



Eva-Christina Pietarinen

# Oppijan kokemus ja kehitys Atem– Tonus–Ton® -metodissa

Näkökulma kokonaisvaltaiseen laulunopetukseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi YAMK

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

16.11.2023

## Tiivistelmä

Tekijä:	Eva-Christina Pietarinen
Otsikko:	Oppijan kokemus ja kehitys Atem–Tonus–Ton® -metodissa. Näkökulma kokonaisvaltaiseen laulunopetukseen
Sivumäärä:	79 sivua + 6 liitettä
Aika:	16.11.2023
Tutkinto:	Musiikkipedagogi (YAMK)
Tutkinto-ohjelma:	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto:	Suuntautumisvaihtoehdon nimi
Ohjaaja:	MuL Johanna Talasniemi

---

Opinnäytetyössäni tutkin oppijan kehityksen havainnollistamista kokonaisvaltaisessa Atem-Tonus-Ton -metodissa. Pohjustan tutkimustani kuvaamalla Atem–Tonus–Ton -metodia, sen käsitteistöä ja filosofiaa. Vertaan Atem–Tonus–Ton -metodia holistiseen ihmiskäsitykseen perustuvaan kokonaisvaltaisen laulunopetuksen käsitteeseen ja perustelen oppijan kokemusten tutkimista oppijan kokemusten asemalla siinä.

Tutkimukseni aineiston keräsin Atem–Tonus–Ton -alkeiskurssin yhteydessä. Aineisto koostuu kyselykaavakkeiden vastauksista, opetuksen videotallenteista sekä opetuspäiväkirjasta. Tutkin sen pohjalta, miten oppijoiden kehitys ilmenee heidän havaintojensa kuvausten perusteella ja heidän toiminnassaan. Tarkastelen myös missä vaiheessa muutokset ilmenevät sekä miten Atem–Tonus–Ton -metodin kokonaisvaltaisuus on havaittavissa oppijoiden kokemuksissa. Analysoin sekä oppijoiden kokemuksia että omia havaintojani opetustilanteista.

Tutkimuksen tuloksena oppijoiden kehitys on havaittavissa muutoksena heidän toiminnassaan, kokemuksissaan sekä kokemusten kuvauksissa. Muutokset liittyvät sekä kehollisten havaintojen, hengityksen ja äänenkäytön muutokseen että sanallisten havaintojen kuvausten laajenemiseen ja moninaistumiseen.

Opinnäytetyöni antaa kaikille laulamisesta, äänenkäytöstä, itseilmaisusta ja itsensä kehittämistä kiinnostuneille kuvan Atem–Tonus–Ton -metodista ja sen työskentelytavasta. Oppijan kokemukseen perustuva tutkimus kuvaa, miten kehitys on havaittavissa ja mitkä menetelmät soveltuvat sen tutkimiseen.

Avainsanat:	Atem–Tonus–Ton, hengitys, keho, kehotietoisuus, kokemuksellinen oppiminen, kokonaisvaltainen, laulopedagogiikka, lihastonius, mieli, sielu, ääni
-------------	--

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkistettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

Author:	Eva-Christina Pietarinen
Title:	Atem–Tonus–Ton® Method: Learner Experiences and Development in Holistic Vocal Pedagogy
Number of Pages:	79 pages + 6 appendices
Date:	16 November 2023
Degree:	Master of Culture and Arts
Degree Programme:	Music
Specialisation option:	Music Pedagogy
Instructor(s):	Johanna Talasniemi LMus

---

My Master's project studies the holistic Atem–Tonus–Ton method from the learner's perspective. The project introduces the method, its philosophy, origin and terminology. It compares Atem–Tonus–Ton with the concept of holistic vocal pedagogy based on the view of the holistic nature of human beings and reflects on the importance of learners' perceptions.

One part of the project was an Atem–Tonus–Ton workshop, where research data was collected in the form of questionnaires, lesson recordings as well as notes in my teaching journal. In the thematic analysis, the results retrieved through the questionnaires were compared to the topics that appeared in discussions during the lessons and in the teaching journal.

The results of the project show that the learning process manifests itself as changes in the learners' activities, experiences and descriptions of experiences, which became richer and more precise.

This project provides information about the Atem–Tonus–Ton method for singers, vocal pedagogues, people who use their voice in their work, and who are interested in self-expression and development through a holistic method. As a shift in vocal pedagogy towards a more equal relationship between learners and teachers is taking place, research focusing on learners' perspectives is even more important than before. In my project, I show how the learning process can be made visible and which methods are suitable for this purpose.

Keywords: Atem–Tonus–Ton, body, breath, breathing, experiential learning, holistic, mind, muscle tension, somatic awareness, soul, vocal pedagogy

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Atem–Tonus–Ton -metodi ja kokonaisvaltainen laulunopetus	6
2.1	Atem–Tonus–Ton®	6
2.2	Atem–Tonus–Ton -metodin koulutukset	8
2.3	Kokonaisvaltaisuus ja ihmiskäsitys Atem–Tonus–Ton -metodissa	9
2.4	Holistinen ihmiskäsitys laulunopetuksessa	10
2.5	Holistinen ihmiskäsitys ja oppijan kokemus	14
3	Atem–Tonus–Ton -metodin käsitteistö	16
3.1	Henki – Hengitys	17
3.2	Lihastonus	22
3.3	Ääni	26
3.4	Opetustapa	27
3.5	Improvisaatio	29
3.6	Hengitystyöskentely ja persoonallisuuden kehittyminen	30
3.7	Atem–Tonus–Ton -metodin kieli	31
4	Atem–Tonus–Ton -kurssi	34
4.1	Opetuskertojen rakenne	37
4.2	Alempi henkitila – opetuskerrat 1–3	37
4.3	Keskimmäinen henkitila – opetuskerrat 4–6	38
4.4	Ylempi henkitila – opetuskerrat 7–9	39
4.5	Yhteenvedo – 10. opetuskerta	39
5	Tutkimuksen toteuttaminen	40
5.1	Kokemuksen tutkimista	40
5.2	Tutkimusmenetelmät	41
5.2.1	Kyselylomakkeet	43
5.2.2	Opetuksen taltioinnit	46
5.2.3	Opetuspäiväkirja	47
5.3	Oma roolini tutkimuksessa	47
6	Aineiston analyysi	48
6.1	Kehityksen kartoitusta kyselylomakkeissa	49

6.1.1	Kurssilaiset ja heidän taustatietonsa	49
6.1.2	Keho ja lihastonus	50
6.1.3	Hengitys	51
6.1.4	Ääni	53
6.1.5	Oppimiseen liittyvät kysymykset	54
6.2	Oppimisen kartoitusta opetustilanteessa	56
6.3	Havaintojen vertausta ja oppijoiden kehityksen kaari	58
6.4	Mitä Atem–Tonus–Ton -metodi vaatii oppijalta	60
7	Pohdinta	61
7.1	Tutkimuksen tulokset	61
7.2	Tulosten validius ja eettisyys	63
7.3	Oma oppimisen prosessini	67
7.4	Tulevaisuuden näkymiä	70
	Lähteet	74
	Liitteet	80
	Kyselylomake 1	80
	Kyselylomake 2	83
	Kyselylomake 3	85
	Tutkimuksen suostumislomake	89
	Tutkimuksen informointilomake	90
	Atem–Tonus–Ton -alkeiskurssin kurssikuvaus	95

# 1 Johdanto

Välillä ihmisen elämässä on tilanteita, joissa ei osaa muille tai edes itselleen selittää, mitä on tekemässä ja miksi. Minulle Atem–Tonus–Ton® -metodiin (ATT)<sup>1</sup> tutustuminen Saksassa vuonna 2016 oli tämänkaltainen tapahtuma. Vaikken pystynyt sanoittamaan niitä tunteita ja kokemuksia, joita ATT-metodi oli minussa herättänyt, tiesin, että tämä minun on koettava. Oma sisäistä ääntäni seuraten, aloitin ATT-täydennyskoulutuksen.

Margot Biestmanin (2008) mukaan nykyisessä, digitaalisesti orientoituneessa länsimaisessa kulttuurissamme, yhteys omaan kehoon vaikeutuu, minkä seurauksena vieraannumme kehostamme. Kehityksen syyksi hän nimeää mm. ajattelun, nopeuden ja suorittamisen arvostamista (xxiv). Mari Koistinen kuvaa ajatteluun ja järkeilyyn keskittyneitä ihmisiä, jotka unohtavat tuntea kehollansa, kävelevinä ja puhuvina päinä (Koistinen, 2021, s. 7).

ATT-metodin kehittäjä Maria Höller-Zangenfeind (2007) toteaa, että psykoterapiaa, hengitysterauttisia metodeja ja kehotyöskentelytekniikkoja on 1900-luvun alusta lähtien käytetty kehoyhteyden luomiseksi ja kehittämiseksi (s. 23). Hän kuvaa metodiansa kehollisena ja psyykkisenä opintienä äänen ja ilmaisen kehittämiseksi (s. 16). Kokonaisvaltaisessa metodissa fokusoidaan tietoiseen läsnäoloon, jonka avulla luodaan yhteys kehon, hengityksen ja mielen välille (s. 21). Metodissa kokonaisvaltaisuus tulee ilmi kahdella tasolla: ajatuksena ihmisen kokonaisvaltaisuudesta, koostuen kehosta, sielusta ja mielestä (Seidel, 2017b, s. 138) sekä ajatus ääni-instrumentin kokonaisvaltaisuudesta, joka sisältää kehollisen-, sielullisen ja äänenmuodostuksellisen näkökulman (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 11). ATT-metodi tarjoaa keinon kehoyhteyden saavuttamiseksi ja kehittämiseksi. Itse olen metodin kautta saanut paremman yhteyden

---

<sup>1</sup> Tästä lähtien käytän Atem–Tonus–Ton -metodista pääsääntöisesti lyhennettä ATT.

omaan kehooni, olen kokemuksen kautta läsnä nykyhetkessä ja olen oppinut tuntemaan ääni-instrumenttiani paremmin.

Kokonaisvaltaisuuden ollessa ATT-metodissa vahva käsite minua kiinnosti peilata ATT-metodia ja sen kokonaisvaltaisuuden käsitteitä muihin tutkimuksiin, jotka pohjautuvat kokonaisvaltaisen laulunopetuksen käsitteeseen. Tutustuessani Suomessa tehtyyn aikaisempaan tutkimukseen kokonaisvaltaisesta laulupedagogiikasta, minua kiinnosti erityisesti, miten kokonaisvaltaisuus määriteltiin ja millä tavoin kokonaisvaltainen metodi integroitiin laulupedagogiikkaan.

Suuri osa löytämistäni tutkimuksista olivat ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä, joissa keskityttiin siihen, miten jokin metodi voidaan sisällyttää laulunopetukseen (Rautiainen, 2017; Valtasaari, 2012). Toinen näkökulma oli, miten kokonaisvaltainen tai psykofyysinen lähestymistapa laulunopetuksessa tukee oppilaan kehitystä laulajana ja taiteilijana sekä millä tavalla se vaikuttaa opetukseen, oppilaan oppimiseen tai opettajan ja oppilaan väliseen suhteeseen (Lammi, 2014; Kivinen, 2016).

ATT-metodia lähinnä olevat tutkimukset koskevat Ilse Middendorfin kehittämää hengitysoppia *Koettava henki*<sup>2</sup> (Middendorf, 2007; Middendorf, 2000). John D. Howard tutkii väitöskirjassaan Middendorfin hengitysoppia sisällyttäen sen historialliseen kontekstiin, vertailemalla sitä muihin tekniikoihin sekä hengitystyös-

---

<sup>2</sup> Middendorfin hengitysopilla *Koettava henki*, saksaksi *Der erfahrbare Atem* ei ole vakiintunutta nimeä kuten esim. Alexander-tekniikalla, joka käännetään kaikille kielille samanlaisena. Middendorf itse kutsui *Koettavaa henkeä* hengitysopiksi, joka, kuten myös hengitysofin nimi, on oma suomennokseni sanasta Atemlehre (Middendorf, 2007). Saksaksi Middendorfin hengitysofista puhuttaessa käytetään usein myös ilmaisua Atemarbeit, englanniksi breathwork ja suomeksi hengitystyöskentely (Seidel, 2015, s. 27; Howard, 2007; Patterson, 2020, s. 14). Nimen ja sen määritelmän kääntämisen tekee haastavaksi tosiasia, että saksaksi siitä käytetään eri määritelmiä kuten hengitysoppi, hengitystyöskentely tai metodi ja, että sillä on englannin kielellä useita vakiintuneita termejä kuten Breathexperience, Middendorf Breath work, Perceptible breath experience (Erfahrbare Atem, ei pvm.b; BE Canada, ei pvm.; Body work, 2023). Yhdysvalloissa ja Kanadassa olevat Middendorfin hengitysofia opettavat instituutit kulkevat nykyisin nimellä Breathexperience (BE Canada, ei pvm.; BE US, ei pvm.).

kentelystä ja kokemuksesta käytävään keskusteluun (Howard, 2007). Instrumentaalimusiikkia edustavan Annika Gauben tutkimus tarkastelee Ilse Middendorfin hengitysharjoitusten vaikutuksia esiintymisjännitykseen (Gaube, 2021).

Pohtiessani, miten tutkisin ATT-metodia laulunopetuksessa, en nähnyt metodin sulauttamista laulunopetukseen haasteellisena. Monesta muusta kehityöskentely- ja hengitysmetodista kuten pilateksesta, Feldenkreis-menetelmästä tai Alexander-tekniikasta poiketen, ATT-metodissa ääni on osa metodia (vrt. Rautiainen, 2017, Viinikainen, 2016). Sen sijaan, oppijan kokemusten keskeinen asema ATT-metodissa, tuntui kiinnostavalta.

Koska ATT-metodi on suhteellisen nuori, se julkaistiin vuonna 1997, siitä ei vielä löydy kovin paljon kirjallisuutta. Tutkimukseni ATT-metodin tietoperustan tärkein lähde on metodin perustajan, Maria Höller-Zangenfeindin kirja *Stimme von Fuß bis Kopf*<sup>3</sup> (Höller-Zangenfeind, 2007). Tämän lisäksi olen käyttänyt ATT-kouluttajien Letizia Fiorenzan ja Sabine Seidelin julkaisemia kirjoja, artikkeleita, esitelmiä ja luentomateriaalia (Fiorenza, 2017; Fiorenza & Schwarzenbach, 2007; Seidel, 2014; Seidel, 2015; Seidel, 2017a; Seidel, 2017b, Seidel 2019, Seidel, 2022). ATT-metodin perustuessa Ilse Middendorfin hengitysooppiin (ks. luku 2.1) olen käyttänyt myös Middendorfin hengitysooppiin perustuvia lähteitä (Biestman, 2008; Faller, 2019; Fischer & Kemman-Huber, 1999; Gaube, 2021; Howard, 2007; Middendorf, 1990; Middendorf, 2007).

Tietojeni muukaan ATT-metodista ei ole professori Fumiaki Yoneyaman Japanissa tekemien tutkimusten lisäksi tehty muita tutkimuksia. Yoneyama pyrki mm. lämpökameralla havainnollistamaan ATT-metodin harjoitusten vaikutuksia kehossa (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 186–190).

Tutkimukseni tavoitteena on tarkastella, miten oppijan kehitys on havaittavissa ATT-metodissa. Tätä kartoitan seuraavien tutkimuskysymysten avulla: muuttu-

---

<sup>3</sup> *Ääni varpaista päähän*



vatko oppijoiden kuvaukset omista kokemuksistaan? Jos muuttuvat, millä tavalla ne muuttuvat ja koska ne muuttuvat? Miten ATT-metodin kokonaisvaltaisuus näkyy oppijoiden kokemuksissa? Minkälaisia valmiuksia oppijalla tulee olla, jotta hän voi hyötyä ATT-metodin opetuksesta?

Oppijan kokemus määräytyy ATT-metodissa kokonaisvaltaisuuden käsitteiden kautta. Metodissa kokonaisvaltaisuus tulee ilmi kahdella tasolla: ajatuksena ihmisen kokonaisvaltaisuudesta, koostuen kehosta, sielusta ja mielestä (Seidel, 2017b, s. 138) sekä ajatuksena ääni-instrumentin kokonaisvaltaisuudesta, joka sisältää kehollisen, sielullisen ja äänenmuodostuksellisen näkökulman (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 11).

Lähestyin tutkimuskysymyksiä opetuskokeilun, laulua harrastaville ja laulusta kiinnostuneille suunnatun ATT-aikeiskurssin kautta. Opetus tapahtui kahdessa eri ryhmässä erään pohjois-karjalalaisen musiikkiopiston tiloissa. Kurssi oli 10 opetuskerran mittainen ja yksi opetuskerta kesti 1,5 tuntia. Kurssin aikana keräsin tutkimusaineistoni, joka koostuu kyselylomakkeista, opetustallenteista sekä pitämästäni opetuspäiväkirjasta. Kyselylomakkeiden avulla kartoitin oppijoiden, eli kurssilaisten kokemuksia omasta kehostaan, hengityksestään ja äänestään heidän oppiessaan ATT-metodia. Kyselylomakkeiden lisäksi havainnoin kurssilaisten toimintaa opetuksessa videoimalla opetusta. Kyselylomakkeiden täyttö ja opetuksen videointi tapahtui kurssin alussa, keskellä ja lopussa (1., 6. ja 10. opetuskerta). Tutkimuksessani pyrin laadullisen tutkimuksen keinoin kuvaamaan oppijan kokemuksia peilaamalla tutkimuskysymyksiä sekä oppijoiden kuvauksiin kokemuksistaan että heidän toimintaansa opetustilanteessa. Tutkimuksessani vertaan oppijoiden kokemusten kuvauksia omiin havaintoihini, jotka koostuvat opetuspäiväkirjan havainnoista sekä opetustallenteiden analyysistä. Analyysimenetelminä käytän teemoittelua (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 93), strukturoitua havainnointia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006) sekä tapahtumakulun kuvausta (Laine, ei pvm.).

