloin toista vuotta laulunopettajaksi eli tein klassisen laulun ammattiopintoja. Jo lyhyen Alexander-kurssin myötä laulaminen tuntui helpottuvan niin paljon, että epäilin, teenkö varmasti tarpeek-

si lihastyötä eli käytäntö ”tukea” riittävästi. Saraste on myös laulunopettaja, joten hän pystyi opastamaan myös laulamissa ja äänenkäytössä, vaikka käytti opetusmetodiin Alexander-tekniikkaa. Useampien Alexander-kurssien ja yksilöohjauksen myötä kiinnostuin kehon voimavaroista ja kehon ”viisaudesta”. Sain kokemuksen, että oma kehoni ikään kuin opastaa ja viestii, miten löydän helpomman tavan laulaa ja miten voin antaa äänen ”tapahtua” sen sijaan, että yritän tuottaa ääntä ponnistellen. Yhtäkkiä saatoinkin luottaa omaan tuntemukseeni, enkä vain pyrkinyt toteuttamaan opettajan ohjeita kuuntelematta kehoani. Toki sain lauluopettajiltani asiantuntevia ohjeita ja erinomaista opetusta, mutta kehotyöskentely ja sen yhteys mielen mekanismeihin avasi minulle uuden tavan työskennellä laulun parissa.

Uusi lähestymistapa toi mukanaan myös ristiriitaa. Ääneni vapautui, mutta niin kuin uuden metodin kanssa usein käy, lauluni taso huononi hetkeksi tai muuttui vaihtelevaksi. Äänen vapautuminen vei mukanaan osan vanhasta tavastani hallita ja kontrolloida ääntä. Sain kritiikkiä, etten käytä ääntäni klassiseen lauluun vaadittavalla tavalla, vaikka minusta tuntui pitkästä ajasta, että teen jotain oikein. Oma tunne oli hyvin vahva, mutta ammattitaitoisten opettajien kommentit hämmensivät minua. Myöhemmin olen oivaltanut, että kehotietoisuuden kautta - äänen vapautuessa ja kehon ja mielen yhteyden löytyessä uudella tavalla - oppimisprosessini alkoi kulkea erilaista reittiä, kuin mitä omat laulunopettajani olivat ehkä itse kokeneet. Oletettavasti oli vaikea nähdä, mitä tavoittelin. Enhän itsekään tiennyt, mihin olin menossa - koin vain vahvan tunteen, että olen matkalla kohti vaivattomampaa laulutapaa.

Kehollinen työskentely toi vähitellen mukanaan myös uudenlaisen prosessilähtöisen opiskelutavan. Entisen tavoiteorientoituneen asenteen sijaan pyrin suhtautumaan äänen kehittämiseen tutkimusmatkana, jossa keskiöön nousee itse prosessi. Klassisen laulun saralla teknisiä, tyyllillisiä ja musiikillisia vaatimuksia on paljon, tavoitteet ovat korkealla ja suorituspaineita kertyy varmasti kaikille. Ohjelmisto saattaa olla haastavaa ja aikataulu uuden opetteluun rajoitettu. Huomion siirtäminen suorituksesta harjoittelu-prosessiin ja tutkiva asenne omaa laulamista kohtaan ovat olleet itselleni tärkeitä, jotta luova, musiikillinen ja näyttämöllinen ilmaisu ovat päässeet kehittymään.

Alexander-tekniikka herätti kiinnostukseni kehotietoisuuden tutkimiseen. Sen lisäksi olen etsinyt lisäoppia muun muassa Feldenkrais-metodista, psykofyysiseen psykoterapiaan perustuvasta kehomieliätyöskentelystä sekä meditatiivisista metodeista. Nämä

kaikki metodit ovat auttaneet minua oivaltamaan uutta ihmiskehosta, omasta äänestäni, mielen vaikutuksesta kehoon ja avanneet myös uusia tapoja päästä oman luovuuden lähteille. Kehotietoisuus ja kehon kuuntelun opetteleminen ovat opastaneet kohti uusia toimintatapoja, tuoneet avointa asennetta uusia kokemuksia kohtaan ja avanneet samalla luovaa puoltani. Oman prosessini kautta olen oppinut myös opettamaan laulua monipuolisemmin ja auttamaan oppilaitani oman äänensä vapauttamisessa.

Tässä työssä kuvaan psykofyysistä lähestymistapaa laulamiseen ja pyrin ymmärtämään sen vaikutuksia laulajan työhön. Pyrin kuvaamaan keskeisiä periaatteita keho-metodien taustalla ja avaamaan ajatustapoja niiden takana. Tavoitteeni ei ole kehittää uutta laulunopetusmetodia tai laulutekniikkaa, vaan tarjota täydentäviä välineitä laulajan työskentelyn tueksi. Kehon ja mielen vapautuminen tukevat laulutaidon ja laulajuuden kehittymistä. Kehon tasolla voi ajatella olevan kyse äänen ja hengityksen vapauttamisesta, ja mielen tasolla omista uskomus- ja tunnelukoista irtipäästämisestä, jotta uuden oppiminen olisi mahdollista. Toki tarvitsemme myös laulamiseen osallistuvien lihasten vahvistamista ja hallintaa. Tietoisuus kehon ja mielen yhteydestä voi toimia laulamissa ja laulunopetuksessa täydentävänä elementtinä, joka tukee laulutaidon, muusikkouden, luovuuden ja esiintymistaidon kehittymistä. Kehon itseohjautuvuus voi olla myös laulajan voimavara uuden oppimiseen ja tukea taiteellista työskentelyä.

Kehotietoisuudella tarkoitan tässä tekstissä kehon ja mielen yhteyden tiedostamista, kehontuntemusta ja kehon kuuntelun taitoa. Kyse ei ole pelkästään kehollisuudesta tai kehon hallinnasta, vaan kokonaisvaltaisesta tavasta hahmottaa ihmistä. Perusoletukseni ihmisestä psykofyysisenä kokonaisuutena on, että keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa. Se, miten käytämme kehoamme (esim. liikkuminen, asentotottumukset tai lihasjännitys) heijastuu mieleemme ja tunteisiimme. Fysiologiset toiminnot (esim. sydämen syke, hengitystiheys) vaikuttavat tutkitusti aivoihimme. Mutta myös ajatuksemme ja tunteemme vaikuttavat kehoamme, ja voimakkaat tunnereaktiot tapahtuvat myös kehon tasolla. Keho voi viestiä meille tiedostamattomista tai pidätellyistä emootioistamme ja kertoa jonkinlaista ”hiljaista tietoa”, jota emme aina kykene edes verbalisoimaan. Kehotietoisuus -termillä viitataan tällaiseen ajattelutapaan sekä kehon ja mielen yhteyden kehittämisen **taitoon**. Kielessämme ei itse asiassa ole sanaa, joka kuvaisi kehon ja mielen ykseyttä, niiden välistä viestintää tai kokonaisuutta. Psykofyysisyydestä käytetään joskus termiä keho-mieli (mm. Ahonen, 2010 ja Klemola 2012) ja se lienee ehkä juurtunein arkikieleenkin. Alexander-tekniikan sanastossa ihmisen psykofyysisestä ko-

konaisuudesta käytetään sanaa 'itse', joka viittaa sekä kehoon että mieleen ja niiden yhteyden tiedostamiseen (Lahdenperä 2013, luku 2.2.1). Edellisten lisäksi käytän tässä työssä sanaa kokonaisvaltainen, jolla viitataan ajattelutapaan, joka huomioi psykofyysisen kokonaisuutemme.

Omaa työtäni ja prosessiani kuvaamalla pyrin välittämään tietoa ja uusia näkökulmia myös muiden laulajien, laulunopettajien ja muusikoiden työhön. Olen ilokseni huomannut, että moni laulaja ja pedagogi on kiinnostunut samankaltaisista teemoista. Opinnäytetyön vapauttavasta laulupedagogiikasta kirjoittanut Maria Svan toteaa:

Lauluinstrumentti on psykofyysisen luonteensa vuoksi erityisasemassa muuhun instrumenttiopetukseen nähden. Laulajan ääni on suoraan sidoksissa ihmisen identiteettiin. Tuottaessa ääntä, ja ilmaistaessa itseä laulaen ollaan tekemisissä koko tunneskaalan kanssa. Ääni on tulosta hengityksen säätelystä ja hengitystä puolestaan säätelee ihmisen autonominen hermosto, joka reagoi tilanteisiin ja ärsykkeisiin tiedostamattamme. Laulaminen on siis yhteydessä tunne-elämäämme ja voi nostaa esille laulajalta itseltään piilotettuja tunteita. (Svan 2011, 27.)

Kehotietoisesta lähestymistavasta laulamiseen löytyy suomenkielistä kirjallisuutta jonkin verran (laulunopettajille tarkoitettua kirjallisuutta esim. Koistinen 2003, Roivainen 2004; opinnäytetöitä mm. Kaukola 2013, Kivinen 2011.) Laulunopettajien arkisissa keskusteluissa kuulee yhä useammin maininnan kehon ja mielen yhteydestä ja sen merkityksestä laulajalle. Myös moni instrumentalisti ja soitonopettaja on kiinnostunut kehollisuudesta ja kehon ja mielen välisistä yhteyksistä ja niiden vaikutuksista soittamiseen (väitöskirjoja esim. Junttu 2010, Nummi-Kuisma 2010).

Psykofyysisyys on toki myös vaikea aihe. Laulunopettaja voi suorastaan "sanoutua irti" tästä alueesta toteamalla, ettei ole psyyken asiantuntija tai ei voi auttaa oppilasta, jos kehon ja mielen yhteys on jollain tavoin hukassa ja laulu siksi vaikeaa. Tarvitsemme pedagogeina mielestäni tietoa ja työtapoja, miten kehon ja mielen yhteyden hahmottamista voi tietoisesti vahvistaa. Toivoisin, ettei psykofyysisyys olisi niin suuri mysteeri meille ihmisinä tai opettajina, ettemme osaisi auttaa oppilasta löytämään ratkaisuja ongelmiin, jotka liittyvät kehon ja mielen yhteyteen, eli itsetuntemukseen. Olemme psykofyysisiä ja sosiaalisia olentoja. Se, miten hyvin tunnemme itsemme, auttaa meitä myös auttamaan toisia tässä samassa prosessissa. Pedagogi voi olla kanssakulkija, joka tukee ja opastaa oppilasta matkalla itsen syvempään tuntemukseen. Toivon tämän työn antavan vahvistusta ja ehkä uusiakin ajatuksia myös muille laulajille ja lau-

lunopettajille, jotta tämä tärkeä alue laulunopetuksessa kehittyisi ja siitä voitaisiin keskustella.

1.2 Työn tavoite, tutkimuskysymykset ja menetelmät

Olen kiinnostunut siitä, mitä seuraa, kun laulaja huomioi työtavoissaan kehon ja mielen yhteyden. Kehittämiprojektin taustalla on työni laulajana ja pedagogina sekä kokemukseni 10 vuoden ajalta erilaisten psykofyysisten metodien hyödyllisyydestä laulajalle. Tavoitteeni on kehittää, analysoida ja sanallistaa omaa työtäni kehotietoisien lähestymistavan parissa. Kyse on ammatillisesta tutkimuksesta. Pyrin löytämään lähdekirjallisuuden kautta selityksiä kokemilleni ilmiöille ja perusteluja sille, miksi psykofyysinen lähestymistapa on merkityksellinen.

Tutkimuskysymykset työssäni ovat:

- 1) Millainen on kehotietoinen lähestymistapa laulajan työhön?
- 2) Miten kehon ja mielen yhteyden huomioiva työskentely vaikuttaa laulajan työhön?

Näiden lisäksi sivuan työni lopussa itselleni tärkeää kysymystä siitä, miten laulunopettaja voi hyödyntää psykofyysistä lähestymistapaa opetuksessaan. Laulajan työhön ja laulunopiskeluun sisältyvät osa-alueet ovat iso kokonaisuus, johon liittyy instrumentin hallintaa, musiikillisten ja ilmaisullisten taitojen kehittämistä. Usein psykofyysisyyden näkökulma tulee selkeästi esille musiikkiopinnoissa vasta esiintymisvalmennuksen kohdalla tai jos laulaja/soittaja kärsii häiritsevistä esiintymisjännityksestä, fyysisistä vaivoista, sairastumisesta tai rasitusvammoista. Kehon ja mielen yhteys voisi mielestäni olla laulajan työssä tietoisena näkökulmana aivan ensimmäisistä laulutunneista lähtien.

Laulunopiskelija Anu Kaukola teki AMK-opinnäytetyössään kyselytutkimuksen keho-mieli-yhteydestä pop/jazz-laulunopiskelijoille Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Kyselyssä kävi ilmi, että kaikki vastaajat tunnistivat keho-mieli-yhteyteen liittyvien ongelmien olevan tavallisia laulun opiskelijoille. Suurin osa opiskelijoista oli kuitenkin vasta ammattiopinnoissa saanut informaatiota kehon ja mielen yhteyden merkityksestä laulamissa ja osa oli kokenut pitkään epätietoisuutta siitä, miten lähestyä aihetta. (Kaukola, 2013.) Kyselyn tulokset herättivät minut pohtimaan, että psykofyysisen näkökul-

man tueksi tarvitaan muutakin kuin vain laulunopettajan henkilökohtaista kiinnostusta aihetta kohtaan. Tarvitsemme tietoa ja tapoja lähestyä tätä vaikeana koettua aihetta niin, että voimme auttaa itseämme ja oppilaitamme kehotietoisuuden taidon kehittämisessä. Peilaan omia kokemuksiani klassisen laulun viitekehykseen, joka on selkeästi erilainen kuin pop/jazz-laulun. Kaukolan kyselyn perusteella voisi kuitenkin päätellä, että kehon ja mielen yhteyden problematiikka ei ole vain klassiseen laulunopiskeluun liittyvä piirre, vaan yleisemmin laulutaidon kehittämiseen liittyvä kysymys. Pysin osaltani tässä tekstissä avaamaan aihetta, jotta kehotietoisuuden hyödyt olisivat suuremmassa määrin muidenkin ulottuvilla.

Tarkastelen tässä työssä erityisesti laulajan asentoa ja hengitystä psykofyysisen lähestymistavan kautta. Lauluasento ja hengitys ovat pohja, jonka varaan lauluääni ja ilmaissumme nojaavat. Näiden lisäksi vapautuminen, oman äänen sekä yksilöllisen ilmaisun etsiminen ovat työni keskeisiä teemoja. Vapautumisella tarkoitan tässä sekä rentoutta ja lihasjännityksistä vapautumista että myös sitä, ettei estä itseään laulamasta, ilmaisemasta tai toimimasta. Esittelemäni työtavat voivat helpottaa esiintymisjännitystä ja kehittää laulajan ilmaisua ja esiintymistä. Tätä kautta työhöni sisältyy myös perinteisesti esiintymisvalmennukseen liitettyjä teemoja. Näiden työtapojen tulisi mielestäni olla osa laulajan tai laulunopiskelijan arkipäiväistä harjoittelua, joka täydentää ja monipuolistaa työskentelyä.

Opinnäytetyöni koostuu kirjallisesta ja taiteellisesta osiosta. Taiteellisen osuuden toteutin teemakonsertteina yhdessä pianistin, kitaristin ja teatteri-ilmaisuohjaajan kanssa maaliskuussa 2014. *Waiting Life* -konsertin ohjelma koostui W.A. Mozartin ja F. Schubertin liedeistä sekä Dominick Argenton lauluäänelle ja kitaralle säveltämistä lauluista teoksesta *Letters from Composers*. Teatteri-ilmaisuohjaajan kanssa etsimme erilaisia tapoja välittää musiikkia ja tekstiä klassisen musiikin konserttikontekstissa. Taiteellisen työn ja konserttiin valmistautumisprosessin kautta pyrin hahmottamaan omia kehityskohtiani laulajana sekä löytämään psykofyysisen lähestymistavan kautta ratkaisuja omaan laulajuuteeni, ilmaisuuni ja esiintymiseeni. Kirjallisessa työssä reflektoin konserttia ja siihen valmistautumista harjoituspäiväkirjan kuvauskertomusten kautta. Pohdin myös konserttiprosessin kautta erityisesti vapautumisen ja jännittämisen kysymyksiä, lauluasennon, hengityksen, oman äänen kokemuksen ja ilmaisun välisiä yhteyksiä. Opinnäytetyötä varten dokumentoin omaa harjoittelua, laulutuntejani, ilmaisuhar-

joituksia ohjaajan kanssa, konserttiharjoituksia sekä toteutuneet kaksi konserttia kuvaamalla, äänittämällä ja päiväkirjamerkintöjä kirjoittamalla.

Oma taustani kehollisen työskentelyn parissa on vuosikymmenen pituinen ja työtavat ovat integroituneet omaan harjoitteluuni niin, että niiden erittely on vaikeaa. Päiväkirjamerkintöjen lisäksi kuvaan työssäni kokemuksiani kehometodeista vuosien varrelta. Totesin, että kuvauskertomukset aiemmista kokemuksistani avaavat prosessiani paremmin kuin pelkkä nykyisen harjoittelutapani analysointi. Keskeistä itselleni tässä prosessissa on peilata kokemuksiani lähdekirjallisuuteen sekä sanallistaa ja laajentaa oman kokemuksen kautta kertynyttä tietoa.

Toivon, että voin tämän työn suhteen toteuttaa samoja periaatteita, mitkä koen tärkeäksi laulamiseksi ja laulunopettamiseksi. Hahmotan uuden oppimisen tutkimusmatkana, prosessina, joka etsii oman tiensä. Lähtiessäni matkalle en voi tietää, minne lopulta päädyn tai mitä löydän reitin varrelta. Kun pohdin tutkimukseni muotoa ja tavoitteita, inspiroiduin kuvataiteilija Jouko Pullisen taiteellisessa tutkimuksessaan, *Mestarin käden jäljillä*, käyttämästä tutkimusmatkan metaforasta:

Tutkimukseni on kuin filosofinen matkakertomus, jossa joidenkin nimenomaisten tutkimustulosten korostamista tärkeämpää on ajattelun reitin ja prosessin kuvaus, silloinkin kun valitsen pikkutien valtaväylän sijasta tai hylkään suorimman mahdollisen reitin. Joskus on tarpeen pysähtyä ihmettelemään nähtävyyksiä, joita ei ole edes merkitty karttaan. (Pullinen 2003, 9.)

Pullinen toteaa, että taiteellinen työskentely liittyy tärkeänä osana hänen opettajantyöhönsä ja tutkijana hänen on mahdollista yhdistää taiteilijan ja taidekasvattajan roolinsa. Pullisen tutkimus on taiteellista tutkimusta, jossa omalla tekemisellä ja taiteella on keskeinen sija. Hän määrittelee, että työssä voidaan nähdä piirteitä kasvatustieteelle tyypillisestä toimintatutkimuksesta, jossa opettaja pyrkii tutkimuksen avulla kehittämään omaa työtään ja työnsä edellytyksiä. (Pullinen 2003, 7.) Nämä ajatukset ovat hyvin lähellä omiani. Opinnäytetyö on mahdollisuus yhdistää omaa taiteellista työtä sekä pohdintaa pedagogisista kysymyksistä. Tässä työssä olen itse matkalla oppimassa uutta, etsimässä tietoa ja kehittämässä taitojani laulutaitteessa ja laulunopettamisessa.

Kuvataiteilija Pullisen mallia päätin seurata myös, kun tein valinnan kirjoittaa osan kuvauksista ja päiväkirjamerkinnöistä kaunokirjalliseen sävyyn. Tutkimustekstin muodosta vapaan kirjoittamisen tavan voi perustella myös lukijan mahdollisuudella tulkita tekstiä vapaammin. Pullinen toteaa: ”Kuvista kirjoittaessani liitän tekstiin kaunokirjallisia sävy-

jä. Kuviin liittyvät tekstit ovat päiväkirjanomaisia muistiinpanoja, joiden tarkoituksena on eritellä omia lähtökohtiani ja ajatuksiani, mutta antaa myös lukijalle tilaa muodostaa omia tulkintojaan.” (Pullinen 2003, 11.)

Pianotaiteilija Anu Vehviläinen (2008) kirjoittaa taiteellisen tohtorintutkintonsa kirjallisessa työssä *Heittäydy* vaikeudesta kirjoittaa validia tutkimustekstiä, kun aiheena on taiteellinen työ. Hän vapautui lopulta kirjoittamaan siitä, ”mikä luonnostaan pyrki esiin” ja löysi työhönsä uusia teemoja, jotka eivät olleet nousseet esille tutkimustekstiä kirjoittaessa. Pyrin itse luottamaan tähän samaan prosessiin ja kirjoittamaan vapaasti kuvia omasta harjoittelustani, kokemuksistani ja tuntemuksistani laulamista. Toivon, että tätä kautta nousevat esille juuri ne teemat, jotka vievät omaa työtäni eniten eteenpäin juuri nyt. Koen päiväkirjanomaisen, vapaan tekstin hyväksi dokumentoitavaksi prosessistani.

1.3 Kokemuksellisuus ja heuristinen tutkimus

”Ai, tutkitko sä sitä, miltä susta tuntuu? Nyt musta tuntuu tältä ja nyt taas tältä,” vitsaili tuttu laulaja kahvilakeskustelussa, kun kerroin opinnäytetyöstäni. Voihan asian toki nähdä niinkin, mutta sanallistaisin tämän mieluummin: mitä tämä harjoitus tai lähestymistapa herättää? Mitä se nostaa pintaan? Mistä tulen tietoiseksi? Ihmistieteet ja taiteen tutkimus lähestyvät tutkimusta erilaisin raamein kuin luonnontieteet. Kun kyse on kokemuksellisuudesta, ihmisten kokemuksista, on mittaaminen vaikeaa. Taiteen tutkimuksen ja ammatillisen tutkimuksen kanssa ollaan usein henkilökohtaisella alueella ja omien tuntemustenkin äärellä. Taidetta ei voi täysin selittää tieteellisesti - se perustuu kokemuksellisuuteen, niin tekijän kuin vastaanottajan. Jos emme musiikin alalla uskaltaudu tutkimaan omaa työtämme henkilökohtaisista lähtökohdista ja verbalisoimaan omia kokemuksiamme, jokin tärkeä tieto voi jäädä löytymättä. Emme tällöin saavuta ”hiljaista tietoa”, sitä mitä ei sanota ääneen, jotain mitä emme yleensä verbalisoi.

Pullinen esittelee hiljaisen tiedon käsitettä ja toteaa sen olevan jotain ihmisessä koko ajan vaikuttavaa, jota ei kuitenkaan voida ilmaista tai muotoilla:

Sanaton tieto on ihmisessä läsnä kokonaisvaltaisesti, se on käsien taitoa, ihon tietoa ja aivojen syvien kerrosten tietoa. Tämä tieto ohjaa ihmisen valintoja tietovirrassa. Sen pohjalta ihminen voi esimerkiksi jäsentää näkemäänsä ja kokeamaansa, ohittaa valtavan määrän turhaa informaatiota ja tarttua tarpeelliseen. (Pullinen 2003, 25-26.)

Hiljainen tieto liittyy Pullisen mukaan läheisesti taitoon, taidon oppimiseen ja taiteilijan työnsä kautta oppimaan tietoon. Käsitteen kautta voi lähestyä myös oivallusta, joka on taideteoksen tekemisessä keskeinen kohta, joka on samalla myös vaikeasti selitettävä. (Pullinen 2003, 26.)

Psykofyysinen näkökulma antaa tilaa keholle, kehon kuuntelulle, sen viesteille ja viisaudelle. Se voi samalla olla reitti mieleemme ei-tietoiselle tasolle, alitajuntaan tai piilotajuntaan, miksi sitä halutaankaan kutsua. Kehon kuuntelu voi avata väyliä luovaan puoleemme, johonkin tasoon, mitä emme saavuta vain tietoisien ajattelun kautta, sisäisen puheen loputtomassa pajatuksessa, suorituskeskeisyyden tai kilpailun asetelmassa. Emme aina ole tottuneita verbalisoimaan kehollisia kokemuksiamme tai tuntemuksiamme. Laulutaidon kehittäminen herkistää usein kykyä kuunnella omaa kehoaan ja huomioida sen viestejä tarkemmin, mutta tarvitsemme myös välineitä kehotietoisuuden herättämiseen ja syventämiseen.

Taiteellisen työn tutkimisen äärellä ollaan paljon myös kokemusperäisen tiedon, ns. mestarilta kisällille kulkevan perimätiedon ja kokemuksellisuuden äärellä. Tunnistan omassa työssäni piirteitä heuristisesta tutkimuksesta, joka tarjoaa tällaisen tiedon tutkimiseen sapluunan. Clark Moustakas kuvaa heuristista tutkimusta kokemuksellisuuden tutkimuksena, jossa tutkija on läsnä omana persoonanaan läpi prosessin eikä pyri etääntymään aiheestaan. Tutkija pyrkii kasvattamaan itsetuntemustaan läpi prosessin ja tarttuu tutkimuskysymyksiin, jotka nousevat hänen omasta tietoisuudestaan ja inspiraatiostaan. Sana heuristinen juontaa juurensa kreikan kielen sanaan *heuriskein*, joka tarkoittaa löytämistä. (Moustakas 1990, 9-11.) Moustakas kuvaa omaa tutkimusprosessiaan hyppynä tuntemattomaan, jossa on luovuttava tunnetusta ja tiedetystä ja etsittävä uutta. Heuristinen tutkimus voidaan nähdä myös kertomuksena, joka kuvaa ihmisen kokemusta maailmasta. (Moustakas 1990, 13.)

Heuristiseen lähestymistapaan kytkeytyy myös autobiografisuus: tutkimusaihe nousee tutkijan omista kokemuksista ja ongelmista. Prosessin myötä henkilökohtaisesta ongelmasta avautuu kuitenkin laajempi sosiaalinen merkitys, jonka kautta voimme ymmärtää kokemustamme maailmasta. Aistimuksiamme, havaintojamme, uskomuksia ja ajatusmalleja purkamalla pääsemme syvempien merkitysten ja tiedon äärelle. (Moustakas 1990, 15.)

Heuristiseen tutkimukseen liittyy menetelmänä hiljaisen tiedon merkityksen tunnustaminen sekä dialogi itsen kanssa. Tällainen lähestymistapa vaatii tekijältä äärimmäistä rehellisyyttä itseä kohtaan. (Moustakas 1990, 16-17, 20.) Aina ei ole helppoa myöntää omia ongelmakohtiaan, sillä niihin liittyy usein häpeää ja salailun tarvetta. Mutta koska oma prosessini on lähtöisin omaan kehooni, ääneeni ja ilmaisun vapauteen liittyvistä teemoista, koen että kokemuksellinen tutkimustapa on tässä työssä oikea reitti edetä. Sovellan heuristista tutkimusotetta ja käytän päiväkirjamerkintöjä sekä kuvauskertomuksia herättääkseni dialogin itseni kanssa. Kuvaan teksteissä havaintojani hiljaisesta tiedosta, kehon ohjauksesta lauluun liittyen sekä prosessin aikana heränneitä oivalluksiani.

Miten sitten lukea tällaista tutkimusta? Kuuntelin keväällä 2014 intuitiosta väitöskirjaa tekevien Asta Raamin ja Samu Mielosen luentoa, ja ihailin heidän tapaansa kehottaa kuulijaa sekä avoimeen että kriittiseen mieleen sellaisen tieteellisen tutkimuksen äärellä, jossa liikutaan ns. tieteen harmaalla alueella. Skeptisyys kaikkea ei-tieteellistä tietoa kohtaan voi olla turvallista, mutta joskus ehkä rajoittavaa. Saatamme tällöin jättää huomiotta olennaista tietoa, joka voisi johtaa uusiin oivalluksiin. Toisaalta suhtautuminen kaikkeen tieteelliseen tutkimukseen ”totuutena” on yhtä lailla ongelmallista. (Mielonen & Raami 2014.) On hyväksyttävä, ettei meillä ole selityksiä kaikelle. Sen vuoksi ei kannata kääntää selkäänsä kokemusperäisille ilmiöille, ja uskotella, ettei niitä ole olemassa tai ettei niillä ole merkitystä. Pyrin siis suhtautumaan omiin kokemuksiini ja kirjallisiin lähteisiin kehon ja mielen yhteydestä avoimesti, mutta samalla kriittisesti. Ehdotan rohkeasti myös lukijalle tällaista lukutapaa ja asennetta tämän tekstin parissa.

Pullinen pohtii, onko taiteellinen toiminta tutkimusta ja lainaa Inkeri Savaa: ”taiteessa, taiteeseen perustuen ja taiteen keinoja käyttäen tehdään vakavasti otettavaa tutkimusta, joka johtaa tietämisen prosesseihin ja sitä kautta tietoon sekä ymmärrykseen maailmasta ja ihmisen paikasta siinä” (Sava Pullisen 2003, 105 mukaan). Kun oma aiheeni on psykofyysisyys, taidemusiikki ja laulaminen, en ole kovinkaan kaukana Savan ja Pullisen maailmoista. Pyrin työssäni ymmärtämään ihmistä, ehkä eniten lopulta itseäni, mutta toivon matkani avaavan lukijoillekin uusia ajatuksia laulajuudesta, ihmisestä oman äänensä ja musiikin äärellä.

2 Kehon ja mielen yhteys laulamisessa

Jokaisella meistä on oma, ainutlaatuinen äänemme. Kellään ei ole samanlaista ääntä kuin juuri sinulla. Äänellä ilmaisemme itseämme. Lapsena kiljumme riemusta ja karjumme ulos raivomme. Jossain vaiheessa opimme, millaiset äänet ovat soveliaita ja millaiset eivät. Ja kuinka suureen ääneen on sopivaa asiansa esittää.

Oma ääni voi joskus myös hävettää. Hävettää, kun ääni ei tottelekaan, vaan murtuu tai särkyy. Kurkusta pääseekin kumma kiekkaus tai outo ölähdys, juuri kun piti olla jotain viisasta sanottavaa tai piti tehdä vaikutus muihin.

Laulamiseen liittyy usein ajatus, että haluamme laulaa kauniisti. Usein jo pelkästään tämä ajatus saa meidät pidättelemään ääntämme. Rajaamaan ja pienentämään, ettei vaan tulisi ruma ääni. Emme koskaan pysty kuulemaan omaa ääntämme sellaisena kuin muut sen kuulevat. Tiedät varmasti, millaista on kuunnella omaa puhettaan äänitettynä. Tuoltako minä todella kuulostan?

Joskus oma ajatuksemme siitä, miltä haluamme kuulostaa, voi rajoittaa meitä. Laulunopettajana ajattelen, että voimme kaikki käyttä ääntämme eri tavoin, eikä ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa laulutapaa. Äänemme muuntuu sen mukaan, mitä haluamme sanoa ja ilmaista, millaista musiikkia haluamme laulaa ja miten.

Laulaminen voi olla tutkimusmatka omaan ääneen ja omaan itseen. Et voi tietää, millainen ääni sinussa piilee ja mitä haluat sillä sanoa, ennen kuin uskaltaudut ennakkoluulottomasti etsimään. Matkalla voi tulla vastaan kivikkoista, vaikeakulkuistakin maastoa, mutta myös upeita, tuntemattomia mantereita. Tärkeintä on nauttia matkasta.

2.1 Oma ääni ja ilmaisu

Keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa. Ajattelutapamme ja toimintamallimme, olivat ne sitten tietoisia tai eivät, ovat integroituneena työhömmemme. Siksi on olennaista pohtia, millaisella ajatuksella lähestymme laulajan kehoa, instrumenttiamme.

Olemme laulajina tottuneet harjoittamaan kehoamme, vahvistamaan ja venyttämään lihaksiamme, etsimään koordinaatiota sekä sopivaa voiman määrää ja sitä kautta kehittämään lauluteknistä suoritustamme. Tällä on kaikella paikkansa - laulaja tarvitsee toki lihasvoimaa ja koordinaatiota. Psykofyysinen kokonaisuutemme on kuitenkin herkkä verkosto, jota laulaja ei voi lähestyä pelkän tiedon ja tekniikan tasolla. Laulajan ja muu-

sikon on luotettava itseensä, kehoonsa, mieleensä ja ääneensä, pystyäkseen välittämään musiikkia ja ilmaisemaan laulettavaa tekstiä parhaalla mahdollisella tavalla. Vaikka laulajina tarvitsemme välttämättä myös teknistä harjoitusta, pelkkä teknis-mekaaninen harjoittelu tai opetustapa voi kokemukseni mukaan rajoittaa luovaa puoltamme. Se voi jopa hidastaa oppimisprosessia ja pienentää mahdollisuuksiamme ilmaista itseämme vapaasti musiikin parissa.

Teknis-mekaanisesta lähestymistavasta lauluäänen harjoittamiseen voi pitää esimerkkinä Vennardin teosta *Singing* (1967). Kyse on yksittäisiin äänen osa-alueisiin keskittymisestä kerrallaan (esim. hengitystekniikan tai kurkunpään asennon opettelua) vain teknisestä näkökulmasta. Tätä lähestymistapaa on kritisoitu paljon ja sitä on pidetty laulamisen suhteen jopa mahdottomana. Syy tähän on se, että äänensäätely ei tapahdu täysin tietoisesti, eikä ääntöä voi siis harjoitella vain yksi osatekijä kerrallaan. Osatekijöiden erikseen harjoittamisen on väitetty jopa aiheuttavan henkisiä estoja ja päinvastoin jopa vaikeuttavan luonnollista äänentuottoa. (Toisaalta esim. artikulaation harjoittaminen erikseen on nähty perusteltuna.) (Laukkanen & Leino, 1999, 192.) Ajattelen, että tarvitsemme välttämättä tietoa ja tekniikkaa, mutta myös riittävän laajaa näkökulmaa harjoittelutapoihin.

Ihmisiäni reagoi tunteeseen ja ajatukseen, ja tämän vuoksi kykenemme välittämään tunteita lauluäänemme kautta kuulijoille. Joskus teknis-mekanistinen lähestymistapa harjoitteluun voi silti olla laulajalle houkutteleva ja turvallinen – ehkä liiankin turvallinen. Laulaessamme ja omalla äänellä ilmaistessamme asetamme väistämättä myös persoonallisuutemme ja itsemme alttiiksi, muiden nähtäväksi ja kuultavaksi. Laulun teksti vaatii meitä usein ilmaisemaan syvimpiä, henkilökohtaisimpia tunteitamme, ilman että meillä on mitään anonymiteetin turvaa. (Eustis 2005, 11.) Laulajalle voi olla helpompaa pitää emotionaalista etäisyyttä suhteessa tekstiin keskittymällä harjoittelussaan vain tekniseen suoritukseen. Mutta kun tunne lopulta kuitenkin heijastuu äänemme, ja se on toivottavaakin, on mielestäni syytä huolehtia, ettemme pitäydy liikaa vain teknisessä harjoittelussa, vaan etsimme keinoja kokonaisvaltaisempaan työskentelyyn.

Emme itse asiassa voi koskaan välttyä laulamisen psykofyysisyydeltä. Viime vuosina on tehty useita tutkimuksia laulamisen vaikutuksista aivoihin ja kehoon. Muun muassa Göteborgin yliopiston tutkimus on osoittanut, että laulaminen vaikuttaa sydämen sykkeeseen. Tietoinen, pidennetty uloshengitys, jota laulamissa tarvitaan, aktivoi vagus-

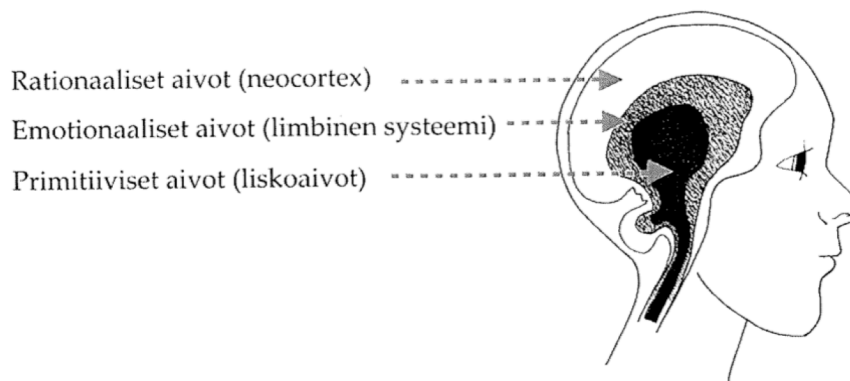
hermoa, joka alentaa sydämen sykettä. Vagus-hermo taas toimii viestintäkanavana kehon ja aivojen välillä, ja sen aktiivisuus vaikuttaa tunne-elämään, kommunikointiin ja äänenväriin. (Vickhoff ym. 2013.) Laulajille on toki itsestään selvää, että laulaminen ja musiikki herättää meissä tunteita. Myös laulamisen positiiviset vaikutukset hyvinvointiin ja mielialaan ovat monille tuttuja omasta kokemuksesta. Laulaminen virkistää ja rentouttaa meitä.

Marko Punkanen (2011, 55) kirjoittaa artikkelissaan *Musiikki, keho ja liike*: ”Ihminen on kokonaisuus, jossa psyykkiset ja keholliset reaktiot ovat symbioottisessa vuorovaikutuksessa.” Punkanen esittelee tutkimuksia, joiden kohteena ovat olleet musiikin synnyttämät fysiologiset reaktiot. Useissa tutkimuksissa on todettu, että musiikki saa aikaan mm. muutoksia sydämen sykkeessä, hengitystiheydessä, verenpaineessa, ihon lämpötilassa ja jopa hormonitasoissa, jotka vaikuttavat hermo- ja immuunijärjestelmien väliseen vuorovaikutukseen. Musiikin vaikutukset ovat psykofysiologisia: musiikin kuuntelekokemukseen liittyvät tunteet voivat ilmetä myös kehollisina reaktioina ja vaikuttaa mm. lihasten jännittymiseen. Aivoissa musiikki vaikuttaa niihin alueisiin, jotka liittyvät palkitsemiseen, motivaatioon, tunteisiin ja vireystilaan. (Punkanen 2011, 54-56.)

Kirjassaan *Discover Your Voice* laulopedagogi Oren Brown lähtee liikkeelle alkuäänestä (primal sound). Hänen mukaansa se on lauluäänen kehittämisen perusta. Alkuäänellä hän tarkoittaa ääntä, joka ei ole suoraan tahdonalainen, vaan hermojärjestelmämme reaktio. Vauvan ensimmäinen parkaisu maailmaan syntyessään on alkuääni. Ilmaisemme oloamme, tarpeitamme ja tunteitamme äänellämme. Kasvaessamme käyttämään ääntämme tahdonalaisesti alamme käyttää ääniteitä ja puhua, mutta alkuäänemme, refleksiivinen äänemme on edelleen yhteydessä tunnekeskuksiimme. (Brown, 1996, 1-2.)

Brownin mukaan alkuäänelle rakentuu laulajan todellinen, vapaa ääni. Alkuäänessä on myös salaisuus siihen, miksi laulu ylipäätään koskettaa meitä. Brown perustelee alkuäänän (refleksiivisen äänen) olevan yhteydessä aivojemme tunnekeskuksiin, kun taas puhe (tahdonalainen ääni) on peräisin aivojen tietoisesta ajattelun alueelta. Alkuäänän etsiminen ja käyttöönotto on hermostollisen sillan luomista näiden kahden alueen, tunteen ja ajattelun välille. Alkuääni luo laulajalle väylän kommunikoida ja koskettaa yleisöä, mutta se on myös avain äänen kunnossa pysymiseen. (Brown, 1996, 6-8.)