Opinnäytetyöni alkupuoli keskittyy ATT-metodiin ja sen loppupuoli tutkimukseen ja sen kuvaukseen. Aloitan luvussa kaksi kuvaamalla saksalaiseen hengitysmetodien traditioon perustuvaa ATT-metodin syntyä ja sen kokonaisvaltaisuuden käsitteitä. Tästä jatkan kuvaamalla suomalaisia ja Suomessa tunnettuja laulopedagogisten julkaisujen, kokonaisvaltaisen laulunopetuksen käsitteitä ja vertaan niitä ATT-metodiin. Perustelen oppijan kokemusten tutkimista kuvaamalla oppijan kokemuksen keskeistä asemaa ATT-metodissa ja vertailemalla kokemuksen asemaa ATT-metodissa ja muissa holistiseen ihmiskäsitykseen perustuvissa kokonaisvaltaisen laulopedagogiikan julkaisuissa. Käsittelen myös, miten oppijan kokemuksen keskeisyys vaikuttaa opettajan ja oppijan suhteeseen. Kolmannessa luvussa esittelen ATT-metodin käsitteistöä ja tuon paikoitellen esille yhtymäkohtia muihin kokonaisvaltaisiin metodeihin. Neljännessä luvussa käsittelen osana tutkimusta pitämäni ATT-alkeiskurssia ja sen sisältöä. Luvussa viisi kuvaan kokemusten tutkimista sekä käyttämiäni aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä. Kuudennessa luvussa esittelen tutkimusaineistoni analyysin. Luvussa seitsemän esittelen tutkimukseni tulokset, pohdin tutkimuksen eettisyyttä ja validiutta, reflektoin työni merkitystä, omaa oppimistani ja pohdin, mihin tie voisi tästä jatkua.

Koska ATT-metodia koskevaa kirjallisuutta löytyy ainoastaan saksan ja italian kielellä<sup>4</sup> (ATT, 2023b; Bifferale, 2014; Höller-Zangenfeind, 2018) olen opinnäytetyössäni kääntänyt ATT-metodiin ja hengitystyöskentelyyn liittyvää sanastoa saksasta suomeksi ja pyrkinyt löytämään ATT-metodin käsitteille vastaavuuksia suomenkielisistä lähteistä. Lähteinä olen käyttänyt kehotietoisuuteen, psykofyysiseen hengitysterapiaan ja hengitykseen liittyvää kirjallisuutta (Kleemola, 2016; Kleemola 2021; Koistinen, 2021; Lammi, 2014; Martin ym., 2010; Mäkelä & Trogen, 2022; Rautaparta, 2019). Sujuvan lukukokemuksen tähden olen sijoittanut käsitteet alkuperäiskielellä alaviitteisiin. Joidenkin käsitteiden kohdalla olen saksankielisen käsitteen rinnalle lisännyt käsitteen englanniksi. Näiden käsitteiden

---

<sup>4</sup> Kirjoittamassaan alkulauseessa ATT-metodin kirjassa *Stimme von Fuß bis Kopf* Yoneyama mainitsee japaniksi kirjoittamansa ATT-metodia käsittelevän kirjan. Hän ei kuitenkaan mainitse kirjan nimeä, julkaisuvuotta tai julkaisijaa (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 7).

käännöksissä olen peilannut omaa käännöstäni sekä saksan että englannin kieleen.

Tässä vaiheessa haluan kiittää musiikkiopistoa, jonka tiloissa sain pitää ATT-alkeiskurssin sekä kurssille ilmoittautuneita ja osallistuneita pohjoiskarjalaisia uranuurtajia. Haluan myös kiittää ATT-opettajiani Sabine Seidel ja Letizia Fiorenza, ATT-opettajakollegoitani Heike Ebner, Hildegard Roß-Thevs, Bettina Spreitz-Rundfeldt sekä Vancouverin Breathexperience instituutin johtajia Valerie Galvin, Linda Marie James, Alisa Kort ja Gayle Murphy sekä Breathexperience Berkeleyn perustajaa Jürg Roffler heidän tiedoistaan, jakamistaan kokemuksista sekä kiinnostavista keskusteluista.

## **2 Atem–Tonus–Ton -metodi ja kokonaisvaltainen laulunopetus**

Tässä luvussa asetan Atem–Tonus–Ton -metodin laajempaan viitekehykseen peilatessani sitä muihin laulupedagogisiin tutkimuksiin ja oppaisiin, jotka pohjautuvat holistiseen ihmiskäsitykseen. Aloitan kertomalla ATT-metodin taustasta ja koulutuksesta. Avaamalla ATT-metodin kokonaisvaltaisuuden käsitteitä luon pohjan ATT-metodin vertailuun muihin holistiseen ihmiskäsitykseen perustuviin laulupedagogisiin julkaisuihin. Perustelen oman tutkimukseni keskittymistä oppijan kokemukseen havainnollistamalla sen keskeistä roolia kokonaisvaltaisessa laulunopetuksessa.

### **2.1 Atem–Tonus–Ton®**

ATT-metodin kehitti saksalainen hengityspedagogi ja kehopsykoterapeutti Maria Höller-Zangenfeind<sup>5</sup> (Höller-Zangenfeind, 2007). Alun perin liikunnanopettajaksi opiskellut Höller-Zangenfeind kouluttautui hengitysterapeutiksi ja työskenteli

---

<sup>5</sup> Maria Höller-Zangenfeind (1952–2011)

useita vuosia Ilse Middendorfin<sup>6</sup> kanssa tämän vuonna 1965 Berliinissä perustamassa instituutissa<sup>7</sup> (ATT, 2023a; *Erfahrbare Atem*, ei pvm.a). Ilse Middendorfin hengitysoppi *Koettava henki*<sup>8</sup> perustuu äänettömään hengitystyöskentelyyn (Middendorf, 2007). Höller-Zangenfeindin halu kehittää ääntään ja ilmaisuun, motivoi häntä oman metodinsa kehittämiseen Middendorfin hengitysoopin pohjalta (Seidel, 2022, s. 37). ATT-metodia luodessaan Höller-Zangenfeindin keskeinen kysymys oli, miten sallittu<sup>9</sup>, ilman kontrollia virtaava hengitys ja lihastonius vaikuttavat ääni-instrumenttiin (Seidel, 2014, s. 6). Hänen päämääränsä metodologiaan kehitellessään oli, että oppija voisi tuntea, mitä kehossa tapahtuu laulamisen aikana (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 15). Metodissa henki, lihastonius ja ääni<sup>10</sup> yhdistyvät (Höller-Zangenfeind, 2007).

Höller-Zangenfeind lanseerasi vuonna 1997 ATT-metodin täydennyskoulutuksena äänen parissa työskenteleville ja jatkoi yhdessä tiiminsä kanssa sen kehittämistä (Seidel, 2022, s. 37). Letizia Fiorenzan (henkilökohtainen tiedonanto 25.4.2023) sähköpostiviestin mukaan tiimin jäsenet olivat hänen lisäksi Maria Höller-Zangenfeind ja Marianne Schuppe. Heillä kaikilla oli taustalla Ilse Middendorfin metodin hengitysopettajan opinnot (Fiorenza, 2023; Höller-Zangenfeind, 2007, s. 14; Wikipedia, 2023; ks. myös Fischer & Kemman-Huber, 1999, s. 2 jossa kerrotaan Kemmanin metodin perustuvan Middendorfin hengitysooppiin). Tiimityöskentely on yhä olennainen osa metodin opetusta ja kehitystä (ATT, 2023e).

---

<sup>6</sup> Ilse Middendorf (1910–2009)

<sup>7</sup> Institut für Atemtherapie und -unterricht Prof. Ilse Middendorf

<sup>8</sup> *Der erfahrbare Atem*. Saksankielisen sanan Atem voi kääntää suomeksi myös sanalla hengitys. Koska Middendorfin hengitysoppi eriyttää käsitteet hengitys (Atemung) ja henki (Atem) antamalla niille eri merkityksen, käytän suomeksi sanaa henki aina kun saksankielinen lähde käyttää käsitettä Atem (MOT sanasto Atem, ei pvm.). Avaan käsitteiden henki ja hengitys merkitystä luvussa 3.1.

<sup>9</sup> Sallittu hengitys ks. luku 3.1.

<sup>10</sup> Atem, Tonus, Ton

## 2.2 Atem–Tonus–Ton -metodin koulutukset

ATT-metodia voi oppia yksittäisillä kursseilla, joita sertifioidut ATT-opettajat järjestävät. Tämän lisäksi on mahdollista suorittaa kaksivuotinen täydennyskoulutus.<sup>11</sup> Yksittäisille kursseille voivat osallistua kaikki oman äänensä ja ilmaisunsa sekä kehoyhteytensä ja hengityksensä kehittämistä kiinnostuneet. Täydennyskoulutus on, kuten metodin kotisivuilla kerrotaan, suunnattu esittävien taiteiden sekä pedagogisen tai terapeuttisen peruskoulutuksen käyneille henkilöille (ATT, 2023c). Täydennyskoulutus koostuu kahdesta osasta: perustasosta ja didaktisista jatko-opinnoista. Perustason opinnot kestävät puolitoista vuotta ja antavat valmiuden integroida ATT-metodi omaan työhön. Perustason jälkeen voi osallistua reilun puolen vuoden mittaisiin didaktisiin jatko-opintoihin (ATT, 2023d), jotka antavat valmiuden opettaa ATT-metodia opetus- tai terapeuttisessa työssä (Seidel, 2015, s. 28). ATT-metodin opetusoikeuden saa ainoastaan suorittuaan didaktiset jatko-opinnot (ATT, 2023f).

Letizia Fiorenzan (henkilökohtainen tiedonanto 25.4.2023) sähköpostiviestin mukaan Höller-Zangenfeindin kuoleman jälkeen 2011, eurooppalainen nelikko Letizia Fiorenza, Sabine Seidel, Christoph Habegger ja Silvia Bifferale ovat oikeutettuja järjestämään ATT-täydennyskoulutuksia.

ATT-metodin täydennyskoulutuksia järjestetään tänä päivänä Saksassa, Itävallassa ja Italiassa. Nykyiseen ATT-opetustiimiin kuuluvat Sabine Seidel (Saksa), Letizia Fiorenza (Sveitsi), Christoph Habegger (Itävalta), Isabell Kargl (Itävalta) ja Silvia Bifferale (Italia) (ATT, 2023e). Eri maissa tapahtuva opetus koordinoidaan ATT-opetustiimin kesken niin, että opetuksesta päävastuussa oleva on kyseisen maan edustaja, esim. Sabine Seidel vastaa Saksan täydennyskoulutuksista ja Silvia Bifferale Italian täydennyskoulutuksista.

---

<sup>11</sup> Ergänzungsausbildung für künstlerische, pädagogische und therapeutische Berufe.

Euroopan ulkopuolella ATT-metodia on opetettu Yhdysvalloissa ja Japanissa. Yhdysvaltojen Berkeleyn Breathexperience instituutin<sup>12</sup> perustajan Jürg Rofflerin (henkilökohtainen tiedonanto 6.5.2023) mukaan hän tutustui Maria Höller-Zangenfeindiin tämän opettaessa Ilse Middendorfin instituutissa Berliinissä. Roffler piti Höller-Zangenfeindin tavasta opettaa ja kiinnostui ATT-metodista. Hänen kutsumanaan Höller-Zangenfeind opetti 1990-luvulta lähtien säännöllisesti Berkeleyn Breathexperience instituutissa. Professori Fumiaki Yoneyama kertoo ATT-metodin kirjan *Stimme von Fuß bis Kopf* alkusanoissa tutustuneensa Maria Höller-Zangenfeindiin ja ATT-metodiin vuonna 1987 ja kutsuneensa Höller-Zangenfeindin Japaniin opettamaan (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 7). ATT-metodin kotisivuilla kerrotaan, että ensimmäinen ATT-metodin täydennyskoulutus Japanissa järjestettiin vuonna 2005 Tokion Yoneyama instituutissa (ATT, 2023g).

### 2.3 Kokonaisvaltaisuus ja ihmiskäsitys Atem–Tonus–Ton -metodissa

Kuten johdannossa kuvasin, ATT-metodissa on kaksi yhtäaikaista kokonaisvaltaisuuden tasoa. Niistä ensimmäinen on ajatus ihmisen kokonaisvaltaisuudesta, jonka mukaan ihminen koostuu kehosta, sielusta ja mielestä (Seidel, 2017b, s. 138). Middendorfin hengitysoppiin pohjautuen henki nähdään kehon, sielun ja mielen yhdistävänä tekijänä (Seidel, 2017b, s. 126). Hengen käsitettä tulen avaamaan luvussa 3.1. Toinen kokonaisvaltaisuuden taso on äänenmuodostuksen taso, joka koostuu äänestä, kehosta ja sielusta (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 11).

Fiorenza (2017) tarkentaa äänen parissa työskentelyn sisältävän myös ajallisen ulottuvuuden: nykyhetken ja menneen. Mennyt ilmenee pinttyneinä tapoina ja käytösmalleina. Pinttyneisiin tapoihin ja käytösmalleihin liittyvät tiedostetut ja tiedostamattomat prosessit (s. 8). Näihin päästään käsiksi hengen avulla. Hengen

---

<sup>12</sup> Breathexperience instituutti opettaa Ilse Middendorfin hengitysoppia. Nykyisin Breathexperience instituutteja on myös Berliinissä ja Vancouverissa (BE-Alpin, 2021; BE Canada, ei pvm.).

toimiessa siltana kehon, sielun ja mielen välillä se mahdollistaa tiedostamattomien prosessien tietoiseksi tekemisen ja sitä kautta myös niiden muuttamisen (Seidel, 2015, s. 26).

Toinen ajallisen ulottuvuuden kaltainen taso ATT-metodissa on sisäinen ja ulkoinen maailma. Höller-Zangenfeind (2007) kuvaa ATT-metodia kaksisuuntaisena tienä, joka toisaalta johtaa oppijan omaan, sisäiseen maailmaan ja toisaalta lisääntyvään läsnäoloon kehon ulkopuolella olevassa tilassa (s. 10). Howard (2007) haastatteli Höller-Zangenfeindia väitöskirjaansa varten. Haastattelussa Höller-Zangenfeind kuvaa kommunikaation merkitystä tapahtumana, jossa ollaan yhteydessä itseen (sisäinen maailma) samalla toista koskettaen (ulkoinen maailma). Höller-Zangenfeind painottaa sisäisen ja ulkoisen maailman vuoropuhelun tärkeyttä ja käyttää improvisaatiota esimerkkinä sisäisen maailman ilmaisemisesta ja ulkomaailmasta tulevien impulssien reagointiin (s. 306–307).

## 2.4 Holistinen ihmiskäsitys laulunopetuksessa

Tämän päivän laulupedagogiikassa törmää usein kokonaisvaltaisen laulunopetuksen käsitteeseen (Chapman, 2017; Nenonen 2018; Rautiainen 2017). Ottaen huomioon, että kokonaisvaltaista laulunopetusta koskeva tutkimus on tehty viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana, voisi väittää sen olevan aikamme muoti-ilmiö laulupedagogiikassa.<sup>13</sup> Tässä luvussa peilaan Atem–Tonus–Ton -metodin kokonaisvaltaisuuden käsitteitä holistiseen ihmiskäsitykseen perustuviin laulupedagogiikan tutkimusten ja oppaiden kokonaisvaltaisuuden käsitteisiin.

---

<sup>13</sup> Finna.fi 12.2.2023 tekemälläni haulla hakusanoilla ”kokonaisvaltainen ja laulunopetus” kaikki löytämäni teokset on julkaistu vuosien 2000–2023 aikana. Hakusanat ottivat huomioon kaikki osumat. Haun tuloksena oli kaksi väitöskirjaa, lisensoitettua, 13 maisterintyötä, 9 ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyötä, kolme kandidaattityötä sekä 30 ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä.

[https://finna.fi/Search/Results?join=AND&bool0%5B%5D=AND&lookfor0%5B%5D=kokonaisvaltainen&lookfor0%5B%5D=laulunopetus&type0%5B%5D=AllFields&type0%5B%5D=AllFields&filter%5B%5D=%7Eformat\\_ext\\_str\\_mv%3A%2FThesis%2F](https://finna.fi/Search/Results?join=AND&bool0%5B%5D=AND&lookfor0%5B%5D=kokonaisvaltainen&lookfor0%5B%5D=laulunopetus&type0%5B%5D=AllFields&type0%5B%5D=AllFields&filter%5B%5D=%7Eformat_ext_str_mv%3A%2FThesis%2F)

Kokonaisvaltaisen laulunopetuksen käsitteellä on monia merkityksiä. Lübcke (1988) kertoo *Filosofilexikonet* kirjassaan kokonaisvaltaisen tai holistisen olevan peräisin kreikan sanasta holos, joka tarkoittaa kokonaista tai jakamatonta. Holistisen näkemyksen mukaan kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa. Tieteenteoriassa ja tieteenfilosofiassa holismi viittaa teoriaan, jonka mukaan tiede on yhtenäinen järjestelmä, joka ainoastaan kokonaisuudessaan on yhteydessä kokemukseen (s. 235–236). Tieteen termipankki määrittelee holismin korostavan kokonaisuuden itsenäistä luonnetta tai selittävää asemaa sen osien suhteen (Tieteen termipankki, 2020). Kokonaisvaltaisen laulunopetuksen käsite viestii laulunopetuksen olevan eri osa-alueiden muodostama kokonaisuus. Mitkä osa-alueet ovat, vaihtelee sen mukaan, mihin käsitteeseen kirjoittaja viittaa kokonaisvaltaisuudella.

Tässä työssä viitataan kokonaisvaltaisella laulunopetuksella holistiseen ihmiskäsitykseen perustuvaan laulunopetukseen ja lähestymistapaan, jossa oppija huomioidaan kokonaisvaltaisena yksilönä ruumiin ja mielen yhteytenä (Chapman 2017; Koistinen 2021; Lammi, 2021; Nenonen, 2018; Rautiainen 2017). Kokonaisvaltaista laulunopetusta musiikkiliikunnan avulla väitöskirjassaan tutkinut Pirjo Nenonen (2018) kuvaa holistisen ihmiskäsityksen kokonaisuutena, jossa ihminen koostuu kehosta ja mielestä. Käsite sisältää myös tilanteen, jolla viitataan maailmaan ja ympäristöön, jossa kehollinen ja mielellinen yksilö elää (s. 13). Nenonen käsittää ihmisen kehollisena, kokevana, tuntevana, aistivana, tajuavana ja älyllisenä kokonaisuutena, joka elää oppivana yksilönä erilaisissa olosuhteissa, erilaisilla kokemuksilla varustettuna (s. 20). Kokonaisvaltaista laulunopetusta hän kuvaa tapahtumaketjuna, jossa opiskelija kokee laulamisen kehollisesti, minkä jälkeen se tiedostetaan tajunnallisesti. Tämä tapahtuu suhteessa todellisuuteen ja omaan itseen (s. 22).

Janice L. Chapman (2017) kuvaa laulopedagogiikan teoksessaan *Singing and Teaching Singing – a Holistic Approach to Classical Voice* laulamista kokonaisvaltaisena tapahtumana, joka juontaa juurensa kehon, mielen, sielun ja mielikuvituksen monitahoisesta vuorovaikutuksesta. Chapman ei lähde Nenosen (2018) tapaan ihmiskäsityksen määrittelystä vaan laulamisen määrittelystä,



josta ihminen ruumiineen, sieluineen ja tunteineen on osa (s. 4). Hänen mukaansa laulaminen on myös yhteyksien luomista. Laulaessaan laulaja luo yhteyden oman kehonsa ja äänensä välille, mutta myös esimerkiksi itsensä ja yleisön välille. Chapmanin mukaan laulaminen yhdistää ihmisiä jaetun musiikillisen ja tunteellisen kokemuksen äärelle. Laulamisen tapahtuman aikana luotujen yhteyksien kautta myös nykyhetki on voimakkaasti läsnä (holistinen ihmiskäsitys ks. Nenonen, 2018) (s. xxi). Täten Chapman viittaa kokonaisvaltaisuudella ATT-metodin tapaan sekä holistiseen ihmiskäsitykseen että laulamiseen (ks. luku 2.1.2). Näen Chapmanin kuvaamien laulamisen aikana luotujen yhteyksien olevan verrattavissa Höller-Zangenfeindin kuvaukseen ATT-metodin äänenmuodostuksen kokonaisvaltaisen ajatuksen sisäisen ja ulkoisen maailman vuorovaikutuksesta (luku 2.3).

Chapmanin (2017) ja Nenosen (2018) ollessa esimerkkejä tarkoista kokonaisvaltaisuuden käsitteen määrittelyistä toiset kirjoittajat viittaavat kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen kokonaisvaltaisten kehotyöskentelyn metodien kautta (esim. Lammi 2014; Rautiainen, 2017). Rautiainen (2017) soveltaa Alexander-tekniikkaa laulunopetuksessa. Vaikka hän painottaa kokonaisvaltaista laulunopetusta, hän ei määrittele sitä käsitteenä vaan käyttää Alexander-tekniikkaa kokonaisvaltaisuuden määrittelemisessä ja kattaa sitä kautta kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen osa-alueet (s. 8–9).

Myös Hanna Lammi (2014) on tutkimuksessaan kehotietoisesta lähestymistavasta määritellyt kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen eri kehotyöskentelyn metodien perusteella. Yhdistäessään ajatuksia Alexander-tekniikasta, Feldenkreis-metodista ja kehomielityöskentelystä hän kuvaa kehotietoisuutta kehon ja mielen yhteyden tiedostamisena, kehotuntemuksen ja kehon kuuntelun taitona (s. 4). Yhteistä Lammen esittelemille metodeille on hänen mukaansa kehotietoisuus, kehon kuuntelu, kehon tunneyhteys, ajatus kokonaisvaltaisuudesta, vapautuminen päämäärähakuisuudesta, kehon itseohjauksen, kehon ”hiljaisen tiedon” huomioiminen, sekä tottumusten ja itsen kanssa työskentely (s. 25).

Tunnetussa teoksessaan *Äänitimpurin käsikirja* Mari Koistinen (2021) kuvaa kirjan harjoituksia kokonaisvaltaisen äänitavan työkaluiksi. Useaan kokonaisvaltaiseen metodiin kuten pilatekseen, Alexander- sekä Taiji-tekniikoihin perustuvien harjoitusten kuvailussa hän yhdistää kehon, mielen ja hengityksen äänentuotantoon (Koistinen, 2021, lukijalle). Kirjasta on 20 vuoden aikana tehty kuusi painosta ja sitä on käytetty verrokkimetodina lauluntutkimuksessa (Valtasaari, 2012). Koistinen (2021) kuvaa tietoisuutta omasta kehosta tilanteena, jossa ihminen elää omassa kehossaan aistien ja hengityksen välityksellä niin, että sielu ja ruumis ovat harmonisessa sopusoinnissa yhtä. Holistisen ihmiskäsityksen mukaisesti (ks. Nenonen, 2018) hän sisällyttää aistimiseen myös ympäröivän maailman huomioonottamisen (s. 7). Myöhemmin Koistinen kuvailee laulamisen tapahtumaa seuraavasti:

Laulamisen pitää pohjautua jokaisen persoonalliseen, luonnolliseen ääneen eikä ulkoisesti ”muodostettuun” ääneen. Äänen vapauttaminen ei ole väkinäistä tekemistä tai äänen asettamista tai ”sijoittamista” vaan elastista koko kehon tietoiseen tuntemiseen pohjautuvaa äänenkäytön luonnonmukaista opettelua ja jalostamista, jossa laulajan persoona, tunteet, mieli ja sielu ovat aina mukana. Äänen vapauttamisella ei pyritä luomaan uutta, vaan löytämään laulajassa ja hänen kehossaan jo olevat toimintamahdollisuudet. (Koistinen 2021, s. 83)

Koistinen (2021) kuvaa tässä sitaatissa laulamista tapahtumana, jossa laulajan persoona, tunteet, sielu ja mieli ovat osana tapahtumaa. Hän näkee äänenmuodostuksen tarkoituksena laulajan sisäisten mahdollisuuksien vapauttamisen ja esilletuomisen. Chapmanin tapaan hän kuvaa ATT-metodin äänenmuodostuksellista kokonaisvaltaisuuden ajatusta (ks. Chapman, 2017, s. 4; luku 2.2). Vaikka Koistinen (2021) tässä kohtaa puhuu äänenmuodostuksen periaatteista, tulkitsen häntä siten, että hyvän laulunopetuksen päämääränä tulisi olla yllä mainitun kuvauksen toteutuminen (s. 83).

Holistiseen ihmiskäsitykseen viittaavassa kokonaisvaltaisessa laulunopetuksessa keho, mieli, suhde nykyhetkeen ja sen kautta ympäröivään maailmaan ovat läsnä (ks. Chapman, 2017, s. 4; Koistinen, 2021, s. 7; Lammi, 2014, s. 4; Nenonen, 2018, s.13 ja Rautiainen, 2017, s. 8–9). Miten holistinen ihmiskäsitys

on verrattavissa ATT-metodiin? Luvussa 2.1.2 esittelin ATT-metodin kokonaisvaltaisuuden käsitettä, jossa ihminen koostuu kehosta, sielusta ja mielestä (Seidel, 2017b, s. 138). Kehon ja mielen osalta ATT-metodi ja holistinen ihmiskäsitys vastaavat toisiaan, joskin ATT-metodin kuvaus on Chapmanin ja Koistisen tapaan yksityiskohtaisempi sen erotellessa sielun ja mielen (Chapman, 2017, s. 4; Koistinen, 2021, s. 12; Seidel, 2017b, s. 138). ATT-metodissa ollaan tietoisien läsnäolon kautta aina suhteessa nykyhetkeen (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 21). Holistiseen ihmiskäsitykseen kuuluva situaatio peilautuu ja manifestoituu kehomme sosiaalisten ja kulttuuristen seikkojen kautta, jotka vaikuttavat tunteisiimme ja ajatusmalleihimme (Howard, 2007, s. 247; Seidel, 2017a, s. 8). Mielestäni ATT-metodissa myös vastustusvoima ja sen kautta oman äänen kuuntelu ovat reagoimista nykyhetkeen ja nykyhetkessä läsnäoloa. Oman äänen kuuntelua tarvitaan varsinkin improvisaatiossa, jonka kautta opitaan mm. itseenäisyyttä ja läsnäoloa (Seidel, 2017b, s. 130).

## 2.5 Holistinen ihmiskäsitys ja oppijan kokemus

Kokonaisvaltaisen laulupedagogiikan määrittelyissä ihmiskäsityksen lisäksi laulunopetuksen sisältö ja laulaminen oppimistapahtumana nousevat esille. Kokonaisvaltaisen laulunopetuksen sisällössä vapautuminen päämäärähakuisuudesta mahdollistaa oppijan keskittymisen kehotietoisuuteen, kehon tuntemuksien kuuntelemiseen ja kehittämiseen sekä uusiin oivalluksiin (Lammi, 2014, s. 25; Lammi, 2021, s. 27).

Samoin kuin Lammi (2014, 2021) tuo esille, Seidelin kuvaus ATT-metodista sisältää pyrkimyksen parempaan kehotietoisuuteen, tiedostamattomien käyttäytymismallien työstämiseen ja sitä kautta persoonallisuuden kehittämiseen (Seidel, 2017a s. 8, 12). Höller-Zangenfeind kuvaa päämäärähakuisuudesta vapautunutta oppimista sisäisenä löytöretkenä (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 11). Tässä työskentelytavassa tietoinen läsnäolo on tärkeä työkalu, jonka avulla tietoisuus kehon aistimuksista kasvaa (Seidel, 2017b, s. 126).

Nenonen kuvaa kokonaisvaltaisen laulunopetuksen oppimistapahtumaa, jossa seurataan tapahtumaketjua kehollisesta oppimisesta älylliseen tiedostamiseen (Nenonen, 2018, s. 22). Myös Chapman painottaa laulunopetuksen oppimistapahtumassa opettajan kysymysten avulla tapahtuvaa kokemusten tietoista käsitteilyä (Chapman, 2017, s. 217). Kuten Nenosen (2018) ja Chapmanin (2017) kuvauksissa, myös ATT-metodissa oppijan kokemukset verbalisoidaan, työstehtään älyllisesti ja integroidaan (Seidel, 2015, s. 28). Kokemuksen työstäminen ja integraatio käsittää luvussa 3.4 kuvamassani ATT-metodin opetuksen kulussa tutkimuksen ja harjoitusten jälkeisen keskustelun vaiheet.

Kuten edellä kävi ilmi, oppijan kokemukset ovat keskiössä sekä kokonaisvaltaisen laulunopetuksen oppimistapahtumassa että opetussisällössä. Mitä oppijan kokemukseen fokusoiminen merkitsee opetustapahtumalle sekä opettajan ja oppijan rooleille? ATT-metodin lähtökohta on oppijan uteliaisuus ja kiinnostus omaa kehoa ja sen aistimuksia kohtaan (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 11). Oppijalta odotetaan aktiivisuutta omien aistimusten tiedostamisessa. Seidel toteaa ATT-metodin edellyttävän oppijalta kiinnostusta ja uteliaisuutta, mutta myös valmiutta itsensä kohtaamiseen (Seidel, 2015, s. 11–12). Fiorenzan (2017) mukaan ”opettajan tehtävä on olla valppaana, kuunnella tarkkaan, tehdä havaintoja ja tarjota sellaisia harjoituksia, jotka edistävät oppilaan itsesäätelyn prosessia” (s. 9).<sup>14</sup> Opettajan on myös tärkeää kuvailla havaitsemaansa ilman arvostelua ja siten kannustaa oppijaa yrittämään uudelleen (s. 11). Oppijan pitää siis itse kokea, opettajan rooli on ohjata kokemusten äärelle (Seidel, 2017a, s. 11). Tässä prosessissa oppija ei ole oikean laulutavan suorittaja, vaan hän on läsnä tunteineen, ajatuksineen, kehoineen ja aistineen. Oppilasta tuetaan myös tekemään omia päätöksiä ja ottamaan vastuuta (Chapman, 2017, s. 207–208). Oppijan hyväksyminen, tukeminen ja kunnioittaminen sellaisena kuin hän on, auttaa oppijaa hänen kehitysprosessissaan (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 28).

---

<sup>14</sup> Käännös Eva-Christina Pietarinen

Kuten edellisessä kappaleessa totesin, Chapmanin, Fiorenzan, ja Seidelin mukaan kokonaisvaltaisessa laulunopetuksessa oppilaan ja opettajan suhdetta kuvaa molempien osapuolten aktiivisuus, jossa oppija on kokijan asemassa ja opettaja ohjaa kokemusten äärelle oppijaa tukien (Chapman, 2017, s. 207–208; Fiorenza, 2017, s. 9, 11; Seidel, 2017a, s. 11). Unkari-Virtanen (2021) kuvaa oppijan kokemusten vaikutusta oppijan rooliin. Hänen mukaansa oppijan kokemusten saadessa enemmän huomiota, oppijan rooli muuttuu vastaanottajasta ja suorittajasta (behaviorismi) (s. 15) aktiiviseksi, ajattelevaksi tekijäksi (s. 19). Samalla opettajan rooli muuttuu kaikkietävästä mestarista oppaaksi, jonka tehtävänä on tukea oppilasta ja olla läsnä oppimisen prosessissa (Lammi, 2014, s. 5; Unkari-Virtanen, 2021, s. 19; ks. myös Chapman, 2017, s. xviii–xix). Tätä ajatusta tukee myös Laulupedagogit ry:n helmikuussa 2023 julkaisema laulunopetuksen huoneentaulu.

Aloitin tämän luvun kuvaamalla ATT-metodin syntyä ja niitä kokonaisvaltaisuu-den käsitteitä, joille metodi perustuu. Tämän jälkeen vertailin holistiseen ihmiskäsitykseen perustuvan kokonaisvaltaisen laulunopetuksen ajatuksia ATT-metodiin ja totesin niiden suurimmilta osin käsitteellisesti vastaavan toisiaan. Vertailussa kävi ilmi oppijan kokemuksen olevan keskiössä holistiseen ihmiskäsitykseen perustuvassa laulunopetuksessa. Fokusoiminen oppijan kokemukseen vaikuttaa myös opetuksen sisältöön sekä oppijan ja opettajan suhteeseen. Seuraavassa luvussa esittelen ATT-metodia ja sen käsitteistöä tarkemmin.

### **3 Atem–Tonus–Ton -metodin käsitteistö**

Tässä luvussa esittelen Atem–Tonus–Ton -metodin keskeisiä käsitteitä, kuten henkeä, lihastonusta, ääntä, improvisaatiota sekä metodin opetustapaa. Kerron myös lyhyesti omista kokemuksistani ja ajatuksistani, koska ne vaikuttavat niihin valintoihin, joita teen tutkijana ja opettajana.

### 3.1 Henki – Hengitys

Kuten luvussa 2 totesin, perustuvat ATT-metodin ajatukset hengityksestä Ilse Middendorfin (2007) hengitysoppiin *Koettava henki*.<sup>15</sup> Hengitysopin keskeisin ajatus on sallittu henki<sup>16</sup>, jonka Middendorf esittelee kolmantena vaihtoehtona tietoisien ja tiedostamattoman hengityksen rinnalle. Hengityksen sallimisella tarkoitetaan hengen vapaata virtaamista ilman kontrollin halua mutta silti tietoisien läsnäolon kautta havainnoiden (Fiorenza, 2017, s. 5). Tekemisen sijasta annetaan hengen tapahtua sitä muuttamatta (Middendorf, 2007, s. 18–19; ks. myös Höller-Zangenfeind, 2007, s. 34). Middendorf kuvaa sallitun hengen tapahtumaketjuna, jossa ”hengen annetaan tulla ja mennä ja odotetaan kunnes se palaa takaisin itsestään” (Middendorf, 2007, s. 19).<sup>17</sup>

ATT-metodi erittelee ja määrittelee Middendorfin hengitysopin tavoin hengitykseen liittyviä käsitteitä ja tapahtumia. Sana hengitys<sup>18</sup> tarkoittaa kehollista toimintoa, jonka päämääränä on elämän ylläpitäminen (Seidel, 2017a, s. 8). Höller-Zangenfeind jakaa hengityksen ulkoiseen ja sisäiseen hengitykseen, jossa ulkoinen hengitys tarkoittaa keuhkoissa tapahtuvaa kaasujen vaihtoa. Sisäinen hengitys käsittää hapen kulkeutumista verenkierron kautta soluihin ja solujen vereen luovuttaman hiilidioksidin kulkeutumista sydämen kautta keuhkoihin (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 30; ks. myös Rautaparta, 2019, s. 36). Hengitys on tiedostamaton toiminto, jota voidaan ohjata tietoisesti ja joka reagoi kaikkeen mitä tapahtuu (Fiorenza, 2017, s.4–5; ks. myös Middendorf, 2007, s.19).

Middendorfin hengitysoppia esitellessäni käyttämäni sana henki<sup>19</sup> puolestaan tarkoittaa Seidelin mukaan hengityksen kehollistumista ajattelevassa ja tuntevassa kehossa. Henki on laajempi käsite kuin hengitys, joka ainoastaan käsittää

---

<sup>15</sup> *Der erfahrbare Atem*

<sup>16</sup> Saksaksi der zugelassene Atem, englanniksi the allowed breath

<sup>17</sup> Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt. Käännös Eva-Christina Pietarinen.

<sup>18</sup> Die Atmung

<sup>19</sup> Der Atem

hapen ja hiilidioksidin vaihdon ruumiillisen toiminnon. Henkeen yhdistyy ruumiillisen hengitystoiminnon vaikutus mieleen ja sieluun. Kuten luvussa 2 kuvasin, se on kehon, mielen ja tunteen yhdistävä tekijä, joka luo yhteyden tietoisien ja tiedostamattomien välille (Seidel, 2017a, s. 8; Seidel, 2017b, s. 126). ATT-metodin kieltä käsittelevässä luvussa 3.7 pohdin henki-käsitteen semanttisia eroja saksan ja suomen kielessä.