Tarvitsemme laulamiseen siis rationaalista, tiedollista puolta itsestämme; emootiota, jotka kytkeytyvät limbiseen järjestelmäämme sekä tajua primitiivisimmästä itsestämme, johon emme voi vaikuttaa aina tiedon tasolla. Aivojen primitiivinen taso, ns. liskoaivo-
tasomme reagoi, kun pelästymme tai jännitämme vaikka esiintymistilannetta.



Kuva 1. Aivojen eri alueita. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö, Liilrank 2010, 37.)

Lauluäänen kehittäminen ei voi olla vain lihasten ja koordinaation vahvistamista, vaan mukana on oltava vahva yhteys itseen, omaan tapaan ilmaista äänellään. Me kaikki haluamme varmasti kuunnella laulajaa, joka paitsi laulaa kauniisti ja taidokkaasti, myös ilmaisee ja välittää persoonallisella tavallaan musiikkia. Klassisen laulun tarkat äänelliset ja tyyllilliset vaatimukset ovat ehkä toisille luontevampia kuin toisille. Liian tekninen lähestymistapa voi mielestäni kuitenkin rajoittaa laulajan kehittymistä persoonalliseksi tulkitsijaksi.

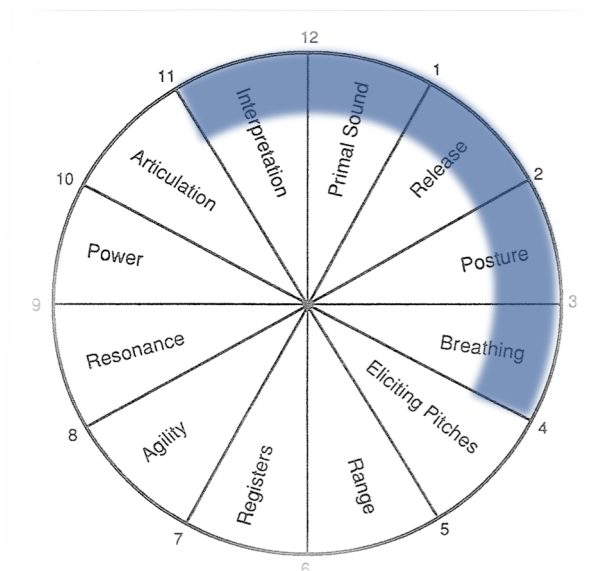
2.2 Tarkastelussa laulajan asento ja hengitys

Mietin pitkään, miten rajaan tutkimukseni ja mitä osa-aluetta laulajan työssä tarkastelen. Huomasin, että olin itse asiassa rajannut aiheeni jo ensimmäisissä lauseissa. Lähdin kirjoitusprosessissa liikkeelle tavasta, miten ryhtiä ja hengitystekniikkaa opetetaan klassisen laulun puolella ja omista ongelmallisista kokemuksistani niiden suhteen. Oren Brownin ajattelutapa oman äänen etsimisestä, äänen vapauttamisesta ja rentouden merkityksestä laulajalle on ollut itselleni hyvin tärkeä laulunopiskelussani. Brownin mukaan laulunopiskelun oleellimmat osa-alueet ovat:

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1) alkuääni | 7) äänen rekisterit |
| 2) vapautuminen | 8) äänen joustavuus |
| 3) lauluasento | 9) resonanssi |
| 4) hengitys | 10) voima |
| 5) sävelpuhtaus | 11) artikulaatio |
| 6) ääniala | 12) ilmaisu/tulkinta |

Näitä Brownin osa-alueita olen käyttänyt myös oman opetustyöni pohjana ja peilauspintana. Brown kuvaa niitä kellotaulumallin kautta, jossa muodostuu hienosti yhteys alkuäänen eli laulutaidon lähtöpisteen ja ”lopputuloksen” eli ilmaisun/tulkinnan välille (ks. kuva 2).

Käytän Brownin mallia havainnollistaakseni tämän työn rajausta. Tutkin laulajan asentoa ja hengitystä psykofyysisen työskentelyn näkökulmasta. Brownin ajatus alkuäänestä johdatti minut pohtimaan oman äänen ja yksilöllisen ilmaisun etsimistä kehotietoisesta lähestymistavan ja kokemuksellisuuden kautta. Kehotietoinen lähestymistapa sisältää jo itsessään ajatuksen vapautumisesta - rentouden ja vapauden etsimisestä sekä lihaskäynnitysten että mielen tasolla. Brownin mallin vapauden (release) etsimisen voi nähdä olevan kehotietoiseen lähestymistapaan suorastaan ”sisäänrakennettu” ominaisuus.



Kuva 2. Olen Brownin kuvaa laulutaidon kehittämisen eri osa-alueita kellotaulumallilla (Brown 1996, 118.). Olen lisännyt alkuperäiseen kuvaan värillä tässä työssä käsittelemäni laulutaidon alueen.

Koska lähestyn lauluasentoa, hengitystä, omaa ääntä, ilmaisua ja vapautumista pitkälti kokemuksellisuuden ja kehotietoisuuden kautta, en keskity niinkään äänen tuoton fy-

siologiaan ja kurkunpään tai äänihuulten toimintaan. Tästä aiheesta löytyy paljon kirjallisuutta ja kattavaa materiaalia. Esim. paljon oppimateriaalina käytetty Anna-Liisa Aalton ja Kati Parviaisen kirja *Auta ääntäsi* esittelee selkeästi äänen tuottamisen perusteita (1985, 60-69) sekä artikulaatioelimestöä ja ääntöväylän fysiologiaa (1985, 136-147). Luvussa 4 tuon esille äänentuoton ja tietoisien ajattelun välistä yhteyttä sekä esittelen hengityselimistöön toimintaa ja hengityksen yhteyksiä hermostoon. Hermoston toimintamekanismin hahmottaminen on vapautumisen ja esiintymisjännityksen helpottamisen kannalta olennaista. Tieto hermoston toiminnasta auttaa myös rakentamaan harjoittelun niin, että se tasapainottaa hermostoa, eikä ainakaan lisää jännitystä entisestään.

Myös lauluasennosta ja tukilihasten toiminnasta löytyy valtavasti materiaalia. Suurin osa tästä on luu-lihas-tason kuvauksia siitä, miten laulajan tulisi käyttää kehoaan. Vaikka luut ja lihakset kannattelevat meitä, kehossamme kaikki liittyy kaikkeen. Siksi haluankin lähestyä myös asennon etsimistä kehon ja mielen yhteyden huomioivasta, täydentävästä näkökulmasta. Kehometodien tarjoaman tiedon lisäksi esittelen lyhyesti sidekudokseen kuuluvan faskian toimintaa kehossa. Lääketieteen puolella faskiaa eli lihaskalvoja on tutkittu vasta vähän. Faskiaverkosto kytkee kaikki lihaksemme ja luumme toisiinsa, ja sen toiminnan hahmottaminen voi olla tapa selittää kokonaisvaltaisuuden ilmiötä kehossamme.

Pyrin valottamaan valitsemiani teemoja psykofysiologian täydentävästä näkökulmasta, sen sijaan että yrittäisin koota minkäänlaista kattavaa katsausta äänen fysiologiasta tai laulutaidon kehittämisestä. Esittelen tiettyä kaistaletta laulajan työssä kehotietoisuuden ja kehon ja mielen yhteyden näkökulmasta. Tämä laulutaidon alue ja tapa työskennellä voivat luoda vahvan pohjan ja perustan laulajan monipuoliselle kehitymiselle.

3 Kehotietoinen lähestymistapa

Mitä tarkoittaa kehotietoisuus? Mitä yhteisiä ajatustapoja löytyy Alexander-tekniikasta, Feldenkrais-metodista ja kehomielityöskentelystä? Tässä luvussa esittelen työni taustalla vaikuttavia kehometodeja ja etsin niistä yhdistäviä tekijöitä hahmottaakseni kehotietoisesta lähestymistavan peruselementtejä. Pohdin myös, miten nämä ajatustavat heijastuvat laulajan työhön ja muuttavat työtä.

3.1 Kehometodit työn taustalla

Omalla laulupolullani suuria oivalluksia ovat tuoneet keholliset metodit: Alexander-tekniikka, Feldenkrais-metodi ja psykofyysiseen psykoterapiaan perustuva kehomielityöskentely. Mistä näissä menetelmissä on kyse? Työtä kirjoittaessani olen törmännyt kehollisten kokemusten ja kehotietoisuuden sanallistamisen vaikeuteen. Harjoitusten ja niistä saamieni oivallusten kuvailu on osoittautunut haastavaksi tehtäväksi. On vaikeaa kuvailla yksinkertaisella tavalla edes sitä, mitä Alexander-tekniikka ja Feldenkrais-metodi ovat ja mitä niissä tehdään. Tätä teemaa pohtii myös Saraste:

Miksi Alexander-tekniikan kuvaileminen on niin vaikeaa sellaiselle, jolla ei ole siitä ennestään mitään käsitystä tai kokemusta? Yksi syy on varmaan se, että tekniikkaa on vaikea selittää lyhyesti. Ei ole helppoa antaa lyhyttä ja ytimekästä määritelmää asiasta, jonka käyttömahdollisuudet kattavat elämän koko kirjon. [...] [T]ekniikan vaikutuksia on lähes mahdotonta kuvailla toiselle ihmiselle siksi, että se tuottamat kokemukset ovat yksilöllisiä. (Saraste 2006, 15.)

Metodien kehittäjien F. Matthias Alexanderin ja Moshé Feldenkraisin tekstejäkin pidetään yleisesti vaikeaselkoisina. Metodeissa ei ole kyse vain kehollisista harjoituksista tai ryhdin parantamisesta, vaan syvällisestä itsetuntemusta kehittävästä prosessista.

Feldenkrais-metodi ja Alexander-tekniikka ovat molemmat kehotyöskentelyn menetelmiä, joita opetetaan sekä ryhmäopetuksen että yksilöohjauksen kautta. Näistä Alexander-tekniikka on muusikoille tavallisesti tutumpi metodi. Molemmissa tekniikoissa on kyse kehon ja mielen vuorovaikutuksesta ja omien tottumusten muuttamisesta, kehontuntemuksen ja kehonhallinnan oppimisesta. (Saraste 2006, 5; Wildman 2009, 2-3.) Työskentely näillä oppimismenetelmillä auttaa vapautumaan haittaavista lihasjännityksistä ja opettaa löytämään kehon optimaalista koordinaatiota. Ne kehittävät kehon tasapainoa ja joustavuutta sekä muuttavat liikkumistamme vaivattommaksi ja tehokkaammaksi. Tekniikat auttavat rauhoittamaan hermostoa yleisellä tasolla sekä sietä-

mään stressiä paremmin. (Briceland 2013, Nelson & Blades-Zeller 2002, 3-5.) Kehomielityöskentely taas pohjautuu kehopsykoterapiaan, joka huomioi sekä kehon että mielen yhtä tärkeinä terapeuttisen työskentelyn kohteina. Sen kautta voi tutkia mielen ilmiöiden ja luonteen heijastumista kehoon. Näiden kolmen menetelmän kautta voi kehittää kehotietoisuuden taitoaan. Seuraavassa esittelen lyhyesti kunkin metodin.

3.1.1 Alexander-tekniikka

Alexander-tekniikka on australialaisen F. Matthias Alexanderin (1869-1955) kehittämä menetelmä, joka sai alkunsa kehittäjänsä äänenkäytön ongelmista ja niiden ratkaisuyrityksistä. F.M. Alexander ei varsinaisesti pyrkinyt luomaan uutta tekniikkaa, vaan hän etsi apua omiin näyttelijän- ja lausujantyössään ilmenneisiin ongelmiinsa erityisesti hengityksen ja äänen käheytyymisen suhteen. 1800-luvun lopun ajattelulle tyypilliseen tapaan F.M. Alexander piti tutkimustyössään aluksi ruumista ja mieltä erillisinä osina. Hän tuli pian kuitenkin siihen tulokseen, että jaottelu ei toiminut ja oivalsi, että ihmisen toiminnassa henkistä ja fyysistä prosessia ei voi erottaa toisistaan. (Lahdenperä 2013, luku 2.) Tanssija, Alexander-opettaja Soile Lahdenperä esittelee tekniikkaa näin:

Alexander-työskentelyssä ensimmäinen tavoite on alkaa tiedostaa sitä, miten käyttää itseään ja miten reagoi erilaisiin ärsykkeisiin. Vasta tiedostamisen kautta on mahdollista vaikuttaa tilanteeseen ja kenties valita toisin. Kyse on syvällisistä muutoksista, jotka ovat isoja haasteita kaikille tekniikkaa harjoittaville. Usein tottumuksissa on nimittäin kyse myös suojareaktioista, jotka ovat ehkä joskus aiemmin olleet tarpeellisia. Tarpeettomien ja nyt-hetkelle haitallisten reaktioiden purkamiselle ja niistä poisoppimiselle on annettava aikaa ja rauhaa. (Lahdenperä 2013, luku 2.2)

Kyse on siis laajemmasta itsetuntemuksen prosessista. Alexander-työssä peruskäsitteitä ovat inhibitio, suuntaukset sekä perusohjaus (ryhtimekanismi), joka liittyy pään, selän ja kaulan toiminnalliseen yhteyteen ja totumuksen mukaisiin reaktioihin. (Saraste, 2006, 58-59, 61.) Alexander-tekniikassa työskennellään tietoisien ajatuksen kautta sekä opettajan ohjauksella. Apuna käytetään semi-supinea, aktiivista lepoasentoa. (Saraste 2006, 49, 89.)

Suomen Alexander-tekniikan opettajat ry kuvailee tekniikkaa seuraavasti: "Alexander-tekniikka auttaa tiedostamaan ja välttämään haitallisia reaktio- ja toimintatapoja." Yhdistyksen mukaan tekniikka on toimiva menetelmä henkilökohtaiseen uudistumiseen, tietoisuuden lisäämiseen ja uusien taitojen oppimiseen. Tekniikka auttaa löytämään

luontevaa jänteveyttä, liikkumaan vaivattomammin, kehittää keskittymiskykyä ja auttaa hengittämään ja käyttämään ääntä vapautuneemmin. (Finstat ry, 2014.)

Omat kokemukseni Alexander-tekniikasta perustuvat Päivi Sarasteen kursseihin ja yksilöohjaukseen, joissa keskiössä on ollut Alexander-tekniikan lisäksi laulaminen.

Alexander-tekniikan yksilötunnilla olen aktiivisessa lepoasennossa, semi-supinassa. Makaan selälläni, polvet koukussa, jalkapohjat lattias-
assa ja muutama kirja pään alla ohjaamassa niskaani edullisempaan asentoon. Hengittelen, ja opettaja auttaa ohjeillaan ja kevyellä kosketuksellaan kylkien ja niskan lihaksia vapautumaan.

Kun opettaja kysyy, mitä voisin laulaa, epäröin. Mieleen tulee nimittäin ensimmäisenä ”Meill’ on metsässä nuotiopiiri”. Tyrmään mielesäni tämän välittömästi ja mietin, pitäisikö ehkä laulaa Sibeliusta? Opettaja kehottaa valitsemaan sen laulun, joka ensimmäisenä tuli mieleen (tai jonkun niistä). Aivan, laulan siis Puolalaista nuotiolaulua.

Hengitys tuntuu loppuvan kesken, vaikka kyse on pienestä rallatuksesta. Äänessä ei ole sen tavallista voimaa. Kun makaan selälläni, en pysty tekemään lihaksilla tottumuksenmukaista ylityötä. Nousen seisomaan ja jatkan laulamista. Nyt ääni tuntuu kulkevan kuin itseltään, virtaavan vapaasti. Mitä tämä on? En teekään töitä tutulla tavalla, mutta ääni kirkastuu ja ainakin hetken on ihana laulaa. Jotain siinä semi-supinassa tapahtui. Lähden kotiin olo kevyenä, mutta jo korttelin matkan käveltyäni huomaan, että niska alkaa jähmettyä ja olo muuttua ”arkisemmaksi.”

3.1.2 Feldenkrais-metodi

Feldenkrais-metodi on itseoivallukseen perustuva menetelmä, jossa käytetään apuna liikettä. Metodin pyrkimyksenä on kehittää yksilön kykyä toimia mahdollisimman pienellä ponnistelulla mahdollisimman tehokkaasti. Liikkeet, joita työskentelyssä käytetään ovat yksinkertaisia, lempeitä, miellyttäviä, tutkivia ja hauskoja. Pyrkimys on pysyä miellyttävän rajoissa, eikä aiheuttaa itselle kipua tai väsyttää kehoa liikaa. Painopiste työskentelyssä on aina siinä, miten tehdään, ei siinä kuinka monta kertaa, kuinka nopeasti tai kuinka suurella voimalla liike suoritetaan. Prosessi aktivoi sitä osaa hermojärjestelmästä, joka hallitsee liikettä, sen sijaan, että työ perustuisi pelkän tietoisien puolemmen tai ajattelun varaan. Tämän vuoksi menetelmän kautta saavutetut tulokset ovat usein pysyviä ja merkittäviä. (Nelson & Blades-Zeller 2002, 3.)

Metodin on kehittänyt ukrainalaissyntyinen Moshé Feldenkrais (1904-1984), joka vaikutti sekä Euroopassa, Pariisissa ja Lontoossa, että Israelissa. Hän oli koulutukseltaan fyysikko ja työskenteli tutkijana. Tämän lisäksi hän harjoitti ja opetti judoa ja kiinnostui vähitellen ihmisen tavasta liikkua ja lasten liikkumaan oppimisesta. M. Feldenkraisin oma polvivamma sai hänet tutkimaan tarkemmin liikettä ja oppimisen kautta tapahtuvaa kuntoutumista. Hän ryhtyi opiskelemaan anatomiaa, liikeoppia ja fysiologiaa ja yhdisti oppimaansa tietoa fysiikkaan, mekaniikkaan ja tietotaitoonsa kamppailulajeista. Oman parantumisprosessinsa ja oivallustensa myötä hän alkoi vähitellen opettaa myös muita. Menetelmiksi muodostui kaksi työskentelytapaa: yksilöohjaukseen perustuva ”Toiminnallinen eheyttäminen” (*Functional Integration*) sekä useimmiten ryhmäopetuksena annettava ohjaus, jota kutsutaan nimellä ”Tietoisuutta liikkeen kautta” (*Awareness through Movement*). Feldenkrais-tunneilla etsitään tietoisien liikkeen kautta helppoa, vaivatonta tapaa toimia. (Shafarman 1997, 2-4; Wildman 2009, vii.)

Suomen Feldenkrais-yhdistys ry kuvailee metodologia seuraavasti:

Feldenkrais-menetelmä on kokonaisvaltainen kehollinen oppimismenetelmä, jonka avulla voi syventää tietoisuutta, lisätä kehontuntemusta ja kehonhallintaa. Pääasiallinen väline Feldenkrais-menetelmässä on liike, jonka tarkkaileminen edellyttää myös aistimisen, tuntemisen ja ajattelun läsnäoloa. Liikkeen laadun parantuessa suorituskyky paranee ja elämä helpottuu. (Suomen Feldenkrais-yhdistys ry 2014.)

Omat kokemukseni Feldenkrais-metodista perustuvat pääasiassa Malcolm Manningin Body school –työpajoihin Teatterikorkeakoulun avoimessa yliopistossa vuosina 2009-2013 sekä Raisa Vennamon ryhmätunteihin vuonna 2010-2011. Molemmat heistä ovat taustaltaan tanssitaiteilijoita, tanssipedagogeja ja Feldenkrais-opettajia.

Feldenkrais-kurssillakin maataan selällään lattialla. Asento on lähes sama kuin Alexander-tunnilla: polvet koukussa, jalkapohjat lattiassa, mutta pään alla ei ole kirjoja. Tässä harjoituksessa ei kuitenkaan olla paikallaan, vaan tehdään hitaita liikkeitä.

Anna polvien kallistua hitaasti oikealle. Nosta ne uudelleen keskelle. Tee sama vasemmalle. Kokeile, miten vähällä lihasvoimalla voit tehdä liikkeen. Anna pään kallistua samaan suuntaan kuin jalat. Anna käsien ja kämmenten kääntyä liikkeen mukana. Tutki, kuulostelet ja tee liikettä omaan tahtiin. Voit koska tahansa pitää tauon ja levätä.

Hitaan liikkeen tutkiminen on ensin tukalaa. Keskityn, yritän tehdä kaiken tarkasti ja hyvin - tulee vähän huonokin olo. Kun pidän lepotaun ja kokeilen, miten pienellä voimalla voin tehdä liikkeen, se muuttuukin sulavammaksi. Huomaan, miten jalkojen liike helpottuu, kun annan pään kääntyä. Kun kädet tulevat mukaan, kiertoliike alkaa tuntua hyvältä. Hengitys vapautuu. Voin nauttia liikkeestä - tämä on minulle jotain aivan uutta!

3.1.3 Kehomielityöskentely

Kehomielityöskentely perustuu psykofyysiseen psykoterapiaan. Psykofyysisen psykoterapian tai toiselta nimeltään kehopsykoterapian suuntauksia on useita (mm. luonneanalyttinen kehopsykoterapia ja sensomotorinen psykoterapia). Myös psykofyysistä hengitysterapiaa käytetään psykofyysisen psykoterapian osana. Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistyksen (2014) mukaan yhdistävänä tekijänä on se, että näissä kaikissa terapiasuuntauksissa käytetään sekä verbaalisia että kehoon kohdistuvia interventioita. Yhdistys kuvailee psykofyysistä lähestymistapaa seuraavasti: ”ruumista ja sen tapahtumia pidetään yhtä tärkeinä terapeutin työskentelyn kohteina kuin ajatuksia, kokemuksia, tunteita ja muistoja.” Keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat koko ajan keskenään vuorovaikutuksessa. Kehon toimintoja ei voi selittää ilman mielen toimintaa, tai päinvastoin. Lähestymistavassa keho nähdään tunteiden ja sisäisen maailman representaationa. (Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistys 2014.)

Käytän tässä työssä tietoa ja kirjallisuutta erityisesti kehopsykoterapiasta sekä psykofyysisestä hengitysterapiasta. Vaikka taustalla on psykoterapiasuuntaus, käytän sanaa kehomielityöskentely. Suomessa järjestettävään kehopsykoterapiakoulutukseen sisältyy paljon ilmaisullisia ja luovia työskentelytapoja, toteaa kehopsykoterapeutti Laura Mannila (2009, 26). Lisäksi monet kehopsykoterapeutit ovat saaneet vaikutteita Alexander-tekniikasta sekä Feldenkrais-metodista. Työtavat, jotka soveltuvat laulajan tai muusikon käyttöön ovat hyvin pitkälti tietoisien läsnäolon työtapoja, kehon kuunteluun, luovuuteen ja ilmaisuun liittyviä harjoituksia. Työtavat voivat olla terapeutin, mutta ilman koulutettua psykoterapeuttia, ne eivät ole psykoterapiaa. Näitä harjoituksia on mielestäni mahdollista toteuttaa itsenäisesti, eräänlaisena ”self-help”-prosessina, jossa voi tulla syvemmin tietoiseksi omista voimavaroista kehon ja mielen yhteyden kehittyessä. Prosessi tukee mielestäni vahvasti taiteellista työskentelyä. Kehomielityöskentelyn taustalla vaikuttavat ajatukset tulevat kuitenkin psykoterapian viitekehyksestä.

Kehopsykoterapian taustalla vaikuttaa lääkäri-psykoanalyttikko Wilhelm Reichin (1897-1957) työ luonneanalyttisen vegetoterapian kehittäjänä. Reich työskenteli Itävallassa ja sai opetusta psykoanalyysiin Sigmund Freudilta. Työssään potilaiden kanssa Reich kiinnostui psykologisten ja biologisten prosessien yhtäläisyyksistä ja alkoi pohtia, miten luonne on ankkuroitunut kehollisiin puolustusmekanismeihin. (Mannila 2009, 14-15, 17-18.) Hengityksen häiriöt ja jännitykset liittyivät hänen mukaansa hermoston häiriötilaan

ja neuroottisiin piirteisiin. Kun kyse on hermoston ongelmasta, siihen ei voi vaikuttaa vain tietoisilla päätöksillä ja valinnoilla. (Mannila 2009, 18.)

Reichin suuri oivallus oli ajatus luonnepanssarista, joka ilmenee kehollisena jäykkyytenä ja kontaktittomuutena. Hänen mukaansa luonteemme on juurtunut kehoomme ja vaikuttaa tiedostamattomalla tavalla kehossamme. Luonnepanssari voi estää elimistön luontaisen liikkuvuuden mm. lihasjännitysten ja hengityksen estymisen kautta. Panssaroituneessa kehossa osa lihaksista voi olla kroonisesti jännittyneitä ja hengityksen ja pallean liike vähäistä. Kehopsykoterapian tavoitteena on palauttaa luonteen joustavuus. Kehon tasolla tämä tarkoittaa lihaspanssarin hellittämistä ja sitä, että autonomisen hermoston reaktiot pääsevät vaihtelevaan luonnollisesti. (Mannila, 2009, 18; Maarala 2009, 108.) Kyseessä ovat myös ihmisen suojausmekanismit, jotka ovat meille välttämättömiä. Suojaudumme monenlaisilta tunteilta ja pyrimme torjumaan ne tietoisuudestamme. Yksi tapa estää itseään tuntemasta epämieluisia tunteita on pinnallinen hengitys. Voimme kuitenkin työskennellä pysyväksi muodostuneiden puolustusasenteidemme kanssa ja alkaa tiedostaa yhteyttä luonteemme ja kehon ilmiöiden välillä. (Mannila 2009, 79; Maarala 2009, 108.)

Sekä varsinaista kehopsykoterapiaa että kehomielityöskentelyä voidaan tehdä yksilöohjauksessa ja ryhmämuotoisena. Tästä ryhmätyöskentelyn muodosta olen itse soveltanut laulajille sopivia työtapoja. Oma kokemukseni tällaisesta työskentelystä on esiintyvälle taiteilijoille tarkoitettu *Elävä esiintyjä* –koulutus Turun Tehdasteatterissa vuosina 2005-2007, jota pitivät teatteri-ilmaisuohtaja, kehopsykoterapeutti Laura Mannila ja teatteri-ilmaisuohtaja, hahmoterapeuttiopiskelija Minna Haapasalo. (*Elävä esiintyjä* -koulutuksen sisällöstä lisää: Mannila 2009, 42-43.) Osallistuin tuona aikana myös Mannilan pitämään avoimeen kehomielityöskentelyryhmään. Pääpaino näissä ryhmissä oli toiminnalla, havainnoimisella ja kehollisilla harjoituksilla, mutta tilaa oli myös keskustelulle. Lisäksi olen oppinut kehomielityöskentelystä oman opetustyöni kautta. Ohjasin vuosina 2009-2013 kehopsykoterapeuteista koostuvalle ryhmälle äänenkäyttöä ja laulua. Tämän ryhmän kanssa työskentely opetti myös minulle itselleni valtavasti lisää kehon, mielen ja äänen yhteydestä.

Orientaatio kehomielityöskentelyyn. Ensimmäinen havaintoni on, että on hankala seistä vaan paikallaan. Alan pidätellä hengitystä. Harjoitus on tällainen: Asetu tilaan seisomaan niin, ettet katso suoraan kehenkään päin. Pidä silmät auki. Seiso jalkaterät tasasuuntaisesti, molemmat jalkapohjat lattiassa, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Huomioi, etteivät polvesi ole lukossa. Pysähdy ja ole vaan.

Tunne, mitä tunnet. Mitä tunnet kehossasi? Miten hengität? Huomaatko jotain tuntemuksia? Mitään ei tarvitse muuttaa, ei tarvitse yrittää rentoutua. Ei arvostelua, ei kritisointia, vain huomiointia: mitä kehossasi tapahtuu? Mitä kuulet ja mitä tuntemuksia aistit ihollasi? Tunnistatko jonkin tunnetilan?

3.2 Mistä kehotietoinen lähestymistapa koostuu?

Pohdin tarkkaan, miten esitellä kehotietoista lähestymistapaa tässä työssä – mikä palvelisi itseäni ja lukijaa parhaiten. En koe, että voisin rajata tiettyjä laulajalle sopivia harjoituksia Alexander-tekniikasta, Feldenkrais-metodista ja kehomielityöskentelystä. (Alexander-tekniikassa ei käytetä edes erityisiä, nimettyjä harjoituksia.) Mahdollisten työtapojen määrä on suuri, eikä tehtäväni tässä työssä ole rakentaa opasta tai luoda uutta menetelmää. En voi tietää, onko juuri itseäni auttaneista harjoituksista apua kaikille. On suorastaan epätodennäköistä, että samat harjoitukset auttaisivat kaikkia - tämän tiedän oman opetuskokemukseni perusteella. Kehotietoisesta lähestymistavan vahvuus lieeneekin muualla kuin tietyn harjoitussarjan kokoamisessa. Niin kehomme kuin äänemme ovat yksilöllisiä ja kehotietoisesta työskentelystä tulevat parhaiten esiin juuri yksilöllisten ratkaisujen löytämisessä – oman kehon kuuntelun kautta.

Päädyin hahmottamaan kehotietoista lähestymistapaa etsimällä yhdistäviä ajatuksia näistä kolmesta menetelmästä. Näin pyrin vastaamaan siihen, mistä elementeistä kehotietoinen lähestymistapa koostuu ja miten nämä ajattelutavat heijastuvat laulajan työhön. Käytän lähteinä metodeista kirjoitettua materiaalia, jota peilaan omiin kokemuksiini. En ole taustaltani Alexander- tai Feldenkrais-opettaja, enkä ole saanut keho-psykoterapeutin koulutusta, vaan lähestyn näitä metodeja laulajana ja laulunopettajana.

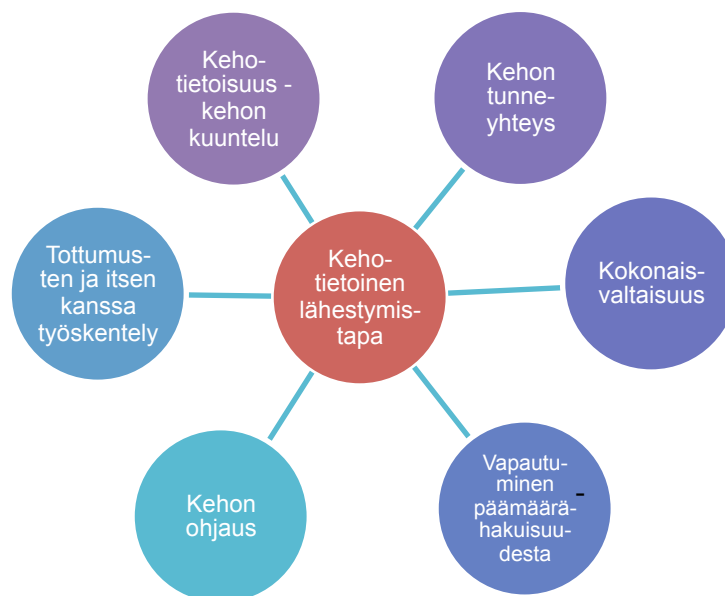
Alexander -tekniikasta ja Feldenkrais-metodista on kirjoitettu laulamisen näkökulmasta: Päivi Sarasteen kirja *Suuntana vapaus - Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa* sekä Samuel H. Nelsonin ja Elisabeth Blades-Zellerin *Singing with Your Whole Self - The Feldenkrais Method and Singing* ovat merkittäviä lähteitä työnsäni. Itselleni on noussut matkan varrella tärkeäksi ajatus siitä, ettei psykofyysisessä

lähestymistavassa ole kyse vain lauluäänen ja kehon vapautumiseen liittyvistä vaikutuksista, vaan laajemmista itsetuntemusta ja taiteilijuutta kehittävästä elementeistä. Siksi etsin kirjallisuutta myös muilta taiteenaloilta näihin metodeihin liittyen. Soile Lahdenperän väitöstutkimus tanssijan työn ja Alexander-tekniikan yhdistämisestä on ollut hyödyllistä luettavaa. Laura Mannilan tekstiin kehomielityöskentelystä esittävän taiteen työvälineenä viitataan useampaan otteeseen, samoin kehopsykoterapiakoulutuksen saaneen pianistin Janne Maaralan kirjoitukseen, jossa hän peilaa kehotyöskentelystä saamiaan kokemuksia muusikon työhön. Lisäksi olen löytänyt yhtymäkohtia psykofyysisen hengitysterapian kirjallisuudesta sekä myös musiikkipsykologian ja laulopedagogian puolelta. Viime vuosina on tehty myös enenevässä määrin tutkimuksia psykofysiologiasta sekä pohdittu kehon ja mielen yhteyttä filosofisista ja kulttuurisista näkökulmista. Tällaisen lähdemateriaalin kautta lähdän analysoimaan kehotietoista lähestymistapaa.

Yhdistäviä ajatuksia Alexander-tekniikassa, Feldenkrais-metodissa ja kehomielityöskentelyssä ovat:

- 1) kehotietoisuus ja kehon kuuntelu
- 2) kehon tunneyhteys
- 3) ajatus kokonaisvaltaisuudesta
- 4) vapautuminen päämäärähakuisuudesta
- 5) kehon itseohjauksen ja kehon ”hiljaisen tiedon” huomioiminen
- 6) tottumusten ja itsen kanssa työskentely

Näiden elementtien kautta voidaan hahmottaa kehotietoista lähestymistapaa. Kun nämä taustalla vaikuttavat ajatusmallit integroidaan syvällisesti laulajan työskentelyyn, ne tukevat äänen ja kehon vapautumista, ilmaisu- ja esiintymistaitojen kehittymistä, herättävät luovaan työskentelyyn ja voivat helpottaa esiintymisjännitystä. Myös laulajan oman oppimisprosessin tarkastelu kehittyy. Käyn seuraavassa läpi kutakin elementtiä ja ajatusmallia tarkemmin.



Kuva 3. Kehotietoisen lähestymistavan elementtejä.

3.2.1 Kehotietoisuus ja kehon kuuntelu

Länsimaisessa, rationaalisessa kulttuurissamme emme ole kovin harjaantuneita kuuntelemaan omaa kehoamme. Opimme jopa ignoroimaan kehon viestejä ja impulsseja, joskus niinkin paljon, että unohdamme koko kehomme. Joidenkin impulssien huomiotta jättäminen on tietysti myös tarpeellista sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutuksen kannalta, mutta opimme helposti ignoroimaan kehon viestit liiankin hyvin.

Filosofian dosentti Timo Klemola, joka opettaa kehotietoisuutta, kuvailee kehon ja mielen yhteyttä seuraavasti:

Kun puhun ihmisen kokonaisuudesta, käytän usein sanaa "kehomieli". Kun olen läsnä jossakin aistimuksessa, aistin vaikkapa ruusun tuoksun ilmassa, tämä aistimus vaatii syntyäkseen sekä liikkuvan kehon ja sen aistielimet että tietoisuuden. Aistimuksemme syntyvät aina kehomielen ja maailman vuorovaikutuksessa. Tässä vuorovaikutuksessa pyrimme olemaan läsnä, kun harjoittelemme läsnäolotaitoja. (Klemola 2012.)

Emme yleensä ole lainkaan tietoisia siitä, mitä koemme kehossamme, toteaa Klemola. Elämme elämäämme pääasiassa mielikeskeisessä kokemuksessamme: ajattelemme, suunnittelemme, muistamme, kuvittelemme. Aistimme ovat yleensä suuntautuneet ulospäin - näkemään, kuulemaan ja haistamaan ulkomaailman, eivätkä niinkään huomioidaan sisäisiä tuntemuksiamme. Kehomme toimii usein automaattisesti, ilman että meidän tarvitsee miettiä sen toimintaa. Osaamme nousta portaat ylös tai keittää kahvia

miettimättä, miten käytämme kehoamme. Vaatii usein erityistä huomiota, että kehomme asettuu tietoisuutemme kenttään. (Klemola 2005, 86-87.)

Klemola toteaa, että vaikka keskeinen kokemus kehostamme on, ettemme edes huomaa sen olemassaoloa, on toki myös hetkiä, jolloin tulemme voimakkaasti tietoiseksi kehostamme. Näin käy, kun tunnemme kipua tai kun kehomme ei toimi halutulla tavalla. Toisaalta myös nautinnolliset aistimukset saavat meidät huomiomaan kehomme. (Klemola 2005, 87.)

Kehon ja mielen välinen suhde on yksi filosofian keskeisistä ongelmista. Dualistinen käsitys tekee selkeän kahtiajaon näiden kahden välillä, mutta monististen teorioiden mukaan on vain yksi substanssi, jonka ilmentymiä keho ja mieli ovat. Idän filosofioissa kehon ja mielen yhteyttä pidetään saavutuksena, tavoitteena joka on osa ihmiseksi kasvua. Se nähdään harjoituksen tuloksena, jonka eteen on työskenneltävä. (Klemola 2005, 87-88.) Länsimaisissa kielissä kehon sisäisiä kokemuksia kuvaavat käsitteet ovat usein "sumeita" ja kehittymättömiä. Ihmisen sisäisyydestä vain järki on saanut länsimaisessa tieteessä kunniaapaikan. Rationaalisuutta pidetään kehosta irrallisena ja myös tunne- ja tahtotoiminnot nähdään järjelle alisteisena. (Klemola 2005, 91.)

Kehontietoisuutta voisi kuvata ei-reflektiivisenä ja ei-intentionaalisenä tietoisuuden alueena, joka yleensä pysyy tietoisuutemme periferiassa. Voimme kohdistaa siihen huomiomme, siirtää se ikään kuin fokukseen, jolloin se terävöityy, mutta säilyttää silti tietynlaisen hämärän muotonsa. Jos kuuntelemme kehoamme sisältä käsin, voimme tarkastella koetun kehomme tilaa sisäisenä avaruutena ja etsiä sen rajoja. (Klemola 2002, 5.)

Tässä tarkastelussa kehon sisäiset aistit, asento- ja liikeaisti, toimivat apunamme. Kokemuksemme kehon rajoista eivät ehkä ole tarkat ja eri alueet kehomme sisällä tuntuvat erilaisilta, toteaa Klemola. Kokemuksemme myös vaihtelevat kehomme historian mukaan, riippuen siitä, miten olemme kehoamme harjoittaneet, ja olemmeko harjoittaneet sisäisiä aistejamme. (Klemola 2002, 5.)

Asento- ja liikeaisti (josta käytetään myös nimitystä lihastuntoaisti) tuottaa informaatiota liikkeistämme ja asennostamme. Tämä aisti koostuu kahdesta osasta, kinestesiasta ja proprioseptisestä aistista. Kinestesia perustuu lihasten, jänteiden ja nivelpussien reseptoreihin ja antaa tietoa raajojen ja vartalon asennosta sekä liikkeestä. Proprioseptinen aisti tuottaa tietoa tasapainosta näiden samojen reseptoreiden sekä sisäkorvan tasapainoelimen välityksellä. Muut aistimme kertovat meille ulkomaailmasta, mutta lihastun-

toaisti viestittää tietoa sisäisestä tilastamme. (Saraste 2006, 72; Klemola 2005, 78, 85.) Klemola toteaa, että tämä informaatio kulkee suureksi osaksi tiedostamattomalla fysiologisella tasolla ja toimii kehotietoisuutemme perustana. Voimme olla kuitenkin tietoisia vain osasta näistä hienovaraisista aistimuksista, ja vaikka huomiomme suuntautuisi täysin kehomme ulkopuolelle, tämä informaatio ohjaa automaattisesti kehon asentoa ja liikettä. Kun kehitämme kehotietoisuuttamme, nämä aistimusten vivahteet välittyvät meille yhä hienovaraisemmin. Tällainen aistien herkistymisen prosessi liittyy erityisesti taidon opetteluun. (Klemola 2005, 85.) Voidaan siis ajatella, että laulutaidon kehittämisessä kehotietoisuuden tarkentuminen on keskeistä.