Höller-Zangenfeind (2007) kuvaa miten hengityksen vapaa virtaaminen ja sisäänhengitykselle antautuminen auttaa meitä pääsemään käsiksi sielun tiedostamattomiin osiin sekä mahdollistaa tiedostamattomien kehollisten toimintojen käytön. Käsitelen antautumisen ja tietoisien läsnäolon käsitteitä myöhemmin tässä luvussa. Sisäinen vapaa virtaavuus tekee meidät aidoiksi ja auttaa meitä selviämään eri elämäntilanteista omalla tavallamme (s. 36–37).

Sallittu henki virtaa vapaasti, omassa rytmisään. Heli Mäkelä ja Tiia Trogen kuvaavat kirjassaan *Tunteita päästä varpaisiin* tasapainoisen hengityksen ilmenevän virtaavuutena (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 63). Höller-Zangenfeind (2007) määrittelee hengityksen rytmin<sup>20</sup> koostuvan sisäänhengityksestä, uloshengityksestä ja hengitystauosta. Oman hengityksirytmien löytämisessä maltti odottaa seuraavan sisäänhengityksen impulssia, eli hengitystaukoa, on oleellinen. Hengitystauko on osoitus luottamuksesta, sillä sen aikana henkilö on itsellensä rauha ja turva jättäessään tavoitteellisuuden, pelkän olemisen riittäessä (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 39).

Omaa hengityksirytmia tulee kuunnella ja seurata harjoituksia tehdessä (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 36). Eri liikeharjoitukset voivat auttaa hengityksen rytmityksessä. John D. Howardin (2007) mukaan Middendorfin hengityssoppi<sup>21</sup> eroaa muista hengitysopeista ja kehotyöskentelytekniikoista siinä, että Middendorfin hengityssopissa pyritään löytämään yksilön oma hengityksirytmia (s. 5). Vancouve-

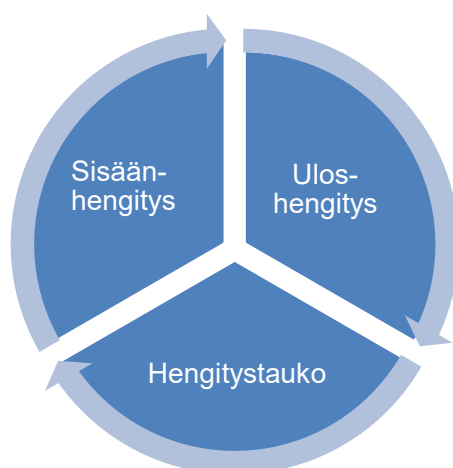
---

<sup>20</sup> Der Atemrhythmus

<sup>21</sup> Middendorf breathwork

rin Middendorf-instituutin johtaja ja oopperalaulaja Linda Marie James (henkilökohtainen tiedonanto 15.7.2023) vei keskustelussamme Howardin ajatuksen pidemmälle sanoessaan Middendorfin hengitysopin ytimen olevan oman hengitysrytmin löytäminen ja sen ylläpitäminen, vaikka aistii vierellä olevan erilaisen hengitysrytmin. Pysyminen omassa hengitysrytmissä ilman synkronointia on Jamesin mukaan minuuden ilmaisu. Sara-Maija Strandman viittaa Minna Martiniin ja Maila Seppään todetessaan hengityksen tauon olevan vahvassa yhteydessä omaan hengitysrytmiin ja aitouden kokemukseen (Strandman, 2015, s. 11).

Höller-Zangnefeind (2007) kuvaa hengityksen rytmiä pyörivänä liikkeenä, jonka osat ovat saman kestoiset (kuva 1).



Kuva 1. Hengitysrytmi Höller-Zangenfeindin (2007) kuvaamana (s. 39).

Hengen etenemisen kehossa voi tuntea hengityksen liikkeenä.<sup>22</sup> Höller-Zangenfeind (2007) tarkoittaa hengityksen liikkeellä hengitysilihasten ja verenkierron seurauksena kehossa tuntuva paineaaltoa. Jotta hengityksen liikkeen voi tuntea kehossa, tarvitaan sopiva lihasjännitys, lihastonus (s. 30–31). Hän perustelee hengityksen liikkeen ja hengityksen käsitteellistä erottelua sillä, että hengi-

---

<sup>22</sup> Die Atembewegung



tyksen liikkeen voi kehossa tuntea, mutta hengityksen tapahtuma eli keuhkorakuloissa tapahtuva kaasunvaihto ei ole aistittavissa (s. 29). Rautaparran mukaan voimme tuntea hengityksen liikkeen kehon ääriosissa asti (Rautaparta, 2019, s. 18–19). Hengityksen liike on rytmisesti yhteydessä ydinjatkeessa olevan aivojen hengityskeskuksen kautta kehon kaikkiin elimiin (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 35). Tietoisen hengityksen harjoittelu synkronoi kehon eri kudosten värähtelyä (Rautaparta, 2019, s. 61).

ATT-metodissa harjoitellaan ja opitaan kehon sisäistä hengityksen liikkeen aistimista, joka Höller-Zangenfeindin (2007) mukaan tarkoittaa myös oman ainutlaatuisuuden tunnistamista. Ainutlaatuisuuden tunnistamiseen liittyy luottamus omiin kokemuksiimme, sillä kehon sisäisille aistimuksillemme emme saa vahvistusta toisilta samalla tavalla kuin ulkomaailmasta tehdyistä aistimuksista. Höller-Zangenfeind perustelee ainutlaatuisuutemme erottavan meidät toisistaan sillä, että mitä enemmän uskallamme seurata omaa ainutkertaisuuttamme, sitä vähemmän mukaudumme toisten kaltaisiksi (s. 31–32).

Jotta hengityksen liikkeen voi tuntea kehossa, tarvitaan tietoista läsnäoloa.<sup>23</sup> Höller-Zangenfeind (2007) kuvaa tietoista läsnäoloa kehollisena tapahtumana, jossa ollaan läsnä tietyssä kehonosassa. Tietoisessa läsnäolossa kohtaamme nykyhetken ja itsemme avoimin mielin<sup>24</sup> ja luomme yhteyden kehon, sielun ja mielen sekä tiedostetun ja tiedostamattoman välille. Tietoinen läsnäolo on myös itsereflektointia, kehon sisäisten tapahtumien tiedostamista ja sisäisen todellisuuden hyväksymistä (s. 20–22).

Yksi ATT-metodin piirteistä on kehon sisäinen perspektiivi. Seidelin (2014) kuvauksen mukaan kehon sisäinen perspektiivi sisältää kehon sisäisen arkkitehtuurin kuten luut, nivelet, lihasketjut, pallean ja lantionpohjan sekä kehon sisäiset tilat (s. 6). Hengen tullessa sisäänhengityksellä kehoon se laajentaa kehoa

---

<sup>23</sup> Sammlung

<sup>24</sup> Höller-Zangenfeind käyttää tässä kohtaa verbiä sich einlassen.

luoden tilaa. Tätä hengityksen luomaa tilaa kutsutaan kehon sisäiseksi hengitystilaksi<sup>25</sup> (Faller, 2019, s. 23). Tilan koko on riippuvainen lihastonuksesta, kehon pystylinjauksesta ja kehon elastisuudesta (Seidel, 2017a, s. 8). Myös Timo Kleemola, Malla Rautaparta ja Saara-Maija Strandman kirjoittavat kehon sisäisistä tiloista. Kleemolan mukaan pystymme vapauttamaan itsemme tarpeettomista jännityksistä, virheellisistä asennoista ja epätarkoituksenmukaisista toimintatavoista oppiessamme aistimaan kehoamme ja sen sisäisiä tiloja (Kleemola, 2021, s. 69). Rautaparta (2019) kirjoittaa kehon sisäpuolisten aistimusten olevan vaikeita ja siksi helposti ohitettavissa. Hän kuvaa kehon sisäpuolista tilaa ihon sisäpuolisena tilana (s. 14). Strandman kuvaa hengitystä psykofyysisessä hengitysterapiassa tilaa luovana asenteena (Strandman, 2015, s. 6).

Höller-Zangenfeind (2007) jakaa kehon sisäisen tilan kolmeen sisäiseen hengitystilaan: alempi, keskimmäinen ja ylempi sisäinen hengitystila. Sisäiset hengitystilat erotellaan toisistaan niiden hengitysvoin, laadun ja sielullisälyllisen sisällön perusteella (s. 45). Faller kuvaa alemman hengitystilan käsittävän alaraajat ja lantion. Tästä tilasta kumpuavat voimakkaina ihmisen elinvoima, varmuus, temperamentti, impulsiivisuus, spontaanisuus, vastustusvoima ja seksuaalisuus (Faller, 2019, s. 23; ks. myös Koistinen, 2021, s. 20–21). Nämä ominaisuudet nousevat kehossa ylemmäksi ja pyrkivät esiin esim. eleenä, kirjoituksena, puheena tai lauluna (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 46). Höller-Zangenfeind (2007) määrittelee kehon keskimmäisen sisäisen hengitystilan navan ja rintalastan alaosan välille. Siinä kohtaavat kehon alemmasta ja ylemmästä sisäisestä hengitystilasta tulevat voimat. Keskiössä nähdään minuuden paikkana, jossa sisäinen työstäminen ja omakohtainen muutos tapahtuu. Muutos tapahtuu työstämällä ja koetun hyväksymisellä. Muutos vaatii vahvaa sitoutumista ja se vaikuttaa henkilön käyttäytymiseen (s.47). Ylempi hengitystila koostuu rintakehän ylemmästä osasta, hartiakaaresta, käsivarsista, käsistä, kaulasta ja päästä (Faller, 2019, s. 23). Tässä hengitystilassa sijaitsevat tietoisuutemme voimat (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 48) sekä itseilmaisus, toimiminen ja kommunikaatio (Faller, 2019,

---

<sup>25</sup> Der innere Atemraum

s. 23). Faller (2019) kuvaa kuinka eri hengitystilojen voimat toimivat vuorovaikutuksessa keskenään, esim. ylemmän hengitystilan itseilmaisuuksien voimistuu alemman hengitystilan elinvoiman avulla, keskimmäisen hengitystilan ruokkiessa sitä sydämen, älyn, järjen ja tunteen yhteydellä (s. 23).

Henkilökohtaisen kokemukseni mukaan ATT-metodin harjoittajana oman hengitysrytmin aistiminen, eli tietoinen hengen sallivuus, onnistuu helpommin harjoituksia tehdessä kuin pelkästään henkeä aistittaessa. Kun henkeä ryhtyy tietoisesti huomioimaan, syntyy tahaton kontrolli. Fiorenza kuvaa tätä hengen huomiointia myötä syntynyttä tahatonta kontrollia paradoksaaliseksi harjoitukseksi (Fiorenza, 2017, s. 4). Hengityksen liikettä aistiessani on helpompaa, mikäli kiinnitän huomioni ja olen tietoisesti läsnä tietyssä ruumiinosassa. Silloin voi aistia, miten hengitys liikuttaa tätä ruumiinosaa kehon sisältä. Mikäli yritän havainnoida hengityksen liikettä ilman kohdistettua tietoa läsnäoloa, vaarana on, että ryhdyn suurentamaan hengityksen liikettä. Itselläni kehon pystylinjaus on vaikuttanut voimakkaasti sisäisten hengitystilojen aistimiseen. ATT-opintojeni alussa oma kehonkuvani oli lähinnä kaksiulotteinen koostuen kehon etupuolesta ja selkäpuolesta. Kehon aistiminen kolmiulotteisena tilana oli haasteellista. Ajan saatossa kehon muuttunut pystylinjaus ja liiallisten lihasjännitysten purkautuminen on helpottanut sisäisten hengitystilojen aistimisen.

## 3.2 Lihastonus

Lihastonuksella<sup>26</sup> tarkoitetaan kehon lihasten jännitystilaa. Höller-Zangenfeind (2007) kuvaa lihastonuksen määrän vaihtelevan tilanteen mukaan, esimerkiksi pelko, ilo tai liike nostavat lihastonusta. Lepotilassa olisi ihanteellista, mikäli lihastonus olisi koko kehossa sama. Lihastonus vaikuttaa äänen jännevyyteen, voimakkuuteen ja keston (s. 54). Hengityksessä lihastonus tukee kehon sisään- ja uloshengityksen liikettä (Seidel, 2015, s. 27). Lihastonuksen nopea

---

<sup>26</sup> Der Tonus

vaihtelu sisään- ja uloshengityksen liikkeessä mahdollistaa refleksinomaisen sisäänhengityksen (Koistinen, 2021, 36) sekä vaikuttaa hengityksen rytmiin (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 40).

ATT-metodissa harjoitellaan lihastonuksen aistimista ja sen säätelyä. Lihastonuksen säätelyssä puhutaan sen lisäämisestä ja laskemisesta tai purkamisesta (Seidel, 2015, s. 27).<sup>27</sup> On tärkeää huomata, että lisääntyvän lihastonuksen vastakohtana ei ole rentous vaan lihastonuksen purkaminen, avaaminen<sup>28</sup>. Höller-Zangenfeind erottelee rentouden ja avaamisen käsitteitä siten, että rentoutuminen on päivittäisiä lepoetkiä eli tekoja, jotka auttavat jaksamaan arjessa. Avaaminen puolestaan on teko, joka saa pidätetyt voimat virtaamaan. Lihaksiston avautuessa syntyy sopu mielen ja kehon välillä (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 57; ks. myös Koistinen, 2021, s. 15).

Itselleni lihastonuksen avaaminen on aktiivinen tapahtuma, jossa olen yhteydessä itseeni ja voin tietoisesti tai tiedostamatta säädellä avaamisen määrää. Palaan avaamisen käsitteeseen luvussa 3.7, jossa kerron yksityiskohtaisemmin ATT-metodin käsitteiden käänöksistä.

Olennainen osa lihastonuksen säätelyä on Höller-Zangenfeindin (2007) kehittämä vastustusvoima<sup>29</sup>, joka syntyy maan vetovoiman vastustamisen<sup>30</sup> ja sille antautumisen<sup>31</sup> vuorovaikutuksesta. Vastustusvoiman jännityksen vuorottelussa kehon lihaksisto on elastisesti jännittynyt (eotonus), jolloin fyysiset ja psyykkiset impulssit voivat edetä kehossa (s. 60). Vastustusvoima on tietoinen tapa käsitellä maan vetovoimaa (Seidel, 2015, s. 27). Höller-Zangenfeind (2007) kuvaa vastustusvoiman käyttöä sekä fyysisenä että psyykkisenä tapahtumana. Fyysisesti keho suoristuu esimerkiksi noustaessa istualta seisomaan. Jalkojen painautuessa lattiaa vasten syntyy kehoa ojentava vastustusvoima. Ajatuksena on,

---

<sup>27</sup> Aufbau (nostaminen), Abbau (laskeminen)

<sup>28</sup> Lösen

<sup>29</sup> Die Widerstandskraft

<sup>30</sup> Widerstehen

<sup>31</sup> Einlassen

että käytetään vain sen verran vastustusvoimaa, kun tarvitsemme kutakin suoritusta varten. Vastustusvoiman osatekijä on myös vastuksen pieneneminen, jolloin antaudutaan maan vetovoiman piiriin ja tunnetaan, miten maa kannattelee meitä. Kyse ei siis ole jatkuvasta voiman käytöstä vaan antautumisen ja vastuksen vuorottelusta. Arjen askareissa tämä vuorottelu on tiedostamatonta. Käyttäessämme vastustusvoimaa aktivoimme elinvoimaa (s. 58–60).

Vastustusvoiman psyykkisen puolen kuvauksessa Höller-Zangenfeind (2007) tarkastelee, miten reagoimme ulkoa tulevaan paineeseen eri tilanteissa. Hänen mukaansa toiset vastustavat painetta ja painavat samalla itsensä ikään kuin maasta irti, toisten taas antaessa paineen työntää itsensä pois. Kolmantena vaihtoehtona hän nimeää paineeseen mukautumisen, jolloin omat toivomukset ja impulssit asettuvat taka-alalle. Ihanteellista olisi Höller-Zangenfeindin mukaan, jos voisimme nähdä ulkoa tulevan paineen haasteena ja etsisimme omaa tasapainoamme ensisijaisesti maan kautta (s. 66). Silloin voisimme vastustaa ulkoa tulevaa painetta fyysisesti samalla kasvaen psyykkisesti esiin omana itsenämme erottautuen joukosta (s. 58). Vastustusvoiman fyysinen käyttö vahvistaa samalla oman mielipiteen puolustamista ja esilletuomista (s. 67).

Vastustusvoiman aiheuttama vaihtelu lihastonuksessa on oleellinen osa hengitystä. Höller-Zangenfeind (2007) toteaa, että tarvitsemme tonuksen, josta vapautua, jotta voimme antautua sisäänhengitykselle. Mikäli lihastonus on liian alhainen, vapauttaminen ei onnistu (s. 69). ATT-metodissa antautumiseen liittyy myös psyykinen puoli. Sisäänhengityksen aikana vapautuessamme jännityksestä voimme hetkellisesti myös päästää irti kontrollista ja ohjauksesta. Tämä vaatii luottamista siihen, että uusi sisäänhengitys tulee itsestään (s. 43–44).

Vastustusvoiman ja kannatelluksi tulon kokemisen ajatuksia löytyy myös muualta. Timo Kleemola (2021) kirjoittaa kehon suhteesta maan vetovoimaan suomalaisessa terveysliikuntamuodossa Asahissa. Ylläpitääksemme kehon pystylinjauksen meidän tulee Kleemolan mukaan kannatella itseämme maan vetovoimaa vasten sen vetäessä meitä maata kohti (s. 71). Hyvä pystylinjaus maan vetovoimaa vasten vaatii optimaalisen lihastonuksen (Kleemola, 2016, s. 119; ks.

myös Koistinen, 2021, s.3). Kuten Höller-Zangenfeind (2007) Kleemola liittää vastustusvoiman käyttöön mahdollisimman pienen lihastyön (Kleemola, 2016, s. 119). Mäkelä ja Trogen kuvaavat, miten hengitys häiriintyy, jos kadottaa yhteyden maan vetovoimaan ja kannatelluksi tulon kokemiseen (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 65).

Samalla tavalla, kun jokaisella ATT-metodin harjoituksella on fyysinen, psyykinen ja äänenmuodostuksellinen näkökulma, myös vastustusvoimaa voi katsoa kehon, sielun ja äänen näkökulmista. Kehon näkökulmassa vastustusvoima suuntautuu Höller-Zangenfeindin (2007) mukaan maata kohti antaen keholle ihanteellisen lihasjännityksen, pystylinjauksen, joustavan seisoma-asennon sekä kyvyn muuttaa tahto teoiksi. Sielun näkökulmasta vastustusvoiman suunta on itsen ja ympäristön välillä ja antaa henkilölle kyvyn erottaa omat halut toisten toivomuksista ja puolustamaan omaa mielipidettä. Vastustusvoima tukee impulsiivisuutta ja ilmenee ihmisten välisissä suhteissa avautumisena, mukautumisena sekä vastustamisena. Vastustusvoiman vaikutus ääneen näkyy sen kestossa ja voimakkuudessa. Se tukee korkeita ääniä ja hengitystä, mahdollistaa refleksinomaisen sisäänhengityksen ja vapaan esittämisen (s. 72).

Omassa työskentelyssäni vastustusvoiman parissa vastustaminen on ollut helpompaa kuin antautuminen. Kehon pystylinjaus ja liialliset lihasjännitykset lantiossa ja alaraajoissa sekä alaraajojen nivelketjujen vääristynyt liikerata ovat vaikeuttaneet maan vetovoimalle antautumisen aistimisen, kun antautumisen vaiheessa tietoisesti tuotettuun lihastonuksen tilalle on syntynyt staattista lihasjännitystä. Pystyasennossa minun on siksi ollut vaikeata kokea antautumisen avaava vaikutus. Itselleni istuen tehdyt vastustusvoimaa sisältävät harjoitukset ovat olleet helpompia. ATT-metodin kieltä koskevassa luvussa 3.7. palaan vastustusvoiman ja siihen liittyvään antautumisen käsitteeseen.

### 3.3 Ääni

Äänen katsotaan olevan sielun peili, joka heijastaa puhujan tunnetilan, persoonallisuuden, fyysisen kunnan sekä hänen elämänsä historiaa ja aikaisempia kokemuksia (Martin, 2009, s. 34). Kuullessaan ihmisen puhuvan kuulija tulkitsee tiedostamattaan puhujan äänen resonoivan värähtelyn tämän kehossa merkkinä puhujan itsevarmuudesta ja vakuuttuneisuudesta itsestään (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 76). ATT-metodin kantavana ajatuksena on, että oppija löytää oman äänensä ja itselleen sopivan ilmaisutavan (Seidel, 2022, s. 37). Höller-Zangenfeind (2007) tähdentää, että äänen kanssa työskennellessä on tärkeätä poistaa paine kauniin äänen tuottamisesta (s. 83). Tämän takia harjoituksia tehdessä ei puhuta laulamisesta vaan äännöstä<sup>32</sup>, jonka päämääränä ei ole tuottaa kauniita ääniä vaan tuntea äänen värähtely eli resonointi kehossa ja sen sisäisissä tiloissa. Hänen mukaansa äänestä tulee sitä täyteläisempi, mitä enemmän tilaa kehossa värähtelee (s. 77). Resonanssissa kehossa värähtelevät niin luut kuin pehmytkudokset. Luiden värähtelyn aistiminen omassa kehossa on Höller-Zangenfeindin mukaan vaikeaa. Pariharjoituksissa sen sijaan pystyy helpommin tuntemaan, miten toisen keho värähtelee (s. 82).

Keho, mieli ja ääni ovat yhteydessä toisiinsa sekä toisistaan riippuvaisia. Höller-Zangenfeind (2007) kirjoittaa vapaan äänen tarvitsevan liikkuvan kehon ja avoimen sielun. Jos keho on jäykkä, se ei värähtele, eikä resonanssia synny. Ilman resonanssia ääni ei soi kehossa. Samoin käy, jos oppilas pelkää tai on henkisesti sulkeutunut. Äänen kehitymisprosessissa oppijan fyysisiä kykyjä harjoitetaan tietoisesti ja ne yhdistetään sielulliseen kommunikointivalmiuteen (s. 80). Fyysisten taitojen ja resonanssin tunteen kehittäminen on tärkeää. Höller-Zangenfeindin mukaan ihmisen valmius tuoda itseään äänellään ja sielullaan esille

---

<sup>32</sup> Tönen

määrittelevät hänen kehollansa tekemän työn määrän (s. 73). Sielullisella kommunikaatiovalmiudella käsitän Höller-Zangenfeindin viittaavan yksilön haluun ja valmiuteen ilmaista itseään.

### 3.4 Opetustapa

ATT-metodin opetustapa on tutkiva ja omiin aistimuksiin perustuva. Seidel selittää (2017a) tutkivan otteen edellyttävän oppijalta kiinnostusta ja uteliaisuutta mutta myös valmiutta itsensä kohtaamiseen. Kokemuksellisuuudessa painottuu oppilaan oma kokemus. Opettajan tehtävä on ohjata kokemuksen äärelle (s. 11–12; ks. luku 2.5).

Höller-Zangenfeindin (2007) ATT-metodin kirjassa *Stimme von Fuß bis Kopf* kaikki harjoitukset tehdään seisten tai istuen (s. 98–183). Istuimeksi suositellaan jakkaraa tasaisella istuimella ilman selkänöjää. Jakkaran pitäisi olla sen korkuinen, että istujan jalat ovat yhdeksänkymmenen asteen kulmassa (s. 100). Suurin osa harjoituksista on yksin tehtäviä harjoituksia, joitakin harjoituksia tehdään parin kanssa (s.98–183).

Seidel (2019) luonnostelee yhden ATT-metodin harjoituskokonaisuuden rakentuvan valmisteleavasta harjoituksesta, johdattelevasta harjoituksesta, pääharjoituksesta, eteenpäin vievästä harjoituksesta sekä integroivasta ja ilmaisevasta harjoituksesta. Valmistavassa harjoituksessa pyritään hänen mukaansa herättämään tietoinen läsnäolo hetkessä sekä kehoon sisään suuntautuva läsnä oleva keskittyminen. Tämän lisäksi valmistavan harjoituksen tarkoituksena on lämmitellä kehoa, aktivoida mieltä ja hengitystä sekä tasoittaa kehon lihastonusta. Sen aikana oppija pystyy havainnoimaan olotilaansa. Johdattelevassa harjoituksessa tarkastellaan Seidelin mukaan yhtä pääharjoituksen osa-aluetta ja herkistetään tuntoaisti. Pääharjoituksessa keskitytään tietyn teemaan, esim. hengityksen ja vastustusvoiman yhdistämiseen. Tässä kohtaa hän liittyy tutkimisen<sup>33</sup> harjoitukseen. Tutkiminen tapahtuu harjoituksen jälkeen, jolloin havainnoidaan

---

<sup>33</sup> Nachspüren



kehon tuntemuksia ja harjoituksen aikaisia kokemuksia (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 99). Kokemukset sanallistetaan ja tehdään tietoiseksi harjoituksen jälkeen käytävässä keskustelussa (Seidel, 2017a, 11). Keskustelun päämääränä on aistimusten työstäminen ja älyllinen integrointi (Seidel, 2015, s. 28.). Pääharjoitusta seuraa Seidelin (2019) luonnoksen mukaan eteenpäin vievä harjoitus, jossa pääharjoituksen teemaa tutkitaan eri näkökulmista, yhdistetään ääni harjoitukseen ja tehdään vapaita kokeiluja. Hän päättää harjoituskokonaisuuden luonnoksensa integroivaan ja ilmaisevaan harjoitukseen, jossa pääharjoituksen teemaan liitetään vuorovaikutusta, improvisaatiota, äänenavausharjoitus, laulu, teksti tms. (Seidel, 2019).

Höller-Zangenfeindin (2007) kirjan mukana tulleella cd:llä yksittäisen harjoituksen opetus koostuu harjoituksen esittelystä, tekemisestä ja tutkimisesta. Esittelyn aikana opettaja selostaa, miten harjoitus tehdään, ja kuvaa samalla harjoituksen liikkeitä ja tapahtumia sanallisesti. Esittelyn jälkeen oppijat tekevät harjoitusta yhdessä opettajan kanssa. Höller-Zangenfeindin (2007) ohjeistuksessa yhtä harjoitusta voi toistaa oman mielensä mukaan. Toistossa liikkeet automatisoivat, jolloin paremmin pystyy keskittymään kehollisiin ja sielullisiin kokemuksiin (s. 99). Mikäli harjoitus sisältää oikean ja vasemman kehonpuoliskon työstämistä, annetaan kehon kuuntelemiselle aikaa ennen kuin vaihdetaan puolta. Varsinainen tutkiminen tehdään, kun molemmat kehonpuoliskot on työstetty (s. 98–183).

Oman kokemukseni mukaan jokainen harjoitus seuraa periaatteessa tätä kaavaa. Käytännössä jokaisen harjoituksen jälkeen ei käydä yhteistä keskustelua vaan omakohtainen kehon aistimuksen havaitseminen voi riittää. Samoin kuin Seidelin (2019) harjoituskokonaisuuden luonnoksessa, keskustelu harjoituksen tuottamista kokemuksista painottuu pääharjoitukseen ja eteenpäin vievään harjoitukseen.

### 3.5 Improvisaatio

Improvisaatio on tärkeä osa ATT-metodia. Sen katsotaan olevan ilmaisua sekä oman persoonallisuuden kehittämistä. Improvisaatiossa opitaan ja harjoitellaan itsenäisyyttä, läsnäoloa, mukautuvaisuutta ja näyttelemisen/leikkimisen iloa (Seidel, 2017b, s. 130). Seidelin (2019) kuvaamassa opetuksen luonnoksessa improvisaation elementti on läsnä harjoituskokonaisuuden lopun integroivissa ja ilmaisullisissa harjoituksissa. Niihin voidaan liittää ääni, eleet, vuorovaikutusta sekä ryhmän edessä esillä oloa. Harjoitukset tehdään yksin, parin kanssa tai pienryhmässä. Tästä perspektiivistä katsottuna improvisaatio on liitetty tiettyihin ilmaisullisiin harjoituksiin.

Aikaisemmin ajattelin improvisaation sisältyvän Seidelin (2019) kuvauksen mukaisesti vain tiettyihin ilmaisullisiin harjoituksiin. Kesällä 2023 osallistuin Berliinin Somaattisen akatemian järjestämälle Somatic Voice -kursseille. Kurssin jälkeen, pohtiessani siellä oppimaani, näin improvisaation elementin ATT-metodissa uudessa valossa. Nykyään ajattelen jokaisen harjoituksen sisältävän pieniä tai suurempia improvisaation elementtejä kuten liikkeen nopeus, intensiteetti, suuruus ja suunta sekä sävelkorkeus ja äänenvoimakkuus. Ääntä sisältävissä harjoituksissa ohjeistetaan välillä ääntöä matalalle, keskikorkealle tai korkealle säveltasolle, mutta jokainen valitsee äännölle oman sävelkorkeuden, jonka voi vaihtaa oman mielensä mukaan (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 100). Oman sisäisen äänen ohjatessa ääntöä, itse valitun sävelkorkeuden ja äänenvoimakkuuden voi minun mielestäni nähdä improvisaation elementtinä.

Samalla tavalla harjoituksia tehdessä voi kokeilla eri vaihtoehtoja liikkeen nopeuden, suuruuden ja vastustusvoiman tason suhteen. Kokeiluvaihe aloitetaan harjoituksen tullessa tutuksi. Kokeilunomainen tekeminen auttaa kehon, hengityksen ja äänen havainnoinnissa. Onnistunut kokeilu innostaa ja epäonnistunut kokeilu opettaa, mihin kannattaa kiinnittää huomiota tai mitä pitää muuttaa. Uskon harjoitusten puitteissa tehtyjen pienten valintojen auttavan oman sisäisen äänen kuuntelua ja nostavan uskallusta kokeilla eri asioita. Tästä on hyötyä,

kun päästään varsinaisiin improvisaatioharjoituksiin, jolloin uskallan paremmin heittäytyä ja ilmaista sen mikä on sisälläni.

Vaikka harjoituksessa ei keskityttäisi ilmaisuun, on eri toteuttamisvaihtoehtojen kokeilu minun mielestäni osa yksilöllistä ilmaisua. Höller-Zangenfeindin (2007) mukaan ATT-metodissa yksilöllinen ilmaisu on alusta alkaen tärkeä. Ilmaisun kehitymisprosessissa äänen ja sielun kehittyminen vaikuttaa myös kehon mahdollisuuksiin (s. 73, ks. luku 2.4).

### 3.6 Hengitystyöskentely ja persoonallisuuden kehittyminen

Hengitystyöskentely on kehon, tietoisuuden ja persoonallisuuden kanssa työskentelemistä. Hengitystyöskentelyn hyöty on persoonallisuuden kehittyminen, pätevyys ja kyvykkyys (Seidel, 2017a, s. 12). Höller-Zangenfeind (2007) kirjoittaa hengen muovaavan kehon sisätiloja, jonka myötä itseluottamus kasvaa (s. 79). Tämän ymmärrän siten, että ATT-työskentelyn kautta voin esimerkiksi liiallisten jännitysten poistamisen kautta parantaa kehon liikkuvuutta. Silloin hengityksen liike parantuu ja oma kehotuntemukseni kohenee. Saadessani varmemman tunteen siitä, miten kehoni elää ja liikkuu hengen virratessa, olen varmempi kohdatessani ulkoisen maailman. Tuntemus omasta kehostani näyttäytyy ulospäin itsevarmuutena. Itsevarmuus puolestaan mahdollistaa autenttisen esiintymisen, joka on vakuuttavan esityksen edellytys (Höller-Zangenfeind, 2007, s. 81). Vancouverin Breathexperience instituutin johtajien kanssa käymässäni keskustelussa persoonallisuuden kehitys selitettiin hengityksen sallimisella. "Allowing breath is allowing to be me and to be authentic". Hengityksen salliminen sallii minun olla autenttinen oma itseni. Sallimisen löytäminen puolestaan auttaa sallimaan muita asioita (Valerie Galvin, Linda Marie James, Alisa Kort & Gale Murphy henkilökohtainen tiedonanto 2.8.2023).

Neurotieteilijä Candance Pert selittää persoonallisuuden kehittymisen neuropeptidien avulla. Rebecca Cuthbertson-Lane (2009) siteeraa Pertiä artikkelissaan *Breath and the Science of Breathing*. Pertin mukaan tunteet ovat neuropeptidejä ja niiden reseptoreita. Neuropeptidin ollessa yhteydessä reseptoriin se

saa aikaan sähköisen impulssin solun kalvossa, jonka kautta se menee sisälle soluun ja solun kautta hermostoon. Samojen hermoratojen aktivoituessa yhä uudestaan niillä on suurempi todennäköisyys tulla psyyken pysyväksi osaksi (s. 81). Neuropeptidit ja reseptorit löytävät toisensa väreilyn avulla. Mikäli jännitys estää kudoksen väreilyn, neuropeptidi jää kudokseen löytämättä reseptoria. Kudoksen rentouduttua neuropeptidi joko löytää reseptorin tai poistuu kehosta uloshengityksellä (s. 81–82). Neuropeptidien väreilyn voi rinnastaa ATT-metodissa resonanssin väreilyyn. Äänen soidessa tavoitteena on saada ääni väreilemään koko kehossa (ks. luku 3.3).

Yksi omakohtainen kokemukseni persoonallisuuden kehitykseen ATT-metodin kautta liittyy tapaan olla tilassa tavaroineni. Ennen ATT-metodiin tutustumista ollessani esimerkiksi harjoitushuoneessa tapaa, jolla sijoittelin tavaroitani ohjasi hetkellinen mielijohde. Reppuni oli tuolin päällä, nuottini olivat pianolla tai nuottitelineellä. Kun minun tuli lämmin, riisuin villapaitani ja laskin sen sopivaan paikkaan siinä kohtaa huonetta, missä satuin olemaan. Minulle oli tyypillistä, että olin levittänyt tavarani ympäri huonetta ajattelematta sen kummemmin, mihin kohtaan huonetta ne laskin. ATT-metodin opintojen alkuvaiheessa, tulini yhtäkkiä tietoisiksi tavastani ripotella omaisuuttani ympäri huonetta. Samalla minulle tuli tarve koota tavarani yhteen paikkaan, niin että muistikirjani, kynäni ja villapaitani olivat reppuni vieressä. Tullessani tietoisiksi uudesta tarpeestani hämmästelini sitä suuresti, sillä tarpeelle ei löytynyt ulkoista selitystä. Kukaan ei ollut moittinut minua, eikä muiden minua kohtaan osoittama käytös ollut muutoksen alkukipinä. Olen tulkinnut muutoksen siten, että oman kehon ääriviivojen tiedostamisen ja hengityksen liikkeen aistiminen kehossani olivat tehneet minut tietoisiksi omista ääriviivoistani ja rajoistani. En enää ollut rajaton tilassa leijuva yksilö, ja tämä tietoisuus peilautui käytökseeni.

### 3.7 Atem–Tonus–Ton -metodin kieli

Tässä osiossa tarkoitan kielellä sitä, mitä sanoja käytetään ja millä tavalla niitä käytetään. Haluan nostaa esille ATT-metodissa käytettyä kieltä kahdesta syystä. Ensinnäkin haluan kiinnittää huomiota siihen tapaan, miten harjoituksia

kuvataan ja ohjataan. Tämä seikka on minusta tärkeä, sanallisen ohjeistuksen vaikuttaessa siihen, mitä oppija huomioi ja millä tavalla hän kokee kyseisen tilanteen (ks. Lammi, 2021, s. 38). Toiseksi pyrin esimerkkejä käyttäen näyttämään, miten sanojen monitahoinen merkitys peilautuu ATT-metodin käsitteissä. Omasta mielestäni käsitteiden semanttisen monitahoisuuden pohtiminen antaa niille laajemman pohjan, paljastaen niiden ymmärtämisen kirjon sekä oman kokemukseni heijastumisen niiden merkityksiin. Tämä seikka ei aina tule esille omissa käsitteiden käänöksissäni. Tekemäni valinnat käsitteitä kääntäessäni perustuvat paljolti siihen, mikä suomenkielinen sana resonoi minussa ja keholliseen tuntemukseeni kyseisestä käsitteestä.