Kehotietoisuudelle herkistymisestä on seurauksena uudenlainen kehon ja asento- ja liiketottumusten hahmottaminen. Samalla tietoisuus kehon ja mielen yhteydestä syvenee. Kun alamme tiedostaa, mitä tunnemme ja mitä kehossamme tapahtuu, meille avautuu mahdollisuuksia valita, toteaa Mannila (2006, 13). Tietoiseksi tuleminen ei tässä tarkoita vain älyllistä oivaltamista, vaan myös tietoisuutta kehon tasolla. Tämä tarkoittaa seuraavien asioiden huomioimista: Missä tunnet jännityksiä, kipua, liikettä, rentoutta, mielihyvää? Miten hengität ja mitä tunteita tunnistat itsessäsi? (Mannila 2006, 14; Odgen, Minton & Pain 2009, 200.) Kehomieli työskentelyssä peruseriaate on sama kuin tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon, mindfulness -metodissa: ei arvostella, ei kritisoida, ei pyritä muuttamaan – vain huomioidaan. (Kabat-Zinn 2008, 119-120; Odgen ym. 2009, 199-201.) Laulajan kokemus omasta kehosta voi olla hyvin erilainen, kun se ei olekaan jatkuvan arvostelun tai muutoksen tavoittelun kohteena.

Miten kehotietoisuuden ja kehon kuuntelun kehittäminen hyödyntää laulajaa? Ensinnäkin se syventää tietysti oman kehon tuntemusta. Laulajille on tärkeää, mutta usein vaikeaa hahmottaa kehon sisempiä tukilihaksia, jotka vaikuttavat ryhtimekanismiimme, hengittämiseen ja laulamiseen. Liike- ja asentoaistin herkistäminen auttaa kehon hahmottamisessa ja asentoa ylläpitävien lihasten yhteyksien tunnistamisessa. Kehon kuuntelu vaatii myös pysähtymistä ja hiljentymistä. Tällöin myös laulamisen ja esiintymisen kannalta tärkeä rentoutumisen taito kehittyy. Pysähtyminen ja kehon rauhoittuminen mahdollistavat lihasjännitysten aistimisen, kun keskitymme huomioimaan asian. Jos kehomme on aktiivisessa toiminnassa, emme pysty erottamaan lihasten jännitteisyyttä, koska kehossa on ikään kuin liikaa ”hälyä”. (Svennevig 2005, 110.)

Kehotietoisuus on siis myös kehon viestien lukemaan oppimista. Ryhdin ja rentouden etsiminen ilman oman kehon hahmottamista hidastaa oppimista. Tuntemuksiin ja kehon impulsseihin luottaminen tekevät laulajasta itseohjautuvamman – emme ole niin paljon opettajan ohjeiden varassa. Kukaan ei voi lopulta tietää yhtä tarkkaa kuin sinä itse, mitä tunnet kehossasi ja miten rentoudut parhaiten. Tällainen itsetuntemus tukee samalla luovuuden kehittymistä. Luova ihminen ei pelkää omia sisäisiä impulssejaan, hyväksyy itsensä ja on vapautunut havainnoimaan ja toimimaan vapaasti, toteaa Kari Uusikylä (2012, 42). Myös kehon kuunteluun liittyvä pysähtyminen vahvistaa luovuutta. Nykykäsityksen mukaan kiireettömyys antaa nimittäin tilaa luovuudelle. *Luova laiskuus* -kirjan kirjoittaja Juha T. Hakala (2013, 52-57) toteaa, että pysähtyminen antaa mahdollisuuden luovien ajatusten syntymiselle. Rentoutuminen avaa mieleemme uusia väyliä ja tilaa uusille ideoille. Luovuustutkijat uskovat, että rentoutuneessa mielessä syntyy suuremmalla varmuudella oivalluksia, jotka olisivat jopa normaalissa vireystilassa, saati sitten kiireessä, mahdottomia. (Hakala 2013, 57.) Pysähtyminen, kehon kuuntelu ja sisäänpäin suuntautuminen linkittyvät myös meditaatioon ja opastavat meitä läsnäolon taitoon. Meditaatiota voidaan pitää myös luovuutta parantavana harjoitteluna. (Uusikylä & Piirto 1999, 110, 119.)

Myös ilmaisun kehittymisen kannalta laulaja (tai soittaja) hyötyy kehotietoisuustaitojen syventämisestä. Psykologi Dolf Grunwald, joka on työskennellyt paljon ammattimuusikoiden ja musiikin opiskelijoiden kanssa ja vierailut myös Sibelius-Akatemiassa, kirjoittaa: ”Tunto- ja liikeaistit antavat meille alkuperäisemmän ja myös alkeellisemmän kokemuksen pintojen ja muotojen laadusta sekä korkeudesta, etäisyydestä ja sijainnista.” (Grunwald 1997, 28.) Hänen mukaansa kaikenlaisessa ilmaisussa, etenkin soittamisessa, on syytä kiinnittää tavallista enemmän huomiota tunto- ja liikeaistien toiminnallistamiseen. Koskettamalla ja liikkeen avulla hankittu kokemus antaa tilaa myös tunteille ja sen myötä niiden ilmaisulle. Mekanistinen nuoteista soittaminen luo Grunwaldin mukaan pikemminkin ”älyperäisen jäljennöksen kuin tunnevoimaista ilmaisua.” (Grunwald 1997, 29.) Voitaisiin siis ajatella, että kehon kuuntelu ja kehotietoisuus ovat laulajan keskeisimpiä työvälineitä. Seuraavassa luvussa esittelen tarkemmin kehon yhteyttä tunteisiin ja ilmaisun kehittymiseen.

3.2.2 Kehon tunneyhteys

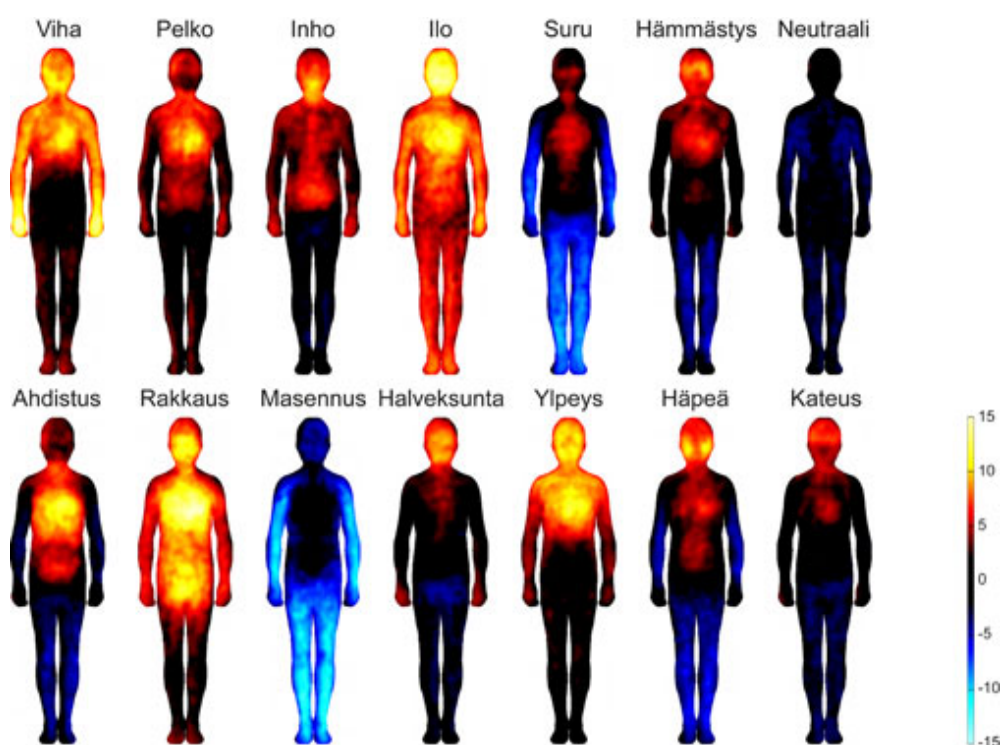
Kehomielityöskentelyryhmässä tehtävänä oli kuunnella musiikkia koko keholla. Harjoituksessa maattiin lattialla ja annettiin kehon liikkua vapaasti (tai olla liikkumatta). Ohjaaja soitti klassista musiikkia, olen jo unohtanut mitä. Näennäisen yksinkertainen tehtävä sain minut tajuamaan, miten paljon tunteita musiikki minussa herättää, kun todella annan itseni pysähtyä ja kuunnella. Iso oivallus muusikolle.

Mitä jos musiikki herättää niin voimakkaita tunteita, ettei niille ole ehkä koskaan ollut sopivaa paikkaa tai aikaa? Ehkä niistä ei ole ollut edes tietoinen. Ristiriita kehon ja mielen, laulun ja hengityksen rajapinnalla kiskoo eri suuntiin. Millaista on pidätellä itkua kun laulaa? Kun pitäisi hengittää syvään ja ilmaista laulun sanoma, musiikin tunnelma? Ehkä jotkut laulut pitääkin itkeä läpi, tuntee tunne koko voimassaan, niin on valmiimpi välittämään sen muille tynempänä. Yleisö harvoin itkee, jos esiintyjä itse itkee.

Kehon kuuntelu, kehon tuntemuksiin keskittyminen ja sitä kautta jännityksistä vapautuminen tuo kokemukseni mukaan esille emootioita ja voi nostaa pintaan odottamattomiakin reaktioita. Kehollinen työskentely ja liike voivat olla myös ilmaisu- ja purkutapoja esiin nouseville tunteille ja auttaa näin muusikkoa tuntemaan itsensä paremmin ja sitä kautta myös välittämään musiikkia yleisölle vahvemmin. Koin itse tietynlaisen läpimurron kehomielityöskentelykurssilla. Tajusin kehollisen kuuntelun kautta, miten vahvoja tunteita musiikin kuuleminen minussa herättää. Voisi kuvitella, että tämä on itsestään selvää laulajalle, mutta minulle vasta kehollinen kuuntelu ja vapaa liike toivat esiin laulamiseenkin liittyneen tunteiden pidättelyn. Se oli haitannut laulunopiskeluani, sillä joudun jatkuvasti pidättelemään tiedostamattani hengitystäni.

Keho auttaa meitä tunnistamaan tunteitamme. Jännitystä tai hermostumista kuvaillaan usein ”perhosina vatsassa”, ahdistusta ”möykkynä rinnassa” tai itkua ”palana kurkussa”. Keho viestittää meille jotain, jos pysähdymme kuuntelemaan. Saatamme näin havaita jotain, mikä ei ole vielä päässyt mieleemme tietoiselle tasolle. Kehotietoisuuteen kytketty ajatus, että tunteet tuntuvat eri puolilla kehoamme. Pelko asettuu usein jalkoihin, aggressio saa kädet aktiivisiksi, puristumaan nyrkkiin, suru pakkautuu rintakehään, ilo hytkähtelee vatsassa ja suupielissä, ahdistus painaa rinnassa.

Aalto-yliopistossa vuonna 2013 tehty tutkimus tunteista ja niiden vaikutuksista kehoon osoittaa, kuinka tunteet kirjaimellisesti koetaan kehon välityksellä. Tutkimuksessa havaittiin kaikkien yleisimpien tunteiden aiheuttavan voimakkaita tuntemuksia kehossa. Lisäksi havaittiin, että eri tunteet aiheuttavat keskenään erilaisia kehollisia tuntemuksia. Tutkimuksessa osallistujille esitettiin kysymys, missä kohdassa kehoaan he tuntevat eri tunteet. Osallistujat merkitsivät internetpohjaisessa kyselyssä kuvaan omien kehotuntemuksiensa sijainnit. Vastausten perusteella koottiin kartta, jossa näkyvät, mitkä alueet kehossa aktivoituivat kunkin tunteen kohdalla. Tutkimuksessa selvisi, että tunteisiin liittyvät keholliset tuntemukset olivat samanlaisia eri kulttuureissa. Vastaajat niin Aasian maista kuin Euroopasta yhdistivät tunteet ja niiden reaktiot kehossa samoille alueille kehossa. (Nummenmaa ym. 2013, 1-3.)



Kuva 4. Aalto-yliopiston uutinen Bodily Maps of Emotions -tutkimuksesta. (Aalto 2013)
Väriskaala kuvaa kehotuntemuksen voimakkuutta.

Saraste toteaa, että kehomme on myös eräänlainen varasto - ihmisen ainoa paikka, johon voimme varastoida jotain. Kun jokin tunne meissä ei voi tulla ilmaistuksi tai päästä esille, varastoimme senkin kehoamme. Kehossamme voi olla suuri määrä tukahdutettuja tunteita, nauramatta jäänyttä naurua, itkemätöntä itkua tai purkamatonta vihaa. Kehotyöskentely voi olla yksi tapa päästä käsiksi näihin tunteisiin. Vaikka työskentely olisi kehollista, se vaikuttaa myös mieleemme ja emootioihimme. (Saraste 2006, 82.)

Kaikki tunteet ilmenevät väistämättä kehossamme, kirjoittaa psykologian tohtori Hanna Svennevig väitöskirjaansa perustuvassa teoksessa *Kehon mieli*. Hänen mukaansa tunnetta ei voi syntyä ilman, että keho reagoi siihen jotenkin. Kehon reaktioita tunteisiin ei voi myöskään estää eikä hillitä, koska sen aiheuttaa autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto. (Svennevig 2005, 20.) Haluan korostaa, ettei tämä tarkoita, ettemmekö voisi säädellä tunteitamme. Kehon reaktiota tunteisiin emme kuitenkaan voi estää. Tutkijat ovat pohtineet tuottaako kehon automaattinen reaktio tilan, jota kutsumme tunteeksi vai syntyykö kehon reaktio vasta sen jälkeen, kun tunne on syntynyt tajunnassamme. Tästä on tutkijapiireissä erilaisia näkemyksiä. (Svennevig 2005, 21-22.)

”Ihmisen tunnetila, mielentila, aikomukset ja estot näkyvät ulospäin olemuksessa ja asennoissa”, kirjoittaa Svennevig. Voimme ajatella fyysisen olemuksemme olevan psyykkisen tilamme ruumiillistuma. Näin ajateltuna kehon tuntemuksiin ja vaikkapa lihasjännityksiin tutustuminen lisäisi itsetuntemustamme. (Svennevig 2005, 39.) Ensimmäinen kielemme on lapsena kehon kieli ja sanaton kommunikointi. Vaikka opimme myöhemmin verbaalisen kielen, kehon kieli ei katoa mihinkään. Kehollinen viestintä on Svennevigin mukaan todella monipuolista ja runsasta ja elämämme suurimmat tunnekokemukset tapahtuvat kehon tasolla. Tilanteissa, joissa suutemme, pelästymme, suremme tai iloitsemme, kehomme reagoi voimakkaasti. Sanat eivät aina edes riitä kuvaamaan näitä tunteita kokemuksen tasolla. Svennevig toteaa sanattoman viestinnän olevan puhtaimmillaan välitöntä, automaattista ja vapaata älyllisestä kontrollista. Sanatonta viestintää ovat kehon liikkeet, asennot, kasvojen ilmeet, silmien liikkeet, äänensävyt ja ääntelyt kuten nauru, murahtelu, haukottelu ja henkilökohtaisen tilan käyttö, eli se millaista etäisyyttä pidämme muihin. (Svennevig 2005, 39.)

Itselleni Svennevigin tekstistä nousee esiin laulamisen kannalta erityisesti ”vapaus älyllisestä kontrollista”. Vaikka tarvitsen tietoisuutta ja ajattelua uuden laulun opetteluun ja tulkinnan rakentumiseen, liika älyllinen analyysi ja puuttuminen laulutapahtumaan kesken musiikin on vain haitaksi. Se voi estää myös uusien, luovien ratkaisujen syntymistä. Svennevigin mainitsemat ääntelyt, nauru, murahtelut ja muut refleksiiviset äänet yhdistyvät myös Brownin ajatukseen alkuäänestä, joka on hänen mukaansa kontakti emotioihimme ja oleellista lauluilmaisun välittymisen kannalta. (Brown 1996, 1-2.)

Kehon ja tunteiden välisen yhteyden tutkimiseen antaa välineitä myös kehomieliyökentely. Kehopsykoterapiakoulutuksen käynyt pianisti Janne Maarala kirjoittaa:

Kehopsykoterapiakoulutuksessa olen oppinut tunnistamaan ja tuntemaan itsensä olevia tunteita, sekä kehossani olevia aistimuksia ja liikkeitä. Se on välttämätön taito muusikolle, joka työskentelee oman kehonsa kanssa, olipa se instrumenttina suoraan kuten laulajilla tai välillisesti kuten soittajilla. Se olisi hyödyllinen taito myös musiikin opettajille, jotta he ymmärtäisivät paremmin, mitä heidän oppilaissaan sekä heissä itsessään tapahtuu opetustilanteessa. Vuorovaikutus voisi silloin muuttua hedelmällisemmäksi kuin mitä se usein on opetustilanteessa. (Maarala, 2009, 93.)

Ajattelen, ettei psykoterapia tai terapiakoulutus ole välttämätön opettajalle tai muusikolle. Sen sijaan itsensä, tunteidensa ja kehonsa kanssa työskentely muutenkin kuin soittamisen tai laulamisen saralla on tarpeellista. Tarvitsemme taitoa tunnistaa, tuntea ja ymmärtää. Musiikissa piilee suuria terapeuttisia vaikutuksia. Kari Kurkela toteaa musiikin olevan psyykkisesti merkittävä tekemisen ja olemisen tapa ihmiselle. Musiikki värittää elämäämme ja tekee siitä mielenkiintoisemman ja rikkaamman. Sen kautta on myös mahdollista ilmentää omaa yksilöllisyyttään. (Kurkela 1997, 29.) Musiikin ja taiteen opiskelu tuo meidät oman itsemme äärelle, tunteidemme ja ilmaisukykyimme juurille. Taiteen kautta voimme oppia jotain itsestämme, tutustua itseemme syvällisemmin. Laulu- tai soittotuntien tarkoitus ei ole olla terapiaa, eikä muusikon motiivi tehdä musiikkia tai esiintyä voi olla pelkästään itseterapeuttinen, vaikka tällaisia tiedostamattomiakin syitä saattaa taustalla olla. Musiikki voi herättää meissä syviä tunteita ja voimakkaita reaktioita, ja siksi on tärkeää oppia myös välineitä, miten työstää ja purkaa omia tuntejaan – oli kyse sitten pedagogin tai esiintyvän taiteilijan työstä.

Grunwald toteaa, että musiikki ja soittaminen ”pöyhii ihmisestä esille hyvin paljon.” Jos tunne-elämän syvyyksissä on turhaumia tai ristiriitoja, ne sotkeutuvat myös soittoon ja laulamiseen. Tämän vuoksi meidän on syytä olla paremmin perillä sisimmästämme. (Grunwald 1997, 63). Muusikoille ja pedagogeille yleensä tutumpia tapoja keventää työhön liittyvää psyykkistä kuormitusta ovat työnohjaus ja keskustelut kollegoiden tai ystävien kanssa. Kehotyöskentely tarjoaa mielestäni erilaisia ulottuvuuksia kuin verbaalinen analyysi ja voi toimia vähintäänkin täydentävänä tapana. Muusikolle ja laulajalle kehotyöskentelyn hyöty suhteessa vain verbaaliseen asioiden läpikäymiseen on vapaus älyllisestä kontrollista, jonka ajattelen tukevan luovaa prosessia. Tunteiden käsittely kehollisen työskentelyn kautta auttaa laulajaa myös yhdistämään instrumentin tuntemusta ja hallintaa ilmaisuun. Laulajien kohdalla yhteys kehotyöskentelyn ja instrumentin vapautumisen, ilmaisun ja taidon kehittymisen välillä on suurempi, mutta myös soittaja hyötyy kehotyöskentelystä. Tietysti myös vapaa, suorituspaineton musiointi voi olla hyvä väylä purkaa tunteitaan, mikäli tällainen tilanne on mahdollista luoda itselleen.

Kyse on pitkälti itsetuntemuksen kehittämisestä. Alexander-opettaja Michael Gelb kuvailee kokemuksiinsa:

Työni Alexander-tekniikan parissa on auttanut minua tiedostamaan asentoihini ja tottumuksiini liittyvät ”vaihtoehdot” ja eri tunnetilojen kaavamaiset mallit. Olen oppinut huomaamaan, mitä teen itselleni, kun olen masentunut, peloissani, hermostunut, epäaito, onnellinen, tarkkaavainen jne. Kullakin tunteella on tyypillinen fyysinen ilmenemismuotonsa. (Gelb, 1994, 52-53.)

Laulajan työskentelyn kannalta kehon tunneyhteyden löytäminen kehittää ilmaisutaitoa. Tiedostamattomiakin tunteita on mahdollista purkaa kehon tasolla pelkän puhumisen sijaan. Pitkäänkin tukahdutettuna ollut tunne voi purkautua kokonaisvaltaisemmin, kun tämä tapahtuu myös kehon ja hermoston tasolla. Kehotyöskentelyssä tunteenpurkaus voi tulla joskus yllätyksenä, kun jokin pitkään jännittyneenä ollut lihas vapautuu. Voimme oppia kehotyöskentelyn kautta tunnistamaan tunteiden säätelymekanismeja kehon tasolla (hengityksen pidättely, lihasjännitykset), ja huomaamaan vähitellen turhat ”päälle jääneet” puolustustottumuksemme. Tämä vapauttaa laulajaa työskentelemään lauluilmaisun parissa syvällisemmin ja persoonalleen sopivalla tavalla, yksilöllisesti. Kehotyöskentely auttaa tiedostamaan, ettemme toimi ainoastaan tietoisella tasolla, vaan valintoihimme vaikuttavat myös ei-tietoiset, pinnan alla olevat tunteet ja defenssit. Kehotietoisuutta kehittävät menetelmät antavat keinoja etsiä ja käsitellä ei-tietoisien ja primitiivisen ”liskoavotason” ongelmia, jotka saattavat haitata laulamista. Niiden kautta voi löytää ratkaisuja ongelmiin, jotka ovat saattaneet tuntua selittämättömiltä tai mahdolltomilta ratkaista.

Tunneilmaisun vapautuminen on auttanut itseäni ilmaisemaan omaa luovaa puoltani. Aiemmin kuvailemani kehomielietyöskentelyn musiikkia ja vapaata liikettä yhdistävä harjoitus löytyy aivan samassa muodossa luovuuskouluttaja Jane Piirron ”epäsuorista luovuusharjoituksista”. Piirron mukaan harjoitus kehittää luovuutta, ja hän on nimennyt sen ”Luovaksi hetkeksi”. Siinä kuunnellaan osallistujille ennestään tuntematonta musiikkia ja annetaan kehon liikkua vapaasti musiikin mukana, miettimättä, miltä liike näyttää. Luova liike vapauttaa kommunikoimaan uusilla tavoilla. Tässä tanssissa mikään askel ei ole väärä, ei tarvitse laskea iskuja tai liikkua tietyllä tavalla. (Uusikylä & Piirto 1999, 110, 121.) Tanssimisen ja liikkeen merkitystä kehonkäytön vapautumisessa korostaa myös Päivi Arjas ja painottaa sitä yhtenä keinona liiallisesta älyllistämisestä irtipäästämiseen. Kun uskaltautuu luopumaan fyysisen minän kontrollista, voi löytää ”primitiivisemmän” tason itsestään. (Arjas 2001, 113-114.) Omien tunteiden kanssa työskentely auttaa myös ottamaan koko persoonallisuuden voimavarat käyttöön. Uusikylän (2012,

95) mukaan luova yksilö ”uskaltaa käyttää persoonallisuutensa ääripäitä tuntematta syyllisyyttä”.

3.2.3 Kokonaisvaltaisuuden ajatus

Ihminen on kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Psykofyysisyyden kokonaisuuden periaatetta ei ole helppo hahmottaa ja se on myös tämän työn perusproblematiikkaa. Miten analysoida ihmisen kokonaisuutta, yhteyksiä ja vaikutussuhteita kehon osien välillä tai mielen ja äänen välillä, jos kaikki kerran liittyy kaikkeen? Analyttinen mieleni haluaisi selityksiä, järjestelmän, kaavion tai kaikenkattavan vastauksen. Sellaista ei tietenkään ole, tai jos on, ollaan jo uskomusjärjestelmän puolella. Voin yrittää etsiä vastauksia, oppia viisaammilta, todeta jotain oman kokemukseni perusteella, erehtyäkin - ja jatkaa etsimistä.

F.M. Alexanderin ajatukset kokonaisvaltaisuudesta perustuvat hänen omiin kokemuksiinsa. Hän päätyi kokonaisvaltaisen lähestymistavan kautta käyttämään sanaa 'Itse' (Self), jolla hän kuvasi ihmisen kokonaisuutta, kehoa, mieltä ja henkeä. Keho heijastaa sitä, mitä ajatuksissamme tapahtuu, mutta viestit kulkevat myös toiseen suuntaan. (Saraste 2006, 81.) Alexander alkoi löytää ratkaisuja omiin ääniongelmiinsa, kun havaitsi, että ongelma oli koko kehon reagoititapa, eikä yksittäinen virhetoiminto. Hän vakuuttui siitä, että psyykkistä ja fyysistä puolta meissä ei voi erottaa toisistaan, eikä ihmisten vaivoja voi määritellä erillisiksi ilmiöiksi ja hoitaa sellaisina. (Gelb 1994, 60.)

Feldenkrais-metodi, jossa työskennellään liikkeen kautta, korostaa kokonaisvaltaisuuden hyödyntämistä liikkeissä sen sijaan, että keskittyisimme yksittäisten lihasten voimistamiseen ja venyttelyyn. M. Feldenkrais nosti esille ajatuksen, että tehokkaaseen liikkeeseen tarvitaan ”koko itseä” ja että valinnan mahdollisuus on meille välttämätöntä. (Nelson & Blades-Zeller 2002, 5.) Metodi opastaa oppilasta totuttujen liikkeiden (esim. istumisen, hengittämisen, eteenpäin kumartumisen) tutkimiseen ja niiden funktion selkiyttämiseen. Tätä kautta voimme oppia tekemään arkiset liikkeemme helpommin, tehokkaammin ja tavalla, jossa käytämme itseämme kokonaisvaltaisemmin. Metodissa pyritäänkin kokemuksellisen tason löytämiseen, sen sijaan, että muutos tapahtuisi vain ajattelun tai tietoisien tasolla. (Nelson & Blades-Zeller 2002, 4-5.)

Kehonkin tasolla kaikki liittyy kaikkeen. Kehomme ja lihaksistomme on monimutkainen systeemi, jossa kaikki lihakset liittyvät toisiinsa, suoraan tai välillisesti. Ihmiskehon kaikki yli 600 lihasta ovat vuorovaikutussuhteessa toisiinsa. (Saraste 2006, 82). Usein ajattelemme kehomme koostuvan erillisistä osasista ja esimerkiksi niskamme kipeytyessä mietimme, mikä niskassa on vialla. Tämä on usein myös länsimäisen lääketieteen lähestymistapa: erikoistutaan hoitamaan jotakin nimenomaista kohtaa, eikä koko ihmistä. Sekä M. Feldenkrais että F.M. Alexander lähestyivät kehoa ja mieltä kokonaisuutena. Molemmat menetelmät lähestyvät usein kehon ongelma-aluetta muualta kuin kipeältä tai jännittyneeltä alueelta. Feldenkrais-ohjaaja voi esimerkiksi lähteä purkamaan niskan jännitystä vaikkapa nilkoista (Manning, henkilökohtainen tiedonanto 6.10. 2008).

Jos jokin kohta kehossa on jännittynyt kroonisesti, on harvoin mahdollista saada lihaksia rentoutumaan, vaikka kuinka harjoittelisi rentoutustekniikoita. Syy niskan jännitykseen voi löytyä nilkoista, polvista tai lantiosta ja usein kyse onkin koko kehon balansista, liike-, asento- ja reagoititottumuksistamme. Usein pyrimme saamaan niskan alueen rennoiksi pyörittelemällä hartioita tai etsimällä jotain muuta ”manuaalista” ratkaisua. Neurologian tasolla keho ei kuitenkaan välttämättä vastaa tällaisiin tietoisin käskyihin, eikä alkutilanne olennaisesti muutu. Feldenkrais-metodia laulunopetukseen yhdistävät Nelson & Blades-Zeller (2002, 1) toteavat, että metodissa etsitään tietoisin, hitaan liikkeen kautta tapoja, joilla keho reagoi ei vain lihastasolla, vaan myös hermoston tasolla. He esittelevät mm. käsiin ja ranteen liikkeeseen perustuvan harjoituksen, jolla pyritään vapauttamaan kielilihaksen jännityksiä. Tämän he perustelevat neurologisilla yhteyksillä kielen ja käsien välillä. (Nelson & Blades-Zeller 2002, 133, 135-137.)

Tämän ajatustavan suuntaisesti laulaja voi kehotietoisuuttaan herkistämällä opetella hahmottamaan kehoaan kokonaisvaltaisemmin ja etsimään esim. ääniongelmiin ratkaisuja yllättävistäkin suunnista. Kaikilla meillä on lihasjännityksiä. Kehomme ei ole koskaan täysin symmetrinen, emmekä voi välttyä käyttämästä välillä kehoamme myös kuormittavasti. Ajattelen, että jos lähdemme ratkaisemaan ongelmia kokonaisvaltaisemmin, voimme löytää pysyvämpiä ratkaisuja. Kokonaisvaltainen ajattelu tuo myös laajempaa perspektiiviä ja voi lisätä myös jonkinlaista armollisuutta itseä kohtaan. Monesti kehon jännitykset tai vaikkapa fyysinen väsymys saavat meidät arvostelemaan itseämme ja kehoamme. Pitäisi suoriutua paremmin, jaksaa enemmän, voimistaa selkälihaksia, yrittää vielä vähän enemmän. Entä jos ratkaisu löytyykin juuri toisesta suunnasta? Seuraavassa luvussa avaan irtipäästämissä ja vapautumisen tematiikkaa.

3.2.4 Vapautuminen päämäärähakuisuudesta

Länsimainen yhteiskuntamme on hyvin suorituskeskeinen. Opimme ponnistelemaan ja yrittämään paljon kovemmin, kuin olisi tarpeen tai lopputuloksen kannalta edullista. Olemme tottuneet ylenpalttiseen yrittämiseen, jossa kehon kuuntelulle ei ole sijaa, totea Saraste (2006, 16). Toimimmeko tällöin itse asiassa tehokkaasti? Pääsemmekö parhaaseen lopputulokseen tai kuljemmeko edes nopeinta reittiä, kun yritämme kovasti? Suomen kielen sanonta ”tehdä jotain hammasta purren” kertoo ehkä paljon kulttuurisesti oppimastamme tavasta tehdä asioita.

Ajatus suoriutumisesta ja oikeasta ja väärästä tavasta tehdä aiheuttaa meille usein virheen pelon. Jos pelkäämme jatkuvasti tekevämme virheen, tai ettemme suoriudu tehtävästä annetussa ajassa, olemme hermostollisesti jatkuvan kuormituksen alaisena. Alexander-tekniikkaa, Feldenkrais-metodia ja kehomielityöskentelyä yhdistää kaikkia vapautuminen päämäärähakuisuudesta. Jos emme aina pyri suoraan johonkin tavoitteeseen, saatamme löytää uusia polkuja. Kun lähdemme tutkimaan, miten teemme asioita kehon tasolla, hyväksyvällä asenteella, jossa ei välttämättä suoraan yritetä ”parantaa” tai ”korjata” tai edes etsiä virheitä, saatamme myös tutustua itseemme syvällisemmin myös tunnetasolla. Saatamme myös oppia nauttimaan kehostamme uudella tavalla. (Nelson & Blades-Zeller, 2002, 3.)

Miten tällainen huomioiva, kritiikitön suhtautuminen soveltuu muusikon ajatusmaailmaan? Olemme hyvin tottuneita etsimään virheitä omasta tekemisestämme. Kyse on kuitenkin taidon kehittämisestä, johon liittyy tavoitteita ja usein rajattu aikataulu. Tietoinen, hyväksyvä ja kehoa rauhassa huomioiva työtapo vaatii omien tottumusten ja reagoitapojen rehellistä tarkastelua ja arviointia. Hyödynkö jatkuvasta kritiikistä vai rajoitanko sillä omaa vapauttani tai luovuuttani? Millaisen perustunnelman se luo harjoitteluun ja miten hermosto reagoi tähän? Annanko keholleni mahdollisuuden toteuttaa sitä, mitä ja miten haluan ilmaista? Niin keho kuin mielikin tarvitsevat aikaa löytää uusia reittejä, uusia tapoja. Riittävä aika, tila ja hyväksyvä asenne omaa tekemistä kohtaan antaa mahdollisuuksia löytää luovia ratkaisuja. Jos havaintomme tekemisestämme suodattuvat jatkuvasti läpi ajatuksen oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta, näemme harvoin asioita yhtä selkeästi, kuin silloin kun suhtaudumme itseemme arvostelematta. Ennenaikainen asioiden tuomitseminen tai kritisointi estää meitä näkemästä kokonaisuutta, totea Green (1986, 28). Suorituspainotteisuus istuu meissä kuitenkin yleensä

niin syvässä, että tarvitsemme ohjausta huomioivan ja hyväksyvän oppimisasenteen ylläpitämiseen. Laulamissa opettajalla voi olla tässä ratkaiseva rooli.

Kyse ei lopulta kehometodeissakaan ole siitä, ettemme pyrkisi mihinkään. Feldenkrais korostaa intention merkitystä. Jos et tiedä, mitä tavoittelet, et varmastikaan saavuta sitä. Mutta intention on oltava selkeä ja on tultava tietoiseksi omista valinnoistaan. (Nelson & Blades-Zeller 2002, 49.) Suorituspaineeet, joita asetamme itsellemme ja jotka häiritsevät uuden oppimista ovat harvoin tietoisia tavoitteita. Tällöin voi olla vaikeaa nähdä selkeitä syy-seuraussuhteita. ”Trying fails, awareness cures,” toteaa Barry Green ja kehottaa pohtimaan tarkkaan omia tavoitteitaan ja motivejaan. Esiintyessämme osa itsestämme tavoittelee ehkä muiden hyväksyntää, menestystä ja aplodeja. Mutta kun fokus itsestä ja omasta suoriutumisesta siirtyy jonnekin muualle, lakkaamme häiritsemästä itseämme ja saatamme alkaa nauttia oppimisprosessista. (Green 1986, 30-31.) Sisimmässämme voimme löytää ehkä muunkinlaisia tavoitteita, jotka eivät aiheuta niin paljon epäonnistumisen pelkoa: omasta musisoinnista nauttimista, musiikin välittämistä kuulijoille, tunnelman ja elämyksen välittämistä yleisölle ja ehkä myös hyvän työilmapiirin ylläpitämistä muusikoiden kesken. On myös paradoksaalista, että kun annamme itsellemme luvan epäonnistua, suoriudumme yleensä paremmin, toteaa Green (1986, 33) Fokuksen siirtyminen muualle kuin suoriutumiseen on myös avain esiintymisjännityksen helpottumiseen. (Green 1986, 38-43.)

Kehotietoisien työskentelyotteiden omaksumisella voi olla siis laajempi vaikutus myös mieleemme ja asenteisiimme. Vaikutus voi heijastua myös laajemmin muusikkouden kehittymiseen. Vapautuminen päämäärähakuisuudesta ja oikean ja väärän asetelmasta voi olla väylä luovuuteen. Tutkija Charles Limb on tutkinut jazzmuusikoiden improvisointia ja todennut, että heidän aivoissaan tapahtuu selkeä muutos improvisoinnin alkaessa. Muusikot kytkevät pois itsesensuurin aivoistaan, jotta heidän mielensä voisi tuottaa uusia ideoita ilman estoja. Sama periaate toimii myös kirjoittajan blokin kohdalla. Kun yritämme kovasti keksiä ideoita, se ei onnistu, eikä niitä voi pakottaa tulemaan. Toisena hetkenä taas jokin kytkin voi kääntyä ja flow löytyäkin yllättäen, jolloin ideat virtaavat, toteaa Limb. Kun tilanne on paineinen ja aivot tekevät aktiivisesti ylitöitä, prosessi häiriintyy. Luovuutta voi kuitenkin kehittää ja tähän ohjelmoimaton aika on yksi tapa. Jos esim. opetus rakennetaan vahvasti oikeiden ja väärin vastausten varaan, oppilaille ei jää tilaa keksiä uusia, omia ideoita ja ratkaisuja. (Schwartz 2014.)

Onko yrittämisestä luopuminen sitten velttoutta tai laiskuutta? Kyse on mielestäni opitusta pinnistellystä keskittymisen tavasta ja ylyrittämisestä luopumista. Uusin tutkimus luovuudesta kertoo, että laiskottelu on luovuutta edistävää. Miten vaikea ajatus länsimaiselle ihmiselle tämä onkaan hyväksyä! Olemme kovin tottuneita arvostamaan työtehtävyyttä. Luovuus suorastaan vaatii laiskottelua, rentoutta ja vapaata mielentilaa, toteaa kasvatustieteen professori, filosofi Juha T. Hakala (2013, 59). Työn tauottaminen mahdollistaa tietoisien ajattelun ja keskittymisen jälkeen vähintään yhtä tärkeän alitajuisen työvaiheen. Alitajuntamme toimii parhaiten ongelmanratkaisun apuna, silloin kun meidän ei ole enää pakko pohtia ongelmaa. Rentoutuessamme saatammekin huomata, miten mieleemme tuottaakin yllättäviä ratkaisuja ja ideat suorastaan jonottavat pääsyä tajuntaamme. (Hakala 2013, 60-61.) Liika päämäärähakuisuus myös kaventaa katsantokantaamme. Keskittyminen on hyvästä, mutta liika tavoitteen tuijottaminen nujertaa luovat ratkaisutavat. Tulemme tällöin asettaneeksi ahdistavia rajoitteita mieleemme työskentelylle. (Hakala 2013, 62-63.) Lauluun sovellettuna harjoittelun tauottaminen on siis tärkeää. Tarvitsemme aikaa palautua ja prosessoida oppimaamme, sekä mielen että kehon tasolla.

Alitajunnan kautta tulevat luovat oivallukset eivät aina ole helposti sanallistettavissa. Tieto voi tuntua epäselvältä, sumealta, se ei asetu loogisen, ”järkevän” ajattelun kategoriaan. Alitajuntaa ei voi komentaa tai pakottaa toimimaan tietyssä ajassa. Hakala toteaa, että on kehitettävä herkkyyttä ja avoimuuttaan vastaanottaa sisimpämme ”kertomia” viestejä. (Hakala 2013, 63-64.)