Aloittaessani ATT-metodin opinnot havahtuin siihen, että opetuksessa käytettiin erilaista kieltä kuin mihin aikaisemmin olin tottunut. Kyse ei ollut pelkästään monen uuden käsitteen kohtaamisesta, vaan ennemminkin harjoitusten ohjaamisen tavasta. Kuvaan tätä kielenkäyttöä ”sallivana kielenä”. Sisäänhengitystä ohjeistetaan esimerkiksi sanomalla ”anna hengen tulla” sen sijaan, että sanottaisiin ”hengitä sisään”. Eri vaiheiden tarkka kuvaus ja kehotukset omien aistimusten havainnointiin niiden laatua ohjaamatta ovat ”sallivalle kielelle” tunnusomaisia (Höller-Zangenfeind, 2007).

ATT-metodin käsitteiden kääntämisessä ilmeni erilaisia haasteita. Seuraavaksi havainnollistan, miten suomenkielinen käänös ei kaikilta osin vastaa alkuperäisen käsitteen kaikkia semanttisia merkityksiä ja miten käsitteen eri semanttiset merkitykset voivat vaikuttaa käsitteen laaja-alaiseen ymmärtämiseen. Toiseksi näytän, miten oma kehollinen tuntemukseni käsitteestä on vaikuttanut sen käänökseen. Kolmanneksi esittelen, miten käsitteen suomenkielinen käänös tuo siihen uusia mahdollisia ulottuvuuksia, joita saksankielinen käsite ei sisällä.

Kuten lihastonusta käsittelevässä alaluvussa esittelin (ks. luku 3.2), vastustusvoimalla on sekä fyysinen että psyykinen ulottuvuus. Vastustusvoiman alkupe-  
räisessä saksankielisessä käsitteessä *Widerstandskraft*, käsitteen merkityksen monitahoisuus käy hyvin ilmi. *Widerstand* tarkoittaa vastustusta tai vastarintaa.

Sanan loppuosa Stand voi tarkoittaa sekä seisontaa että seisontapistettä. Seisontapisteen yleisempi sana on Standpunkt, joka voi tarkoittaa sekä seisontapistettä että mielipidettä (MOT sanasto Stand; Standpunkt; Widerstand, ei pvm.). Vastustuksen saksankielinen sana sisältää semantiikaltaan sekä fyysisen että psyykkisen vastustuksen. Psyykkinen ulottuvuus sisältää vastustamisen lisäksi myös oman mielipiteen puolustamisen. Höller-Zangenfeind (2007) pohtii sanan herättämiä reaktioita. Vastustaminen mielletään usein negatiiviseksi asiaksi, kun taas vastustuskyky mielletään positiiviseksi (s. 59).

Avautumisen käsitteen käänöksessä annoin fyysisen tuntemukseni ohjata käänöstä. Alkuperäisen käsitteen lösen, voi kääntää suomeksi irrottaa, löysentää, ratkaista, purkaa, liuottaa, lunastaa, ostaa (MOT sanasto lösen, ei pvm.). Käsitettä käytetään lihastonuksen jännityksen laskemisen yhteydessä, eli lihaskäynnitettä purkavissa tilanteissa. Täten voisi ajatella purkautumisen olevan käsitteen sopiva käänös. Purkautuminen sisältää suomeksi kuitenkin usein ajatuksen jonkin hajoamisesta, kumoutumisesta tai ulosvirtaamisesta esim. kihlauksen purkamisen tai tunnepurkaus (Suomi sanakirja purkautua, ei pvm.). Avaamisen käsite mahdollistaa, minun kokemukseni mukaan, jonkin virtaamisen minuun, sen sijaan että jokin virtaisi minusta ulos. Kun puran jännitteen, ikään kuin avaudun uudelle kokemukselle, jonka seurauksena ilma voi virrata minuun. Tämän takia päädyin käänöksessäni avautumiseen. Avautuminen ei sinänsä ole niin kaukaa haettu, sillä solmun tai kiinnityksen avaamisessa käytetään saksaksi verbiä lösen (MOT sanasto avata, ei pvm.).

Viimeiseksi näytän kahdella esimerkillä, miten suomenkielinen käsite semantiikaltaan sisältää saksankieliseen käsitteeseen verrattuna harhaanjohtavia merkityksiä. Antautumisen alkuperäisellä saksankielisellä termillä einlassen voi tarkoittaa päästää sisälle, laskea tai upottaa (MOT sanasto einlassen, ei pvm.). Sisälle päästämistä voisi tulkita jonkin asian hyväksymisenä, sille avautumisena. Toisaalta einlassen voi myös tarkoittaa johonkin mukaan menemistä tai osallistumista. Yhdistettynä ilman virtaamiseen kehoon antautuminen tarkoittaa myös tähän tapahtumaan mukaan menemistä. Näin ollen, mikäli olisin valinnut käsitteelle einlassen käänökseksi sisälle päästämisen, käänös ei kattaisi mukaan

menemisen ja osallistumisen aspektia. Toisaalta taas, mikäli käsitteen käänös olisi esim. suostuminen, se puolestaan ei kattaisi avaamisen ja sisälle päästämisen merkityksiä. Antautuminen käsittää suomeksi merkitykset alistua, taipua, suostua, omistautua jollekin, paneutua (Suomi sanakirja antautua, ei pvm.). Näistä merkityksistä suostuminen ja jollekin omistautuminen (antautua sisäänhengitykselle) sopivat käsitteen saksankielisen merkityksen kanssa yhteen. Sen sijaan alistuminen ja taipuminen sekä antautumisen ensimmäinen merkitys, vastarinnasta luopuminen, eivät vastaa käsitteen saksankielistä merkitystä ja ovat siten harhaanjohtavia.

Toinen käsite, jolla on suomeksi osittain harhaanjohtava merkitys, on henki. Saksaksi sana kattaa merkitykseltään ainoastaan hengitykseen liittyvän merkityksen, mutta ei esim. uskonnollista merkitystä hengestä sieluna tai jumalasta (Isä, Poika ja Pyhä Henki) (Suomi sanakirja henki, ei pvm.).

Tässä luvussa olen avannut ATT-metodia yksityiskohtaisemmin esitellessäni metodin käsitteitä. ATT-metodein kieltä koskevassa luvussa olen kuvannut, miten kielen käyttö vaikuttaa oppijan kokemukseen ja miten suomen ja saksan kielten eriävä sanojen semantiikka vaikuttaa käsitteiden monitahoiseen ymmärtämiseen. Selostamalla oman ymmärrykseni ja kokemukseni vaikutusta käsitteiden kääntämiseen, pyrin näyttämään näiden seikkojen vaikuttavan myös oppijan ymmärrykseen käsitteistä (Marton & Booth, 2000, s. 135). Seuraavassa luvussa jatkan ATT-metodin käsitteiden ja opetuksen parissa kertoessani pitämästäni ATT-alkeiskurssista.

## **4 Atem–Tonus–Ton -kurssi**

Tutkimustani varten pidin Atem–Tonus–Ton -alkeiskurssin erään musiikkiopiston tiloissa Pohjois-Karjalassa. Alkeiskurssi toteutettiin aikavälillä 11.11.2022–25.2.2023. Olin rajannut kurssin osallistujamääräksi 12 henkilöä. Suuren ilmoittautuneiden määrän takia jaoin ilmoittautuneet kahteen ryhmään. Perjantain ryhmässä oli kurssin alkaessa 12 henkilöä ja lauantain ryhmässä oli 7 henkilöä.

Kurssin aikana perjantain ryhmästä jättäytyi pois 4 henkilöä ja lauantain ryhmästä 2 henkilöä. ATT-alkeiskurssin suoritti lopulta yhteensä 13 henkilöä. Kursilaisten pyynnöstä sovittiin, että he esteen sattuessa voivat käydä toisen ryhmän opetuksessa.

Jotta eri ryhmissä kerätty tutkimusaineisto olisi vertailukelpoinen pyrin molemmissa ryhmissä seuraamaan samaa opetussuunnitelmaa. Käytännössä opetuskerrat kahden ryhmän välillä eivät olleet täysin identtiset. Harjoituksia tehdessä ryhmissä esille nousseet havainnot ja kysymykset olivat erilaisia. Aikaisempi laulukokemus ei ollut edellytys osallistua kurssille. Monella osallistujalla oli jonkinlaista laulutaustaa, koska olin mainostanut ATT-alkeiskurssia eri harrastelija-ryhmille kuten paikallisille kuoroille ja karaokeklubille.

ATT-alkeiskurssin mainosta varten tuntui hankalalta löytää kurssille sopiva nimi. Sana laulukurssi olisi helppotajuinen, mutta voisi antaa kurssin sisällöstä väärän mielikuvan. Toisaalta äänenkäytön tai äänenmuodostuksen kurssi, käsite, joka enemmän vastaisi kurssin sisältöä tuntui liian raskaalta ja teoreettiselta. Saksaksi ATT-metodista käytettyä körperorientierte Stimpädagogik -nimikettä vastaava kehollisesti suuntautunut äänenkäytön pedagogiikka ei myöskään tullut kysymykseen. Lopulta päädyin kuvamaan kurssia ATT-metodin alkeiskurssina (ks. liite 6). Arkikielessä kurssista puhuttaessa kurssilaiset, minä itse sekä musiikkiopiston henkilökunta käyttivät nimikettä laulukurssi.

ATT-alkeiskurssi oli kymmenen opetuskerran mittainen. Jokainen opetuskerta kesti puolitoista tuntia. Jaoin kurssin neljään opintojaksoon. Yhden opintojakson aikana käsiteltiin yhtä kehon sisäistä henkitilaa. Opetusjaksojen sisällössä seurasin ATT-metodin kehonkuvaa kehon alemmasta<sup>34</sup>, keskimmäisestä<sup>35</sup> ja ylemmästä sisäisestä henkitilasta<sup>36</sup>. Ensimmäisessä opintojaksossa keskityttiin ke-

---

<sup>34</sup> Der untere Atemraum

<sup>35</sup> Der mittlere Atemraum

<sup>36</sup> Der obere Atemraum



hon alempaan henkitilaan, toisen opetusjakson aikana käsiteltiin kehon keskimäistä henkitilaa ja kolmannen opetusjakson aikana keskityttiin kehon ylemmän henkitilaan. Neljännessä opetusjaksossa kehon henkitilat yhdistettiin toisiinsa koko kehoa kattavissa harjoituksissa. Opetuksen jäsentäminen alhaalta ylös tuntui luontevalta, koska seurasin sitä järjestystä, jota omat ATT-opintoni olivat noudattaneet.

Kurssia suunnitelleessani mietin eri vaihtoehtoja jäsentää kurssin rakennetta. Usein ATT-metodia opetetaan yhden tai kahden päivän kursseina, jolloin yhtenä päivänä voi olla neljästä kuuteen tuntia opetusta. Tämänkaltaisen opetus olisi mahdollistanut intensiivisen työskentelyn ja vähentänyt opetuskertoja. Päivän kestoilla kursseilla vaarana olisi, että kurssin aikana koetut ahaa-elämykset unohtuisivat arjessa ja muutaman opetuskerran aikana saadut oppimiskokemukset jäisivät pintapuolisiksi. Ajattelin kurssilaisten hyötyvän enemmän pitkäkestoisesta, viikoittaisesta harjoittelusta. Chapman toteaa lihasmuistin tarvitsevan 3–4 viikkoa muuttuakseen (Chapman, 2017, s. 11). Omasta kokemuksestani tiedän kehon, hengityksen ja äänen työskentelyn olevan pitkäjänteistä ja että muutoksen havaitsemiseen tarvitaan aikaa.

Kurssilaisten aikaisemmasta laulukokemuksesta sekä kokemuksesta muista kokonaisvaltaisista metodeista kuten joogasta tai pilateksesta huolimatta ATT-kurssin intensiivinen kehotyöskentely ja oman kehon kuuntelu olisi suurimmalle osalle uutta. Siksi halusin antaa heille mahdollisuuden päästä pintaraapaisua syvemmälle. Suunnittelin opetusta sillä ajatuksella, että käyttäisin yhden opetusjakson aikana mahdollisimman paljon samoja harjoituksia. Näin kurssilaiset voisivat keskittyä enemmän harjoitusten tekemiseen ja kokemiseen sen sijaan, että joutuisivat koko ajan opettelemaan uusia harjoituksia. Käytännössä poikkesin kuitenkin välillä suunnitelmastani, kun kurssin aikana ilmeni tarvetta jonkin tietyn asian tarkempaan tutustumiseen ja harjoitteluun.

## 4.1 Opetuskertojen rakenne

Kaikki opetuskerrat pohjautuivat samaan tuntikaavaan. Tervehtimisen ja lyhyen kuulumisten kyselyn jälkeen aloitettiin lämmittelyharjoituksilla. Niistä siirryttiin valmistaviin harjoituksiin, joita seurasi yksi tai useampi pääharjoitus. Yhden pääharjoituksen teeman kehittelyä jatkettiin kehittävässä harjoituksessa sekä integroivassa ja lopettelevassa osiossa (Seidel, 2019; ks. luku 3.4).

Olin suunnitellut pitäväni yhden opetusjakson harjoitukset mahdollisimman samoina. Kurssin aikana muutin alkuperäistä ajatustani siten, että yhden opetusjakson aikana varioin lämmittelyharjoituksia mutta yritin pitää pääharjoitukset samoina. Improvisaation ollessa oleellinen osa ATT-metodia, pyrin joka opetuskerran loppuun ottamaan joko improvisaatioharjoituksen tai laulun. Jokaisen henkitilan viimeisellä opetuskerralla yksi osa opetusta oli, miten kurssilla opitut harjoitukset voitaisiin yhdistää lauluihin tai millä tavalla opittuja harjoituksia voisi käyttää jotakin laulua harjoitellessa.

## 4.2 Alempi henkitila – opetuskerrat 1–3

Kehon alempi henkitila käsittää jalat, sääret, reidet, ristiselän, lonkat, lantion ja istuinluut (Gaube, 2021, s. 17). Tämän opetusjakson valmistavissa harjoituksissa sekä pääharjoituksissa aktivoitiin jalkoja, venytettiin lantionpohjan sekä alaselän lihaksia, kiinnitettiin huomiota lantion asentoon ja liikkuvuuteen, tutustuttiin kehon painoon ja painon siirtoon, vastustusvoiman käyttöön ja hengityksen kolmijakoiseen rytmiin (sisäänhengitys, uloshengitys ja hengitystauko).

Itselleni on luontevaa yhdistää hengitys ja oman hengityksen rytmin kuuntelu istuvassa asennossa tehtäviin harjoituksiin, joissa käytetään alaraajoja. Tyypillinen harjoitus on esimerkiksi hengityksen kanssa samaan tahtiin liu'uttaa jalkapohjaa lattiaa pitkin eri suuntiin ikään kuin lattiaa maalaten. Hengen virratessa sisään jalkaa työnnetään kehosta pois ja hengen ulosvirtauksen aikana jalkaa vedetään kehoa kohti. Hengitystauon aikana jalka on alkuasennossa eli noin 90

asteen kulmassa. Tähän harjoitukseen voi myös liittää äännön matalilla sävelillä.

Alemman hengitystilan opetusjakson aikana tuli esille, kuinka juuri hengityksen säätely tuotti monille vaikeuksia. Joko ilma ei tahtonut riittää fraasin loppuun asti tai ilmaa oli vielä yllin kyllin fraasin loputtua. Kolmannella opetuskerralla tätä asiaa harjoiteltiin, kun harjoitukset yhdistettiin tunnettuihin lauluihin.

### 4.3 Keskimäinen henkitila – opetuskerrat 4–6

Kehon keskimäinen henkitila käsittää navan ja rintalastan välisen tilan (Gaube, 2021 s.17). Tässä opetusjaksossa aktivoitiin rintakehää ja palleaa, tunnusteltiin hengityksen liikettä selässä, venytettiin kylkiä, harjoiteltiin impulssien käyttöä äänenkäytössä sekä tehtiin harjoituksia, joissa keskimäinen henkitila liikkeen ja hengityksen liikkeen kautta yhdistyi alempaan ja ylempään henkitilaan. Ensimmäisessä opintojaksossa tutuksi tullut hengityksen kolmijakoinen rytmi oli tässä opetusjaksossa luonnollinen osa harjoituksia.

Rintakehää aktivoitiin ja kehontuntemusta herätettiin esimerkiksi harjoituksella, jossa kädellä pyörivin liikkein maalattiin aurinkoja kehoon edessä (vatsan päällä), selässä, kyljissä, kylkikaarilla sekä munuaisten kohdalla.

Tämän opetusjakson aikana kurssilaiset havaitsivat hengityksen liikkeen tuntemisen vaikeutta selässä. Tätä harjoiteltiin mm. ajurin asennossa pariharjoituksena, jossa toinen istuu ajurin asennossa hengittäen ja toinen tuki ajuria asettamalla kätensä eri kohtiin ajurin selkää. Tukeva osapuoli seurasi ajurin hengitystä ja tuki hellävaraisesti ajurin hengitystä lisäämällä käsillensä painetta uloshengityksen aikana. Ajurin asennossa laulaen aktiivista henkilöä tukevalla oli mahdollisuus aistia hengityksen liikkeen ohella myös resonanssin väreily selässä.

Improvisaatioharjoituksissa poriseva pata tuotti molemmissa ryhmissä paljon hilpeyttä. Harjoituksessa puhuttiin lyhyillä klusiileilla konsonanteilla alkavilla tavuilla. Valitsin klusiilit konsonantit koska ne aktivoivat palleaa ja rintakehää. Klusiilit konsonantit olivat tärkeitä myös tämän opetusjakson lauluissa.