3.2.5 Kehon itseohjaus ja ”hiljainen tieto”

Kuulen Alexander-tekniikan kurssilla ensimmäistä kertaa ohjeen ”anna itsesi olla”. Niska ja selkä pehmenevät ja jalat rentoutuvat, kun makaan selälläni pari kirjaa pääni alla. Seuraavaksi jalkani alkavat kuitenkin täristä. Koen, etten tee itse tätä liikettä, vaan se vaan ”tapahtuu”. Mietin, mitä ihmettä? Opettajani selittää, että jalat pyrkivät rentoutumaan tärisemällä ja niiden kannattaa antaa täristä. Myöhemmin löydän lisää tietoa tästä tärinän kautta tapahtuvasta jännitysten purkumekanismista, joka ihmisissä ja eläimissä on.

Jos siis jätän itseni rauhaan, keho alkaa heti purkaa turhaa jännitystä, keventää työmäärää, vähentää kuormitusta. Mutta reitti ei ole aina suora. Lihakset eivät välttämättä rentoudu heti, vaan vastassa saatavaa olla lähes krampinomainen tila. Miten luotan siihen, että olen menossa oikeaan suuntaan? Mihin tämä prosessi vie? Kuulen mielessäni opettajan sanat: ”Mitään sellaista ei tapahdu, mihin et ole itse valmis.” Yritän luottaa tähän.

Keho toimii meille eräänlaisena kompassina, joka reagoi joskus nopeammin kuin mielemme - se kertoo kyllä tai ei, toteaa Mannila (2009,13). Se voi kertoa meille suuntia, ohjata kohti helppoa, vaivatonta, ponnisteleamatonta tapaa toimia. Näihin kehon viesteihin reagoidessamme mielemme ja tottumuksemme asettuvat monesti esteeksi. Näyttelijä Alma Pöysti kuvailee omaa työtään Helsingin Sanomien haastattelussa näin:

"[...]näyttelijän pitää olla 'nopeampi kuin oma itse.' Se tarkoittaa muun muassa, että pitäisi reagoida ennen kuin ehtii ajatella tai tehdä arvostelmia. Se on vaikeaa." (Pöysti 2003.)

Kehollinen tieto on myös jonkinlaista hiljaista tietoa, sillä sitä on vaikea kuvailla ja sanallistaa. Green toteaa, että taidon opettaminen sanallistamisen kautta häviää aina keholliselle oppimiselle. Hänen mukaansa opimme enemmän, kun käytämme aistejamme ja kokemustamme – musiikin oppii parhaiten kehon tasolla. (Green 1986, 132.) Myös muistaminen helpottuu, sillä kehon ja kokemuksen kautta opittua ei tarvitse niinkään yrittää muistella. Kun olemme vapaita keskittymään siihen, mikä tuntuu kehossa miellyttävälle ja toimii hyvin, hyvä asento ja toimintatapa löytyvät uudestaan kuin itseltään. Sanalliset ohjeet tekemisestä eivät edes vertaudu tämän kaltaiseen kehon tasolla oppimiseen. Mitä vähemmän verbalisoimme, sitä vähemmän myös älyllinen kontrolli asettuu esteeksemme. (Green 1986, 135.)

Kehon kanssa työskentely voi olla myös väylä tiedostamattoman tasomme oivallusten kuunteluun. Olemme kovin tottuneita rationaalisen ajattelun voimaan ja rakennamme oppimisen lähes täysin tämän varaan. Kehotyöskentely voi kokemukseni mukaan opettaa luottamaan kehon ohjaukseen ja intuitioon - tietoon, joka ei olekaan vain rationaalista tai kirjoista luettavissa. Laulamisen ei tietenkään tarvitse perustua pelkästään intuitiivisuuteen, vaikka laulaja tekee paljon myös tiedostamattomia valintoja. Onneksi on nykyään paljon laulamiseen ja äänen toimintaan liittyvää tutkimustietoa. Äänihuulista, kurkunpään pienten lihasten koordinaatiosta ja hengityslihaksisista tiedetään jatkuvasti lisää. Tämä tutkimustieto voi auttaa meitä hahmottamaan kehoamme, mutta tarvitsemme myös luottamusta kehon hiljaiseen tietoon, niin vaikeaa kun sen määrittely onkin.

Hiljaisen tiedon käsitteellä tarkoitetaan implisiittistä tietoa, jonka taustalla vaikuttavat muun muassa uskomukset, asenteet ja arvot. Tällainen tieto on vain osittain yksilöiden ja yhteisöiden tiedossa ja siksi sen artikuloiminen voi olla hankalaa. (Toom 2008, 53.) Tieto on yhteiskunnassa aina arvoitettua: meille on olennaista arvioida, kenen tiedosta

on kyse ja kenen tietoa arvostetaan. (Alanko-Turunen & Pasanen 2008, 104.) Näin ollen voisi ajatella, että kun opimme kulttuurissamme arvostamaan rationaalista tietoa, opimme samalla myös ohittamaan hiljaista tietoa, mm. kehon ja alitajunnan viestejä, ei yhtä arvokkaana tai merkityksellisenä kuin kirjatieto. Opimme skeptisiksi oman kehomme viestejä kohtaan. Tämä on toki myös tarpeellista, sillä aistihavaintomme eivät aina ole luotettavia.

Hiljaisen tiedon käsitteen kehittäjä, filosofi-tutkija Michael Polanyi kuvailee hiljaisen tiedon kokemusta tietämiseksi, jota on vaikea sanoittaa. Hän käyttää esimerkkinä kasvojen tunnistamista. Tunnistamme tutut kasvot tuhansien, jopa miljoonien joukosta. Silti meidän on vaikea kertoa, miten ja mistä tunnistamme kasvot. Hiljainen tieto voi olla kokemuksellista, itse koettua, epämääräistä ja samaan aikaan relevanttia, tunteisiin ankkuroitunutta tietoa. (Toom 2008, 34-36.) Ruumiinfenomenologian puolella kehollisuuden ja hiljaisen tiedon välillä nähdään yhteys, erityisesti kehoon liittyvien luontaisten taipumusten, taitavuuden ja kehollisen oppimisen kautta. Kehollisen organismin ja kehollisen kapasiteetin voidaan nähdä edeltävän tietämistä ja tietoisuutta ja menevän lähtökohtaisesti kielellisen tason taakse. (Alanko-Turunen & Pasanen 2008, 112-113.)

Esimerkki kehon hiljaisesta tiedosta voisi olla Alexander-tekniikan käsite perusohjauksesta, ryhtimekanismista. Keho etsiytyy kohti helppoa asentoa, helppoa tapaa liikkua ja toimia, jos emme itse estä tätä.

Perusohjaus on ilmiö, joka toimii koko ajan joko paremmin tai huonommin. Kun haluaa pyrkiä edistämään sen toimintaa, kannattaa jättää itsensä niin rauhaan kuin mahdollista. (Saraste 2006, 64.)

Perusohjauksella tarkoitetaan Alexander-tekniikassa pään, kaulan ja selän hienovaraisista toiminnallista yhteyttä, joka toimii ihmisessä koko ajan. Huomiota kiinnitetään siihen, että pää pääsee tasapainottumaan kaulan päällä mahdollisimman edullisella tavalla niin, että selkä voi vapautua pitenemään ja levenemään täyteen mittaansa. (Saraste 2006, 61.)

Hermoston kannalta kaularanka on hyvin keskeinen alue. Yleiseen asentoomme ja tasapainoomme vaikuttavat korvan tasapainoelimen lisäksi muun muassa kaulan alueella toimivat lukuisat refleksit. Luonnollisessa ja vapaassa tilassa elimistössä tapahtuu jatkuvaa sopeutumista pystyasennon asettamiin vaatimuksiin, kirjoittaa Saraste. Totumuksenmukaiset jännitykset kaulan alueella jäykistävät kaulan toimintaa niin, että

pää jumiutuu paikoilleen tietynlaiseen asentoon ja lihakset joutuvat tekemään moninkertaisesti töitä säilyttääkseen tasapainon. (Saraste 2006, 63.)

Suhtautumisemme omaan toimintaamme on hyvin usein varsin kaavamaista ja mekaanista. Olemme etäänntyneet niin kauas toimivasta kehotietoisuudesta, että meille on muodostunut monenlaisia luonnottomia käsityksiä oman kehomme toiminnasta. Kuvittelemme, että voimme opetella hyvän asennon, pitää sitä yllä ja hyötyä tilanteesta. (Saraste 2006, 63.)

Niskan ja kaulan vapautuessa ja pään suuntautuessa eteen ja ylös alkaa kehossa tapahtua hienovaraista uudelleenjärjestelyä, toteaa Saraste (2006, 64). Oikaisurefleksi aktivoituu ihmisessä jalkapohjien (ja myös kämmenten) kautta, silloin kun ne ovat kontaktissa maahan. Ylimääräiset jännitykset kehossa häiritsevät oikaisurefleksin toimintaa ja vaikeuttavat pystyssä pysymistä. Tämä aiheuttaa usein ylimääräistä lihastyötä. (Saraste 2006, 64.)

Kuvailen tilannetta Alexander-kurssilta, jossa asetuin aktiiviseen lepoasentoon, semi-supineen ja jalkani alkoivat täristä. Tilanteeseen liittyi ohje, jossa kehoitettiin jättämään itsensä rauhaan. Ei siis pyritty rentoutumaan, etsimään ”oikeaa asentoa”, tai tietämään miten kehon pitäisi asettua. Jalkojen tärinä alkoi hyvin nopeasti ja pelästytti minut. Sain selityksen, että kyse on jalkojen lihasjännitysten purkautumisesta. Keho pyrki siis haakeutumaan kohti vapaampaa, vaivattomampaa ja ekonomisempaa tapaa olla, kun annoin tähän itse mahdollisuuden. Tämän reitin löytäminen vaati sekä ohjausta ja uskallusta antaa kehon viedä, eikä keskeyttää prosessia, vaikka se tuntui aluksi jopa pelottavalta.

Laulaja ja muusikko tekee jatkuvasti intuitiivisia valintoja musiikin kanssa työskennellessään. Kuitenkin torjumme paljon tiedostamattomasta puolestamme esiin kumpuavia ideoita, toteaa Hakala. Joskus jopa pelkäämme nähdä asioita toisin tai hyväksyä intuitiomme. Luova ihminen kuitenkin kykenee suhtautumaan estottomasti intuitiiviseen tietoon ja mitä rohkeammin antaudumme tiedostamattoman puolellemme ideoille, sitä korkeampaan luovuuteen yllämme työssämme. (Hakala 2013, 69.)

Intuitionkin kohdalla haluaisin pyrkiä mahdollisimman demystifioituun ajattelutapaan. Intuitiota hoitotyössä tutkinut Raija Nurminen (2008, 188) toteaa, että termi intuitio on johdettu sanasta itueri (nähdä), joka tarkoittaa ”nähdä sisäisesti”, ”pohtia” ja viittaa myös ”välittömään oivallukseen asian olemuksesta”. Nurmisen mukaan intuitio on subjektiivista, kontekstiinsa sidottua ja siihen liittyy vahva sisäinen tunne vaistonvaraisesta

oivalluksesta. Intuitio herättää usein myös ristiriitaisia tunteita, koska sille voi olla vaikea löytää järkipäistä selitystä. (Nurminen 2008, 192-197.) Kokemus intuitiosta ei välttämättä ole tiedon kaltainen:

Intuitio syntyy dialogissa itseen ja omaan arvomaailmaan. Ei intuitio itsessään ole tietoa, minä sen tiedon tuon esille. Mikäli sallin intuition tulla lähelle, se on mahdollista. (Hoitajan haastattelu, Nurminen 2008, 195.)

Polanyin määritelmä intuitiosta on oivallus, joka valaisee kuilua hiljaisen tiedon ja fokuroidun tiedon välillä. Hiljainen tieto ja fokuoitu tieto täydentävät toisiaan. Fokuoitu tieto on eksplisiittistä tietoa ja määrittelee ihmisen käsittelemän asian, mutta hiljainen tieto muodostaa silti oleellisen osan tiedon käsittelystä. Ero näiden kahden välillä näyttyy paitsi sanallistamisessa, myös päättelyketjun kriittisyydessä. Fokuoitua tietoa voi arvioida kriittisesti, mutta hiljainen tieto on sidottu paitsi tilanteeseen, myös kokeemukseen, tunteisiin ja taitoihin. Tällöin sen formalisoiminen ja ilmaiseminen on vaikeampaa. (Nurminen 2008, 188.) Aivojemme tapa hahmottaa ja tuottaa tietoa perustuu kuitenkin hyvin intuitiiviselle pohjalle, toteaa intuition neuropsykologiaa tutkinut Charles Laughlin. Intuitiivinen prosessointi on olennaista uuden tiedon oppimisessa, vaikka kulttuurisesti hahmotammekin asian ehkä toisin. (Laughlin 1997, 32-33.)

On silti todettava, että intuitiivinen tieto ei ole aina paikkansa pitävää. Intuition perusteella tehdyt valinnat eivät aina ole parhaita mahdollisia, eikä voi olettaa, ettei intuitioon liittyisi virhearviointeja (Nurminen 2008, 196). Tasapainottelu intuition ja rationaalisen tiedon välillä lienee olennaista, jos laulaja haluaa kehittää sekä teknis-taiteellista että luovaa osaamistaan. Kuitenkin on olennaista oppia luottamaan myös kehon hiljaiseen tietoon ja tekemään rohkeasti myös intuitiivisia valintoja.

3.2.6 Tottumusten ja itsen kanssa työskentely

Tottumuksemme istuvat meissä syvässä, niin kehon kuin mielenkin tasolla. Tämän tunnistaa moni muusikko, joka on palannut soittamaan opintojen alkuvaiheessa harjoittelemaansa teoksia. Vielä vuosienkin päästä, vaikka tekniikka ja soitto/laulutapa on jo kehittynyt ja vapautunut, vanhoissa kappaleissa saattavat nousta pintaan vanhat jumitukset ja lukot. Moni sanoo, ettei joihinkin kappaleisiin voi yksinkertaisesti palata pitkään aikaan. Vie vuosia, jopa vuosikymmeniä, että lihaskuistin ja hermoston tasolla muodostuu riittävä etäisyys vanhaan tapaan soittaa tai laulaa.

Saraste toteaa, että tottumukset ovat elämää hallitseva voima. Ne voivat olla joko hyviä, jolloin ne helpottavat elämäämme tai huonoja, jolloin ne haittaavat olemistamme. Tottumus on tiedostamaton tapa, jota emme huomaa tekevämme, ainakaan sillä hetkellä. Haitalliset tottumukset kehon tasolla saavat aikaan sen, että keho kuormittuu liikaa. Lihaksisto joutuu epätasapainotilaan, jossa osa lihaksista tekee liikaa töitä ja osa liian vähän. Kehon luonnollinen toiminta häiriintyy ja tilalle tulee työläämpi tapa olla ja toimia. Tämä työläämpi olotila voi lopulta muuttua tottumukseksi ja tuntuakin meistä ”luonnolliselta”, tutulta tavalta toimia ja tehdä asioita. Se voi jopa tuntua ainoalta mahdolliselta vaihtoehdolta. (Saraste 2006, 41-42.)

Tottumusten kanssa on mahdollista työskennellä. Alexander-työssä tätä kutsutaan inhibitioksi. Sana inhibitio tarkoittaa estämistä ja tässä yhteydessä sillä tarkoitetaan tottumuksenmukaisen reaktion estämistä. (Saraste 2006, 49.) Kun pysähdymme ennen kuin reagoimme, voimme estää itseämme reagoimasta vaistonvaraisella, tottumuksenmukaisella tavalla. Tällöin meille jää mahdollisuus valita. Tottumuksenmukainen reaktio viestii meille voimakkaasti, että se on ainoa vaihtoehtomme. Vaatii pysähtymistä, että voimme muuttaa tottumuksemme ja ihmisestä riippuen pysähtymisen hetki voi olla pidempi tai lyhyempi. Pysähtymisen jälkeen voimme valita miten reagoimme. (Saraste 2006, 49-51.)

Tottumusten kanssa työskennellessä muutosprosessi voi olla syvälinenkin. Klemola kirjoittaa:

Katseen kääntäminen sisäänpäin voidaan myös kokea pelottavana. Jos yritän oppia tuntemaan itseni, mihin katson? Mitä tutkin? En ulkoista maailmaa, koska ”minä” en ole siellä. On katsottava läheltä omaa sisäisyyttään, sitä mitä siellä tapahtuu, miten ajattelen, mitä tunteita koen, mitä eettisiä ratkaisuja teen. On tutkittava omaa tietoisuuden rakennetta ja tapahtumia. Ja se, mitä sieltä paljastuu ei ole aina innostavaa katsottavaa. Peiliinkin katsominen vaatii harjoitusta. (Klemola, 2005, 73.)

Myös Feldenkrais-metodi korostaa valinnan mahdollisuuden välttämättömyyttä. (Nelson & Blades-Zeller 2002, 5.) Tarvitsemme tietoisuutta siitä, miten toimimme, jotta meillä on mahdollisuus muuttaa toimintaamme halutessamme. Muusikko ja Feldenkrais-ohjaaja David Gaetz (2011) esittää ajatuksen, että Feldenkrais voi olla myös tapa työskennellä musiikillisen ”itsen” kanssa ja kehittää toimintatapojamme. Feldenkrais-metodin kautta voi oppia, miten löytää seuraavaan harmoniseen liikkeeseen vaivattomasti. Gaetzin mukaan se tapahtuu kuuntelemalla ja olemalla läsnä. Samaa voi soveltaa myös musiikkiin. Kehollinen työskentely voi auttaa muusikkoa kehon hallinnassa ja

samalla se voi auttaa keskittymään ja ”virittämään” itsensä. Tämä tukee mielestäni myös läsnäolevaa esiintymistä.

Maarala kertoo oman harjoittelunsa muuttumisesta kehomieliyöskentelyn kautta ja sanoo oppineensa tehokkaamman ja rennomman tavan harjoitella. Tähän liittyy rentoutumisen oppiminen, tietoisuus hengitystavasta, taju emotion ja kehollisten reaktioiden yhteydestä ja kyky työstää niitä. Oman prosessinsa kautta hän toteaa löytäneensä kii-reettömämmän asenteen soittamiseen. Vaikutukset verrattuna entiseen riittämättömyyden tunteesta syntyneeseen ahdistuneeseen, suorituspainotteiseen tapaan työskennellä ovat olleet hänen työssään merkittäviä. (Maarala 2009, 125-127.) Nämä muutokset kuulostavat itsellenikin tutuilta. Kiire tai suorituspaineeet johtavat lopulta hyvin harvoin tehokkaaseen tapaan työskennellä. Taustalla vaikuttavat tiedostamattomat asenteet ja käsittelemättömät tunteet saattavat hidastaa edistymistä, etenkin jos niiden aiheuttamia ongelmia pyritään ratkaisemaan vain teknis-mekaanisella tavalla. Tottumusten kanssa työskentely voi tarkoittaa sekä fyysisten tottumusten että asenteiden ja ajatustottumusten muuttamista.

3.3 Havaintoharjoituksen malli

Miten sitten harjoitella kehotietoisella tavalla? Donna Farhi esittelee kirjassaan *Kehon ja mielen joogaa* ajatuksen havaintoharjoituksesta. Vaikkei jooga kuulukaan esittelemiini työtapoihin, harjoitustavassa on niin paljon yhtymäkohtia aiemmin esittelemiini ajatusmalleihin, että poimin mallin Farhilta. Harjoituksen filosofia on selkeästi erilainen kuin mihin länsimainen mieli on tottunut.

Sana ”harjoitus” tarkoittaa yleensä jotakin toistettavaa toimintoa (usein epämielilyttävää), joka suoritetaan tahdonvoimalla. ”Harjoituksen tekeminen” sisältää myös oletuksen tuloksista, jotka harjoituksen avulla pyritään saavuttamaan, ja ennakkotietoa ”oikeista” tuloksista yleensä värittää käsitystä siitä, mitä itseltä odotetaan. (Farhi 2009, 40.)

Havaintoharjoituksen tarkoituksena on Farhin mukaan tarjota tilanne, jossa voi tehdä kokemuksellisia havaintoja ja tunnistaa itsessään uusia taitoja. Suhtautumalla avoimesti ja uteliaalla mielellä havaintoihinsa, löytää todennäköisesti itsestään asioita, joita opettaja ole edes tuonut esille. Jokaisella on oma oppimistapansa. Aistimalla ja tuntemalla kunkin kehonosan voi tehdä tutkimusmatkaa käyttämällä aktiivisesti mielikuvitustaan, kosketusta, liikettä ja suunnattua hengitystä. Tärkeintä Farhin mukaan havaintoharjoituksessa on tiedonhalu ja avoin asenne. Jos ei ennalta määritellä ihanteellista

lopputulosta, kaikki aistimukset ja tuntemukset ovat arvokkaita havaintoja. Jos päämääränä ei ole ”tehdä oikein”, sallimme itsellemme paljon syvemmän ja laajemman kokemuksen, voimme oppia uutta ilman epäonnistumisen pelkoa tai paineita onnistua jossakin tietyssä ajassa. (Farhi 2009, 40-41.)

Alexander-tekniikassa ei puhuta harjoituksista. Syynä tähän on se, että ”harjoitus” aiheuttaa meille usein sen, että harjoittelemme vain omia virheitämme. (Gelb 1994, 60.) Tämä ilmiö on monelle muusikolle tuttu, mutta vaatii mielestäni korostamista. Rutiininomainen toistaminen ei useimmiten paranna suoritusta, vaan saattaa vahvistaa hankalien kohtien virhetoimintoja entisestään. Onnistuneeseen harjoitteluun tarvitaankin tietoisuutta ja sopivasta tauotuksesta huolehtimista, jotta mieli pystyy keskittymään tehtävään keskittyneesti.

Myös Green kirjoittaa havaintoharjoittelun ja tietoisien kokemuksellisuuteen ohjaamisen puolesta. Lopulta kyse ei ole siitä, mitä harjoitellaan, vaan millä asenteella uuden opetteluun suhtaudutaan ja miten asiat esitetään. Greenin mukaan tämältyyppisessä harjoittelussa keskittyminen on siinä, mitä tapahtuu, ei niinkään oikeassa tai väärässä tavassa tehdä, hyvässä tai huonossa. (Green 1986, 134-135.) Tärkeää on, miten ohjeet muotoillaan, sillä sanat myös yhdistyvät tietynlaisiin tottumuksiin. Toimintaohje, esimerkiksi: ”Hengitä syvään”, aiheuttaa kovin erilaisen reaktion meissä, kuin ohje ”Missä tunnet hengityksen liikkeen?” tai ”Miten voisit antaa hengityksen syventyä?”. Opittujen ohjeiden muuntaminen havaintoharjoituksen suuntaan vaatii tietoista työtä, niin pedagogisessa työssä kuin itsenäisessäkin harjoittelussa. Vanhat ohjeet ja harjoittelutavat istuvat meissä syvässä.

Maailmankuulu viulisti Yehudi Menuhin, joka sai ohjausta kehityöskentelyyn Moshé Feldenkraisilta, kuvaa musiikin harjoittelua seuraavasti:

Harjoittelu ei ole pakotettua työtä; se on jalostettua taidetta, johon sisältyy intuitiota, inspiraatiota, kärsivällisyyttä, eleganssia, selkeyttä, tasapainoa, ja ennen kaikkea, yhä suuremman ilon etsimistä liikkeestä ja ilmaisusta. (Yehudi Menuhin, Klicksteinin 2009, 4 mukaan)

Menuhinin ajatukset yhdistyvät mielestäni läsnäolevaan tapaan työskennellä, jota kuvaan seuraavassa luvussa enemmän. Mekaanisen toiston sijaan musiikin ja laulun harjoittelu voisi olla havainnoivaa, elävää, intuitiivista ja inspiroivaa työtä, josta voi nauttia. Tämä on ainakin minulle itselleni suuri haaste, mutta etsimisen ja tutkimisen arvoisen asia, jota haluan kehittää omassa työssäni.

4 Laulajan psykofyysinen työskentely

Laulaminen on liikettä äärimmäisen aistiherkkyyden varassa. Se on mielen kuuntelua kehon liikkeissä. (Roivainen 2004, 21.)

Tässä kappaleessa keskityn laulajan työskentelyyn psykofyysisestä näkökulmasta ja pohdin, miten kehon ja mielen yhteyden huomioiva työskentely vaikuttaa laulajan työhön. Olen rajannut tarkasteltavaksi erityisesti vapautumisen ja jännittämisen teemat sekä laulusenon ja hengityksen kanssa työskentelyn. Lisäksi pohdin ilmaisuun ja oman äänen kokemukseen liittyviä kysymyksiä. (Havainnollistan rajaustani käsittelemistäni laulutaidon osa-alueista kuvassa 2 s.16.) Tarkasteltavat osa-alueet ovat kaikki laajoja kokonaisuuksia, joista kustakin voisi kirjoittaa oman tutkimuksensa. Olen valinnut tietynlaisen tavan esitellä niitä näkökulmani ja kokemusteni perusteella. Reflektoin vapautumisen, laulusenon, hengityksen, oman äänen kokemuksen ja ilmaisun välisiä yhteyksiä myös oman konserttiprosessini kautta. Käytän apuna lähdekirjallisuutta ja pyrin kytkemään kokemuksiani sekä laulopedagogiseen kirjallisuuteen, musiikkipsykologiaan että kehollisesta työskentelystä kirjoitettuun materiaaliin. Olen liittänyt mukaan pari havaintoharjoitusta esimerkkeinä kehotietoisesta työtavasta. Haluan korostaa, että kyseessä ei ole laulutekniikka tai metodi, vaan täydentävä näkökulma lauluharjoitteluun.

Käytän itsekin kehotietoisuuden lisäksi muita lähestymistapoja ja tietotaitoa omassa laulamissani ja opetuksessani. Pyrin tässä luvussa tuomaan esille näkökulmia, joita olen löytänyt kehollisen työskentelyn kautta ja jotka eivät ole klassisen laulun puolella itsestäänselvyksiä. Näitä ajatuksia soveltaakseen laulajaa tai laulunopettaja tarvitsee myös tietoa äänen toiminnasta, hengityksen ja asennon välisistä yhteyksistä. Ammattilaulajat ja laulopedagogit tuntevat usein äänen ja kehon fysiologiaa hyvin ja tätä tietoa on saatavilla paljon. Tutkimustieto laulamisen fysiologiasta tarkentuu myös jatkuvasti. Kehon hahmottamisessa korostuu kuitenkin eniten tieto lihastasosta. Haluan tuoda tähän keskusteluun täydentävää näkökulmaa, joka huomioi kehon ja mielen yhteyden. Tarvitsemme intention, suunnan mitä kohti kulkea laulutaidon kehittämisessä, mutta myös kokonaisvaltaisen lähestymistavan, kun instrumentti on lauluääni, ihmiskeho ja mieli. Yhtymäkohtia löytyy toki myös laulopedagogiseen kirjallisuuteen ja monet ajatuksista saavat tukea laulajien ja laulopedagogien teksteistä. Tavoitteeni on avata, miksi psykofyysinen lähestymistapa on merkityksellinen - miksi laulaja tarvitsee tätä näkökulmaa.

Psykofyysisessä lähestymistavassa on otettava huomioon, että tarvitsemme 1) kognitiivista työskentelyä (ajatukset, uskomukset, tulkinnat ja muut kognitiot), 2) emotionaalista työskentelyä (tunteet ja affektit) sekä 3) kehotietoista työskentelyä (fyysiset reaktiot, aistireaktiot, aistimukset ja liikkeet). (Odgen ym. 2009, 146.) Olen poiminut mallin sensomotorisesta psykoterapiasta, mutta se sopii mielestäni hyvin laulajan psykofyysisen työskentelytavan pohjaksi. Perustana työskentelylle ovat myös luvussa 3 esittelemäni kehotietoisien lähestymistavan ajatukset: kehotietoisuuden ja kehon kuuntelun kehittäminen, kehon tunneyhteyden ja itseohjauksen huomioiminen, kokonaisvaltainen ajattelu sekä päämäärähakuisuudesta vapautuminen ja omien tottumusten kanssa työskentely.

4.1 Vapautuminen

”Laulajan on tunnettava oma kehonsa niin hyvin, että voi unohtaa kehonsa, ja löydettävä sitä kautta vapaus”, toteaa oopperalaulaja Juha Uusitalo. Hänen mukaansa laulaja tarvitsee riittävästi kontrollia, jotta voi lopulta luopua kontrollista. Voima ääneen ei tule lihaksista, vaan vapaudesta. Uusitalon laulutapa perustuu Orfeo-metodiin, jossa on kyse kokonaisvaltaisemmin musiikista eikä vain äänestä. Se on tapa ajatella: “[Metodin] ydin on vapaus - sinun, ihmisen ja musiikin välillä ei ole mitään fyysistä asiaa.” (Uusitalo 2006.) Uusitalo jatkaa:

Laulajan tapauksessa on kyse tietysti hengityksestä, asennosta - miten seistään - ja palleasta. [...] Uskon, että musiikissa on niin paljon voimaa, että se itsessään voi viedä meidät oikeaan asentoon. Kyseessä on aina keskustelu fyysisen kehon ja niin sanotun henkisen maailman kanssa - kaiken täytyy olla hallinnassa, mutta on unohdettava esimerkiksi oma asenteensa. (Uusitalo 2006.)

Olettaisin tässä tarkoitettavan asennolla myös optimaalista vireystilaa, rentoutta ja vapautta. Uusitalon tapa nähdä yhteys asennon ja asenteen välillä on mielenkiintoinen: musiikki voi inspiroida löytämään oikean asennon, jos uskaltaudumme luopumaan omasta vanhasta asenteestamme. Tällainen kokonaisvaltainen vapauden ajatus on todella hieno. Samalla on todettava, että sen toteuttaminen vaatii varmasti suurta itse-tuntemusta, niin kehon kuin mielenkin tasolla.

Miten tällainen vapaus löytyy? Miten kykenemme ilmaisemaan itseämme ja musiikkia kokonaisvaltaisesti, reagoimaan vapaasti ja olemaan estämättä itseämme laulamasta?

Brown (1996) toteaa, että laulutekniikan ydin on pystyä laulamaan ja esiintymään mahdollisimman vähällä ponnistelulla. Hänkin korostaa vapautumisen merkitystä lauluäänien kehittämisessä ja toteaa ”irtipäästämisen” olevan laulajalle tarpeellinen asenne. Kun instrumenttimme on keho, jonka toimintoja hallitsee pitkälti hermojärjestelmä, on tärkeää tutustua primitiivisiin reaktioihinsa. Brownin mukaan saamme käyttöön oman potentiaalimme, alkuäänemme, pysymällä itse poissa tieltä. Monet vapaata äänentuottoa häiritsevät lihasjännitykset ovat matkan varrella hankittuja ja opittuja. Tämä tarkoittaa, että niistä voi myös oppia pois, päästää irti. Olennaista on tulla tietoisiksi omista jännityksistään, jotta niistä voi vapautua. Koska hermojärjestelmämme kuljettaa viestin läpi koko kehon, äänen vapautumisen kannalta on tärkeää pyrkiä helpottamaan kehon epätasapainoa tai jännityksiä, olivat ne missä osassa kehoa hyvänsä. Erityisen keskeistä on kuitenkin pyrkiä pitämään selkäranka ja niska vapaina stressistä, koska hermojen reitti aivoista kulkee niiden läpi kehoon. (Brown 1996, 9-10.)

Brown tarjoaa rentouden etsimiseen erilaisten roikkuvien asentojen kokeilua, liikkumista ja muun muassa lattialla makuulla kääntyilyä. (Brown 1996, 11-13.) Ajattelen itse, että kyse on etsimisestä - laulajan on rohjettava vaistonvaraiseen toimintaan, tutkittava, kokeiltava eri vaihtoehtoja. Tämä voi vaatia joskus pitkäjänteistäkin työtä ja siinä apuna voivat olla Alexander-ohjaus, Feldenkrais-harjoittelu ja kehomieliäyöskentelyn harjoitukset. Laulutaidon kehittämisen perusta vaatii esteiden pois raivaamista, turhan työn vähentämistä ja haittaavista jännityksistä irtipäästämistä.

Paitsi kehon jännitykset, myös ajatuksemme ja asenteemme vaikuttavat vapaaseen äänentuottoon. Brown korostaa, että kun pyrimme **tuottamaan** äänen, teemme usein ylitöitä. Äänen voikin ajatella **tapahtuvan**, sen sijaan että yritämme tehdä sitä. Tarvitsemme silti jonkin intention, ajatuksen siitä mitä olemme tekemässä. (Brown 1996, 15.) Kyse on siis pitkälti tottumuksista, asenteista ja ajattelutavoista.

Laulutunnilla opettajani neuvoo ajattelemaan sävelen mielessä ja hengittämään ”sävelen läpi” ennen kuin aloitan laulun. Hengitys toteutuu suhteessa musiikin pulssiin, seuraavaan ajatukseen ja fraasiin. Keho seuraa kyllä perässä, kun ajatus on riittävän selkeä. Mitään ei tarvitse tehdä. Mitään ei voi tehdä.

Voin ajatella ja antaa äänen tapahtua, luottaa. En voi tehdä ääntä, enkä hengitystä. Kun alan sijoitella ääntä, kuunnella liikaa, kontrolloida, alan saman tien puuttua ääneen ja kompastun. Ääni ja musiikki tuntuu virtaavan vapaammin, kun mieli on keskittynyt, mutta muuten ”tyhjä”. Mitä jos en yritäkään puuttua musiikkiin, kun se jo virtaa? Ennakointi on kaikki kaikessa. Se on sisäänhengitystä, inspiraatiota ja orientoitumista siihen, mitä haluan sanoa.

Olen työskennellyt useamman vuoden ajan laulopedagogi Marjut Hannulan ohjauksessa ja valmistin YAMK-opinnäytetyökonserttini hänen johdollaan. Hannula ohjeistaa usein laulamaan "ajatus edellä, kroppa perässä". Tarkoituksena on, että laulaja ennakoii ja ajattelee valmiiksi ensimmäisen sävelen, seuraavan fraasin, tekstin, rytmin ja pulssin. Keho seuraa perässä ja toteuttaa ajatuksen. Hannula painottaa, että laulajan on ennakoitava, mutta ääneen ei tule "puuttua" tai sijoitella sitä paikoilleen. Näin ääni jää mahdollisimman vapaaksi, kun emme yritä liikaa kontrolloida sitä. (Hannula, henkilökohtainen tiedonanto 12.11.2013) Kun kokeilee tätä ennakoinnin ajatusta äänen tuoton ja musiikillisen fraseerauksen perustana, huomaa että ääni todella reagoi eri tavalla ja soi vapaampana. Tämä vaatii kuitenkin paljon tietoista harjoittelua ja luottamista kehoon ja mielen yhteyteen.

Ihmisen äänihuulet ja kurkunpää reagoivat ajatukseen. Kun harjaantunut laulaja ajattelee tietyn sävelen mielessään, äänihuulet asettuvat valmiiksi tarvittavaan asentoon, jonka jälkeen voi "antaa äänen tapahtua". Korva kuulee sävelen, tietoinen mieli rekisteröi sen ja äänihuulet ja kurkunpää reagoivat tähän informaatioon. Tämä korvan, aivojen ja kurkunpään välinen yhteys harjaantuu laulamalla. (Brown 1996, 4-5.) Ava Numminen on koonnut väitöskirjaansa sävelkorkeuden säätelyn mekanismia seuraavasti:

Tahdonalainen ääni alkaa aivokuorella. Aie äänen tuottamisesta aiheuttaa motorisella aivokuorella toimintakäskyn aivorungon ja selkäytimen motorisiin tumakkeisiin. Nämä alueet lähettävä eteenpäin monimutkaisia viestejä kurkunpään, rintakehän ja vatsanpeitteen lihasten sekä ääniväylän artikulaatioelinten koordinoimiseksi. (Numminen 2005, 116.)

Näiden impulssien yhdistelmän kautta syntyy ääni, jonka välittyy korviimme. Kuulemamme perusteella voimme tarkentaa tuotettua ääntä tarkoitettuun äänen nähden. Äännön ensimmäisessä vaiheessa, eli prefonaatiossa kurkunpään lihaksisto viritetään tahdonalaisesti, toisessa vaiheessa kurkunpään toiminta on refleksiivistä ja kolmannessa vaiheessa kontrolloimme ääntä auditiivisen palautteen eli kuulemamme perusteella. Kurkunpään refleksiivisen äännön aikainen säätely on tahdonalaisen kontrollin ulottumattomissa. (Numminen 117, 2005.) Laukkanen & Leino (1999, 40) toteavat, että vaikka laulamissa on kyse tahdonalaisista lihassäädöistä, niitä ei tuoteta tietoisesti. Tämä vaikuttaa tapaan, miten voimme harjoittaa ääntämme – avuksi tarvitaan mielikuvia. (Mielikuvien käytöstä holistisessa laulutavassa kirjoittaa mm. Ahonen 2010, 20-41.) Tieto äänen fysiologiasta auttaa usein hahmottamaan omaa instrumenttia, mutta yksilöllinen kokemuksemme äänen tuottamisesta voi olla aivan muuta, kuin mitä kehosamme todellisuudessa tapahtuu. Siksi mielikuvat ovat tarpeellisia, mutta niidenkin on

oltava yksilöllisiä. Mielikuvat voivat olla myös harhaanjohtavia, jos niitä ei avata. Siksi opetustilanteessa on mielestäni tärkeää korostaa eroa mielikuvien ja äänen fysiologian välillä.

Laulupedagogi Raija Roivainen toteaa kirjassaan *Laulamisen sietämätön helppous* seuraavaa: ”Kun koko ääniorganismi on harjoitettu mahdollisimman tasapainoiseksi, niin laulu sujuu ilman tietoista ohjailua.” Lihakset vastaavat tällöin musiikilliseen ajatukseen ja saattaa tuntua, kuin laulaisi ilman lihaksia. (Roivainen 2004, 107.) Roivainen korostaa, että laulamissa on kyse kehon ja mielen yhteispelistä. Laulajan on luovutettava ”tekemisestä” ja keskityttävä kuuntelemiseen, aistimiseen, annettava laulun kuljettaa kehoa musiikin virran vaatimusten myötä. (Roivainen 2004, 116.) Moshé Feldenkraisin sanoin: ”Sen minkä voit tehdä, voit myös kuvitella, ja sen minkä voit kuvitella, voit myös tehdä.” (Nelson & Blades-Zeller 2002, 8.)

4.2 Oma ääni ja jännityksen kerrokset

Matka kohti vapautumista voi olla mutkikas. Käännän huomion hetkeksi jännittämiseen. Miksi jännityksestä irtipäästäminen on joskus niin vaikeaa? Miksi kehotus rentoutua on jännittäjän kannalta yksi pahimpia asioita mitä sanoa? Laulamiseen liittyy monilla jännitystä, joka kytkeytyy äänen henkilökohtaisuuteen, siihen että paljastamme itsestämme jotain äänemme ja laulumme kautta. Kimmo Lehtonen kirjoittaa:

Laulaminen on intiimi kokemus, koska instrumenttina on ihminen itse. Ääni syntyy sisällämme, se voi tulla pinnasta tai syvältä, se voi olla väkevä tai heikko, korkea ja matala, mutta yhtä kaikki se kertoo paljon persoonallisuudestamme. (Lehtonen 2011, 84.)

Jännitys ilmenee eri tavoin, osalla kroonisempana ja osalla vain satunnaisena ilmiönä. Moni laulaja ja muusikko joutuu silti jossain vaiheessa opintojaan tai työtään vastakkain esiintymisjännityksen kanssa. Mistä tässä jännityksessä on kyse? Laukkanen & Leino toteavat esiintymisjännityksen olevan psykofyysinen tila, joka liittyy esiintymistilanteisiin ja niiden ennakointiin. Se voidaan kokea miellyttävänä kiihtymyksenä ennen suoritusta tai epämiellyttävänä tilana, johon liittyy kiusallisia oireita. Esiintymisjännitys on pahimmillaan pelkotila, joka syntyy esiintymistilanteeseen liittyvän epäonnistumisen ja häpeän ennakointi. Esiintymispelon taustalla vaikuttavat usein negatiiviset sosiaaliset kokemukset esim. aiemmista esiintymistilanteista sekä psyykkiset tekijät, mm. heikko itsetunto. (Laukkanen & Leino 1999, 120.)

Jännittäminen ja rentoutuminen kytkeytyvät autonomisen hermoston toimintaan. Ihmisen hermosto jakautuu parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon. Kumpikin hermoston osa säätelee samoja elimiä ja toimii samanaikaisesti, mutta eri tavoin. Parasympaattinen hermosto rauhoittaa elintoimintojamme ja vaikuttaa aktiivisimmin levon aikana. Tällöin sydämen syke hidastuu, hengitys tasaantuu ja ruoansulatuselimistön toiminta vilkastuu. Sympaattinen hermosto taas aktivoi fysiologista valmiustilaamme, kiihdyttää elintoimintojamme stressitilanteissa ja saa aikaan mm. adrenaliinin eritystä, sydämen sykkeen ja verenpaineen nousua, hengityksen tihentymistä ja lihastonuksen kasvua. Kaikki sympaattisen hermoston aikaansaamat muutokset nostavat vireystilaamme ja pyrkivät tarvittaessa valmistamaan elimistöä taisteluun tai pakoon. (Laukkanen & Leino 1999, 120-121; Koistinen 2008, 16.)

Primitiivinen ”taistele tai pakene” –mekanismi toimii meissä kaikissa niissä tilanteissa, jotka koemme uhkaavina, toteaa esiintymisjännitystä tutkinut Päivi Arjas. Adrenaliinin lisäerittyminen saa aikaan fyysisiä oireita, jotka auttavat aisteja toimimaan terävämmin, parantavat keskittymistä ja lisäävät voimaa. Vaikka esiintymistilanne ei ole meille todellinen fyysinen uhka, elimistömme reagoi primitiivisellä tasolla kuin hengenvaaraan. (Arjas 2001, 16-17.) Silti rentous ei kuitenkaan välttämättä ole se tila, missä meidän on helpoin laulaa tai esiintyä. Numminen tuo esille, että kohtalaisen virittyneisyyden tilassa suoritus on yleensä parhaimmillaan. Mutta jos emotionaalinen lataus kasvaa liian voimakkaaksi, olipa kyseessä sitten negatiivinen tai positiivinen lataus, suoritus heikenee. Esiintymisjännitys voi antaa sopivan latauksen esitykselle tai se voi merkittävästi häiritä suoritusta. (Numminen 2005, 123.) Se miten reagoimme elimistömme jännitysreaktioihin vaikuttaa ratkaisevasti esiintymistilanteesta suoriutumiseen, kertovat tutkimukset esiintymisjännityksestä (Arjas 2014). Onkin tärkeää puhua esiintymisjännityksen sijaan valmiustilasta, jotta välttyisimme negatiivisilta miellelyhtymiltä (Arjas 2001, 16).

Tarvitsemme siis tiettyä virittyneisyyttä esiintymiseen, mutta jos jännityksen määrä kasvaa liian suureksi, se alkaa haitata esiintymistä. Jos elimistö on jatkuvasti kuormittunut stressistä tai jännityksestä, sympaattinen hermostomme hallitsee meitä. Tällöin esiintymistilanteessa hermostollinen reaktio voi kasvaa niin suureksi, että se murentaa harjoittelun tulokset. Äärimmäinen stressireaktio voi myös lamaannuttaa ja jähmettää meidät. Mielestäni onkin tärkeää etsiä tapoja rentoutua ja vapautua arkisen työskenteilyn puitteissa. Jos jokainen lauluharjoitus tai laulutunti on ponnistus, johon liittyy suoriu-

tumispaineita, laulutapahtumaan alkaa kytkeytyä liikaa hermostollista kuormitusta, joka heijastuu myös esiintymistilanteeseen haittaavasti.

Taas se uni, jossa olen ilmeisesti menossa konsertoimaan, mutten tiedä mitä piti laulaa. Iltapuku on hukassa, tukka pesemättä ja ääni avaamatta. Mistä sinne lavalle edes mennään? Kävelen yleisön eteen ja pianisti alkaa soittaa, mutten tunnista kappaletta. Yritän pitää kulissia yllä ja laulan jotain: tunnistamattoman melodian, tuntematonta kieltä, tavuja, satunnaisia säveliä. Paniikki. Hävettää. Herään.

On pakko todeta, että pelkään. Koen paineita, mutta on vaikea myöntää itselleni miksi. Teen opintoja itseäni varten, omaa työtä edistääkseni, kehittyäkseni laulajana ja laulunopettajana. Suurin haaste itselleni on nyt esiintymiseen liittyvä paine ja sen helpottaminen tämän vuoden aikana.

Kehotyöskentely kymmenen vuoden ajan on toki helpottanut asioita, mutta myös mielenhallinnan tietoinen harjoittelu on ollut tärkeä oivallus. Se, että voin muuttaa omat laulamiseen ja epävarmuuteen liittyvät niin tutut ajatusradat, säveltää uudelleen sen oman loputtomasti jauhavan kertosaakeen, päättää ajatella toisin. Voin lakata miettimästä, olenko tarpeeksi hyvä ja lopettaa itse vetämästä mattoa jalkojeni alta. Ajatuksiaan on mahdollista valita, ainakin opetella tätä. (28.11.2013)

Oma pitkä historiani jännittäjänä kummittelee edelleen - joskus enemmän, joskus vähemmän. Esiintymisjännitys on vaikea asia monille, eikä ongelman ratkaisemiseen ole mielestäni yhtä ainoaa tietä. Arjas (2001, 16) toteaa, ettei esiintymisjännityksen syiden tunteminen poista ongelmaa, mutta se voi auttaa ymmärtämään omia reaktioitamme. Olennaisinta on mielestäni itsetuntemuksen kehittäminen, niin kehon kuin mielenkin tasolla. Myös Lynn Eustis toteaa, että esiintymisjännityksen ratkaisemiseen tarvitaan itsetuntemusta ja pelkoa aiheuttavien emotionaalisten kysymysten ratkaisemista (Eustis 2005, 51). Oman kokemukseni mukaan emotionaalisten kysymysten ratkaiseminen saattaa vaatia myös niiden työstämistä kehon ja hermoston tasolla - pelkkä verbaalinen analyysi ei välttämättä riitä.

Arjas esittelee tunne-elämän kehitykseen liittyviä teorioita esiintymisjännityksestä ja toteaa, että yksi suurimpia tekijöitä jännitysilmion taustalla on alitajuinen hylätyksi tulemisen pelko. Hyväksytyksi tulemisen tarve on meillä kaikilla ja tämän huomioiminen myös opetustilanteessa on tärkeää. Jännitykseen kytkeytyy myös epäonnistumisen pelko. Se voi lopulta kohdistua, ei vain itse esiintymiseen tai taiteelliseen tuotokseen,

vaan omaan persoonaan. Tällöin omaa persoonallisuutta ja tuotosta on vaikea erotella mielessään. Myös itsetunto-ongelmat heijastuvat helposti esiintymiseen. Jatkuva kilpailuasetelma ja arvostelu ovat omiaan ruokkimaan huonoa itsetuntoa. (Arjas 2001, 17-19.) Musiikkikoulutuksen perinteisiin kuuluu paljon kritiikkiä ja kilpailuttamista, jotka ovat osaltaan rakentamassa esiintymisjännityksen syntymistä. Laulajilla on erityisen suuri riski sekoittaa oma persoonansa ja äänensä johtuen instrumentin luonteesta. Tällöin oman itsen arvottaminen voi kytkeytyä täysin esim. päivän laulukuntoon, mikä on melko kohtuuton asetelma. (Eustis 2005, 4-5.) Tähän asetelmaan ja näihin ajatustapoihin voimme itse vaikuttaa omilla valinnoillamme laulajina ja pedagogeina.

Pelko ja liika yrittäminen ovat ehkä suurimpia esteitä ihmisen elämässä. Pienikin pysähtyminen voi antaa mahdollisuuden valita toisin ja olla alku suurelle muutokselle. (Lahdenperä 2013, luku 2.2)

Turhautuminen omaan jännittämisen kierteeseen ja ylenmääräinen kontrolli pahentavat kokemukseni mukaan tilannetta. Jos haluaa vimmatusti saada jännittämisen loppumaan, se yleensä pahenee. Asian tiedostaminen, hyväksyminen ja ”silleen jättäminen” on ollut ainakin itselleni askel parempaan suuntaan. Samankaltaisista kokemuksista kertoo Maarala työskenneltyään muusikoiden kanssa kehotietoisella lähestymistavalla. (Maarala 2009, 130-135.)

Jännittämiseen liittyvät teemat voivat ilmetä laajemminkin tottumuksina muusikon arjessa. ”Kun muusikkoa vaivaa epäonnistumisen pelko, kokeiden pelko, lihasjännitys ja tiettyyn tilanteeseen liittyvä ongelma, hänen on syytä kaivaa muistinsa kätköistä elämänsä varhaisimpia vaikutteita ja reaktioita niihin,” kirjoittaa Grunwald (1997, 221). Tartun erityisesti Grunwaldin sanaan ”reaktioita”. Kun tulemme tietoiseksi, miten olemme reagoineet elämämme varrella erilaisiin, vaikeisiin tilanteisiin, voimme huomata ehkä ”päälle jääneitä” tottumuksiamme, jotka ovat tässä hetkessä turhia ja haittaavia. Tiedostaminen on tie vapaaksi vanhasta taakasta. Grunwald jatkaa:

Ratkaisun avain löytyy todennäköisimmin sieltä kuin ankarammasta harjoittelusta hammasta purren, rentoutuksesta tai rohdoista. Ne ovat lyhyen tähtäyksen keinoja, jotka tehoavat korkeintaan jonkin aikaa ja jotka kohdistuvat ensisijaisesti pelätyn ilmiön tukahduttamiseen. Jos painaa korkin väkisin pulloon, sisältö voi purskahtaa hillittömästi ulos, tarvella nautinnon ja tuottaa näkyviä tahroja. Niin käy myös ihmisen persoonallisuuden tukahdutetun elintärkeän tarpeen kanssa: juuri kun koittaa ”moment suprême”, tapahtuu kaikki se, mitä ei haluta ja mihin ihmisellä ei siis ole mitään tarvetta.” (Grunwald 1997, 221.)

Grunwaldin mukaan musiikin synnyttämä konfrontaatio oman tunne-elämän kanssa ja herkkyyttä vaativan ammatin paineet voivat kasvattaa kuormitusta. Tilannetta voi hel-

pottaa yllättävän paljon psykologisten kysymysten huomiointi:

On merkillistä kuinka monet muusikot - vielä opiskelijatkin - ovat kykenemättömiä tai haluttomia tiedostamaan tätä, kun varsin vähän aikaa vaativa oman elämän tutkiskelu auttaisi heitä ymmärtämään, millä tavalla suurelta osin tarpeetonta lihasjännitystä voi lievittää. [...] Kerta toisensa jälkeen on osoittanut, että saavutettu ymmärrys parantaa suuresti musikaalisia suorituksia - äänensävy mukaan luettuna - ja persoonallisuuden ilmentämistä tekemällä niistä laajempia ja intensiivisempiä. (Grunwald 1997, 221.)

Miten laulaja voisi harjoitella (ja opettaa) niin, että esiintymisvalmennuksen teemat ovat integroituneena työskentelyyn? Miten emotionaaliset kysymykset saavat tarvittaessa tilaa, mutta työskentely ei silti muutu terapiaksi? Psykofyysinen ja kokonaisvaltainen lähestymistapa tarjoaa tähän välineitä, mutta myös ympäristö ja asennemaailma on ratkaisevan tärkeitä. Tarvitsemme vahvistusta luovuuden kehittämiseen, itsetunnon tukemiseen, kannustusta omaan tapaan oppia ja ilmaista. Näitä osa-alueita voi toki kehittää monella tavoin: osa käyttää improvisaatiota, leikkittelyä, luovuusmetodeja, meditaatiota, kaikkea mikä vie työtä kohti läsnäoloa, elävämpää esiintymistä ja itsetunte-
musta. Kehotietoisuus ja kehotyöskentely ovat yksi mahdollinen tapa, jolla esiintymisvalmennus voisi rakentua orgaaniseksi osaksi laulajan tai muusikon koulutusta. Ideaalitalanteessa erillistä esiintymisvalmennusta ei tarvittaisikaan. Saraste kirjoittaa Alexander-tekniikan hyödyistä esiintymistaidon kehittämässä:

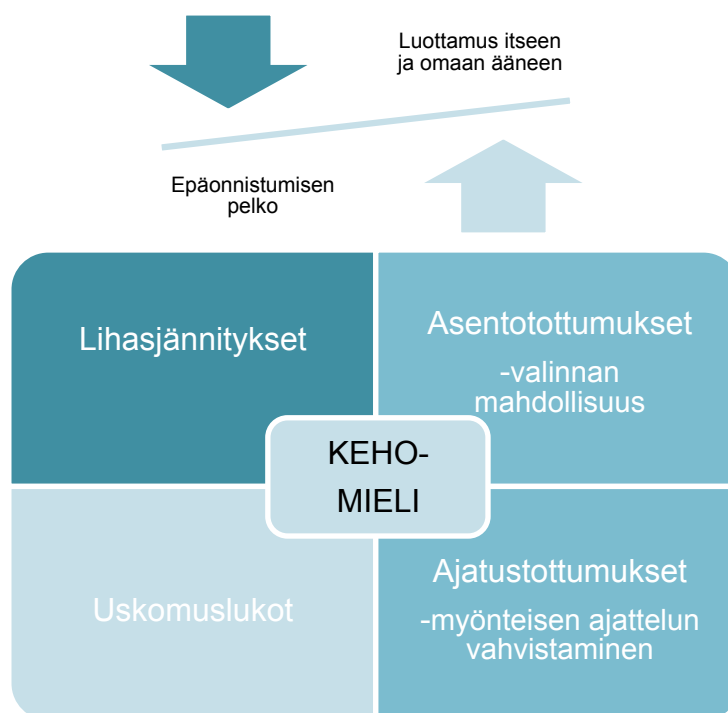
Tuleville esiintyjille olisi paljon hyötyä, jos esiintyjien koulutusta kehitettäisiin niin, että se sisältäisi enemmän itsetuntemukseen tähtääviä aineksia. Mikäli aihetta käsitellään vain teoreettisesti, hyöty jää tietysti vähäiseksi. Opiskelijat tarvitsevat mahdollisuuksia tutustua itseensä käytännön tasolla, ja siinä voi Alexander-tekniikasta olla paljon apua. Alexander-työ muuttaa ihmistä nimenomaan enemmän itsensä kaltaiseksi, kun se vapauttaa ylimääräisestä yrittämisestä ja kokonaisuutta rasittavista maneeereista. (Saraste 2006, 169.)

Päivi Arjas, Airi Hirvanen ja Hanna M. Nikkanen (2013) kirjoittavat, että esiintymistaitoa on mahdollista oppia ja opettaa. Esiintyminen ja esiintymisen opettaminen olisikin heidän mukaansa hyvä nivoa osaksi opetusta ja luonnolliseksi osaksi musiikin opiskelua. Näin esiintymisvalmennuksesta ei muodostuisi muusta musisoimisesta irrallaan olevaa aluetta. (Arjas ym. 2013, 226.) Pelkkä musiikillisten seikkojen harjoittelu ei riitä musiikkiesitykseen valmistauduttaessa, vaan on otettava huomioon opiskelijan henkilökohtainen hyvinvointi sekä esitysten yhteisöllinen ja sosiaalinen merkitys. Esiintymisiä ja niihin valmistautumista voisi hyödyntää kokonaisvaltaista kasvua tukevana elementtinä. (Arjas ym. 2013, 227.)

Esiintymisen opettaminen on parhaimmillaan osa instrumenttiopintoja ja kulkee mukana koko ajan ensimmäisistä soittimeen tutustumisen kerroista asti. Hengi-

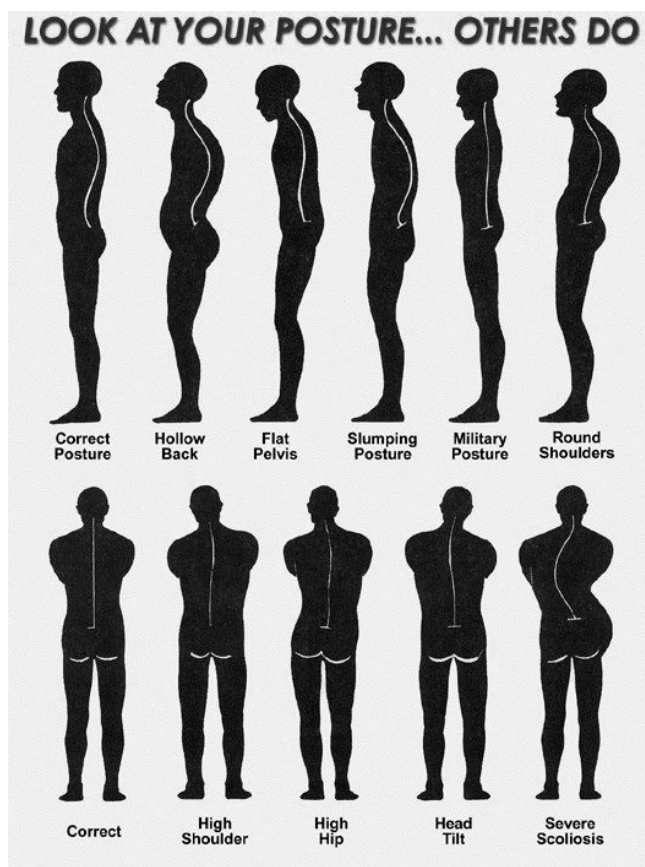
tys-, rentoutus- ja keskittymisharjoitukset nivELYVÄT luontevaksi osaksi soittotunteja. Oppilaan itseluottamuksen vahvistaminen ja terveen muusikkokuvan rakentaminen tapahtuu opetuksen yhteydessä sekä sanallisen että sanattoman palautteen kautta. (Arjas ym. 2013, 228.)

Kehotietoinen lähestymistapa sisältää juuri hengityksen, rentoutumisen ja keskittymisen ja läsnäolon kanssa työskentelyä ja sen kautta voi tulla tietoiseksi omista jännityksistään. Mielestäni on tärkeää työskennellä sekä mielen että kehon tasolla, sillä vaikutukset kulkevat molempiin suuntiin. Uskomuslukot ja käsitys omasta kyvykkyydestä ja onnistumisen mahdollisuuksista vaikuttavat voimakkaasti toimintaamme. (Kyvykkyyteen ja onnistumiseen liittyvistä uskomuksista kirjoittaa mm. Numminen 2005, 77-79.) Itsetuntemuksen ja vapautumisen prosessi voi olla pitkä ja vaatii armollisuutta itseä kohtaan. Kiirehtiminen ei tuota tulosta, ja reitti lienee jokaisella omanlaisensa. Jos paine jännityksistä vapautumiseen on kova, se ei lopulta nopeuta prosessia - päinvastoin. Toisaalta olen kokenut, että yksittäinen oivalluksen hetki voi saada aikaan välittömän muutoksen, oli kyse sitten kehon tai mielen tasosta. Tässä muutosprosessissa omien tottumusten kanssa työskentely nousee ensiarvoisen tärkeäksi. Kyse voi olla laulajan kohdalla fyysisistä totumuksista, esim. hengitystavasta tai mentaalitottumuksista, asenteista ja ajattelutavoista.



Kuva 5. Olen tiivistänyt kuvaan laulajan vapautumisen prosessiin vaikuttavia elementtejä kehon ja mielen kannalta.

4.3 Lauuasento



Kuva 6. Erilaisia asentotottumuksia ja kehojen rakenteellisia eroja.

Miten etsiä hyvä lauluasento? Opetustyössäni olen huomannut, että termi ”hyvä ryhti” saa ihmiset asettumaan jäykkään, mekaaniseen asentoon, usein ylikorostuneen ryhdikkäästi. (Vrt. kuvan 7 ”military posture”.) Tämä asento on tavallisesti niin kannateltu, ettei sitä jaksaa pitää yllä kovin pitkään. Se on usein staattinen, liikkumaton ja saa meidät huomaamattamme pidättelemään hengitystämme. Tuloksena on vaihtelu yliyhdyin ja lysähtäneen asennon välillä, joissa kummassakaan emme voi hyvin, emmekä tällöin myöskään laula parhaalla mahdollisella tavalla.

Optimaalisen lauluasennon kehittäminen on silti merkityksellistä. Laukkanen & Leino toteavat, että hyvä ryhti ja luonnollinen suora päänasento antavat parhaat mahdollisuudet tasapainoiselle lihastoiminnalle äänenkäytössä. Asento vaikuttaa heidän mukaansa äänen kuormittumiseen. (Laukkanen & Leino 1999, 191.) Laulaja Kirsi Thum kirjoittaa opinnäytetyössään laulajan kehon harjoittamisesta ja instrumentin rakentamisesta:

Hyvään ryhtiin pyrkiminen ilman kehotietoisuutta ja lihasten tasapainoista työskentelyä tekee siitä mekaanisen, pidellyn. On kuitenkin tärkeää olla jonkunlainen kuva päämäärästä. Lopputulos, hyvä ryhti, saavutetaan kuin itsestään, kun lihakset toimivat oikein ja tasapainoisesti. Kehotietoisuuden kasvun myötä tuleva ymmärrys auttaa lopulta tietoisesti päästämään irti virhetoiminnoista, joita itsen väärä käyttö on tuottanut. (Thum 2007, 6.)

Olen samaa mieltä siitä, että asento ja ryhti voivat olla pitkän työn tulosta. Kehotietoisuus ja ymmärrys itsestä ovat avaimia optimaalisen lauluasennon löytymiseen. Työtavat ovat ratkaisevan tärkeitä.

Olin aloittelevana laulajana hartiat kroonisesti kohotettuina, syystä tai toisesta. Kun asentoa lähdettiin korjaamaan ”oikeaksi”, ei seuraus ollut kokemukseni mukaan parempi. Saatoin pystyä joko laskemaan hartiat alas lihasvoimalla tai mahdollisesti jopa rentouttamaan ne, mutta usein vain hetkeksi. Kummastakaan vaihtoehdosta ei ollut hyötyä laulamisen kannalta. Miksi jännittyneisiin hartioihini ei tepsinyt se, että minua kehoitettiin laskemaan tai rentouttamaan hartiat? Hetkellisesti saatamme pystyä rentouttamaan lihakset esim. rentoutustekniikoita harjoittamalla, mutta krooninen jännitys yleensä palaa.

Psykofyysisen psykoterapian näkökulmasta kyse on siitä, että syvälle juurtuneet tottumukset meissä ovat sekä fyysisiä että psyykkis-sosiaalisia. Osaa niistä on mahdotonta purkaa pelkästään ”rentoutumalla” tai pelkän verbaalisen analyysin kautta. Olennaista on päästä käsiksi jännityksiin, tuntemuksiin ja aistimuksiin ja tulla tietoiseksi omista tottumuksista. On kiinnitettävä huomiota emootioihin, asenteisiin sekä autonomisen hermoston reaktioihin. Omista tottumuksista tietoiseksi tuleminen ei ole vain älyllistä oivaltamista, vaan myös kehotietoisuutta. Kehon viesti on kuitenkin myös helppo ohittaa ja joudumme opettelemaan kehon kuuntelua. (Mannila 2009, 13-14.)

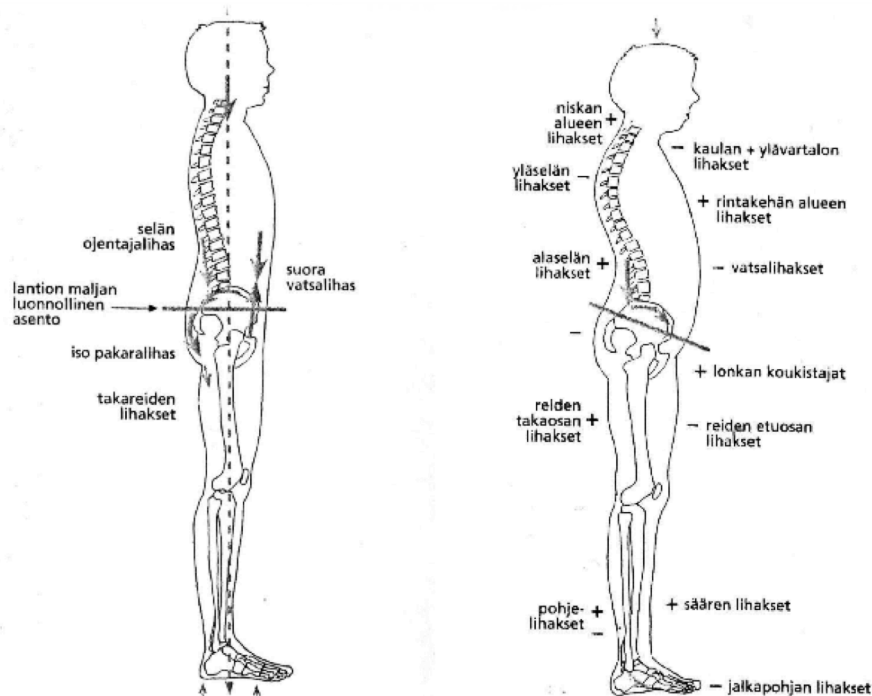
Pyrin itse nykyään etsimään ja opettamaan lauluasentoa tutkivan, hyväksyvän asenteen kautta. Jos asetamme itsellemme vahvan määritelmän oikeasta ja väärästä asennosta, tulemme helposti leimanneeksi itsemme tai oppilaan helposti ongelmalliseksi. On keho lähtökohta, jos pidämme kehoamme eli itseämme ”virheellisenä”. Lauluopettaja Mari Koistinen, joka on kirjoittanut kirjan *Tunne kehosi – vapauta äänesi*, toteaa, että kehonhallinnan oppimisessa tärkeää on positiivinen asenne. Jos jatkuvasti arvioimme ja arvostelemme olemustamme, aiheutamme vain turhaa jännitystä kehoon ja mieleen. (Koistinen 2008, 13.) Asentotottumustaan on mahdollista muuttaa, mutta suhtautuminen itseen ja muutosprosessiin on olennaista. Meillä on kaikilla on myös

yksilöllinen keho, eikä tiettyyn muottiin sopimattomuus ole este laulutaidon kehittämiseksi, vaikka joskus näin on ehkä ajateltu.

Ennakkoluulot erilaisia kehoja kohtaan tai uskomukset oman kehomme riittämättömyydestä voivat olla joskus esteenä oppimiselle. Yksilöllisten tapojen löytäminen on avain oman lauluasennon ja sitä kautta äänen kehittymiseen. Ennakkoluulottomuudesta ja kehon asettamien esteiden ylittämisestä meille näyttää ääriesimerkkiä maailmankuulu saksalainen bassobaritoni Thomas Quasthoff, joka on syntynyt epämuodostuneena, ns. talidomidilapsena. Hän on kohdannut opinnoissaan ja urallaan valtavasti epäilyksiä, mutta päätenyt silti maailmantähdeksi. Quasthoffista onkin sanottu, että hänen hahmonsensa siirtää huomion automaattisesti musiikkiin. (Quasthoff 2005, 226-227.)

Yksilöllisten ratkaisujen etsiminen lienee tärkeää meille kaikille. Kehon faskiaalisia linjoja tutkinut Thomas W. Myers neuvoo asennon kanssa työskenteleviä fysioterapeutteja kyseenalaistamaan tavan opastaa asiakasta oikea/vasen-symmetriaan tai ”suoraan” ryhtiin. Hyödyimme kevyestä, suorasta asennosta, joka perustuu maan vetovoiman varaan, mutta linjaus ja tasapaino ovat Myersin mukaan dynaamisia ja neurologisesti adaptoituvia, eivät staattisia ja biomekaanisesti fiksoituja. Asentorefleksit ja tunneyhteydet syvällä pidettyihin jännityksiin sijaitsevat syvällä aivojen liikerakenteessa. Asennon kanssa työskentelyn tulisi olla enemmän ”kaavoista ulos kasvamisen” -prosessi kuin ideaaliasentoon lokeroitumista. Pyrkiminen ideaaliasentoon kasaa jännitystä jo olemassa olevien jännitysten päälle, kun sisäistetty prosessi kehon ja mielen tasolla vähentää jännitystä ja johtaa uusiin oivalluksiin. (Myers 2009, 230.)

Saraste (2006, 82) toteaa: ”Kun nykyään puhutaan paljon heikoista lihaksista, saattavatkin kyseessä olla kroonisesti ylijännittyneet lihakset, jotka eivät pysty enää toimimaan kunnolla. Tällöin hoitokeinona käytetyt lihasharjoitukset voivat aiheuttaa paljon enemmän haittaa kuin hyötyä.” Sarasteen mukaan ei myöskään ole olemassa mitään tiettyä lauluasentoa. Jokaisen kehon asento on yksilöllinen, eikä ole mitään hyötyä, että asentoa pyritään muuttamaan jonkun ideaalin mukaiseksi. Hänen mukaansa vain kokonaisvaltaisen vapautumisen kautta kehon tilanne voi muuttua niin, että siitä on hyötyä hengitykselle ja äänenkäytölle. (Saraste 2006, 148-149.) Tarvitsemme ehkä silti jonkin suunnan, intention, mitä kohti kulkea ja mahdollisuuksia etsiä tätä yksilöllisen prosessin ja kokemuksemme kautta. Toki myös ohjaus on tärkeää optimaalisen lauluasennon etsimisessä – ja hetkittäin myös peili.



Kuva 7. Ihanteellinen pystyasento vs. kehon lihastasapainohäiriö. Kuvassa plussalla on merkitty lihakset, jotka ovat kireitä ja jännittyneitä ja miinuksella ne, joita tulisi vahvistaa. (Koistinen 2008, 29.)

Kuvat ja mallit auttavat varmasti hahmottamaan omaa asentoa ja sen kehityskohteita. Tärkeää on kuitenkin omaksua kehotietoinen ja kehoa kuunteleva asenne työskenteleeseen. Keho voi myös ohjata meitä kohti helpompaa asentoa, jos opettelemme kuuntelemaan ja seuraamaan sen viestejä. Ryhti- tai ojennusmekanismi vie meitä kohti hyvää asentoa, joka on helppo ylläpitää. Pienen lapsen tapa kannatella itseään perustuu tälle mekanismille; koordinaatiolle, jossa palaset ovat tasapainossa ja juuri asentoa kannattelemaan tarkoitettut lihakset pääsevät tekemään tehtävänsä. (Gelb 1994, 63-65.) Aikuistuessamme menetämme tämän lapsen helppouden seistä, istua, liikkua ja kannatella itseämme. Hartiat keräävät jännityksiä, pää tuntuu painavalta, lantio ei tuekaan pystyasentoamme – vaivat ovat yksilökohtaisia, kärsimme usein hyvin samankaltaisista ongelmista. Seurauksena on epätasapaino kehonosien välisessä koordinaatiossa, jolloin jotkut osat tekevät liian paljon työtä ja jotkut liian vähän. (Gelb 1994, 50.) Voimme silti yrittää löytää lapsenkaltaista, vaivatonta tapaa seistä ja liikkua, missä iässä hyvänsä.

Tämä kehon itseohjautuvuuden ilmiö ei valitettavasti ole ongelmaton, sillä lihastuntoaistimme on usein vääristynyt asentotottumusten myötä. Keho etsiiyty kohti tuttua, ”helppoa” asentoa, vaikka se olisi meille pidemmällä tähtäimellä epäedullinen. (Gelb 1994, 73-75.) Saraste toteaa, että kaikki aistimme ovat subjektiivisia, mutta lihastuntoaistimme on aisteista kaikkien subjektiivisin, eikä pysty tuottamaan objektiivista infor-

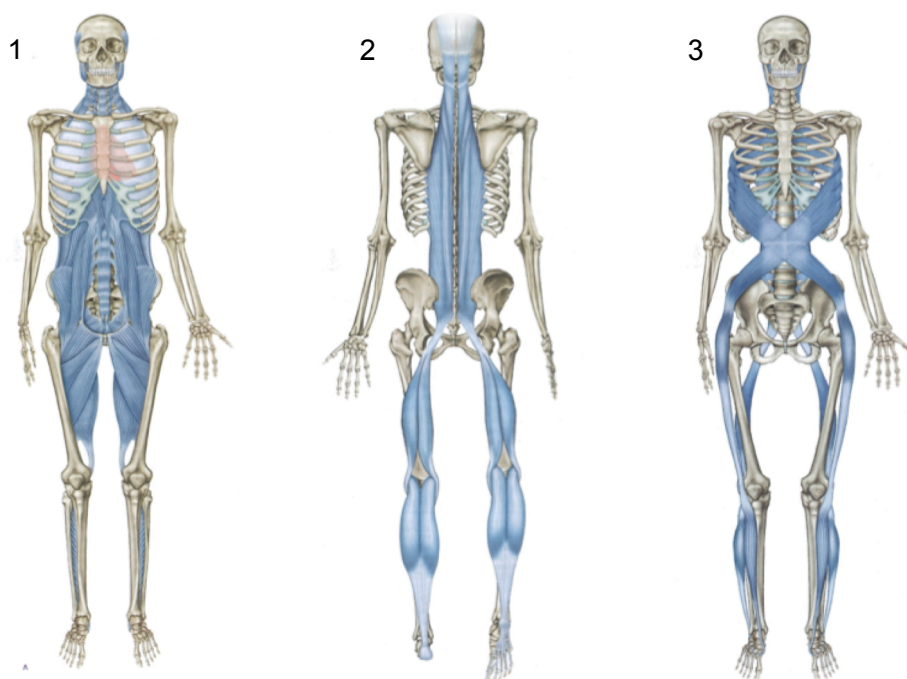
maatiota. (Saraste 2006, 72.) Tottumukset ja ylimääräisen lihasjännityksen aiheuttama lihasten välisen tasapainotilan huonontuminen vaikuttavat voimakkaasti lihastuntoaistin tuottamaan informaatioon. Lihastuntoaisti voi kuitenkin kehittyä havaitsemaan vanhat tottumukset, jolloin voimme oppia niistä pois. (Saraste 2006, 75.) Aistihavaintojen epäluotettavuus on merkittävä haaste itsenäisessä kehotyöskentelyssä ja siksi tarvitsemekin asiantuntevaa ohjausta ja apua asennon kanssa työskentelyyn.

4.3.1 Kaikki liittyy kaikkeen – faskiaaliset voimalinjat

Yksi tapa lähestyä kehon kokonaisvaltaisuutta ja asennon rakentumista on faskiaalisen verkoston toimintaan tutustuminen. Tästä aiheesta on tarjolla tutkimustietoa vielä rajatusti. Lihaksemme ja niitä yhdistävä lihaskalvo (faskia), muodostavat yhdessä myofaskiaalisen verkon, joka kattaa koko kehomme (Myers 2012, 4). Faskian tutkimukseen liittyy hypoteesi, jonka mukaan jokainen lihaksemme, riippumatta tehtävästään, vaikuttaa aina myös ”koko kehoa kattavaan ja toiminnallisesti yhdistettyyn faskiaalisten jatkumojen verkostoon.” (Myers, 2012, 1.) Näiden linjojen kautta välittyvät kehon stabiili-teetti, kuormitus, jännitys, fiksaatiot, joustavuus ja asentoon liittyvät kompensatiot. (Myers 2012, 1.)

Kehossamme on kolme koko kehon kattavaa, kokonaisvaltaista järjestelmää: hermosto, verenkiertojärjestelmä ja faskiaalinen järjestelmä (Myers 2012, 24). Nämä kolme verkkoa ovat elimistössä anatomisesti ja toiminnallisesti täysin kietoutuneet toisiinsa. Verkostot välittävät tietoa: hermoverkko välittää binäärisessä muodossa olevaa koodatua tietoa, verenkiertoverkosto kuljettaa nesteitse kemiallista tietoa kehon joka puolelle ja faskiaalinen järjestelmä välittää mekaanista tietoa sidekudoksellisessa verkossa. Faskian sitkosidos kuljettaa tietoa jännityksen ja puristuksen välisenä vuorovaikutuksena. Proprioseptiset aistielimet ovat hermoston tason viestintävälineitä, mutta sidekudoksen järjestelmä välittää tietoa alkeellisemmalla tavalla yksinkertaisten vetojen ja työntöjen avulla. Faskiaalisen verkon nykäisy vaikuttaa koko järjestelmään, aivan kuin irronneen langan vetäisy vaikuttaa villapaitaan. Faskian tiedonvälitys tapahtuu pääasiassa tiedostamattomalla tasolla, mutta se vaikuttaa myös asentomme hahmottumiseen. (Myers 2012, 31-34). Faskiaalinen sidekudoksellinen järjestelmä on yhtä tärkeä reagoiva verkosto, kuin verenkierto- ja hermojärjestelmä, toteaa Myers (2012, 44).

Faskia ja lihakset yhdessä muodostavat läpi kehon kulkevia myofaskiaalisia meridiaaneja, eräänlaisia voimalinjoja. Näissä linjoissa voidaan nähdä joitain yhteyksiä itämaisen lääketieteen meridiaaniajatteluun, vaikka myofaskiaaliset linjat perustuvat puhtaasti länsimaiseen lääketieteeseen. (Myer 2012, 273.) Myers kuvaa näitä voimavektoreiden linjoina, jotka välittävät liikettä ja kuormitusta (Myers 2012, 5). Kuvassa 9 on esimerkkinä näistä monista myofaskiaalisista linjoista kolme, jotka vaikuttavat asentoon. Näistä syvä frontaalilinja (1) muodostaa kehon myofaskiaalisen ytimen, jonka ympärillä muut linjat toimivat. Sillä on tärkeä rooli asennon ylläpitämisessä jalkojen, lannerangan ja rintakehää stabiloivana linjana. Se myös tukee kaulaa ja päätä. (Myers 2012, 179.) Pinnallinen posteorinen linja (2) tukee kehon pystyasentoa ja estää kehoa painumasta etukumaraan (Myers 2012, 73). Spiraalilinja (3) auttaa pitämään tasapainon. Joutuesaan epätasapainoon tämä linja osallistuu kompensoimaan ja ylläpitämään haitallisia taipumisia ja kiertymiä kehossa (Myers 2012, 131).



Kuva 8. 1. Syvä frontaalilinja, 2. pinnallinen posteorinen linja 3. spiraalilinja. (Myers 2012, 178, 72, 130.)

Faskia on aiheena hyvin monimutkainen ja moniselitteinen, eikä Myerskaan esitä pysyväänsä täysin kattavaan selitykseen tästä verkostosta. Laulajan kannalta voi olla mielenkiintoista hahmottaa näitä yhteyksiä ja ymmärtää, että syy jonkin tietyn kehon alueen tiukkuuteen voi löytyäkin aivan toiselta suunnalta. Suomessa koulutetaan jatkuvasti lisää fysioterapeutteja ja hierojia käsittelemään faskiaa ja avaamaan kehon jännityk-

siä lihaskalvojen kautta. Kokonaisvaltainen kehityöskentely esim. Feldenkrais-harjoitteiden kautta vaikuttanee meihin myös faskian välityksellä.