#### 4.4 Ylempi henkitila – opetuskerrat 7–9

Kehon ylempi sisäinen hengitystila käsittää kehon miekkalisäkkeen kärjestä ylöspäin eli rinta- ja kaularangan, hartiakaaren, käsivarret ja kädet sekä pään (Fischer & Kemman-Huber, 1999, s. 33). Ylemmän henkitilan opetusjaksossa tutustuttiin hartiavyön rakenteeseen, venytettiin hartiavyön lihaksistoa ja tutkittiin hartiavyön luiden ja kudosten resonanssin läpäisevyyttä. Tässä opintojaksossa työsti myös niskan, kielen ja huulien liikkuvuutta sekä pään resonanssia.

Käsivarsia ja käsiä käytettiin sisäisen ja ulkoisen tilan tutkimiseen ja yhdistämiseen. Lauluissa käsivarret ja kädet toimivat fraasien pituuden ja oman tilan havainnollistajina. Improvisaatioharjoituksissa käsivarret ja kädet toimivat ilmaisun välineenä alleviivaten fraasien kuten "stop!", "minä annan" ja "minä saan" lauseiden sanomaa. Tähän harjoitukseen ryhmäläisten oli helppo heittäytyä leikki-mielisesti.

#### 4.5 Yhteenveto – 10. opetuskerta

Viimeisen opetusjakson tavoitteena oli koko kehon läpi kulkeva liike, hengityksen ja liikkeen tiedostaminen arjessa sekä edellisessä opintojaksossa aloitettu sisäisen ja ulkoisen maailman yhdistämisen vahvistaminen. Liikkeen tiedostamista arjessa harjoiteltiin kävelemällä tilassa eri tunnetiloja kuvaten ja havaitsemalla tunnetilojen kehossa aiheuttamia muutoksia. Hengityksen tiedostamista arjessa ja kurssilla opittujen asioitten siirtämistä arkeen harjoiteltiin mm. eri esi-neiden nostamisella ja laskemisella samalla hengitys huomioiden. (ks. Klemola, 2021, s. 70).

## 5 Tutkimuksen toteuttaminen

Tässä luvussa käsittelen kokemusten tutkimista ja kerron, miten toteutin tutkimuksen.

### 5.1 Kokemuksen tutkimista

Oppijan kokemusten ollessa tämän tutkimuksen keskiössä, katsokaamme ensiksi, miten kokemus määritellään ja miten kokemusta voi käyttää oppimisen ja kehittymisen indikaattorina. Lübcken (1988) mukaan filosofit Locke, Berkeley ja Hume määrittivät kokemuksen perustuvan aistimukseen, jotka puolestaan ovat tiedon perusta (s. 139). Jani Kukkola (2018) kuvaa kokemuksen tutkimista koettun maailman tutkimisena, sellaisena kun se ilmenee meille. Hänen mukaansa kokemuksella viitataan koettuun, eli kokemuksen sisältöön. Kokemuksen tutkimisessa tarkastellaan Kukkolan mukaan usein kokemusten sisältöjä, niiden jäsenystä ja teemoittelua (s. 42–43). Kukkolan mukaan kokemus on aina jollakin tavalla suunnattuna kohteeseen (s. 48).

Kukkola (2018) erottelee kokemuksen sisäisen ja ulkoisen olemuksen. Kokemuksen sisäinen olemus, eli sisäinen kokemus on yksilöllinen sillä emme voi saada toisilta varmennusta, että he ovat kokeneet saman (s. 50–51). Kukkola kuvaa sisäistä kokemusta samalla tavalla kuin Höller-Zangenfeind (2007) kuvaa kehon sisäistä hengitysliikkeen kokemusta (s. 31–32; ks. luku 3.1). Toikkanen ja Virtanen (2018) kuvaavat kokemuksen luonnetta ainutkertaisena ja subjektiivisena. Heidän toteamuksensa, että kokemus antaa yksilöllisyydelle arvon (s. 9), on rinnastettavissa Höller-Zangenfeindin (2007) ajatukseen yksilön ainutlaatuisuuden tunnistamisesta hänen luottaessaan omiin, sisäisiin kokemuksiinsa (s. 31–32; ks. luku 3.1). Kukkolan mukaan (2018) ulkoinen kokemus on sisäisen kokemuksen kuvaus. Pystyäksemme jakamaan sisäisiä kokemuksia toisille, kokemukset tarvitsevat sanallisen ilmaisun. Hän kutsuu sanallista ilmaisua ”välittäjäaineeksi” (s. 50–51). Kukkolan (2018) määritelmän perusteella, tutkiessani oppijoiden kokemuksia, tutkimuksen kohteena ovat ns. ulkoiset kokemukset.

Kokemukset perustuvat Kukkolan mukaan aikaisempien kokemusten luomaan esiymmärrykseen (Kukkola, 2018, s. 51). Tämän mukaan aikaisemmat kokemuksemme vaikuttavat siihen, mitä koemme ja miten koemme rikastuttaen uusia kokemuksiamme. Tästä voi päätellä oppimisen muuttavan kokemuksiamme.

## 5.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessani on etnografisia ja toimintatutkimuksen piirteitä. Hanna Vilka (2006) kuvaa teoksessa *Tutki ja havainnoi* etnografisen tutkimuksen piirteitä. Näen Vilkan mainitsemista seikoista yhtymäkohtia tähän tutkimukseen. Opettajana ja tutkijana olen opetuksessa tarkkaillut kurssilaisten toimintaa. Havaintojeni kautta olen pyrkinyt kuvaamaan todellisuutta ja tuomaan esille tietoa, jota tutkimuskohde ei ole tiedostanut. Tässä prosessissa olen käyttänyt monia menetelmiä ja lähestymistapoja kuten aktivoivaa osallistuvaa havainnointia, strukturoitua sekä vapaata havainnointia, teemoittelevaa analyysiä, vertailevaa analyysiä ja aikajanan luomista (Vilka, 2006, s. 48–51).

Toimintatutkimus perustuu Jyrkämän (ei pvm.) mukaan Kurt Lewinin kehittämään malliin. Kuten Vilkan (2006) kuvaamassa etnografisessa tutkimuksessa myös toimintatutkimuksessa erilaisten aineistojen ja menetelmien käyttö on tyyppillistä (Jyrkämä, ei pvm.). Jyrkämän kuvauksessa toimintatutkimus perustuu spiraalimaiseen kehitykseen, jonka voi jakaa suunnitelman, toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin vaiheeseen (Jyrkämä, ei pvm.). Laajassa mittakaavassa ATT-aikeiskurssi kokonaisuudessaan voisi olla yksi kierros toimintatutkimuksen spiraalissa. Tässä tapauksessa reflektoinnin tuoma muutos vaikuttaisi vasta kurssin jälkeiseen toimintaan. Toimintatutkimusta rinnastettaessa opetukseen yksi opetuskerta voisi vastata yhtä spiraalikierrosta. Tällöin ensimmäisellä opetuskerralla opitut asiat luovat pohjan toisen opetuskerran uudelle toiminnalle. Maija-Liisa Rauste-von Wright ja Johan von Wright kuvaavat Lewinin mallia seuraavasti:

”Ensin toimitaan ja koetaan. Sitten reflektoidaan kokemuksia – Mitä opin? Mitä tunsin? Miksi? jne. – niin että kokemukset voidaan ymmärtää tai hahmottaa laajemmassa perspektiivissään”( Rauste-von Wright & von Wright, 2000, s. 137).

Sanamuodoltaan tämä hieman yksinkertaistettu kuvaus Lewinin mallista vastaa ATT-metodin yhden harjoituksen opetusperiaatetta (ks. luku 3.4).

Tutkimukseni on laadullinen, sillä tutkimuskysymykseni kohdistuvat oppijan kokemusten kartoittamiseen, ymmärtämiseen ja kuvaamiseen. Tuomi & Sarajärvi kuvaavat ettei laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä ole yleistettävissä olevan tiedon tuottaminen vaan siinä pyritään ennemminkin kuvamaan ilmiötä ja ymmärtämään sitä (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 85-86).

Tutkimukseni aineistonkeruumenetelminä käytin kyselylomaketta, opetuksen videotallenteita sekä opetuspäiväkirjaa. Erityyppisillä aineistoilla pyrin varmentamaan tutkimukseni luotettavuutta (Vilkka, 2006, s. 25).

Aineiston analyysissä seurasin tutkimuskysymysteni perusteella kahta eri linjaa. Kurssilaisten kokemusten kuvauksia ja niissä tapahtuvia muutoksia analysoin teemoitellen (Sarajärvi & Tuomi, 2009, s. 93). Teemoittelun avulla pystyin ryhmittelemään ja jäsentämään kokemusten kuvauksia sekä tarkastelemaan niiden sisältöä. Teemoittelun kautta esiin tuleva oppijoiden kokemusten kuvausten muutos havainnollisti kurssilaisten oppimista ja kehittymistä. Teemoittelun avulla pyrin vastamaan tutkimuskysymyksiini: miten oppijoiden kehitys on havaittavissa? Muuttuvatko oppijoiden kuvaukset omista kokemuksistaan? Miten ATT-metodin kokonaisvaltaisuus näkyy oppijoiden havainnoissa? Minkälaisia valmiuksia oppijalla tulee olla, jotta hän voi hyötyä ATT-metodin opetuksesta? Järjestäessäni tutkimusaineiston aikajanan muotoon pyrin vastamaan tutkimuskysymykseen, koska oppijoiden kokemusten kuvaus oli muuttunut.

Kyselykaavakkeet ja harjoitusten jälkeiset keskustelut opetuksen taltioinneissa olivat aineistossani oppijoiden kokemusten ja kokemusten kuvausten lähteitä. Omien havaintojeni lähteitä olivat opetuspäiväkirja sekä opetuksen taltioinnit, joista havainnoin oppijoiden toimintaa oppimistilanteessa.

### 5.2.1 Kyselylomakkeet

Tutkimuksessani kartoitin kurssilaisten kehitystä ATT-alkeiskurssin aikana heidän kokemustensa muutosten perusteella. Wenemarkin (2023) mukaan muuttosta voi tutkia kartoittamalla nykytilannetta kaksi tai useampia kertoja (s. 141). ATT-alkeiskurssin aikana kartoitin oppijoiden nykytilannetta kurssin alussa, keskivaiheilla ja lopussa (liitteet 1, 2 ja 3). Vaikka kyselylomake ei ole tyypillisin laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä ajattelin sen tässä tapauksessa olevan tarkoituksen mukainen (ks. Sarajärvi & Tuomi, 2009 s. 74–75 tarkoituksenmukainen aineistonkeruumenetelmä). ATT-kurssin alkaessa ilmoittautuneita oli yhteensä 20. Kaikkien osallistujien haastattelemisen kolme kertaa opetuksen yhteydessä olisi ollut haasteellista. Valitsin kyselylomakkeen haastattelun sijaan, koska pyrin pitämään kaikki kolme tiedonantokertaa mahdollisimman samanlaisina. Haastattelutilanteessa voisi olla vaikeaa toistaa samat kysymykset samalla tavalla moneen kertaan. Aineistonkeruumenetelmänä kyselylomake varmentaa tutkijan puolueettomuutta, koska tutkija ei pysty lisäkysymyksillä ohjailemaan tutkimukseen osallistuvaa kuulostelevaan olotilaansa. Ajattelin kyselylomakkeen olevan persoonattomampi aineistonkeruutapa kuin esim. haastattelu, jolloin tutkimukseen osallistuva vastaisi minulle henkilökohtaisesti (Sarajärvi & Tuomi 2009, s. 136). Kyselylomakkeen myötä toivoin kurssilaisten voivan avoimesti arvioida omia tuntemuksiaan tuntematta olevansa arvostelun kohteena tai joutuvansa puolustelemaan vastauksiaan.

Alun perin olin ajatellut oppijoiden täyttävän ensimmäisen kyselylomakkeen sekä tutkimussuostumislomakkeen (liite 1 ja 4) ennen ensimmäistä opetuskerrtaa pidettävässä informaatiotilaisuudessa 28.10.2022. Useasta ilmoittautumisesta huolimatta informaatiotilaisuuteen tuli vain muutama henkilö. Käytännössä kurssilaiset täyttivät ensimmäisen kyselylomakkeen ja tutkimussuostumislomakkeen ensimmäisen opetuskerran alussa. Toisen ja kolmannen kyselylomakkeen kurssilaiset täyttivät kuudennella ja kymmenennellä opetuskerralla.

Kyselylomakkeet koostuivat 15 kysymyksestä, joiden teemoina olivat keho (lihastonus), hengitys ja ääni. Kysymykset oli ryhmitelty teemoittain ja ne olivat



samassa järjestyksessä kaikissa kolmessa kyselylomakkeessa (ks. Selkälä, 2008, s. 229). Kysymysten avulla toivoin pystyväni kartoittamaan kurssilaisten kokemaa oppimista ja muutosta kurssin aikana. Useimmissa kysymyksissä vastaajan tuli arvioida omaa olotilaansa arvoasteikolla yhdestä kymmeneen. Arvoasteikon ääripäät oli kuvattu sanallisesti esim. kysymyksessä ”Asteikolla 1–10 minkälaisena koet äänesi?” yksi vastasi hiljaista ja kymmenen kovaa ääntä. Osa kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä esim. ”Missä tunnet hengityksen liikkeen kehossasi?”

15 toistuvan kysymyksen lisäksi kyselylomakkeet sisälsivät kerran esitettyjä kysymyksiä. Ensimmäisessä kyselylomakkeessa kartoitin kurssilaisten laulukokemusta, liikunnallista taustaa sekä motivaatiota osallistua kurssille. Toisessa kyselylomakkeessa halusin kurssilaisten refleктоivan oppimaansa kysymällä, ”Mikä on tähän asti ollut merkittävin oppimasi asia?” Kolmannessa kyselylomakkeessa pyrin kartoittamaan oppimista ja oppimiskokemusta kysymällä ”Mikä on kurssin aikana ollut helpointa/vaikeinta?” ja ”Minkälaisille henkilöille suosittelisit ATT-metodia?” Opittujen asioiden integrointia arkeen kartoitin kysymällä ”Miten koet, että pystyt hyödyntämään kurssilla oppimaasi?” ja ”Onko käytöksesi muuttunut kurssin aikana?”

Kyselylomakkeet säilytettiin tutkimuksen aikana lukitussa tilassa ja hävitettiin tutkimuksen päätyttyä. Pystyäkseen vertailemaan yhden henkilön kyselylomakkeiden vastauksia keskenään, kurssilaiset vastasivat kyselylomakkeisiin nimellä. Analyysivaiheessa anonymioin vastaukset.

Kyselylomakkeiden analyysissä huomioin vain koko kurssin käyneiden ja kaikki kolme kyselylomaketta täyttäneiden kurssilaisten vastaukset. Kyselylomakkeita analysoidessani tein ensin henkilökohtaiset koosteet jokaisen kurssilaisen kyselylomakkeista. Tämän jälkeen tein kysymyskohtaiset koosteet, joihin kokosin kaikkien kurssilaisten vastaukset yhteen kysymykseen. Värikoodasin kysymykset sekä kyselylomakkeet kysymysten vastausten vertailun kolmen kyselylomakkeen välillä helpottamiseksi. Analyysin aluksi vertasin ensimmäisen ja toisen sekä toisen ja kolmannen kyselylomakkeiden vastauksia toisiinsa. Näillä

vertauksilla pyrin saamaan esille kurssin aikana tapahtuneen asteittaisen muutoksen. Jotta näkisin kurssin alun ja päättymisen välisen muutoksen, vertasin myös ensimmäisen ja kolmannen kyselylomakkeen vastauksia toisiinsa.

Arvoasteikon sisältävien kysymysten vastausten vertailevassa analyysissä käytin kolmea saraketta, jossa + sarake tarkoitti korkeampaa numeroa verrattuna edelliseen kyselyyn ja – sarake alemmaa numeroa. Kolmas sarake oli 0 sarake, jolloin tilanne oli muuttumaton. Arvoasteikon sisältävien kysymysten analyysin tarkoituksena oli saada esille muutoksen suuntauksia. Koska vastausten numeerolliset vaihtelut olivat pieniä, loin näiden kysymysten analyysiä varten ihannearvion. Sen tarkoituksena oli toimia vastausten laajempaan vertailukohteena. Ihannearvio koostui kunkin kysymyksen arvoasteikon kolmesta parhaasta numerosta. Niissä kysymyksissä, joissa kymmenen oli paras arvio, ihannearvio koostui luvuista kahdeksan, yhdeksän ja kymmenen. Vastaavasti kysymyksessä, jossa numero viisi oli paras arvio, ihannearvio koostui numeroista neljä, viisi ja kuusi. Analyysissä vertasin, kuinka moni vastaus oli ihannearvion mukainen. Kuinka moni oli kokenut jonkinlaisen muutoksen? Minkälainen muutos oli laadultaan?

Avointen kysymysten vastauksia analysoin teemoitellen. Valitsin teemoittelun analyysitavaksi koska siinä painottuu vastausten sisältö ja sen avulla pystyy ryhmittelemään samankaltaisia vastauksia laajemmiksi kokonaisuuksiksi (Sara-järvi & Tuomi, 2009, s. 93). Analyysissä etsin vastauksista samoja käsitteitä ja yhdistin samankaltaiset käsitteet teemoiksi. Esimerkiksi kysymykseen ”Minkälaisissa tilanteissa hengityksesi herättää huomiosi?” keräsin vastauksista ensiksi käsitteitä kuten ”laulamminen”, ”puhumminen”, ”mikrofoniin puhumminen”. Yhdistin käsitteet teemaksi, jonka nimesin ”tilanteet, joissa hengitystä huomioidaan”. Analyysissä laskin, kuinka monta teemaa kukin kysymys oli saanut ja kuinka monta vastausta oli koottuna yhden teeman alle. Tällä tavalla kartoitin minkälaisissa tilanteissa ja kuinka monessa eri tilanteessa kurssilaiset huomioivat hengitystään.