4.3.2 Liike ja ilmaisu



Kuva 9. Oppilaani Mia Pajusen maalaus "Selkäni sininen sävel". Pyysin Miaa maalaamaan kokemuksensa omasta äänestään sekä laulamisen ja kehon ja mielen yhteydestä.

Klassisen laulun perinteisiin kuuluu melko liikkumaton asento. Opettaja yleensä ohjaa lauluoppilasta välttämään "turhia" käsien liikkeitä tai muuta liikehtimistä laulamisen aikana. Tätä kuulee perusteltavan sillä, että se vie energiaa itse laulamisesta tai vaikuttaa instrumenttiin häiritsevästi. Ymmärrän nämä perustelut ja perinteelle on ehkä syynsä. Koen itsekin staattisen asennon toimivan hetkittäin sekä omalla kohdallani että opettaessani. Voimme nimittäin liikkua huomaamattamme niin paljon, että se häiritsee äänen tuottoa ja heikentää äänen hallintaa. Ajattelen silti, että liikkeellä - erityisesti tiedostamattomalla liikkeellä, tottumuksellamme - on jokin merkitys, jota tulisi tarkastella lähemmin. Tiedostamaton liike voi kertoa purkautumattomasta tunteesta. Ilmaisemme

luovaa kokemustamme musiikista muutenkin kuin vain äänellämme. Jos silloin pysäytämme ja lukitsemme itsemme liikkumattomiksi, katkaisemmeko samalla yhteyden kehoon ja alitajuiseen, luovaan itseemme?

Koistinen toteaa, että liikkeen avulla laulamista tulee eheämpää, helpompaa ja kokonaisvaltaisempaa. Hän kirjoittaa, että olisi jopa luonnotonta, jos emme liikkuisi laulaessamme lainkaan, koska liike on niin luonnollinen osa kaikkea toimintaamme muutoin. Koistisen mukaan liikkeet myös vahvistavat ja helpottavat laulamiseen tarvittavien lihasten toimintaa. (Koistinen 2008, 116.) Kun liikumme, emme voi myöskään pidätellä hengitystä täysin. Lukittunut asento mahdollistaa hengityksen pysäyttämisen, joka ei lopulta auta laulajaa. Liike vie myös huomiota pois itse ääntötapahtumasta ja vähentää liiallista ”puuttumista” ääneen. Roivainen toteaa, että liike myös suojaa lihasta vahingoittumiselta. Hän sanoo huomanneensa, että asento tuo aina mukanaan jännityksen lihakseen (lukuun ottamatta lepoasentoa tai riippuvaa asentoa), eikä jännittyneellä lihaksella voi päästä parhaaseen suoritukseen. (Roivainen 2004, 28.) Roivainen toteaa laulajan liikkumisesta seuraavaa:

Moni käyttää käsiään huomattavastikin. On turha karsia tätä persoonallista liikehdintää esittäjältä aluksi, ettei esitys alkaisi muistuttaa pelkkää yhteen asentoon jämähtänyttä jauhopussia. Estoinen henkilö, joka kaihtaa läheistä tuttavuutta, vetää kätensä eteen kuin suojatakseen itseään. Esittäjä saattaa samoin pyrkiä suojautumaan yleisöltä. – Jokaisella liikkeellä niin kuin liikkumattomuudellakin on merkityksensä niin esittäjälle kuin kuulijoillekin. (Roivainen 2004, 29.)

Liike voi olla laulamisen kannalta myös hyödyllistä fysiologisella tasolla, kirjoittaa Koistinen. Kun keskitymme johonkin tahdonalaiseseen lihassuoritukseen, esim. käden liikkeeseen, voi itse ääntöön kohdistuva huomio laulamisen aikana vähentyä. Tällä tavoin äännön aikana äänihuuliin kohdistuvan paineen määrä vähenee ja äänihuulet pääsevät värähtelemään tasaisemmin ja taloudellisemmin. (Koistinen 2008, 116.) Vielä olennaisempi vaikutus on mielestäni ilmaisun ja luovuuden löytymisessä ja avautumisessa:

Liikkeitä ei käytetä ainoastaan siksi, että ne helpottavat laulajaa monissa lauluteknisissä asioissa. Liikkeillä pyritään auttamaan laulajaa avautumaan, ilmaisemaan itseään ja aistimaan musiikin voima sisällään. Liikkeet, ääni ja tunteet kuuluvat läheisesti yhteen, joten miksi siis erottaisimme nämä elementit toisistaan laulaessamme? Laulussa työskentelemme nimenomaan tunteiden kanssa. [...] Laulutekniikan oppimista ja opettamista ei voida erottaa musiikista ja tunteista, sillä tekniikan opettamisen tavoitteena on valmistaa ja mieltä ja kehoa palvelemaan musiikkia. (Koistinen 2008, 116.)

Musiikin voima piilee tunteissa, kirjoittaa Koistinen ja viittaa englanninkieliseen sanaan *emotion*, joka juontaa juurensa latinan sanasta *exmovere*. *Exmovere* tarkoittaa ”liikkua ulos jostakin”. (Koistinen 2008, 116.)

Jokaisen on löydettävä liike sisältään. Tunteisiin ja liikkeisiin on jokaisen kasvettava sisältäpäin ja uskallettava antaa niiden tulla myös ulos kehosta (Koistinen 2008, 116).

Tärkeää liikkeessä on kokemuksellisuus ja se, että laulaja löytää liikkeen omasta kehostaan, eikä vain matki esim. opettajan tekemää liikettä. Tähän viittaa myös Koistinen (2008, 117). Tämä vaatii joskus houkuttelua ja rohkaisemista, koska liikeilmaisullakin paljastamme jotain henkilökohtaista itsestämme.

Svennevig toteaa, että ihmisen tunnekokemus heijastuu kehon liikkeistä, asennoista, kasvojen ilmeistä ja pään liikkeistä. Sekä kasvot että vartalo ilmaisevat tunnetta. Kasvot ilmaisevat enemmän, mikä tunne on kyseessä ja keho sitä, miten voimakas tunne on. (Svennevig 2005, 42). Hänen mukaansa psykoterapeuttisen työskentelyn puolella ei kannata kiinnittää liikaa huomiota liian varhaisessa vaiheessa liikehtimiseen, koska se voi aiheuttaa tahattomien liikkeiden tukahduttamisen ja kontrolloimisen. Tätä samaa ajatusta voi mielestäni soveltaa myös laulamiseen.

Marko Punkanen kirjoittaa artikkelissaan ”Musiikki, liike ja keho”, että aivomme ja koko kehomme on kytketty reagoimaan erilaisiin ääniin ja sointeihin ja rytmisiin elementteihin. Meille tuo mielihyvää, kun kehomme liikkeet synkronoituvat musiikin kanssa. Fyysiset reaktiot musiikkiin (liike, tanssiminen, taputtaminen) ovat luonnollisia reaktioita joka puolella maailmaa. Punkanen lisää: ”Vain joissain harvoissa tilanteissa, kuten klassisen musiikin konserteissa, kontrolloimme näitä reaktioitamme ja istumme kiltisti hiljaa paikallamme, kunnes esitys on päättynyt.” (Punkanen 2011, 58.)

Myös Wilhelm Reich näkee yhtäläisyyden musiikin kokemuksen ja liikkeen välillä:

Suuren musiikin herättämä tunnetila on tuttu jokaiselle musikaaliselle ihmiselle, mutta sitä on vaikea pukea sanoiksi. Musiikki on sanatonta ja sanattomana se pysyy. Musiikki ilmaisee kuitenkin elollisen organismin sisäisen liikkeen, ja sen kuuleminen herättää meissä aistimuksen ”sisäisestä liikkeestä”. Musiikin sanatomuuden sanotaan yleensä ilmaisevan joko mystistä henkisyyttä tai kaikkein syvimpiä, sanoin tavoittamattomia tunteita. Luonnontieteellisen tulkinnan mukaan musiikillinen ilmaisu syntyy yhteydestä elollisen organismin syvimpiin kerroksiin. (Reich Mannilan 2009, 43-44 mukaan.)

Maarala kirjoittaa, että soittaminen ja laulaminen on konkreettisesti liikeilmaisua. Ilmaisun syventämiseksi muusikon tulisi saada kontakti sisimpäänsä ja kyetä ”antautumaan

musiikin herättämille ilmaisuliikkeille”. (Maarala 2009, 115.) Pop- ja jazzmusiikin puolella rytmin ilmentäminen liikkeellä on olennainen osa ilmaisua. Maaralan mielestä klassisen musiikin kohdalla lähtökohta on sama, vaikka liike ei näkyisi ulospäin niin suuresti. Ulkoisesti liike voi olla pieni, vaikka sisällä tunnelikehdintä olisi suurtakin. Olennaista on, että liikkeille ja tunteille voi avautua, eikä niiden ilmaantumiselle aseteta esteitä. (Maarala 2009, 115.)

4.3.3 Havaintoharjoitus: Anna kehon ohjata

Miten sitten etsiä lauluasentoa ja tutkia liikettä kehotietoisella lähestymistavalla? Esittelen seuraavaksi yhden mahdollisen mallin, joka huomioi psykofyysisen kokonaisuutemme. Lähtökohtana on oltava yksilöllisyys ja aiemmin esittelemäni havaintoharjoituksen periaatteet: avoin asenne, oman kehon ja aistimusten havainnointi, prosessilähtöisyys ja luopuminen oikean ja väärän asetelmasta (s. 45-46). Ensimmäinen vaihe on pysähtyä ja kuunnella kehoaan kiireettömästi hetken. On hyvä huomioida, millaisessa asennossa seisoo parhaillaan, ilman että yrittää muuttaa asentoaan tai edes rentoutua. Tämä havainnointi on tarpeellista tehdä itseään kritisoimatta tai arvioimatta - vain neutraalisti, hyväksyvästi huomioiden. Tässä vaiheessa ei siis työskennellä peilin edessä tai anneta oppilaalle valmista mallia asennosta, johon pyrkiä.

Seuraava vaihe on kiinnittää huomiota kehon impulsseihin ja antaa kehon hakeutua sellaiseen asentoon, mihin se luonnostaan hakeutuu. Miten keho haluaa olla? Tämä voi vaikuttaa ristiriitaiselta laulajan mielestä, joka on tottunut etsiytymään kohti optimaalista asentoa. Kun harjoitusta lähtee tutkimaan ja uskaltautuu luopumaan totutusta ajattelutavasta, voi huomata, että hakeudumme aivan arkisissakin tilanteissa asentoon, missä meidän on helpompi, vaivattomampi olla. Olen pyrkinyt kokeilemaan avoimesti sitä asentoa, mitä keho tarjoaa, vaikka koulutukseni ja kokemukseni kautta tietäisin sen olevan laulamisen kannalta jopa epäedullista. Mielenkiintoista on, että usein laulamisen kannalta hankala asento on hyvin nopeasti käyty läpi. Se onkin ikään kuin välivaihe ja keho hakeutuu jo kohti uutta asentoa. Kokemukseni mukaan epäedullisessa asennossa kannatti silti käydä, sillä oli jotain merkitystä prosessin kannalta. Samalla ehkä purkautui tai vapautui jonkin energia, tunne, turha työ. Kehon itseohjaus ei lopulta ole laulajille niin vieras ilmiö, sillä usein näkee laulajan hakeutuvan asentoihin, joissa on helpompi laulaa, esim. toinen jalka nojaamassa portaaseen. Aina nämä eivät kuitenkaan ole tietoisia valintoja.

Seuraavaksi voi tutkia omaa käsitystään ”hyvästä ryhdistä” tai totutusta lauluasennosta ja kokeilla, miltä se tuntuu omassa kehossa suhteessa aiempiin asentoihin. Vertailukohtana voi käyttää suorastaan veltoa asentoa. Tällöin voi vaihdella yliryhdin ja lysähtämisen välillä useampaan kertaan ja kokeilla, miten päästä optimaaliseen asentoon mahdollisimman vähällä lihastyöllä. Jokin ehkä muuttuu matkalla, työn määrä tai mahdollisesti jopa käsitys siitä, millaiselta optimaalisen asennon pitäisi tuntua (tai näyttää).

Havaintoharjoitus perustuu kehon itseohjautuvuuteen. Myös tunteen ja liikkeen yhteyttä voi tutkia antamalla kehon liikkua, niin kuin se haluaa. Tai toisin ilmaistuna, antamalla itsensä liikkua, niin kuin haluaa. Olennaista on hyväksyä se, mitä tapahtuu, vaikka liike ei olisi esteettistä tai vaikuttaisi oudolta. Harjoitusta voi lähestyä ensin yhden kehonosan kautta, esim. käden liikkeen tai vaikka rintakehän aistimisen kautta. Kuunneltava musiikki voi toimia tässä vapauttavana välineenä ja sopii erityisesti muusikoiden työskentelyn avuksi. Musiikki voi olla sellaista, joka itseä puhuttelee, mutta joskus myös ennalta tuntematon musiikki toimii tässä hyvin. Kun en tunne kappaletta, pystyn suhtautumaan kokemukseeni ja omiin reaktioihini avoimemmin. Tällöin älyllinen kontrolli ja tottumuksenmukaiset reaktiot tuttuun musiikkiin eivät ole estämässä prosessia. Kun työskentelytapa on tuttu, sitä voi kokeilla yhdistää myös johonkin harjoiteltavaan lauluun. Harjoitus tähtää tietoisuuteen omasta asennosta, asentotottumuksista ja vaihtoehdoista. Olennaista on myös ilmaisun, asenteen ja kehon asennon välisten yhteyksien hahmottaminen.

4.4 Hengityksen vapauttaminen

Voisiko kahvikupillisella ilmaa laulaa kokonaisen aarian? Laulaja tarvitsee hyvän lauluhengityksen, mutta lopulta laulamiseen tarvitaan hämmästyttävän vähän ilmaa. Käytämme laulunopiskelussa valtavan määrän tunteja hengityksemme muuntamiseen, hengitystekniikan kehittämiseen, lihasten vahvistamiseen ja koordinointiin. Joillekin hyvä lauluhengitys on helppoa ja joillekin se on pitkän työn tulos.

Hengitystämme säätelee pallealihas. Pallea on kupolinmuotoinen lihas, rintakehän ja vatsan välissä. Kun hengitämme sisään, se painuu ja leviää alas kuin pehmeä mäntä. Pallea työntää edellään sisäelimiä alas- ja ulospäin ja samalla hengitysliike leviää alaspäin lantion suuntaan. Rintakehän alaosat kohoavat lihastoiminnan ansiosta ja keski-

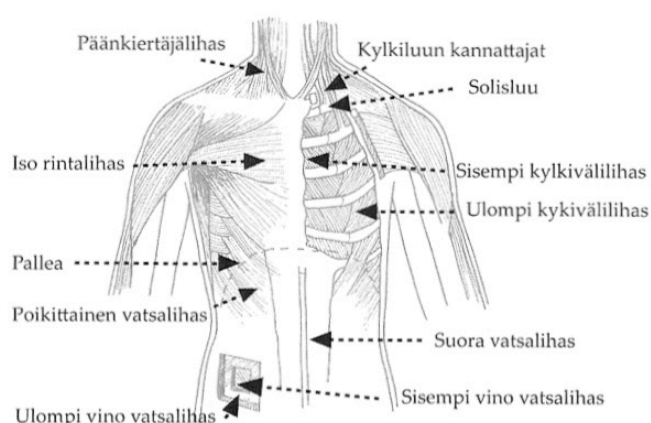
vartalo laajenee. Hengityksen liike leviää myös kylkiin ja ylöspäin rintakehään. Myös selkärangassa tapahtuu pieni rullaava liike, lanneranka kallistuu hieman eteenpäin (lordoosi) ja kaula- ja rintarangan välinen liitoskohta tasoittuu hieman. Rauhallisessa levossa olevan ihmisen hengityksessä (lepo hengityksessä) nämä lihasliikkeet, erityisesti rangassa, ovat hyvin pieniä. (Martin ym. 2010, 17-18; Aalto & Parviainen 1985, 43.) Uloshengityksellä pallea nousee takaisin ylös ja rentoutuu. Samalla myös vartalo supistuu hieman, kyljet laskevat ja vatsan peite palaa normaaliin lepotilaansa. Voimakkaammassa uloshengityksessä keskivartalo vetäytyy vatsalihasten avustuksella hieman sisään. Rangan liikkeet ovat päinvastaisia kuin sisäänhengityksessä. (Martin ym. 2010, 18; Aalto & Parviainen 1985, 43-44.)

Voimme vaikuttaa hengitykseen tietoisesti, mutta se toimii myös tahdomme riippumatta. Hengitys ja pallea ovat myös kytköksissä autonomiseen hermostoomme ja ne toimivat silloinkin, kun nukumme tai jopa tajuttomuuden tilassa. Hengitystämme säätelevät aivorungossa sijaitsevat hengityskeskukset, jotka lähettävät hengitysilhaksille (mm. pallealle) käskyjä elimistöstä saamansa informaation perusteella mm. veren hiili-dioksidipitoisuudesta ja sydämen syketiheydestä. Vaikka pallea on hengityksen kannalta olennainen lihas, on sen toimintaa usein vaikea tunnistaa itse ja tämän vuoksi siihen on hankalaa vaikuttaa suoraan tietoisesti. Pallean toiminta vaikuttaa elimistössämme laajalti. Koko rintakehä, kylkiluut, kylkirustot ja selkänikamat toimivat kiinnityskohtina pallealle. Myös suuret vatsa-, selkä-, ja lannelihakset kiinnittyvät limittäin palleaan ja toimivat sen kanssa yhteistyössä. Pallea osallistuu myös asennon ylläpitoon. (Martin ym. 2010, 18, 24-25.)

Hengitystapamme jaotellaan tavallisesti lepo hengitykseen ja syvä hengitykseen. Äänenkäytön kannalta syvä hengitys on todettu edulliseksi hengitystavaksi toteavat Aalto & Parviainen (1985, 44). Laukkasen & Leinon (1999, 189) mukaan hengityksen ja äänten tuoton välinen suhde ei ole yksiselitteinen, mutta niin sanotulla syvä hengityksellä on etuja. Kun pallea pääsee syvä hengityksessä laskemaan vapaasti alas, se vetää myös henkitorvea ja kurkunpäästä hieman alemmas ja äänihuulet pääsevät tekemään vapaampaa värähdysliikettä. ”Myös kurkunpään lihasten ylijännityksen välttämiseksi on mitä todennäköisimmin edullista, että hengitysilhaksiston aktiviteetti ei keskity rintakehän yläosaan.” (Laukkanen & Leino, 1999, 189.) Aalto & Parviainen käyttävät laulu hengityksestä termiä ääntö hengitys. Siinä sisään hengitys on pääosin lepo hengityksen kaltainen, mutta nopeampi. Uloshengityksen säätely sen sijaan on tarkkaa ja vaatii

enemmän lihasaktiiviteettiä. (Aalto & Parviainen 1985, 108.) Laulajan hengityksen syvyys ja rytmi mukautuvat äänenkäytön tarpeisiin.

Aalto & Parviainen toteavat syvähengityksen olevan ”ihmisen alkuperäinen luonnollinen hengitystapa” eli ei siis erikseen hankittava taito. (Aalto & Parviainen 1985, 44.) Tällöin voisi ajatella, että lauluhengityksenkin kehittäminen on vapautumista ja jopa jossain määrin paluuta takaisin varhaisiän tapaan hengittää. Saraste toteaa, että todella vapaata hengitystä esiintyy lähinnä vauvoilla ja hyvin pienillä lapsilla, mutta hyvin harvoin aikuisilla. Jo nuoruusiässä hengitykseen alkaa tulla mukaan ylimääräistä jännitystä ja epätasapainoa. (Saraste 2006, 131.) Aalto & Parviainen toteavat, että kaikki jännitystä aiheuttavat tekijät vaikuttavat myös hengitykseen. Totutut jännittyneet seisoma- ja istuma-asennot, liiallinen ryhdikkyys ja hartioiden jatkuva koholla pitäminen saavat myös sisäänhengityslihakset pysymään jatkuvasti jännittyneinä ja estävät lauluhengityksen optimaalisen sijoittumisen. Myös veltto ryhti voi estää hengitystä toimimasta vapaasti. Hengitys on myös hyvin altis reagoimaan ulkopuolisiin vaikutteisiin. (Aalto & Parviainen 1985, 45.)



Kuva 10. Hengitykseen osallistuvia lihaksia. (Martin ym. 2010, 20.)

Hengittämisen pitäisi olla meille luonnollinen, itsestään selvä asia, mutta tapamme hengittää voi myös häiriintyä. Tähän voivat olla syynä erilaiset fyysiset vaivat ja tottumukset. Hengityslihakset ovat olennaisia asennon ylläpitämisessä ja raskaassa fyysisessä ponnistelussa. Tasapainoinen hengittäminen ja hengityslihasten optimaalinen käyttö on yhteydessä liikkeiden joustavuuteen ja hyvään koordinaatioon elimistössä. (Martin ym. 2010, 16.)

Mietin, millainen on ollut oma reittini lauluhengityksen kehittämises-
sä. Muistan, että minua askarrutti lapsena kuoroharjoituksissa, hen-
gitäkö ”väärinpäin” eli meneekö vatsa sisään vai ulospäin sisään-
hengityksellä. Nuorena aikuisena laulutunteja aloittaessani olin var-
maankin paljolti pintahengityksen varassa. Opin tunneilla, että hengi-
tyksen pitäisi suuntautua alas vatsaan ja selkään. En hahmottanut
pallean liikettä tai sen mekanismia ja suoraan sanoen hengitykseen
keskittyminen tuntui tekevän siitä tukkoisempaa ja työläämpää.
Hengityksen muuttaminen oli vaikeaa. Syvähengitys tuntui raskaalta
ja toisaalta, kun se alkoi syventyä, ilmavirtaa oli vaikeampi säädellä
laulaessa. Tuntui pitkään, että joudun pullistelemaan, eikä keho
joutanut riittävästi.

Usein kun yritämme opetella tietyn hengitystekniikan, keho jäykistyy. Saraste toteaa,
että kova yrittäminen ja ponnisteleminen lauluhengityksen suhteen ei tuota toivottua
tulosta, vaan aiheuttaa kehoon ylimääräisiä jännityksiä ja huonontaa tilannetta (Saraste
2006, 139). Ajattelen nykyään hengitystekniikan kehittämisen olevan pitkälle hengityk-
sen vapauttamista. Se voi olla hengitykseen liittyvästä turhasta lihastyöstä hellittämistä,
jolloin hengitys fokusoituu ja lihakset ovat joustavia tukemaan lauluääntä, melodian
linjaa, selkeää tekstin tuottamista ja ilmaisua rytmin ja pulssin tuomissa rajoissa. Suurin
osa oppilaista, joita olen opettanut on kokenut lauluhengityksen opetteluun ja yleensäkin
hengityksen muuttamisen jossain vaiheessa haastavana. Lauluhengitys ja hengitys
yleensäkin vaatii monien lihasten yhtäaikaista, koordinoitua käyttöä. Vaikka hengitystä
voi muuntaa ja se muuntuu reagoidessamme sisäisiin ja ulkoisiin vaikutteisiin, emme
voi kontrolloida jokaista hengitykseen osallistuvaa lihasta erikseen. En usko, että
voimme myöskään opettaa kaikille sopivaa ”oikeaa hengitystä”. Vaikka autonomiseen-
kin hengityksen säätelyyn voidaan vaikuttaa tietoisesti jossain määrin, hengitystä ei voi
hallita täysin. (Martin ym. 2010 , 16, 26.) Koistinen toteaa, että kun ryhdymme ana-
lysoimaan ja rationaalisesti ajattelemaan hengitystapahtumaa, menetämme välittömästi
jotain sen vapaudesta ja automaattisuudesta. (Koistinen 2008, 35.)

Tarvitsemme laulamiseen lopulta hämmästyttävän vähän ilmaa. Hengitysyhteys ke-
hoon on olennaisempi asia kuin hapen määrä. Suuri määrä ilmaa saa aikaan sen, että
joudumme pidättelemään ylenmääräisesti ilmavirtaa laulaessamme. Ilmiö on saman-
kaltainen kuin painaisi autossa kaasupoljinta samaan aikaan, kun käsijarru on vedetty
päälle. Paljon työtä, mutta liikkeelle ei pääse. Myös Koistinen toteaa, että lauluhengi-
tyksessä tärkeämpää on lihasten yhteistoiminta ja hengitysilman säätely kuin itse ilman
määrä. (Koistinen 2008, 35.) Saraste (2008, 138) toteaa, että suuri määrä ilmaa keuh-
koissa saa pallean veltostumaan, jolloin se ei kykene toimimaan yhtä elastisesti.

Kun aloin hahmottaa, että hengitystekniikka on oikeastaan hengityksen vapauttamista, alkoi tapahtua. Ymmärsin vasta kehityöskentelykursseilla, että selkäranka joustaa syvähengityksessä ja miten hengityksen liike heijastuu koko kehoon. Tein liikaa lihastyötä ja väärät lihakset joutuivat rasitukselle. Tuntui, etten koskaan saanut hengitystä rennoksi, en laulaessa enkä muutoinkaan. Yritin jatkuvasti kehittää hengitystäni ja se alkoi kuormittaa kehoani.

Laluopettajani ohje siitä, etten voi tehdä hengitystä laulaessani, vaan voin vain antaa kehoni reagoida hengittämällä on ollut vapauttavaa. Myös taju siitä, että kiire, hermostuminen tai suoritus-paineet saavat pallean jännittymään (tai niin sen koen) on ollut ratkaisevaa. Kannattaa siis etsiä tapoja rauhoittua ja suhtautua laulamiseen rennosti, niin on lopulta vapaampi reagoimaan lauluun kulloinkin tarvittavalla otteella.

Laulajan hengityksestä ei voi ehkä kirjoittaa mainitsematta jotain ”tuesta”. Itse vältän nykyään tuki -sanaa, niin kuin moni muukin laulopedagogi, koska se assosioituu helposti tarpeettoman suureen lihasvoiman käyttöön. Tämä voi pahimmillaan estää laulun virtaavuuden. Käytän mieluummin sanaa hengitysyhteys. Hengitysterapian kehittäjät Maila Seppä ja Minna Martin toteavat, että jos ei ole herkistynyt uloshengityksen yhteydessä tunnistamaan hellittämistä, perinteiset tukiharjoitukset saattavat vahvistaa kestojännitystä lantionpohjassa ja huonontaa lihasten työskentelyä. (Martin & Seppä 2011, 70). Laulunopettajat ja laulajathan toimivat usein juuri päinvastaisesti tilanteessa, jossa tukea tai hengitysyhteyttä ei tunnu olevan riittävästi. Tällöin aletaan lisäämään lihasjännitystä lantionpohjaan, sillä seurauksella, että lihasten työskentely heikkeneekin. Voisiko tästä ristiriidasta johtua osa laulajien hankaluuksista hahmottaa laulun ja ”tuen” välistä yhteyttä? Martin ja Seppä korostavat, että on olennaista korostaa opetuksessa itsensä kuuntelua ja harjoitella hengityksen virtaussuuntien havaitsemista. (Martin & Seppä 2011, 70.)

4.4.1 Hengityksen yhteys tunteisiin ja hermostoon

Fyysisen tason lisäksi on tärkeää huomioida hengityksen yhteys tunteiden säätelyyn ja siihen liittyvät tottumuksemme. Tunteet vaikuttavat hengitykseen limbisen järjestelmän (ks. kuva 1) kautta ja säätelemme tunteiden tuntemista osin hengityksen avulla. (Martin ym. 2010, 16, 25.) Pinnallinen hengittämistapa on yksi tehokkaimpia tapoja estää epätoivottuja emootioita nousemasta pintaan, toteaa Maarala (2009, 108). Myös fyysinen kipu saa meidät helposti pidättelemään hengitystämme, vaikka se ei välttämättä olekaan kivun hellittämisen kannalta edullista. (Martin ym. 2010, 50-54.) Hengitystapam-

me (rytmi, syvyys, apuhengityslihasten käyttö) viestii meille itsellemme ja muille sanataitoa tietoa tunnetiloistamme, ilmaisutavoistamme ja persoonastamme. (Martin ym. 2010, 16.) Hengityksen yhteys tunteiden säätelyyn ei useinkaan ole tietoista. Laulajan olisi kuitenkin hyvä tämäkin ulottuvuus omasta hengityksestään.

Opettajani Marjut Hannula puhuu tunnehengityksestä, joka aloittaa laulutapahtuman. Hengitystä ja laulua säätelevät samat lihakset, joilla itkemme ja nauramme. Laulun teksti ja musiikki herättävän tunteen, inspiraation, sisäänhengityksen, joka on samalla valmistele ja ennakoit tulevan fraasin. (Hannula, henkilökohtainen tiedonanto 12.11.2013.) Tunnehengitys vaatii myös rohkeutta eläytyä, tuntea ja ilmaista omia tunteitaan. Saraste toteaa, että voidaksemme pidätellä tunteitamme, meidän on pidäteltävä hengitystämme. Kuvittele tilannetta, jossa sinua naurattaa, mutta joudut pidättelemään nauruasi. Eihän silloin voi hengittää, nauru purkautuisi mukana auttamatta. Tunne pyrkii purkautumaan uloshengityksen mukana. (Saraste 2006, 141.)

Laulut herättävät meissä erilaisia tunteita, ja mikäli emme voi päästää niitä ulos, joudumme usein tekemään todella kovasti töitä pitääksemme ne sisällä. Tilanne on usein laulajan kannalta ristiriitainen: hän ei voi antaa itselleen lupaa ilmaista tunteita luonnollisella ja luontevalla tavalla, ja samanaikaisesti opettaja pyytää häneltä ilmaisua ja tulkintaa. Tulos on laulajan – ja yleisönkin – kannalta piinallinen ja hankala. Laulaja pidättelee todellisia tunteitaan ja yrittää esittää tulkintaa, joka jää pinnalliseksi eikä anna kuulijoille itselleenkaan todellista nautintoa. (Saraste 2006, 146.)

Työskentely psykofyysisin menetelmin on avartanut omaa näkemystäni siitä, mitä lauluhengityksen tulisi olla. Hengityksen yhteys psyykkiseen puoleemme ja hermostoomme on hyvin monisyinen.

Tutkimusmatka hengitykseen –kurssilla. Mailan Sepän ja Minna Martinin psykofyysisen hengitysterapian koulutuksessa mieleenpainuvinta oli olemisen tapa, hiljentyminen. Tauko, jota ei heti täytetä ja salliva ilmapiiri. Kurssilla ei arvosteltu hengitystä eikä toisten tekemistä. Emme voi tietää, miten toisen pitäisi hengittää tai miten toisen prosessi etenee. Emme voi tietää edes, miten oma prosessimme etenee! Kurssin motto oli: ”Täällä saa olla vaan.” Opin tänään - en ehkä niinkään uutta tietoa - mutta jotain tärkeää kokemuksen tasolla. Ajatuksen, että opettajana tai ihan vaan ihmisenä voi yrittää olla toiselle se rauhoittava toinen, joka viestii omalla kehollaan: ”ei oo mitään hätää”.

Mutta nämä ovat terapian menetelmiä, miten tämä soveltuu klassiseen lauluun? Rauhallinen hengittely, ollaan vaan, mitään ei tarvitse tehdä. Laulajan pitää kyetä hengittämään tempossa ja toteuttamaan yhdellä uloshengityksellä todella monta asiaa - sävelkulku, teksti, rytmi, fraseeraus, tunne...Ei siinä voi vain olla! (19.1.2014)

Laulajan on hallittava hengitystään tempossa, kontrolloitava ilmanpaineen määrää, tuotettava tietty melodia, erilaisia ääniteitä rytmissä, hallittava hengitystä suhteessa äänen sointiväriin, fraseerattava musiikillista muotoa ja samaan aikaan vielä ilmaistava tunnetta. Yhdessä fraasissa on paljon hallittavaa hetkessä, yhden hengityssyklin aikana. Mutta jos kontrolloimme liikaa, emme ole joustavia toimimaan vapaasti, optimaalisesti, koko kapasiteetillamme. Hengityksen vapaa reagointi musiikin tarpeisiin on hienosäätöä.

Martin & Seppä kirjoittavat, että meillä on 20-30 erilaista tapaa hengittää. (Martin ym. 2010, 16.) He kehottavat tutustumaan tarkemmin omaan hengitysrytmiin ja tapaan hengittää. Uloshengitysharjoitukset aloitetaan passiivisista harjoituksista, joissa uloshengitykseen yhdistyy hellittämisen kokemus. (Martin ym. 2010, 102.) Tätä tapaa käyttävät myös jotkut laulunopettajat ja koen sen vapauttavan laulajan hengityslihaksa. Se voi olla olennainen välivaihe lauluhengityksen opettelussa, ennen kuin etsitään aktiivista uloshengitystä. Roivainen, joka on tutustunut kehopsykoterapian kehittäjän W. Reichin ajatuksiin, kirjoittaa poimineensa tältä ajatuksen hengityksen kulkua estävien lihasjännitysten purkamisesta. Reich pyrki saamaan asiakkaansa päästämään ääntä ajatuksella "let it go" ja havaitsi tätä kautta hengityksen vapautumisen merkityksen asiakkaiden henkiselle hyvinvoinnille. Roivainen toteaa, että on omassa opetuksessaan lähtenyt aikanaan tälle samalle linjalle, eikä ole koskaan teettänyt hengitysharjoituksia. Sen sijaan hän on pyrkinyt tarkkailemaan keholla esiintyviä, hengitystä haittaavia lihasjännityksiä. (Roivainen 2004, 31.)

Monilla on sitkeässä ajatus siitä, että oikeaoppiset hengitysharjoitukset ovat rinta-kehää pullistavia sisäänhengitysharjoituksia. Näin ei ole. Muutos alkaa sisätilan tyhjentämisestä ja hengityksen virtaamisen seuraamisesta. Aktiiviset uloshengitysharjoitukset avaavat spontaania ilmaisuja. (Martin ym. 2010, 102.)

Vanhanaikainen pullisteluharjoittelu tuskin on hyödyllistä, mutta korostaisin itse jälleen, että kyse ei ole niinkään mitä tehdään, vaan **miten** tehdään. Hengitysharjoitukset voivat olla hyödyllisiä, jos ne rakennetaan riittävän havainnoiviksi ja annetaan tietoisesti tilaa myös hengityksen ja tunteiden säätelyn välisen yhteyden tunnistamiselle. Harjoitukset tarjoavat mahdollisuuden oman hengityksen tutkimiseen, mutta se on syytä tehdä hyväksyvällä asenteella. Itselleni hengitysterapian kurssi toi ison oivalluksen siitä, että on turha yrittää tietoisesti vaikuttaa pallean liikkeeseen, koska emme oikeastaan pysty siihen. Sen sijaan mielikuva, että tekee tilaa pallean laajenevalle liikkeelle, on ollut toimiva.

Haluan nostaa hengitysterapian puolelta esille myös ajatuksen, joka oli ainakin itselleni ennestään vieras. Martin ja Seppä (2011, 69) korostavat uloshengityksen jälkeen ilmevästä tauko merkittävänä hengityksen vapautumisen kannalta. Tämä tauko on harvoin mainittu hengitystekniikkaa kuvaavissa teksteissä, koska hengitystä on tutkittu enemmän rasituksen kuin levon ja elpymisen aikana (Martin ym. 2010, 19). Luonnollisessa uloshengityksessä hengityslihakistossa tapahtuu hellittämistä, jonka aikana pallea rentoutuu ja on taas valmis työskentelemään. Vatsan paineet hellittävät ja tekevät valtimoiden työstä helpompaa. Martin ja Seppä toteavat, että tuntemus uloshengityksen jälkeisen hellittämisen ja siihen liittyvän hengitystauon luonnollisuudesta ja miellyttävyydestä on monille uutta ja outoa. (Martin & Seppä 2011, 70.) Koin itsekin tämän hengitysterapian kurssilla yllättävän uutena kokemuksena, mutta samaan aikaan äärimmäisen rentouttavana ja luontevana. Laulaessa tätä hengitystauon tuomaa rentoutta voi hyödyntää erinomaisesti harjoitteluvaiheessa. Olen käyttänyt sitä myös ajatuksella ”odota hengitystä” eli annan hengityksen tapahtua itsestään. Kun odottaa sisäänhengityksen impulssia, enkä kisko ilmaa kiireellä, hengitys tuntuu löytävän vapaamman reitin. Ohjelmiston viimeistely- ja esitysvaiheessa on toki hengitettävä tempossa, mutta harjoitteluvaiheessa tällainen temposta vapaa työskentely luo lihasmuistiin kokemuksen rennommasta, vapaammasta hengityksestä.

Kun hengitys vapautuu, myös ääni ja koko ihminen vapautuvat, toteaa Saraste. Laulaminen voi olla kokonaisvaltaisen muutoksen väline. Yksin harjoitellessa on monesti vaikea välttää tottumuksenmukaisia jännityksiä ja toimintamalleja, mutta tietoisuus omasta tavasta hengittää ja suhtautua hengitykseensä helpottavat tilannetta, kirjoittaa Saraste. ”Koska laulaminen on ihmisen luonnollista toimintaa, alkaa positiivisia muutoksia tapahtua, kun onnistuu jättämään itsensä rauhaan ja ponnistelemaan vähemmän.” (Saraste 2006, 140.)

Ehkä jotain terapian ajatuksista voi kuitenkin soveltaa laulamiseen. Kehollinen kokemus ja se miten vaikutamme toisiimme kehollisella tasolla on tärkeää ja jotain, mitä haluaisin napata myös musiikin koulutukseen. Vaikka tavoitellaan parempaa laulutaitoa, etsitään voimaa ja joustavuutta ääneen, toivon että voisimme tehdä sen opettajina ja muusikkoina tavalla, joka ei ole liian kuluttava tai kuormittava. Uskon, että pystymme lopulta ilmaisemaan enemmän, välittämään enemmän, kun emme stressaa. Kyse ei olekaan enää kilvoittelusta, siitä kuka on paras tai olenko tarpeeksi hyvä, vaan itsensä kehittämistä ja musiikin välittämisestä muille. Oman näkemyksen välittämisestä musiikin kautta. Se ei ole vain älyllistä, vaan myös emotionaalista ja vuorovaikutteista kommunikaatiota. (19.1.2014)

Hermoston tasolla kiireettömyyden ajatus suhteessa hengitykseen on laulajalle tärkeää. Tälle on fysiologinen peruste. Kiire, paine ja nopea hengitysrytmi saavat sympaattisen hermostomme aktivoitumaan ja vireystilamme alkaa nousta. Stressihengityksessä pallea pumpppaa hengitystä tauotta sisään-ulos-sisään-ulos. Tällainen hengitys rasittaa elimistöä, myös sydänlihasta. Se välittää keskushermostolle tiedon vaarasta ja ruumiiseen aktivoituu valppaustila. (Martin & Seppä 2011, 70.) Hengitysrytmin hidastaminen taas aktivoi parasympaattista hermostoaamme, joka rauhoittaa meitä. (Martin ym. 2010, 26.) Tietoinen hengitysrytmin hidastaminen sekä uloshengityksen jälkeisen tauon löytäminen vaikuttaa kokemukseni mukaan rauhoittavasti elimistöön ja vähentää kiireen tuntua laulunhengityksessä.

Myös Saraste kirjoittaa kiireettömyydestä yhtenä hengityksen vapauttamisen keinona. Antamalla hengitykselle ja itselleen tietoisesti enemmän aikaa, hermosto rauhoittuu laulaessa. Laulua voi harjoitella fraasi kerrallaan, niin ettei pidä kiinni laulun muodosta, vaan antaa joka fraasin välissä itselleen rajoittamattomasti aikaa hengittää sisään. Kun sisäänhengityksestä jää pois kiire, alkaa hengitystä tapahtua luontevammin ja vatsan alueen ylimääräiset jännitykset vähenevät. (Saraste 2006, 139.) Lauluhengityksen on toki mukauduttava laulettavan teoksen asettamiin vaatimuksiin tarvittaessa nopeasti ja napakastikin. Kehon muistiin luotu kokemus kiireettömästä hengityksestä on kuitenkin olennainen pohja lauluhengityksen vapautumiselle.

4.4.2 Havaintoharjoitus: Hengityksen liike kehossa

Kehotietoinen lähtökohta lauluhengityksen kehittämiseen on omaan hengitykseen tutustuminen ja sen havainnoiminen. Sen sijaan, että lähtökohtana olisi tietyn hengitystekniikan opettelu, tai ”virheellisestä” hengitystavasta poisoppiminen, omaan hengitykseen voi keskittyä huomioimalla, kuuntelemalla, aistimalla. Ensimmäiset askeleet tässä ovat kysymykset:

- 1) Missä kohtaa kehossani tunnen hengityksen liikkeen selkeimmin?
- 2) Missä en tunne hengityksen liikettä lainkaan tai hyvin vähän?

Harjoituksessa ei ole oikeaa tai väärää. Omaa hengitystapaa ei tässä vaiheessa arvioida tai kritisoida, vaan huomioidaan, tunnustetaan. Kun liike alkaa hahmottua, seuraava askel on syventää tietoisesti hengitystä. Tähän voi auttaa mielikuva, että tekee tilaa

pallealle ja siitä heijastuvalle liikkeelle joustamalla ja pehmentämällä vatsaa, selkää ja kylkiä. Hengityksen syventyessä voi aistia, mihin hengityksen liike kehossa siirtyy nyt. Harjoituksen tarkoituksena on havainnoida hengityksen liikettä kehossa ja itselle ominaista tapaa hengittää. Olennaista on etsiä vapaata, tutkivaa tapaa kehittää lauluhengitystä.

4.5 Case: konsertti – kohti omaa ääntä ja ilmaisua

Tässä luvussa pohdin ilmaisuun liittyviä teemoja, jotka nousivat esiin oman konsertti-prosessini kautta. Käsittelem oman ääneen ja ilmaisuun kytkeytyviä kysymyksiä sekä oman työni että lähdekirjallisuuden kautta. Laulajan asento (ja osin hengityskin) ovat osa ilmaisuamme ja kehollista vuorovaikutusta. Ilmaisua ja kokemus äänestä ovat mielen tason teemoja, jotka heijastuvat kehoamme.

Laulaminen merkitsee ihmiselle mahdollisuutta ilmaista itseään, tutkia itseään ja hyväksyä itsensä. Laulaminen tarjoaa myös yksin ja yhdessä muiden kanssa kokea ja ilmaista elämää kantavia tuntemuksia, iloja ja suruja, pettymystä ja onnea. Laulaminen on osa musiikillista todellisuuskokemusta, omakohtaista osallistumista musiikkiin. Se on osa itseä ja osa ihmisenä olemista. [...] Keskeisintä on hänen [laulajan] oma kokemuksensa oman äänen arvosta, ja tämän kokemuksen syventämistä musiikkikasvatuksen tulisi kaikin tavoin tukea. (Numminen 2005, 246.)

Laulaminen on itseilmaisua ja kokemus omasta äänestä on laulajalle merkityksellinen. Ollaan paljolti psykofyysisyyden peruskysymysten äärellä. Pystynkö ilmaisemaan itseäni vapaasti ääneni ja kehoni kautta?

Emme koskaan kuule omaa ääntämme sellaisena, kuin muut sen kuulevat. Ideaalit tai ihanne omasta äänestä muokkaa äänenkäyttöämme myös tiedostamattamme, jos yritämme kuulostaa joltain muulta kun kuulostamme. Oman äänen liika korjailu kuulokuvan perusteella on vaarallinenkin tie. Se johtaa helposti loputtomaan kontrollointiin ja vie mahdollisuuden spontaanilta ilmaisulta, reagoinnilta. Jos emme hyväksy omaa ääntämme, korjaamme äänenväriämme ja soundiamme tiedostamattammekin. Kyseessä on eräänlainen kompensatio: keho reagoi mieleen, ärsyккеeseen, mielipiteeseen, sisäiseen kriitikkoon. Reaktio ”rumaan ääneen” on salamannopea, mutta johtaa yleensä liian kontrolloituun äänenkäyttöön ja liian myöhään tapahtuvaan korjailuun. Arvelisin tämän olevan aika tavallinen asia laulajalla kuin laulajalla. ”Kesken fraasin et voi enää puuttua ääneen,” korostaa Marjut Hannula laulutunneillaan. Tämä ajatus on vapautta-

nut itseäni myös hyväksymään oman ääneni paremmin. Tällöin mieleni täytyy suhtautua avoimemmin lauluääneeni ja hyväksyä se.



Kuva 11. Mia Pajusen maalaus "Kummajainen", jonka teemana on kokemus laulavasta kehosta.

Kuuntelen äänitettyä laulutuntia ja totean, etten pidä äänestäni. Mitä jos silti keskityn vaan musiikkiin, enkä yritä ohjailia ääntä. Kun ääni kerran toimii, eikä mikään satu, vaan päin vastoin, laulaminen tuntuu hyvältä! Annan äänen kehittyä omaan suuntaansa, en voi tietää ennalta minne. (16.1.2014)

On lakattava kuuntelemasta, miltä kuulostan laulaessani ja keskityttävä musiikkiin, siihen mitä olen sanomassa. En voi koko ajan järjestellä ääntä tai yrittää muuntaa sitä paremmaksi. Voin laulaa vaan, hengittää ja antaa pulssin viedä. Sanat ja sävel mielessä voin antaa fraasin virrata kohti huippuansa ja kääntyä loppuun. (15.1.2014)

Pohdin harjoitusprosessin aikana paljon kontrollia ja tunneilmaisua. Liika kontrolli lukitsee laulajaa, mutta monesti mainitaan, että myös liika tulkinta voi häiritä hyvää laulutekniikkaa. Laulun- ja Alexander-tekniikan opettaja Alice Briceland (2013) toteaa, että

laulajien on hallittava tunnereaktioitaan instrumentalisteja tarkemmin. Lauluun tarvittavat lihakset reagoivat herkemmin tunteeseen, joten liialla tunteella laulaminen murentaa helposti laulutekniikan. ”Tunteella tekstiin mukaan meneminen on tarkkaa puuhaa, jotta paras mahdollinen laulutekniikka säilyy.” Myös Eustis (2005) toteaa, että liika tunne haittaa hyvää äänentuottoa. Eustis kuitenkin jatkaa, että jos tekniikkaa painotetaan tulkinnan kustannuksella, tulee helposti vaikutelma, että tekniikka on tulkintaa tärkeämpää. Hyvä laulutekniikka on merkityksellinen, koska se mahdollistaa suuremman määrän taiteellista vapautta ja valintoja. Äänentuotto ilman musiikillista tarkoitusta ei välitä viestiä, se on tyhjää. Tekniikka kulkee Eustisin mukaan käsikädessä taiteilijuuden kehittämisen kanssa. Eustisin mukaan kaikki harjoitukset, myös skaalat, tulisi laulaa tunteella, ei vain teknisesti. Hän toteaa suhtautuneensa itse tähän harjoitustapaan ensin ujoitellen, koska se vaati erilaista heittäytymistä tilanteeseen. Ilman tunnetta, äänestä puuttuu kuitenkin koskettavuus ja inhimillisyys, joka tuo ääneen väriä ja tarkkuutta. (Eustis 2005, 53-54.) Tunne on myös se, mitä haluamme välittää yleisölle. Tunteen kanssa laulamisen ja tunnetyöskentelyn voikin nähdä olevan välttämätön osa laulajan arkista työtä.

Tarvitsemme uskallusta heittäytyä ilmaisemaan, mutta miten? Kontrollointi tuntuu olevan klassisen musiikin puolella tavallinen ilmiö. Onhan kyseessä tarkkuutta vaativa laji, jossa riittää pedantteja tekijöitä. Koulutuksella on varmasti kuitenkin osansa tämän ilmiön rakentumisessa, joskin varmasti myös persoonallisuudellamme on vaikutuksensa. Opinnäytetyön holistisesta näkökulmasta klassiseen laulamiseen kirjoittanut Anu Ontronen toteaa:

On vaikeaa heittäytyä vapaasti ilmaisemaan esiintymistilanteessa ja luottaa oman äänen toimintaan, jos palaute on jatkuvasti lannistavaa ja omakin käsitys äänestä on se, että se ei voi toimia ilman jatkuvaa kontrollointia ja asettelua, mikä taas lisää jännitystä ja vähentää vapautta. Ilman onnistumisen kokemuksia menetetään hiljalleen se tärkein perusta, eli tarve ilmaista ja sitä kautta halu laulaa. (Ontronen 2011, 14.)

Myös pianisti Anu Vehviläinen pohtii spontaniteetin problematiikkaa klassisen musiikin työssä ja toteaa, että heittäytymisessä kyse ei niinkään ole minkään ”yllätyksellisen” elementin lisäämisestä omaan esiintymiseen. Sen sijaan heittäytyminen voi tehdä soitosta tai laulusta koko ajan puhuttelevaa ja koskettavaa, eikä niin varmisteltua. (Vehviläinen, 2008, 38.)

Eräs ongelmani saattaa olla siinä, etten koskaan koe olevani valmis. Harjoitteluani leimaa loputon varmisteleminen sen sijaan, että suoraan ja kaikin keinoin etsisin lopputulosta. (Vehviläinen 2008, 39.)

Tunnistan itsessäni samaa varmistelun tarvetta. On todella vaikea luottaa, että paketti pysyy kasassa ja että saan kaiken toteutettua. Olisiko tässä tosiaan kyse muustakin kuin vain persoonasta? Katse kääntyy taas kohti työtapoja.

Pianisti, pianopedagogi Katarina Nummi-Kuisma tarjoaa liiallisen kontrolliin ratkaisuksi harjoittelu- ja opetustavan tietoista muutosta. Hänen käsitteensä *vire* on keho-mielen tila, joka tarvitaan kokonaisen teoksen esittämiseen. Tämä tila poikkeaa Nummi-Kuisman mukaan selkeästi fragmentaarista, pätkittäin pieniä yksityiskohtia toistamalla etenevästä harjoittelusta. Hänen mukaansa kyse on fokusoidun ja fokuoimattoman harjoittelutavan vaihtelusta; molempia näitä tarvitaan harjoitteluprosessissa. Vireen saavuttaminen vaatii Nummi-Kuisman mukaan sävellyksen soittamista keskeytyksettömänä kokonaisuutena. Tämä virittää keho-mielen tilan, aistimisen ja asennoitumisen tavat, kohottuneemmaksi ja arjen yläpuolelle. Tärkeää tässä lähestymistavassa on, ettei kriittisen ajatuksen noustessa mieleen keskeytetä soittoa. Nummi-Kuisma korostaa myös aistimisen tilan ja läsnäolon tärkeyttä prosessissa, joka mahdollistaa eräänlaisen luottamuksen hypyn. (Nummi-Kuisma 2013, 125-128.) Jatkuva fragmentaarinen harjoittelu voi siis rakentaa liiallista kontrollia ja tietoinen valinta laulaa tai soittaa keskeytyksettä auttaa vapautumaan ja päästämään irti turhasta varmistelusta.

Tanssija Soile Lahdenperä kirjoittaa spontaaniudesta:

Spontaanius merkitsee minulle tietoista itsen käyttöä. Valinnat tapahtuvat sekunnin murto-osissa ennalta herkistetyin itsetuntemuksen mahdollistamana. Alexander-tekniikan avulla voidaan itsen käyttöä harjoittaa herkäksi toimimaan vapaana ylimääräisestä jännityksestä ja ennakko-odotuksista, jotka häiritsevät tilanteen lukemista ja tunnistamista, niin suhteessa itseen kuin muiden kanssa toimimiseen. (Lahdenperä 2013, luku 4.3.)

D.W. Winnicot kuvaa mahdollisuuttamme yksilölliseen, aitoon persoonallisuuteen termillä 'True Self'. Aito itse on Winnicotin mukaan pohjimmiltaan ruumiillinen. Sen kokemus saa alkunsa kehon elävyyden kokemuksesta, sydämen sykkeen ja hengityksen aistimisesta. Aidossa itsessä on kyse olemisen kokemuksesta: siitä että on lupa olla oma itsensä. Leikissä ja mielikuvissamme tämä kokemus on mahdollinen ja luova toiminta kumpuaakin tällaisesta asetelmasta. Winnicot toteaa: "Vain aito itse voi olla todellinen ja luova." (Winnicot Martinin ym. 2010, 66 mukaan.)

Winnicotin ajatukset herättävät pohtimaan, millainen asetelma klassisen musiikin koulutuksessa luodaan ja miten pidämme itse yllä erilaisia rajoitteita itsellemme. Laulajan

kannalta kysymys aidosta itsestä suhteessa omaan ääneen on myös mielenkiintoinen. Laulajan pitäisi pystyä luottamaan reflekseihinsä. Jos koulutettu lauluääni on rakennelma, joka vaatii valtavan paikalleen asettelun ja kontrollin, laulajan kapasiteetti ilmaista on rajoitettu. Äänen hallinta vie tällöin liikaa keskittymistä, eikä silloin voi olla vapaa reagoimaan sisäisiin impulsseihinsa. Esiintymistilanteen latauksessa ja paineessa tällainen rakennettu ”hökkeli” romahtaa helposti, jolloin omaan ääneen ja ilmaisuun ei voikaan luottaa. Luottamus omaan ääneen vahvistuu, jos saa kokemuksen, että oma tekeminen on riittävää ja hyvää. Riittämättömyyden tunne ajaa helposti loputtomaan varmisteluun. Voimme vaikuttaa tähän ilmiöön tietoisilla toimintatavoillamme laulajina ja pedagogeina. Seuraavassa pohdin laulajan kontrollia ja manereja, tunteen ja ilmaisun välittymistä sekä laulajan kehollista vuorovaikutusta oman konserttiprosessini kautta.

4.5.1 Konsertin toteutus

Toteutin opinnäytetyöni taiteellisen osion maaliskuussa 2014. Pidin kaksi konserttia yhdessä pianisti Antti Hahon ja kitaristi Janne Malisen kanssa. Konserttiohjelmassa oli W.A. Mozartin lauluja (mm. *Als Luise die Briefe ihres ungetreuen Liebhabers brennte*, *Trennungslied*, *Der Zauberer*, *Abendempfindung*) sekä F. Schubertin harvemmin esitettyjä italiankielisiä lauluja (*Non t'accostar all'urna*, *Guarda che bianca luna*, *Da quel sembiante appresi*, *Mio ben ricordati*). Laulut italialais-amerikkalaisen Dominick Argenton (1927-) laulusarjasta *Letters from Composers* kitaralle ja lauluäänelle edustivat ohjelmassa uudempaa musiikkia. Argenton laulujen tekstit perustuvat säveltäjien oikeisiin, historiallisiin kirjeisiin.

Waiting Life -konsertin ohjasi teatteri-ilmaisuohjaaja Emma Puikkonen, jonka kanssa pohdimme tarkkaan kokonaisuutta. Ohjaajan idean pohjalta päätimme yhdistää konserttiin liikkuvaa kuvaa. Videoprojisoinnit suunnitteli ja toteutti valo- ja äänisuunnittelija Markus Heino. Valkokankaana toimivalle ohuelle paperille heijastettiin kuvaa: Argenton lauluihin yhdistetty videoteos sisälsi ihmiskasvoja ja pianosoolon aikana liikkuvaa kaupunkikuvaa. Mozartin ja Schubertin lauluihin yhdistimme tekstiä heijastettuna kankaalle – olin koonnut laulujen käännöksistä lyhyitä kiteytyksiä runon sisällöstä.

Näyttämöllisesti lähdimme työstämään erityisesti Argenton lauluja, joiden teksteinä on Chopinin, Schubertin ja Debussyn kirjeet ystävilleen sekä Bachin kirje kaupunginjohdolle. Erikoiset, elämäkerralliset tekstit loivat hienon lähtökohdan myös ”roolityölle”.

Sävellykset vaativat kuitenkin esitykseltä herkkyyttä ja totesimme, ettei kokonaisuus kestä liikaa toimintaa tai lavasteita. Päädyimme etsimään liedkonsertin kontekstiin elävää, ilmaisurikasta tapaa olla lavalla. Tutkimme, miten yhdistää lauluun hienovaraisesti teatterin keinoja elävöittämään ilmaisua.

Koska liedkonsertin perinne on melko staattinen ja siksi minusta haastava sekä yleisölle että esiintyjälle, halusin kokeilla hitusen erilaista lähestymistapaa. Ohjaaja pystyi opastamaan ja auttamaan minua löytämään tapoja ilmaista selkeästi tekstin sisältöä ja rakentamaan konserttiin uusia elementtejä. Nämä uudet rakennuspalikat osoittautuivat hyödyllisiksi myös oman esiintymiseni ja ilmaisun kannalta. Koin saavani lisää henkistä ja fyysistäkin liikkumatilaa lavalla.

Näyttämöteokset ja ooppera ovat olleet aina itselleni konserttia helpompia esiintymistilanteita. Niissä en ole jännittänyt häiritsevästi, vaan pieni jännitys on tuonut sopivaa latausta ja mielestäni parantanut esitystä. Konserteissa ja lyhyissä esiintymisissä jännitys on ollut selvästi häiritsevää. Ajattelen tämä eron liittyvän fokukseen, siihen mihin keskityn. Näyttämöteoksessa on toimintaa ja usein roolihahmo, joka tekee ja toimii lavalla, useimmiten vielä yhdessä muiden kanssa vuorovaikutuksessa. Liedkonsertissa laulaja on yhdessä pianistin tai muun muusikon kanssa, mutta vuorovaikutus on vain musiikillista, hyvin harvoin näyttämöllistä. Toiminta ja liike on karsittu klassisen musiikin konsertissa minimiin. Lopulta liike ja toiminta voisi kuitenkin auttaa laulajaa. Green korostaa myös, että kehon kinesteettinen muisti auttaa suoriutumaan esiintymisestä, jos harjoitteluun on sisältynyt liikkeen huomioiminen. (Green 1986, 58.) Tätä kehollisen muistamisen tapaa käyttävät tanssijat ja koreografit, ja oman kokemukseni mukaan laulajalle näyttämötoiminta on vastaava prosessi.

Lopulta itse valmiiseen konserttiin päätyi melko vähän liikettä ja toimintaa. Koska kyse ei ollut yhden tarinan varaan rakentuvasta ohjelmasta, päätimme, ettemme toteuta lavastettua liedkonserttia. Halusinkin tutkia juuri ”flyygelin mutkassa” seisomista, eli miten voin mahdollisimman elävästi ja läsnäolevasti välittää musiikkia ja tekstiä, vaikka vain paikallani seisten ja laulaen. Ohjelman harjoittelu liikkeen ja toiminnan kautta vapautti kuitenkin minua löytämään omaa tapaani ilmaista. Ohjaaja toi tilanteeseen selkeästi erilaisia toimintatapoja ja vaati myös rohkeammin etsimään uusia tapoja ilmaista.

Kun aloitin teatteriohjaajan kanssa työskentelyn huomasin, että ujosuttu. Jouduin uudella tavalla työskentelemään tekstin ja tunteiden kanssa. Samalla huomasin, miten monta maneeria olin kehittänyt laulamiseeni. Ja miten vaikea maneeereja ja tottumuksia on saada pois, vaikka niistä tulisikin tietoiseksi. Asento, ilme, katse, liike tai liikkumattomuus. Maneerit ovat jotenkin rakentuneet instrumentin rakentamisen ja ohjelmiston harjoittamisen mukana, huomaamattaini. Jos ne ottaa pois, ei laulukaan onnistu samalla tavalla. Silmiin tulee joku jännitys, räpyttelen liikaa ja otsa menee ryppyyn. Ehkä pikkujuttuja, mutta miksen voi laulaa ilman niitä? Jos suljen silmät ja yritän laulaa saman, en saakaan kaikkia ”palikoita” kasaan.

Juttelin tästä ohjaajan kanssa, joka kertoi törmänneensä sirkustaiteilijoiden kanssa samankaltaisiin kokemuksiin. Akrobaatti menee jäsenkorjaajalle eikä sen jälkeen enää hallitse akrobatiaansa yhtä tarkasti. On palattava vanhoihin jumituksiin, jotta vanha taito on mahdollinen. Tai ehkä vaatii vaan pidemmän ajan, että vanhoista tottumuksista voi luopua. Mutta ilman, että tulee tietoiseksi maneeereistaan, ei osaa edes etsiä toista tietä. (11.3.2014)

4.5.2 Esiintyjän kehotietoisuus ja vuorovaikutus

Teemakonsertti toi mahdollisuuden tutkia, mitä kehotietoinen lähestymistapa tuo esiintymistilanteeseen, ja miten se vaikuttaa esiintyjän läsnäoloon ja vuorovaikutukseen. Vuorovaikutusta käydään niin monella muullakin tavalla kuin vain verbaalisella tasolla. Klassinen laulukonsertti voi olla parhaimmillaan upea, virkistävä, rentouttava, virtaava kokemus kuulijalle. Mieli ja keho rentoutuvat, vapautuvat, hengitys kulkee kevyesti ja reagoi vapaasti musiikin virtaan ja sen herättämiin tunteisiin. Loistavaa muusikkoo kuunnellessa tuntuu hetkittäin, kuin kaikki pikkumurheet katoaisivat. Upeimmat konserttikokemukseni yleisössä ovat olleet joko hyvin rauhoittavia, meditatiivisia tai hyvin voimakkaita tunteita herättäviä. Tunneskaala on voinut olla laaja ja kokemus on ollut kuin olisi hetken enemmän elossa. Green toteaa, että kun kuuntelemme taidokkaita muusikoita, imemme koko ajan tietoa heidän soitostaan ja tekemisestään ja opimme uutta ei-verbaalisella tasolla. (Green 1986, 20.)

Toisaalta klassinen laulu voi antaa myös jäykän, jopa teennäisen vaikutelman. Jos esitettävä teos on monimutkaista musiikkia, teksti vieraalla kielellä ja esiintyjät jännittyneitä, musiikin viesti jää ehkä välittymättä tai välitty heikommin. Yleisö saattaa jännittää esiintyjien kanssa, pidätellä hengitystään ja omia reaktioitaan. Esiintyjien hengityksen pidättely, pinnallinen hengitys, jännittyneet hartiat, hermostuneisuutta viestivät eleet, harhaileva tai lukittunut katse välittyvät kehon ja mielen tasolla katsojaan. Laulajan esiintymisen tulisi olla kommunikoivaa, läsnäolevaa, elävää musiikin ja tekstin välittä-

mistä laulun ja kehon kielen kautta. Miten voimme kommunikoida eleillämme selkeästi, luontevasti, persoonallisella tavalla ja ymmärrettävästi, jos emme opettele tuntemaan omia kehollisia reaktioitamme?

”Kaikista viestintävälineistä on ruumiimme se, joka vahvimmin ja nopeimmin puhuttelee ihmisen henkilökohtaista kokemusmaailmaa,” kirjoittaa pitkäaikainen opettajani professori Dorothy Irving kirjassaan *Ammatti: muusikko* (2002, 114). Hän kehottaa esiintyvää muusikkoa pohtimaan kehon kielen merkitystä esiintymistilanteessa. Usein meille käy niin, että sanallinen ja ei-sanallinen viestintämme (kehon kieli) ovat ristiriidassa keskenään. Kehon kieli, eleet, liikkeet ja asentomme viestit tavoittavat kuulijan sanojamme nopeammin. Selkeä ja kommunikoiva kehon kieli voi edistää yleisön kuuntelemista, kun taas epäonnistunut tai ristiriitainen voi vaikeuttaa sitä. Irving toteaa, että lisääntynyt tietoisuus omasta kehosta (oppiminen elämään oman ruumiinsa kanssa) voi auttaa, kun stressireaktio eli esiintymisjännitys iskee lavalla. Verbaaliset ja ei-verbaaliset viestit ovat molemmat tärkeitä konserttitilanteen kommunikaatiossa ja jokainen kuulija kokee esiintyjän viestit omalla tavallaan ja subjektiivisesti. (Irving 2002, 113-114.)

Irving jatkaa, että kommunikaatio toimii toki myös toiseen suuntaan. Yleisön reaktiot ovat äärimmäisen tärkeitä signaaleja esiintyjälle. Yleisö lähettää tietoisesti ja tiedostamattaan viestejä lavallaolijalle. Aplodit ovat tietysti selkeä tietoinen viesti ja palaute, mutta luemme jatkuvasti tiedostamattamme myös yleisön ei niin tietoista palautetta: sitä kuinka katsojat istuvat tuoleissaan, millaiset ilmeet heillä on, mihin he katsovat. Irving toteaa, että yleisön yhteinen kieli synnyttää saliin tietynlaisen tunnelman. (Irving, 2002, 115-116.)

Vuorovaikutuksen ja elekielen tasolla klassisen laulun konserttitraditio on pelkistetty tilanne, jossa kehollisuus on vahvasti rajattua. Esityspereenteseen kuuluu vahvasti, että esiintyjät liikkuvat tietyn tapakulttuurin mukaisesti lavalle ja lavalta pois ja yleisö istuu paikallaan. Klassisen musiikin konsertti on hyvin staattinen tilanne verrattuna esim. rytmimusiikin esitystapoihin, joissa esiintyjät ja yleisö ovat halutessaan paljon vapaampia liikkumaan. Klassinen muusikko liikkuu elekielen ja nonverbaalisen viestinnän tasolla usein korkean statusilmaisun puitteissa, joka luo myös tietynlaisen hierarkkisen asetelman esitystilanteeseen. (Kehollisesta statusilmaisusta ja sen vaikutuksesta kommunikaatioon kirjoittaa Johnstone 1996, 30, 40-41, 54). Esiintyjä asettuu jo kehon kielensä

kautta jonkinlaiselle jalustalle, vaikkei seisoisi edes lavalla. Se voi vaikuttaa myös ilmaisuun rajoittavasti.

Missä on surun paikka kehossa? Ensimmäisessä harjoituksessa ohjaaja kehottaa minua etsimään surun paikkaa kehossa, kun laulan Mozartin Trennungsliedia. Onko sellaista paikkaa? Juuri nyt se ehkä on vajoava tunne rinnassa. On annettava itsensä olla haavoittuvainen. Silloin en voi seistä missään ”kuningatarasennossa”. Mutta vaatiiko kantava, ytimekäs ääni sitä? Kun surun tunne tulee, alkaa ujustuttaa. Keho menee vähän kasaan, vaikea katsoa ohjaajaa kun laulaa, edes lyhyttä hetkeä.

Ohjaaja sanoo etsivänsä sitä, mikä on hänelle mielenkiintoista esiintyjässä, mitä hän haluaa nähdä. Millaiset kohdat kiinnostavat häntä esityksissä tai ihmisten esiintymisessä. Mietin, miten integroida lauluasento ja kommunikoivuus, läsnäolevuus. Ohjaaja toteaa, että tarvitaan toki sitä esiintyjääkin, että yleisö saa ”luvan” katsoa. Hieno ajatus. (27.2.2014)

Arjas, Hirvanen ja Nikkanen toteavat, että esiintymistaito koostuu yksilöllisistä fyysisistä ja emotionaalisista taidoista, instrumentin hallintataidoista, musiikin eri tasojen ymmärtämisestä ja kyvystä välittää näitä kuulijoille. Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidot ovat myös olennainen osa esiintymistaitoa. (Arjas ym. 2013, 227.) Irving käyttää esimerkkinä erilaisille yleisöille esiintymistä. Vanhainkodin asukkaille ei voi mennä esiintymään samanlaisella otteella kuin suureen konserttisaliin tottuneelle klassisen musiikin konserttiyleisölle. Tilanteeseen on löydettävä sopiva tapa kommunikoida verbaalisesti (jos esiintyjät esim. esittelevät teoksia tai omaa taustaansa) sekä kehon kielen, liikkeiden, eleiden ja asennon tasolla. Mukautuvuus ja tilanteen lukeminen vaatii myös kykyä olla läsnä, kommunikoida ihmisten kanssa, eikä miettiä vain suoritustaan. (Irving 2002, 84, 110-113.) Irving toteaa omaksi tavoitteekseen:

Henkilökohtainen tavoitteeni on, että persoonallisuuteni kehittyy ja tulee monipuoliseksi, kun olen yhteydessä toisiin ihmisiin. Sillä tavoin saan suuremman tunne- ja ajatusrekisterin ja onnistun paremmin oman panokseni esiintuomisessa. (Irving 2002, 121.)

Irving kirjoittaa, että tarvitsemme tietoisuutta ja työmme eri aspektien tiedostamista, mutta tietysti myös spontaniteettia. Hän kirjoittaa, että spontaniteetti voidaan saavuttaa vain tiedon ja tietoisuuden kautta. Kaikkein spontaanein ja improvisoiduin esitys millä tahansa alalla, on tulos osaamisesta ja taidosta, tietoisuudesta, miten liikkeet, sanat ja niiden esitystapa vaikuttavat vastaanottajaan. (Irving 2002, 124.)

Ensimmäinen läpimeno konsertista eilen, hurja tunne. Jossain kahden genren maastossa, roolihahmot ja toisaalta konserttiminä. Ensimmäiset katsojat toivat konserttiodotukset mukanaan. Mikä se konserttiminä edes on? Tarvitaanko sitä mihinkään?

Voisinko nauttia enemmän? Voinko nousta siivilleni, lentää ja nauttia lennosta? Jos jotain käy, niin pääsen aina kulkemaan ohjaajan kanssa rakennettuja pitkospuita. Tutut maneerit ja konserttiminä, se pönöttäjä. Ne toimivat varmasti, mutta voiko ottaa riskin ja jättää sen pönöttäjän jonnekin kaappiin. Kiitos, olet tehnyt hyvin, nyt voit täällä kaapissa odotella, kunnes projekti on ohi! Voinko hiljentää sen äänen, joka kertoo etten ole riittävä, mitä toi yrittää, kuka toi luulee olevansa. Keskity muuhun, kuuntele musiikkia, aistimuksia, keskity tekstiin. Tee joka kerta vähän eri tavalla! Tunnetta ei voi yrittää etsiä, se tulee jos on tullakseen. Se tulee tekemisestä, jos haen sitä, se karkaa. (13.3.2014)

Konsertin rakentaminen ohjaajan kanssa auttoi ymmärtämään, mikä välittyy yleisölle ja mikä ei. Edelleen liikutaan alueella, jota on vaikea sanallistaa. Kontakti yleisöön on ollut tärkeä alue, mitä olen halunnut työssäni kehittää. Klassisen laulun ”korkean statusilmaisuuksiin” assosioituva asento on mielestäni omiaan etäännyttämään esiintyjän yleisöä. Toisaalta laulaja voi asennollaan ikään kuin antaa yleisölle luvan katsoa itseään. Pelkän korkean kehollisen statusilmaisun alueella liikkuminen voi silti muodostua myös tottumuksenmukaiseksi suojaksi klassiselle laulajalle. Tällöin se voi mielestäni rajoittaa ilmaisun välittymistä, latistaa tai tehdä esiintymisestä yksipuolisempaa. Laulajan työtapojen ja harjoittelun monipuolisuus sekä kokonaisvaltaisuus ovat keinoja rakentaa läsnäolevaa, luovaa ja ilmaisultaan persoonallista esiintyjän työtä. Kehotietoinen lähestymistapa on auttanut omaa prosessiani huomattavasti.

Muuttuiko mikään tässä konserttiprosessissa? Ensimmäistä konserttia jännitin. Ennen toista konserttia tuli iso murroshetki ja pohdin, mikä estää minua nauttimasta esiintymisestä ja laulamisesta. Opittu loputon kritiikki, se, ettei mikään ei koskaan riitä. Tuntui, että olen saanut tarpeekseni, enkä jaksa enää toistaa samaa kaavaa. Oma pieni elämäni on kuin hiekanjyvänen tässä maailmassa, joten mitä väliä! Voin tehdä sitä, mistä pidän, mitä rakastan, miettimättä mitä muut ajattelevat. Toinen konsertti olikin vapautuneempi.

Konserttien jälkeen yleisöstä moni kommentoi: ”Eläydyit niin voimakkaasti, että elin mukana koko konsertin ajan.” ”Olit niin ilmaisuvoimainen!” Työskentely teatteriohjaajan kanssa teki siis tehtävänsä - ilmaisu välittyi. Ei tarvittu isoa toimintaa tai koreografiaa, vain enemmän vapautta liikkua ja ilmaista, sitä mikä pyrki esille kehostani, itsestäni.

5 Kehotietoinen lähestymistapa osaksi laulunopetusta



Kuva 12. Mia Pajusen maalaus "Varpaistani laulan", jonka teemana on kokemus laulavasta kehosta.

Miten kehotietoista lähestymistapaa voi hyödyntää laulunopetuksessa? Tämä kysymys vaatisi aivan oman tutkimuksensa ja prosessinsa, mutta haluan tämän työn lopuksi lyhyesti johdatella lukijaa aihepiiriin pariin. Psykofyysisen näkökulman tulisi minusta olla osa laulunopetusta aivan alusta lähtien. Kehotietoisuuden ei tarvitse olla myöhemmin lisättävä asia tai keino, jolla korjataan ryhtiä, vapaudutaan jännityksistä tai opitaan hallitsemaan esiintymisjännitystä. Kehomielityöskentely voisi olla integroituneena osaksi laulutunteja, niin että harjoitteita voisi käyttää sekä optimaalisen laulutavan löytämiseen että ilmaisun, luovuuden ja esiintymistaitojen kehittämiseen sekä yksilöllisten oppimistapojen etsimiseen.

Samaan hengenvetoon on lisättävä, että kaikki ei sovi kaikille. Valinnan vapauden, joka korostuu kehometodeissa, täytyy koskea mielestäni sitäkin, että tarjoamani lähestymis-

tapa ei ole ehkä kaikille sopiva. Maria Svan on kirjoittanut vapauttavasta laulopedagogiikasta ja pohtii opinnäytetyössään samantyyppisiä teemoja. Svan käyttää tutkimuksessaan vapautumisen välineinä draamaterapeuttista dialogia, kirjoittamisen kautta tapahtuvaa reflektiota sekä improvisaatiota (Svan 2011, 48-55). Lähestymistapoja on siis monia ja hyvään tulokseen voi päästä montaa kautta. Laulunopetuksen kentälle toivoisinkin keskustelua ja avointa mieltä uusia ajatuksia ja täydentäviä näkökulmia kohtaan.

Psykofyysinen lähestymistapa laulunopetukseen on kokonaisvaltainen ja ottaa huomioon kognitiivisen puolellemme (ajatukset, uskomukset, tulkinnat), emootiot sekä keholliset fyysiset reaktiot, aistireaktiot, aistimukset ja liikkeet. Aiemmin esittelemäni kehotietoisuuden elementit ja ajatusmallit: kehon kuuntelu, kehon tunneyhteys, kokonaisvaltaisuus, vapautuminen päämäärähakuisuudesta, kehon itseohjauksen kuuntelu ja tottumusten kanssa työskentely, ovat kaikki sovellettavissa laulunopetukseen. Kehon kuuntelun oppiminen ja kehon itseohjaukselle herkistyminen muuttavat myös oppilasta itsenäisemmäksi, jolloin hän voi arvioida omaa prosessiaan oman kokemuksensa pohjalta. Kokonaisvaltaisuuden, tunteiden kanssa työskentelyn ja päämäärähakuisuudesta vapautumisen teemat näyttäytyvät laulunopetuksessa myös eettisinä kysymyksinä.

5.1 Nonverbaali vuorovaikutus opetustilanteessa

Kehollisen vuorovaikutuksen huomioimisella on merkittäviä vaikutuksia opetustilanteen ilmapiiriin. Opettajan kiireetön läsnäolo opetustilanteessa on Päivi Jordan-Kilkin ja Lasse Pruukin mukaan usein oppimisen perusedellytys ja voi tarjota oppilaalle tilaa omaan pohdintaan ja avoimeen ilmaisuun. (Jordan-Kilki & Pruuki 2013, 21.) Opettajan eleet, ilmeet ja kehollinen viestintä, välittävät oppilaalle tietoa siitä, miten tärkeäksi opettaja kokee tilanteen.

Laulaminen on herkkä alue, sillä jokin ilkeä arvostelu tai loukkaava kommentti tyrehdyttävät helposti sen kokonaan. Vääränlainen musiikkikasvatus voi olla osasy siihen, että maassamme on edelleen laulamattomia ihmisiä, jotka ovat joskus saaneet laulutaidostaan pahansuopaa palautetta. (Lehtonen 2011, 84).

Lehtonen viittaa tässä erityisesti koulun musiikinopetukseen ja laulukoeperinteeseen, mutta lopulta arvostelu on hyvin paljon läsnä myös laulunharrastajien, ammattiopiskelijoiden, saati sitten ammattilaulajien arjessa. Jos olemme itse kokeneet arvostelua, laitamme usein saman eteenpäin, joskus huomaamattammekin.

Opettajan on tärkeä tiedostaa musiikin dialoginen luonne ja sen laajat mahdollisuudet oppilaiden omien sisäisten psyykkisten kokemusten ja ajatusten jäsentäjänä. Opettajan ja oppilaan aidon musiikillisen kohtaamisen edellytyksenä on avoin, toinen toistaan kunnioittava ilmapiiri. Nonverbaalissa, musiikillisessa vuorovaikutuksessa yhdessä opettajan kanssa jaetut tunne-elämykset ja kohtaamiset voivat antaa oppilaalle oppimisen oivallusten lisäksi kasvun kannalta tärkeää välittämisen ja huolenpidon kokemusta. (Jordan-Kilkki & Pruuki 2013, 20.)

Olen nykyään itse opettaessani hyvin tietoinen, että oppilas voi ymmärtää niin opettajan ohjeet kuin eleetkin hyvin eri tavalla, kuin mitä opettaja oli alun perin tarkoittanut. Vehviläinen (2008) pohtii opettaja-oppilas-suhteen jäävän tietyissä asioissa väistämättä pintatasolle. Emme voi tietää, miten oppilas asennoituu opetustilanteeseen ja harjoitukseen ja miten hän harjoittelee itse. Olemme sekä soiton- että laulunopetuksessa paljolti mielikuvien varassa, vaikka kävisimme oppilaan kanssa läpi fysiologiaakin. Vehviläinen toteaaakin, että on ”tuhansia tapoja ymmärtää, kokea ja tuntea kehossaan”. (Vehviläinen 2008, 43.)

Jokainen oppilas tulee laulutuntitilanteeseen oman yksilöllisen oppimishistoriansa ja kehontuntemuksen kanssa. Kehon hahmottaminen ja kuuntelu ei välttämättä ole kovinkaan kehittynyt jo kulttuurisista syistä, kuten jo aiemmin totesin. Laulutunnilla ollaan tekemisissä oman kehon, tunteiden, vuorovaikutustaitojen ja mahdollisten jännityksen kanssa. Olemme joskus myös hyviä peittämään ja piilottelemaan tunteitamme ja usein myös kehittyneitä ignoroimaan oman kehomme viestejä. Oppilas ei aina halua eikä ehkä pysty kertomaan omaa kokemustaan, siitä miltä laulutuntitilanne tai tunnilla tehty tietty harjoitus tuntui, vaikka tämä olisi opettajalle tärkeää informaatiota.

Laulunopettaja ei ole psykologi eikä terapeutti, eikä tarvitse ollakaan. Laulaminen voi kuitenkin auttaa meitä tuntemaan itseämme syvällisemmin ja olla hyvinkin eheyttävää. Toisaalta lauluäänen henkilökohtaisuus tekee tilanteesta myös herkän ja haavoittuvaisen – laulunopettajina voimme kommentaillamme ja käytöksellämme saada myös halua aikaan. On tärkeää, että sekä laulaja että laulunopettaja ovat tietoisia, miten herkillä ja henkilökohtaisella alueella laulutunnilla liikutaan. Tällöin molempien on mahdollista pitää omat rajansa ja työskennellä luottamuksella ja turvallisella tavalla. Kun puututaan esimerkiksi kunkin persoonalliseen hengitystapaan (niin välttämätöntä kuin se usein onkin), astutaan samalla emootioiden, defenssien ja tunteiden säätelyn alueelle. Tällöin erityisesti opettajan on toimittava hienovaraisesti ja tietoisesti tuettava oppilasta ja huolehdittava myös omasta hyvinvoinnistaan.

Psykofyysisin työtavoin työskentely sisältää tunteiden huomioimisen. Miten opettajana suhtautua oppilaan tunnereaktioihin? Tarvitaanko tähän koulutusta? Saraste kirjoittaa, että Alexander-tuntien seurauksena on monesti voimakkaitakin tunteenpurkauksia, kun lihasten vapautumisen myötä kehoon varastoidut tunteet pääsevät vapautumaan. Hän toteaa myös, että Alexander-opettajat eivät saa varsinaista koulutusta tunteiden käsittelyyn. Opettajaksi opiskelevat käyvät kuitenkin läpi itsessään tunteiden vapautumisen prosessia ja saavat omakohtaisia kokemuksia työskentelyn vaikutuksista tunne-elämään ja pystyvät sitä kautta tukemaan oppilasta tämän prosessissa (Saraste 2006, 111-112.) Joskus purkaukset voivat herättää oppilaissa myös epävarmuutta, koska monet ovat tottumattomia käsittelemään tunteitaan. Saraste korostaa, että tunteenpurkaukset ovat luonnollinen osa ihmisenä olemista ja luonnollinen osa Alexander-työtä. Kaikki eivät kuitenkaan reagoi samalla tavoin, eikä tunteenpurkauksia tarvitse tulla. (Saraste 2006, 111-112.) ”Aina voi luottaa siihen, ettei Alexander-työssä tapahdu mitään sellaista, mihin ihminen ei ole valmis, ” kirjoittaa Saraste (2006, 113.)

Jos ja kun tunteet alkavat vapautua Alexander-työskentelyn seurauksena, opettaja voi olla oppilaalle tukena niin kuin ihminen ihmiselle – olla kuuntelevana korvana ja antaa tilaa ja hyväksyntää kaikelle, mitä oppilaassa ilmenee. Usein vieramman ihmisen on helpompi suhtautua toisen tunnepurkauksiin inhiboiden ja tilaa antaen. (Saraste 2006, 112)

Saraste toteaa, että oppilaalle voi olla helpottava kokemus näyttää tunteensa toisen ihmisen läsnä ollessa. Koemme usein epävarmuutta siitä, hyväksytäänkö meidät kaikine tunteinemme. (Saraste 2006, 112.) Opettaja liikkuu tässä haavoittuvaisella alueella, jossa on oltava vastuullinen ja tunnettava myös omat haasteensa vuorovaikutustilanteissa. On tärkeää kehittää itsetuntemustaan, jottei huomaamattaan projisoi opetus-tilanteeseen omia ongelmiaan. Meillä on opettajina myös vastuu tarvittaessa keskustella oppilaan kanssa ammattiauttajan puoleen kääntymisestä. Oppilasta ei voi jättää ongelmien kanssa yksin, jos laulamisen ja itsetuntemuksen prosessin myötä esille nousee syvempiä sisäisiä ristiriitoja, joiden kanssa ei selviäkään omin avuin. Tässä varmasti kokemuksen kautta kehittyvä ihmistuntemus ja herkkyys lukea tilannetta auttavat. Uskoisin, että laulunopettajat hyötyisivät myös jonkinlaisesta tunnetaitojen koulutuksesta.

”Laulunopettajaa auttaa työssään huomio, että psyykinen kunto on yhtä hyvin riippuvainen fyysisestä kunnosta kuin fyysinen kunto psyykkisestä”, kirjoittaa Roivainen. Hänen mukaansa ongelmatilanteissa on syytä huomioida molemmat, mutta laulunopettajan on helpompi aloittaa ”lihaspanssarista”, jota ”pystyy erinomaisen hyvin purkamaan

laulun avulla.” (Roivainen 2002, 33.) Jos laulutaidon kehittäminen nähdään esteiden poistamisena, turhien jännitysten tai kuormittavien tottumusten löytämisenä ja niistä poisoppimisena, laulunopettaja tarvitsee tietynlaista kehon lukemisen taitoa. Kehon lukemista työtapana käyttää sensomotorinen psykoterapia (Odgen ym. 2009, 195-197). Uskon, että laulunopettaja tekee tätä samaa sekä tiedostamattaan että tietoisesti. Opimme lukemaan kehon viestintää tutustuessamme uuteen oppilaaseen, havainnoimme, miten hän toimii ja miten käyttää kehoaan. Kun tutustumme oppilaaseen paremmin, näemme ja kuulemme vähitellen, miten hän käyttäytyy ja laulaa rentoutuessaan ja vapautuessaan. Kehon lukeminen voi auttaa tiedostamaan paitsi toisen ihmisen fyysistä rakennetta, myös liikkeitä ja asentoja koskevia malleja, jotka vastaavat pitkäkestoisia uskomuksia ja emotionaalisia taipumuksia. Esimerkiksi krooniset jännitykset viittaavat jännittyneeseen mielentilaan, joka voi heijastella pelkoa ja tiedostamattomaa puolustusreaktiota.

Sensomotorisessa psykoterapiassa kehossa huomioidaan erityisesti kyvyt, jotka edistävät kehon ja mielen vakautumista ja viestivät hyvinvoinnista: selkärangan suoruus, jalkojen maadoittuminen tai hengityksen syvyys. (Odgen ym. 2009, 196-197). Nämä kaikki ovat myös laulamisen kannalta olennaisia kehollisia taitoja. Näiden taitojen voidaan siis psykofysiologisesta näkökulmasta nähdä liittyvän myös mielen tasapainoon, ei vain opittuihin asentotottumuksiin. Siksi esim. mekaanista ”asentovirheiden” korjaamista on syytä välttää ja lähestyä optimaalisen lauluasennon ja hyvän hengityksen etsimistä kokonaisvaltaisemmin. On muistettava, että ihminen myös tarvitsee defensesjään ja puolustusmekanismejaan ja siksi näitä suojauksia on kunnioitettava. Turvallisessa vuorovaikutussuhteessa voimme alkaa tiedostaa kehon ja luonteen välisiä yhteyksiä ja turha ”panssari” voi hellittää. (Mannila 2009, 79.)

Kehopsykoterapiassa käytetään myös vegetatiivisen samaistumisen käsitettä. Sillä tarkoitetaan ilmiötä, jossa terapeutti voi tietoisesti tai tiedostamattaan samaistua asiakkaaseen ja tuntea omassa kehossaan niitä tunteita ja aistimuksia, joita asiakas kokee. (Mannila 2009, 64.) Laulopedagogi Ritva Eerola käyttää tästä ilmiöstä laulunopettajan kohdalla termiä audio-kinesteettinen kyky, luova kuulo. Tällöin aistitaan laulajan koko toiminnallista ja emotionaalista prosessia. Toisen ihmisen laulun tasapainoisuus tai vastaavasti jännittyneisyys tuntuvat kuuntelijan omassa kehossa. Eerolan mukaan tätä kykyä käytetään laulunopetuksessa, mutta sille voivat olla herkkiä myös laulun harrastajat tai konsertissa kävijät. (Eerola 2008, 16-17.) Eerola toteaa:

Jotta voisi kokonaisvaltaisesti nauttia laulusta, kuuntelijan kehoon ei saisi heijastua äänentuoton epätasapainosta syntyviä jännityksiä. Vasta kun elimistö voi levollisesti antautua kuunteluun, ilmaisu voi koskettaa syvältä. (Eerola 2008, 17.)

Tietoisuus näistä ilmiöistä voivat auttaa opettajaa hyödyntämään niitä oman työnsä tukena. Olennaista lienee oppia erottelemaan tuntemuksiaan ja kokemuksen kautta vähitellen luottamaan tähän hiljaiseen tietoon.

5.2 Yksilöllisyyteen kannustaminen

Opimme laulutunnilta omalta opettajaltamme tietyn tavan työskennellä, suhtautua laulamiseen, laulutaidon kehittämiseen, musiikin opetteluun. Jossain vaiheessa osaamme ehkä myös kyseenalaistaa oppimaamme ja pohtia, mikä on itselle sopiva ja paras tapa oppia uutta. Miten harjoittelen uusia kappaleita? Miten juuri minä löydän sopivan tulokinnan ja ilmaisun esitettäviin teoksiin? Prosessi on kaikille erilainen. Siksi painotan laulunopettajan kokonaisvaltaista näkemystä. Mitä enemmän opettaja on sinut itsensä kanssa ja mitä vapaammat raamit hän voi sallia itselleen, sen joustavampi ja sallivampi on myös suhtautuminen oppilaaseen. Tämä vaatii joskus tietoista työtä opettajalta, ettei tule vain toistaneeksi opittua mallia, vaan pyrkii aktiivisesti luomaan ja rakentamaan omaa tapaa opettaa. Mitä perinteitä ja minkä osan oppimastani haluan laittaa eteenpäin? Mikä on minulle tärkeää ja arvokasta? Mitä omista kokemuksistani laulutunneilta en halua muiden kokevan?

Grunwald kirjoittaa opettajan työstä ja erityisesti aloittelevan opettajan tottumuksista:

Omista tottumuksista luopuminen tuottaa opettajalle usein työtä ja tuskaa. Jos hänen oma opettajansa on ollut vahvasti virheiden korjaamiseen suuntautunut, hän itse omaksuu helposti saman asenteen alkaessaan antaa oppitunteja. Asetettuaan kerran etusijalle tietyn asennon tai ansatsin, hän haluaa välittää sen myös oppilailleen. Monesti sama koskee myös tapaa tulkita kappaleita, analysoida nuotteja ja harjoitella. (Grunwald 1997, 292)

Grunwald pohtii, mistä johtuu joskus silmäänpistävänsikin voimakas tarve pitäytyä yhdessä tavassa soittaa ja opettaa. Hän yhdistää sen epävarmuuksiin, jotka kytkeytyvät musiikin tekemiseen, opettamiseen ja inhimilliseen kanssakäymiseen. (Grunwald 1997, 292.) Tämä on ehkä erityisesti aloittelevan opettajan kompastuskohta, mutta antaa kokeneellekin pedagogille ajattelemisen aihetta. Myös Ralf Gothoni kehottaa opettajaa miettimään ennen kuin vaatii ”oikeaoppisuutta” oppilaaltaan:

jos sitä vaaditte, älkää tehkö sitä kaavamaisesti joka kerta, kun oppilas käy vapaasti rehottavassa puutarhassaan. [...] Pelkkä tottelevaisuuden vaatiminen on

tappio sekä teille että oppilaalle. Miksi pitäisi toistaa loputtomasti samalla tavalla jotakin [...] jos sitä ei ymmärrä, tai jos mieli haluaa muuta? Kaavaa toistamalla syntyy rutiini, ei ymmärrystä.” (Gothoni 1998, 183-184.)

Green toteaa, että liika ohjeistaminen voi hidastaa oppilaan prosessia löytää oma yksilöllinen tapansa. Joskus kokeneen opettajan valtava tiedon määrä ja ohjeet asettuvatkin esteeksi, eivätkä enää auta. Yksilöllinen tapa löytyy kokeilemalla, etsimällä, ei niinkään ohjeistamalla ja oikea ja väärää korostamalla. (Green 1986, 132-133.)

Yksilöllisyyteen kannustamiseen liittyy myös persoonallisten piirteiden hyväksyminen. Esiintymiseen valmennettaessa on muistettava, että laulajan kapasiteetti välittää tunteita lavalla ei korreloi suoraan sosiaalisuuden, ekstroverttiuden tai introverttiuden kanssa yksityiselämässä, toteaa Eustis (2005, 10-11). Tämä on mielestäni tärkeää huomioida opetustyössä, jotemme opettajina arvioi oppilaan persoonallisuutta tai leimaa oppilasta tietynlaiseksi. Ilmaisukykyä voi houkutellessa esiin psykofyysisin työtavoin. Jos laulajan työskentelytavaksi on muovautunut tekninen harjoittelu, voi olla jopa vaikea löytää kontakti omiin tunteisiin laulaessa ja ilmaista vapaasti äänellään musiikkia, tekstiä ja tunteita. Teknis-mekaaniseen ja virheitä korostavaan lähestymistapaan liittyy kontrollin korostuminen ja spontaniteetin katoaminen, jotka vaikuttavat rajoittavasti ilmaisuun ja luovaan prosessiin.

Laulupedagogin ja laulajan työssä olen huomannut monien henkilökohtaisiksi ongelmiksi luulemieni asioiden olevankin melko tavallisia ilmiöitä ympärillänikin. Kun osaan ja rohkenen sanallistaa ja lausua ne ääneen, moni kertoo kamppailevansa samojen kysymysten kanssa. Voisiko kyse olla tällöin alan ja koulutuksen rakenteissa olevista sokeista pisteistä, asioista joita emme huomaa, joista emme halua tai kehtaa puhua kollegojen ja opiskelijoiden kesken? Opettajina laitamme kuitenkin tällaiset tiedostamattomat, opitut mallit eteenpäin oppilaillemme huomaamattamme, halusimme tai emme.

Tässä luvussa sivusin vain muutamia kysymyksiä psykofyysisen lähestymistavan soveltamisesta pedagogiseen työhön. Opetustilanteen vuorovaikutuksen ja opettamisen etiikan pohtimiselle olisi mielestäni tilaa ja tarvetta laajemminkin laulupedagogien kesken. Eri pedagogeilla on erilaisia vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita. Erilaisuus on myös rikkautta, kaikkien ei tarvitse olla samanlaisia ja voimme oppia toisiltamme. Yksilöllisyys on avainsana myös opettajan työhön.

6 Lopuksi: matkalla kohti läsnäoloa ja luovuutta

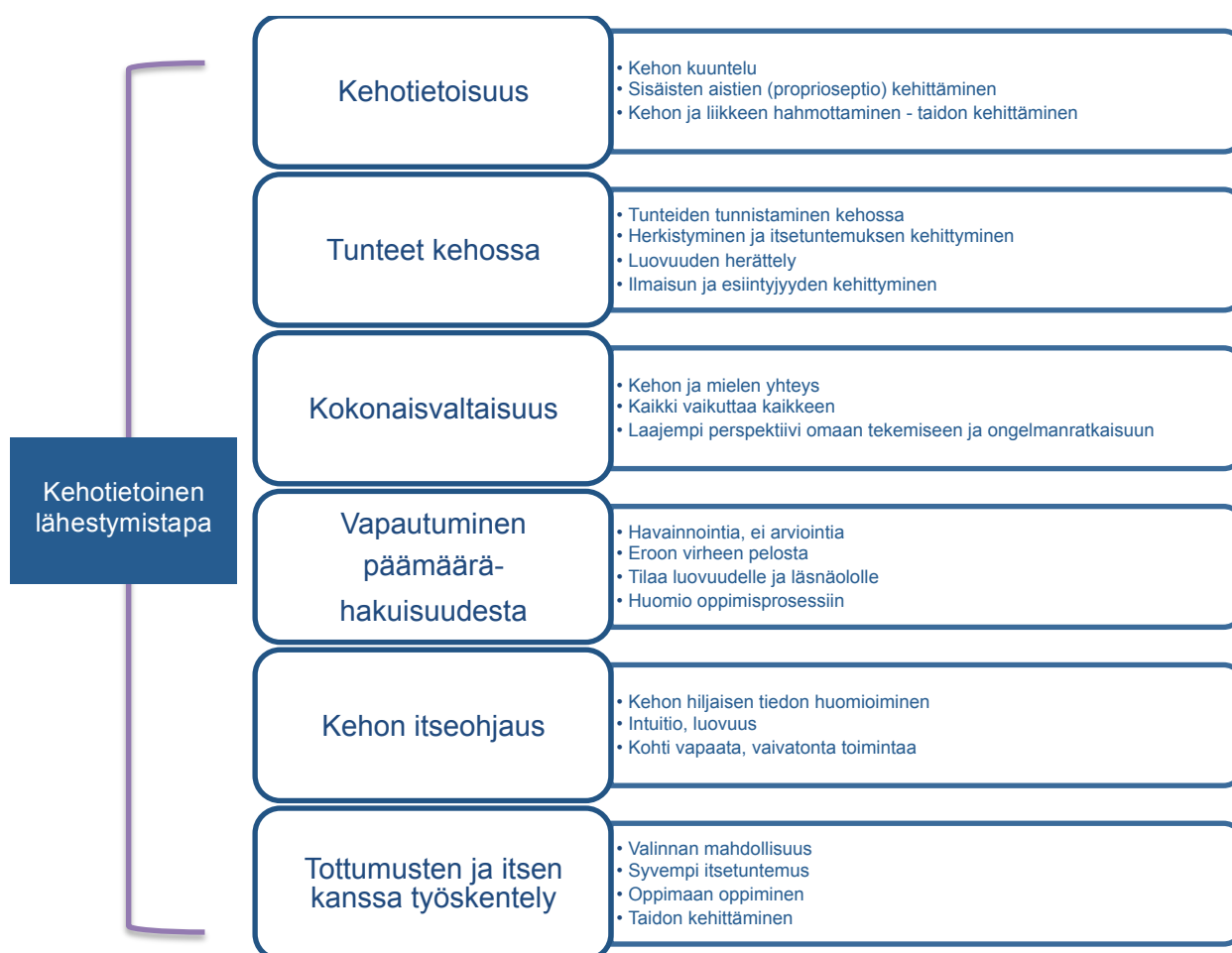
Lähdin kirjoittamaan tätä työtä tutkimusmatkan ajatuksella. Millainen matkani on ollut? Sitä kuvailee parhaiten suunta tiedostamattomasta tietoiseen ja siirtyminen hiljaisesta tiedosta sanallistettuun. Nämä ovatkin ammatilliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä. Ammattitaitoon ja taidon hallitsemiseen yleensä liittyy usein suuri määrä sanallistamattomaa tietoa. Omassa työssäni hiljaisen tiedon merkitys nousee tärkeäksi myös psykofyysisyyden ja kehollisten kokemusten kautta, joita on erityisen vaikeaa verbalisoida. Matka on syventänyt näkemystäni kehon ja mielen yhteyden merkityksestä laulamises- sa. Samalla olen huomannut, kuinka paljon olisi vielä tutkittavaa. Välillä koen itseni kovin pieneksi yrittäessäni hahmottaa ihmisen psykofyysisyyden mysteeriä.

Kaikkea kehon ja mielen yhteyteen liittyvää ei voi tietenkään selittää, mutta osa mystisenäkin koetuista ilmiöistä on analysoitavissa. Prosessin aikana tutkin, mitä kehotietoi- nen lähestymistapa tarkoittaa laulajan työssä ja miten se muuttaa työtä. Selvitin tätä Alexander-tekniikan, Feldenkrais-metodin ja kehomieliyöskentelyn kautta ja etsin näis- tä yhdistäviä ajatusmalleja. Tutkin laulajan työtä ja sen psykofyysisyyttä soveltaen heu- ristista tutkimusotetta. Kuvauskertomusten ja oman harjoitteluprosessin dokumentoin- nin sekä refleктоivan ja dialogisen pohdinnan kautta tutkin omasta työstäni esille nous- seita teemoja. Taustalla ovat olleet sekä kokemukseni kehometodien yhdistämisestä laulamiseen 10 vuoden ajalta että opinnäytetyökonserhtiin valmistautumisprosessi. Koin tärkeäksi etsiä perusteluja ja syitä kokemilleni ilmiöille ja pyrin kytkemään esille nous- seita teemoja lähdekirjallisuuteen. Toivoin näin löytäväni välineitä myös muiden laulaji- en ja laulunopettajien käyttöön.

Kehotietoisuus tarkoittaa kehon ja mielen yhteyden tiedostamista, kehon hahmottamis- ta ja kehon kuuntelun taitoa. Kyse on tavasta hahmottaa ihmistä psykofyysisenä koko- naisuutena, jossa mieli heijastuu kehoon ja päinvastoin. Kehotietoisuus on taito, jota voi syventää ja jolle voi herkistyä. Totesin Alexander-tekniikkaa, Feldenkrais-metodia ja kehomieliyöskentelyä yhdistäviksi elementeiksi kehotietoisuuden lisäksi kehon kuunte- lun, kehon tunneyhteyden, kokonaisvaltaisen ajattelutavan, vapautumisen päämäärä- hakuisuudesta, kehon itseohjauksen sekä tottumusten ja itsen kanssa työskentelyn. Näistä tekijöistä voi ajatella muodostuvan kehotietoisien lähestymistavan laulajan työ- kentelyyn.

Mitä laulaja hyötyy tästä lähestymistavasta? Kun kehometodien ajatusmalleja sovelletaan laulajan työhön, ne tukevat äänen ja kehon vapautumista, kehittävät itsetuntemusta, ilmaisukykyä sekä läsnäolevaa esiintyjyyttä, herättävät luovaan työskentelyyn ja voivat helpottaa esiintymisjännitystä. Myös laulajan oman oppimisprosessin tarkastelukyky kehittyy.

Kuva 13. Olen koonnut kaavioon kehotietoisien lähestymistavan vaikutuksia laulajan työskentelyyn.



Itsetuntemus ja läsnäolon kyky ovat sekä esiintyvälle laulajalle että laulunopettajalle ensiarvoisen tärkeitä ominaisuuksia. Kehon ja mielen yhteyden kehittäminen nähdään joissain kulttuureissa tavoittelemisen arvoisena, osana ihmisenä kehittymistä. Kehotietoinen lähestymistapa voi edistää myös taidon oppimista, erityisesti kun kyseessä on laulutaito, jossa instrumenttina on oma keho. Kehon, liiketottumusten, reagoitapojen ja kehon tunneyhteyden hahmottaminen auttavat kehittämään laulutaitoa. Kehotietoisuus syventää myös kehon itseohjauksen ja hiljaisen tiedon huomioimista ja vahvistaa

näin itsetuntemustamme. Voimme tutustua kehon impulsseja kuuntelemalla myös eitiioiseen puoleemme, joka puolestaan tukee luovuuden kehittymistä. Tiedostamattomaan ja primitiivisempään puoleemme tutustuminen voi olla avain myös esiintymisjännityksen helpottumiseen. Kehon kautta voi tulla tietoiseksi käsittelemättömistä emootioista tai hermostollisesta kuormituksesta. Tietoisuus on myös avain muutokseen. Nämä menetelmät toimivat kuitenkin vain, jos niitä käyttää. Pelkkä ajattelutyö tai verbaalinen analyysi ei mielestäni tuota samanlaista prosessia. Ilman kehityöskentelyä kuormittava tekijä voi jäädä purkautumatta hermoston tasolla ja voimme jäädä tunteiden käsittelyssämme älylliselle tasolle. Kehittääksemme itseämme ja laulajuuttamme, tarvitsemme sekä mielen että kehon kanssa työskentelyä.

Heuristiseen tutkimusmenetelmään kuuluu tutkijan persoonan läsnäolo läpi prosessin sekä dialogi itsen kanssa. Osa kehittämisprojektiani olivat omaan laulajan ammattitaitooni liittyvät kysymykset. Konserttiin valmistautumisprosessissa nousivat tärkeiksi teemoiksi päämäärähakuisuudesta ja liiallisesta kontrollista sekä esiintymisjännityksestä vapautuminen. Oivallus hyväksyvistä asenteista omaa itseä kohtaan ja omien ajatusmallien tietoinen muuttaminen ovat olleet itselleni tässä merkittäviä ratkaisuja. Aloittaessani vuosikymmen sitten tutustumisen kehityöskentelyyn halusin niin kovasti ratkaista omia jännityksiäni, että tein itseni kehittämisestä suorastaan taakan. Seurasin, tarkkailin ja yritin jatkuvasti kehittää asentoani ja toimintatapoja. Myöhemmin olen todennut, etten itse asiassa luottanut kehoon ja mielen prosessiin lainkaan, vaan yritin itse ohjailia sitä. Suorittaja minussa otti ylivallan ja pyrin hallitsemaan kehoani jatkuvasti. Tämä voi olla kehotietoisesta lähestymistavan sudenkuoppa – loputon itsetutkiskelu, itseterapointi tai kontrollointi. Mielestäni meditaatio ja mindfulness luovatkin erinomaisen lisäulottuvuuden laulajan psykofyysiseen työskentelyyn. Itsensä kehittäminen monipuolisesti on tärkeää laulajalle. Grunwald (1997, 63) toteaa osuvasti, että musiikista syntyvien tunteiden välittäminen vaatii vahvaa itsetuntemusta, itsenäisyyttä ja sisäistä riippumattomuutta.

Moni asia jäi tämän opintovuoden aikana myös askarruttamaan ja vastaan tuli aivan yllättäviäkin oivalluksia, joiden pohdintaa on jatkettava. Sekä konsertin valmistelu että kirjoitustyö ovat olleet prosesseja, joissa on pakko hyväksyä tietty keskeneräisyys, matkallaolo. Matkalla on hyvä pysähtyä katselemaan maisemia, mutta kääntää katse välillä myös sisäänpäin. Kun hiljennän mieleni, kuuntelen kehoani ja päästän hetkeksi irti, voi seuraava askel, suunta ja idea löytyä kuin itsestään.

Lähteet

Aalto 2013. Aalto-yliopiston tutkijat paljastavat tunteiden kartat kehossa. www.aalto.fi Luettavissa osoitteessa: <http://www.aalto.fi/fi/current/news/view/2013-12-31/> (luettu 13.2.2014).

Aalto, Anna-Liisa & Parviainen, Kati 1985. Auta ääntäsi: äänenkäyttäjän käsikirja. Helsinki: Otava.

Ahonen, Kukka-Maaria 2010. Laulajan mieli – Holistinen laulu. YAMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Alanko-Turunen, Merja & Pasanen, Heikki 2008. Vangitusta tiedosta kehoon piirtyvään hiljaiseen tietämiseen. Toom, Auli; Onnismaa Jussi; Kajanto, Anneli (toim.): Hiljainen tieto. Tietämistä, toimimista, taitavuutta. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. 103-118.

Arjas, Päivi 2001. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Arjas, Päivi 2014. Esiintymisvalmennuksen luento, Helsinki 22.11.2014.

Arjas, Päivi; Hirvonen, Airi; Nikkanen, Hanna M. 2013. Esiintyminen ja kilpaileminen pedagogisina kysymyksinä. Juntunen, Marja-Leena; Nikkanen, Hanna M.; Westerlund, Heidi (toim.): Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Briceland, Alice 2013. The Singer's Performance Paradox. www.singalexander.com Luettavissa osoitteessa: <http://www.singalexander.com/blog/2013/11/The-Singer-s-Performance-Paradox> (luettu 21.2.2014).

Brown, Oren 1996. Discover Your Voice: How to Develop Healthy Voice Habits. San Diego: Singular.

Eerola, Ritva 2008. Laulajan arviointi – makuasia vai korvan harjaantuneisuus. Laulu-pedagogi 2007-2008. 16-18.

Eustis, Lynn 2005. The Singer's Ego. Finding Balance between Music and Life. Chicago: GIA Publication's Inc.

Farhi, Donna 2009. Kehon ja mielen joogaa. Helsinki: Otava.

Finstat ry 2014. Miten Alexander-tekniikka toimii. www.finstat.fi Luettavissa osoitteessa: <http://www.finstat.fi/miten-alexander-tekniikka-toimii/> (luettu 29.4.2014).

Gaetz David 2014. First, Tune the Musician. Radical Listening in Musical Improvisation. SenseAbility, Issue # 54 Summer 2011. Luettavissa osoitteessa: http://www.feldenkrais.com/method/article/radical_listening_sa_sum_11/ (luettu 12.2.2014).

Gelb, Michael 1994. Ryhtiä elämään. Johdatus Alexander-tekniikkaan. Porvoo: WSOY.

Gothoni, Ralf 1998. Luova hetki. Helsinki: Ajatus.

Green, Barry & Gallwey, W. Timothy 1986. Inner Game of Music. New York: Doubleday.

Grunwald, Dolf 1997. Anna persoonallisuutesi puhua. Esiintymisen ja esittämisen psykologiaa. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Hakala, Juha T. 2013. Luova laiskuus. Anna ideoille siivet. Juva: Gummerus.

Irving, Dorothy 2004. Ammatti: muusikko. Opas esiintyjille. Helsinki: Yliopistopaino.

Johnstone, Keith 1996. Impro: improvisoinnista iloa elämään ja esiintymiseen. Helsinki: Yliopistopaino.

Jordan-Kilkki, Päivi & Pruuki, Lassi 2013. Miten tehdä tilaa kohtaamiselle? Dialoginen työskentelyote opettajan työssä. Jordan-Kilkki, Päivi; Kauppinen, Eija; Korolainen-Viitasalo, Eeva (toim.): Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Tampere: Opetushallitus. 18-27.

Junttu, Kristiina 2010. Vauhdin hurmaa ja liikkeen hiljaisuutta koskettimilla. György Kurtágin Játékok-kokoelman inspiroima pedagoginen näkökulma pianonsoiton alkuopetukseen. Sibelius-Akatemia, DocMus, Kehittäjäkoulutus.

Kabat-Zinn, Jon 2008. Kehon ja mielen viisaus. Tietoisien läsnäolon parantava voima. Helsinki: Basam Books.

Kaukola, Anu 2013. Laulajan keho–mieli-yhteys: Ongelmana kehon passiivisuus. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Kivinen Marika 2011. Muutan käärmeet enkeleiksi. Vapauttavien ja luovien työtapojen kehittäminen osana laulusarjan Fyra dikter av Edith Södergran harjoitus- ja esitysprosessia. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Klemola, Timo 2002. ASENTO - LIIKE – AISTI. Proprioseptiikan harjoittamisesta. *Liikunta ja Tiede* 4/2002. Luettavissa osoitteessa: http://files.kotisivukone.com/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/asento_liike_aisti.pdf (luettu 21.4.2014).

Klemola, Timo 2005. Taidon filosofia – Filosofin taito. Tampere: Tampere University Press.

Klemola, Timo 2012. Tietoisuustaidot. Luettavissa osoitteessa: <http://tietoisuustaidot.fi/13> (luettu 13.2.2014).

Klickstein, Gerald 2009. The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance and Wellness. Oxford; New York: Oxford University Press.

Koistinen Mari, 2008. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Käytännönläheinen opas laulajille, kuorolaisille, kuoronjohtajille ja kaikille oman äänensä vapauttamisesta ja kehittämisestä kiinnostuneille. 4. painos. Helsinki: Sulazol.

Kurkela, Kari 1994: Mielen maisemat ja musiikki: musiikin esittämisen ja luovan asenteen psykodynaamiikkaa. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Lahdenperä, Soile 2013. Muutoksen tilassa. Alexander-tekniikka koreografisen prosessin osana. Acta Scenica 36. Teatterikorkeakoulu. Luettavissa osoitteessa: http://www.actascenica.teak.fi/lahdenpera_soile/. (luettu 21.4.2014).

Laughlin, Charles 1997. The Nature of Intuition. A Neuropsychological Approach. Davis-Floyd, Robbie & Arvidson, Sven P. (toim.): Intuition the Inside Story. Interdisciplinary Perspectives. London, New York: Routledge. 19-37.

Laukkanen, Anne-Maria & Leino, Timo 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus.

Lehtonen, Kimmo 2011. Musiikki ja mielikuvat. Viherlampi, Liisa (toim.): Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. 71-94.

Maarala Janne 2009. Kuinka muusikko voi hyötyä kehopsykoterapiasta. Mannila, Laura & Maarala, Janne (toim.): Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä. Suomen Luonneanalyttinen Vegetoterapiayhdistys ry:n julkaisuja no 2. 89-147.

Mannila, Laura 2009. Esiintyjä, ohjaaja, esitys kehopsykoterapian valossa. Mannila, Laura & Maarala, Janne (toim.): Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä. Suomen Luonneanalyttinen Vegetoterapiayhdistys ry:n julkaisuja no 2. 5-88

Martin, Minna; Seppä, Maila; Lehtinen, Päivi; Törö, Tiina; Lillrank, Benita 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.

Martin, Minna & Seppä, Maila 2011. Hengitysterapeutin työkirja. Tampere: Mediapinta.

Mielonen, Samu & Raami, Asta 2014. Luento. Helsinki 24.1.2014.

Moustakas, Clark 1990. Heuristic Research. Design, Methodology and Applications. Newbury Park; London; New Delhi: Sage Publications.

Myers, Thomas W. 2012. Anatomy Trains. Myofaskiaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille. Saarijärvi: VK-Kustannus.

Nelson, Samuel H. & Blades-Zeller, Elisabeth 2002. Singing with Your Whole Self. The Feldenkrais Method and Singing. Lanham, Md.: Scarecrow Press.

Nummenmaa, Lauri; Glereana, Enrico; Harib, Riitta; Hietanen, Jari K. 2013. Bodily maps of emotions. PNAS. Luettavissa osoitteessa: <http://www.pnas.org/content/early/2013/12/26/1321664111.full.pdf+html?with-ds=yes> (luettu 13.2.2014).

Nummi-Kuisma, Katarina 2010. Pianistin vire: intersubjektiiivinen, systeeminen ja psyykoanalyttinen näkökulma virtuoosietydyin soittamiseen. Helsinki: Sibelius-Akatemia, Doc-Mus yksikkö.

Nummi-Kuisma, Katarina 2013. Muusikon optimaalisen esiintymisvireen tukeminen oppimisprosessissa. Jordan-Kilkki, Päivi; Kauppinen, Eija; Korolainen-Viitasalo, Eeva (toim.): Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Tampere: Opetushallitus. 123-135.

Numminen, Ava 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Nurminen, Raija 2008. Intuitio ja hiljainen tieto hoitotyössä. Toom, Auli; Onnismaa Jussi; Kajanto, Anneli (toim.): Hiljainen tieto. Tietämistä, toimimista, taitavuutta. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. 187-200.

Ogden, Pat; Minton, Kekuni; Pain, Clare 2009. Trauma ja keho: sensorimotorinen psykoterapia. Helsinki; Oulu: Traumaterapiakeskus.

Ontronen, Anu 2011. Kokonainen laulaja. Holistinen näkökulma klassiseen lauluun. AMK-opinnäytetyö. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Pullinen, Jouko 2003. Mestarin käden jäljillä. Kuvallinen dialogi filosofisen hermeneutiikan näkökulmasta. Helsinki: Taideteollisen korkeakoulun julkaisu A 40.

Punkanen, Marko 2011. Musiikki, keho ja liike. Viherlampi, Liisa (toim.): Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. 53-70.

Pöysti, Alma 2013. Helsingin Sanomat. 19.11.2013. Luettavissa osoitteessa: <http://www.hs.fi/kulttuuri/a1384759746033?jako=ec7fbfd5528ecf2ae262b8c0bc024bc8&ref=fb-share> (luettu 19.11.2013)

Quasthoff, Thomas 2005. Minun ääneni. Helsinki: Otava.

Roivainen, Raija 2004. Laulamisen sietämätön helppous. Tampere: Pilot-kustannus.

Saraste, Päivi 2006. Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Kuopio: Kuopion Alexander-tekniikka.

Schwartz, Katrina 2014. Creativity and the Brain: What We Can Learn From Jazz Musicians. Luettavissa osoitteessa: <http://blogs.kqed.org/mindshift/2014/04/the-link-between-jazz-improvisation-and-student-creativity/> (luettu 28.4.2014)

Shafarman, Steven 1997. Awareness Heals. The Feldenkrais Method for Dynamic Health. Da Capo Press.

Suomen Feldenkraisyhdistys ry 2014. Mitä Feldenkrais-menetelmä on? Luettavissa osoitteessa: http://www.feldenkrais.fi/Feldenkrais_menetelma.html (luettu 29.4.2014)

Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistys 2014. Luettavissa osoitteessa: <http://www.psykofyysinenpsykoterapia.fi/psykofyysinen.htm> (luettu 20.4.2014)

Svan, Maria 2011. Vapauttava laulopedagogiikka: kriittinen toimintatutkimus oppilaslähtöistä laulunopetusmallia luomassa. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Musiikin laitos.

Svennevig, Hanna 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki: WSOY.

Thum Kirsi, 2007. Lauluinstrumentin rakennus: harjoituksia laulavan kehon muokkaukseen. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Stadia.

Toom Auli, 2008. Hiljaista tietoa vai tietämistä. Näkökulmia hiljaisen tiedon käsitteen tarkasteluun. Toom, Auli; Onnismaa Jussi; Kajanto, Anneli (toim.): Hiljainen tieto. Tietämistä, toimimista, taitavuutta. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. 33-58.

Uusikylä, Kari & Piirto, Jane 1999. Luovuus. Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Juva: Atena Kustannus.

Uusikylä Kari, 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Uusitalo, Juha 2006. There is no 'passaggio' (haastattelu). Luettavissa osoitteessa: <http://www.musicweb-international.com/SandH/2006/Jul-Dec06/uusitalo.htm> (luettu 28.2. 2014)

Vehviläinen, Anu 2008. Heittäydy. Kuusi kirjoitusta muusikkoudesta. Tohtorintutkimnon kirjallinen työ. Helsinki: Sibelius-Akatemia, DocMus-yksikkö.

Vennard, William 1967. Singing the Mechanism and the Technic. Revised edition, greatly enlarged. Boston, Chicago, Los Angeles, New York: Carl Fisher.

Vickhoff, Björn; Malmgren, Helge; Åström, Rickard; Nyberg, Gunnar; Ekström, Seth-Reino; Engwall, Mathias; Snygg, Johann; Nilsson, Michael; Jörnsten, Rebecka 2013. Music structure determines heart rate variability of singers. *Frontiers in Psychology* 4:334. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00334. Luettavissa osoitteessa: <http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fpsyg.2013.00334/full> (luettu 21.4.2014)

Wildman, Frank 2009. Feldenkrais-menetelmä. 50 harjoitusta luontevaan liikkumiseen. Jyväskylä: Gummerus.

Liite 1 (1)

Näytteet *Waiting Life* –opinnäytetyökonsernteista nähtävissä:

Videokooste konsertista 20.3.2014

(Katkelmia W.A. Mozartin lauluista)

<http://youtu.be/37yZEY5r7uQ>

Videokooste konsertista 16.3.2014

(Katkelmia D. Argenton laulusarjasta *Letters from Composers*)

<http://youtu.be/nc-wUstlvY0>