### 5.2.2 Opetuksen taltioinnit

Opetuksen videotaltioinnin tarkoitus oli opetuksen dokumentoinnin lisäksi mahdollistaa opetustilanteeseen palaaminen myöhemmin ja tehdä havaintoja ikään kuin ulkoa päin. Videoin ensimmäisen, kuudennen ja viimeisen opetuskerran molemmissa ryhmissä. Ajattelin videoiden avulla pystyväni havaitsemaan eroja esim. ryhdissä tai kurssilaisten toiminnassa. Ollessani itse aktiivinen opettajana, en pystynyt havainnoimaan opetustilanteen kaikkia yksityiskohtia. Opetuskertojen videoinnin hajauttamisen kautta ajattelin saavani kurssilaisten kehityksestä ikään kuin läpileikkauksen. Jokaisen opetuskerran videointi ei tuntunut tarkoituksenmukaiselta, koska mahdolliset muutokset kehossa, hengityksessä tai äänenkäytössä tuskin tapahtuisivat äkillisesti yhdestä kerrasta toiseen. Minulle oli myös tärkeätä, että kurssilaiset tuntisivat olonsa opetuksen aikana rennoksi ja vapautuneeksi. Jatkuva videointi olisi voinut aiheuttaa tarkkailun alaisena oleminen tunnetta. Videoidessani opetusta en maininnut siitä erikseen, sillä ajattelin videoinnin huomioimisen voivan aiheuttaa kurssilaisille turhaa jännitystä. Kursin aikana en huomannut eroja tunnelmassa videoitujen ja ilman videoimista toteutettujen opetuskertojen välillä.

Videoiden analyysissä harjoitusten jälkeiset yhteiset keskustelut sekä oppijoiden toiminta opetuksen aikana olivat analyysin kohteena. Harjoitusten jälkeiset keskustelut litteroin soveltuvien osien ja analysoin teemoitellen. Analyysissä seuraavat teemat nousivat esille: keho/lihastonus, hengitys, ääni, tunne, tilanne ja kokonaisvaltaisuus. Oppijoiden toiminnan analyysissä käytin strukturoitua havainnointia halutessani varmistaa käyttäväni samoja kriteereitä havainnoidesani. Strukturoidun analyysin käyttö edellyttää riittävää tuntemusta alueesta, jotta pystyy ennen havainnointia luomaan luokittelumalleja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Ennen analyysiä loin kysymykset, joihin etsin vastauksia havainnoimalla opetustilannetta (Vilka, 2006, s. 16–17). Muotoilin kysymykset ATT-opettajan Bettina Spreitz-Rundfeldtin ja Vancouverin Breathexperience instituutin johtajien kanssa käymieni keskustelujen perusteella (Bettina Spreitz-Rundfeldt henkilökohtainen tiedonanto 2.7.2023; Valerie Galvin, Linda

Marie James, Alisa Kort & Gale Murphy henkilökohtainen tiedonanto 1.8.2023).

Kysymykset olivat:

- Millä tavalla oppijat omaksuivat harjoituksen?
- Seurasivatko oppijat omaa hengitysrytmiään?
- Seurasivatko oppijat omaa sisäistä ääntään?

### 5.2.3 Opetuspäiväkirja

Jokaisen 20 kurssikerran jälkeen kirjoitin ylös havaintojani opetuspäiväkirjaan. Opetuspäiväkirjaa voi verrata etnografisen tutkimuksen kenttämuistiinpanoihin. Kallisen ja Kinnusen mukaan muistiinpanot ovat sidottuja aikaan, paikkaan ja läsnä oleviin ihmisiin. Niissä kuvataan omia havaintoja ja tunnelmia sekä tutkittavien selontekoja, tulkintoja ja käsityksiä (Kallinen & Kinnunen, ei pvm.). Ennen ATT-alkeiskurssin alkamista olin ajatellut, että pystyisin opetuspäiväkirjaan kirjaamaan yksittäisten kurssilaisten edistymistä ja opetuksen aikana tekemiäni havaintoja. Opettaminen vei kuitenkin enemmän huomiota kuin olin ajatellut. Opetuspäiväkirjaan kirjasin jokaisen kurssikerran kulun, mitkä harjoitukset oli tehty ja missä järjestyksessä sekä harjoituksia seuranneissa keskusteluissa esille tulleita mielenkiintoisia asioita. Tämän lisäksi kirjasin kurssilla havaitsemiani tunnelmia, miten aistin kurssilaisille vaikeat harjoitukset, oliko jokin asia, joka häiritsi tai esti kurssilaisten rentoa tekemistä. Carlsonin tapaan opetuspäiväkirja toimi myös opettamisen ja opettajan roolin pohtimisen apuvälineenä (Carlson, 2017, s. 201). Olisiko jotakin harjoitusta voinut tehdä pidempään? Kuinka paljon minun tulisi opettajana puuttua kurssilaisten tekemiseen ja korjata mahdollisia virheitä? Tarkastelin opettajana, miten ryhmien väliset erot vaikuttivat opetuksen tuntisuunnitelmaan. Toisessa ryhmässä oli usein enemmän aikaa harjoitusten eri versioiden kokeilulle.

### 5.3 Oma roolini tutkimuksessa

Oma roolini tutkimuksessa on ollut opettajan, tutkijan ja ATT-metodin harjoittajan. Roolit ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Opettajan roolissa suunnitelin opetuksen, jonka sisältö ja opetustapa vaikuttaisi kurssilaisten havaintoihin.

Opetuksen aikana tekemiäni vapaiden havaintojen perusteella saatoinkin lisätä ohjeistusta, auttaa yksittäistä oppijaa sekä muuttaa opetuksen sisältöä. ATT-metodin harjoittajana tein havaintoja omasta kehostani, hengityksestäni ja äänestäni, jotka puolestaan antoivat impulsseja opetukselle. Tutkijana tein havaintoja sekä aktivoivan osallistuvan että passiivisen havainnoijan roolissa. Opettaessani olin aktivoivan, osallistuvan havainnoijan roolissa, jolloin havaintoni kohdistuivat opetustapahtuman kulkuun sekä omaan kehooni, mieleeni ja ääneeni. Vilkan mukaan osallistuva havainnoija on koko ajan vuorovaikutuksessa tutkittavan kohteen kanssa ja vaikuttaa tapahtuman kulkuun (Vilka, 2006, s. 40–41). Opetuspäiväkirjaa kirjoittaessani olin aktiivisen havainnoijan roolissa dokumentoiden tapahtumia ja poimien sen, mikä minusta tuntui merkittävältä (ks. Carlson, s. 200). Samalla reflektoin myös opettajan rooliani. Opetuskertojen videoita analysoidessani olin tarkkaileva havainnoija, sillä katsoin tapahtumia ulkopuolelta enkä vaikuttanut tapahtumien kulkuun (Vilka, 2006, s. 43).

## 6 Aineiston analyysi

Analyysissä tutkin, miten kurssilaisten, eli oppijoiden kehitys oli havaittavissa. Indikaattorina käytin kurssilaisten kuvauksia kokemuksistaan sekä omia havaintojani kurssilaisten toiminnasta opetustilanteessa. Analyysi on kaksitahoinen. Yhtäältä analysoin sisällöllisellä analyysillä (kyselykaavakkeiden avoimet kysymykset, videoidut oppimistilanteiden keskustelut ja opetuspäiväkirja) aineistoa teemoitellen, vertaillen samalla teemojen sekä vastausten lukumäärää. Sisällöllisen analyysin avulla selvitin, josko kurssilaisten kuvaukset omista havainnoistaan olivat muuttuneet ja millä tavalla ne olivat muuttuneet. Toisaalta muodostin vastausten perusteella aikajanan tutkiessani, miten vastaukset ovat kurssin aikana muuttuneet. Aikajanan avulla pystyn määrittelemään, koska mahdollinen muutos oli tapahtunut. Analyysissä tarkastelin myös, miten Atem–Tonus–Ton -metodin kokonaisvaltaisuus ilmeni oppijoiden kokemuksissa ja minkälaisia valmiuksia oppijalla tulee olla, jotta hän voi hyötyä ATT-metodin oppimisesta.

Analyysin haasteeksi muodostuivat kysymykset arvoasteikolla. Tutkimusta suunnitellessani olin projisoinut opettajan näkemyksen kurssilaisten kehityksestä heidän oletettuihin vastauksiinsa. Arvoasteikon kysymysten kohdalla olin odottanut nousevaa arviointia arvoasteikolla ja selkeitä muutoksia. Todellisuudessa arvoasteikon vastauksissa muutokset olivat yleisesti ottaen hyvin pieniä. Sen, minkä pystyin arvoasteikon kysymyksistä toteamaan, oli josko muutosta oli tapahtunut ja mihin suuntaan muutos arvoasteikolla vei. Tätä vertausta varten käytin kolmen sarakkeen vertausta +, - ja 0 sekä laajemman vertailukohteen saamiseksi luomaani ihannearviota (ks. luku 5.2.1). Matti Meri toteaa tutkijan joutuvan välillä luomaan omat mittarinsa (Meri, 2004, s. 110).

## 6.1 Kehityksen kartoitusta kyselylomakkeissa

### 6.1.1 Kurssilaiset ja heidän taustatietonsa

Taustatietona kysyin kurssilaisilta heidän ikäänsä, ammattia, liikuntaharrastusta, aikaisempaa laulukokemusta ja mahdollista tuntemusta toisista kokonaisvaltaisista kehomenetelmistä. Erityisesti aikaisemmalla lauluharrastuksella ja muiden kokonaisvaltaisten menetelmien tuntemuksella ajattelin olevan vaikutusta kurssilaisten kokemuksiin.

Kolmentoista kurssilaisen joukosta oli 11 naista ja kaksi miestä. Ikäjakaumaan yksi kurssilainen oli 30–39-vuotias, yksi 50–59-vuotias, kuusi henkilöä oli 60–69-vuotiaita ja neljä henkilöä kuului ikäryhmään 70–79-vuotiaat. Yksi henkilö ei maininnut ikäänsä. Kurssilaiset edustivat eri ammatteja, joskin ikäjakauman takia suurin osa oli eläkeläisiä.

Kaikki paitsi yksi kurssilainen olivat harrastaneet laulua. Melkein kaikki olivat laulaneet kuorossa vähintään kahden vuoden ajan. Vain kahdella kurssilaisella ei ollut aikaisempaa kuorotaustaa. Pisimpään kuorolaulua harrastanut oli laulanut kuorossa 38 vuotta. Neljäsosa (4) kurssilaista oli käynyt laulutunneilla.

Kolmestatoista kurssilaisesta kaksi ei harrastanut liikuntaa. Muiden yhdentoista kurssilaisen kesken suosituin liikuntamuoto oli kävely tai lenkkeily, jota seurasivat pyöräily ja uinti. Suurin osa oli joskus käynyt jooga tai pilatestunnilla. Neljä kurssilaista ilmoitti käyvänsä säännöllisesti joko jooga tai pilatestunnilla.

### 6.1.2 Keho ja lihastonus

Kyselylomakkeiden kysymykset 1–3 liittyivät kehoon ja lihastonukseen (Taulukko 1). Kysymyksillä halusin kartoittaa oppijoiden kehotietoisuutta, heidän kehonsa tämänhetkistä tilaa ja suhdetta omaan kehoonsa. Kaikissa kolmessa kysymyksessä oli yhdestä kymmeneen kulkeva arvoasteikko, jonka ääripäät oli kuvattu sanallisesti. Kehokysymysten vastauksissa muutokset olivat hyvin pieniä. Kuvaavaa on, että yli 80 %:ssa vastauksista, vastauksen vaihteluväli arvoasteikolla oli korkeintaan yksi luku. Kehon jänteveyttä koskevassa kysymyksessä kaikki oppijat kokivat kurssin aikana jonkinlaisen muutoksen. Puolet vastaajista koki kehon lihasjännityksen laskeneen kurssin jälkimmäisen puoliskon aikana. Kurssin alussa kolmen henkilön vastaukset vastasivat ihanne arviota. Kurssin lopulla ihannearvioon ylsi 6 henkilöä. Kehon pystylinjausta kuvasin kyselylomakkeissa kehon ylöspäin suuntautumisenä. Ylöspäin suuntautumista kartoittavassa kysymyksessä ainoastaan yksi oppija ei kokenut minkään näköistä muutosta kurssin aikana. Yhdeksän oppijaa kolmestatoista koki kehonsa ylöspäin suuntautumisen kohonneen kurssin aikana. Kurssin alussa puolet (6) kurssilaisten arvioista vastasi ihannearviota. Kurssin lopulla tämä joukko oli kasvanut 75 %:iin (10). Vähiten muutosta kehoa koskevissa kysymyksissä oli havaittavissa omaan kehoon suhtautumista kartoittavassa kysymyksessä. Kuusi kurssilaista ei kokenut kurssin aikana minkäänlaista muutosta. Kuvaavaa on, että 11 kurssilaista arvioi suhtautumista omaan kehoonsa kurssin alussa ja lopussa samalla arvosanalla. Melkein kaikki (11) kurssilaiset arvioivat koko kurssin aikana oman kehoon suhtautumisensa ihannearviota vastaavasti.

Taulukko 1. Kehokysymysten vastausten vertailu.

Kysymys	Kyselylo- make 1–2	Kyselylo- make 2–3	Kyselylo- make 1–3
1. Kehon ylöspäin suuntautu- minen (pystylinjaus)	+ 8 hlö - 1 hlö 0 4 hlö	+ 6 hlö - 2 hlö 0 5 hlö	+ 9 hlö - 0 hlö 0 4 hlö
2. Kehon jänteveys	+ 5 hlö - 3 hlö 0 4 hlö	+ 4 hlö - 7 hlö 0 2 hlö	+ 6 hlö - 5 hlö 0 2 hlö
3. Kehoon suhtautuminen	+ 4 hlö - 2 hlö 0 7 hlö	+ 4 hlö - 2 hlö 0 6 hlö	+ 2 hlö - 0 hlö 0 11 hlö

### 6.1.3 Hengitys

Kyselylomakkeen kysymykset 4–10 liittyivät hengityksen liikkeen aistimiseen kehossa, hengityksen huomioimiseen arjessa ja laulaessa sekä kokemukseen ilman riittämisestä. Ilman riittävyys oli toistuva teema avoimissa vastauksissa. Arvoasteikolla kaksi kurssilaista ei kokenut minkäänlaista muutosta ilman riittä-  
vyyden suhteen kurssin aikana. Seitsemän kurssilaista koki ilman riittävyden lisääntyneen kurssin aikana. Tämä näkyy myös niiden henkilöiden määrässä, joiden vastaus vastasi ihannearviota. Kurssin alussa heitä oli neljä. Kurssin kes-  
kivaiheilla määrä kasvoi kahdeksaan, jossa se pysyi kurssin loppuun asti.

Kysymyksessä ”Minkälaisissa tilanteissa hengityksesi herättää huomiosi?” vas-  
tausten pääpaino oli kaikissa lomakkeissa teemassa ”fyysinen rasitus” (taulukko 2). Yhdeksän kurssilaista kuvasi toisessa kyselylomakkeessa enemmän tilan-  
teita, joissa hengitys herättää huomiota kuin ensimmäisessä kyselylomak-  
keessa. Toisessa ja kolmannessa kyselylomakkeessa eri tilanteiden lisäksi  
esiintyi kuvauksia, miten hengitykseen reagoi, miltä kehossa tiettyssä tilanteessa  
tuntuu, miltä hengitys kuulostaa, tunnetilan ja hengitystavan kuvaus. Toisessa  
ja kolmannessa oli enemmän teemoja kuin ensimmäisessä kyselylomakkeessa.  
Kolmannessa kyselylomakkeessa vastausten määrä laski melkein ensimmäisen



kyselylomakkeen tasolle. Teemojen lukumäärä on toisessa ja kolmannessa kyselylomakkeessa sama, mutta teemat vaihtelevat.

Taulukko 2. ”Minkälaisissa tilanteissa hengityksesi herättää huomiosi?” Taulukossa on havainnollistettu kysymyksen teemat ja niiden vastausten lukumäärät.

Teema	Kyselylomake 1	Kyselylomake 2	Kyselylomake 3
Fyysinen rasitus	7	11	7
Tilanteet, joissa hengitystä huomioidaan	5	7	3
Pitkää hengitystä vaativat tilanteet	3	2	3
Kehon ja mielen eri jännitystilat	5	4	5
Kehollinen tila	2	-	-
Hengitykseen reagoiva teko	-	1	-
Frekvenssi	-	1	-
Tunteiden kuvaus	-	-	2
Hengitystavan kuvaus	-	-	1
<b>Vastaukset yhteensä</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>21</b>

Vastauksena kysymykseen ”Millä tavalla hengityksesi herättää huomiosi?” hengityksen laadun teema sai kaikissa kolmessa kyselylomakkeessa eniten mainintoja. Kysymykseen ”Asteikolla 1–10 kuinka paljon huomioit hengitystäsi?” yhdeksän kurssilaista muutti kurssin aikana hengityksen huomioimisen määrää. Neljällä kurssilaisella hengityksen huomioimisen määrä pysyi samana. Ensimmäisessä kyselylomakkeessa neljä kurssilaista vastasi ihannearvion mukaisesti. Toisessa ja kolmannessa kyselylomakkeessa kuusi kurssilaista vastasi ihannearvion mukaisesti.

Hengityksen liikkeen havaitseminen arjessa ja laulaessa olivat hankalia kysymyksiä. Tämä näkyy siten, että kysymyksiin ei vastattu tai niihin vastattiin väärin, ts. kuvaamalla tilanne, jossa hengityksen liike on havaittavissa. Molemmissa kysymyksissä vastausten painotukset siirtyivät kurssin aikana ”keskivartalosta” (ensimmäinen kyselylomake) ”keskivartaloon ja koko kehoon” (kolmas kyselylomake). Kysymykseen ”Missä tunnet hengityksen liikkeen arjessa?”, seitsemän kurssilaista kuvasi hengityksen liikettä laajemmin toisessa kyselylomakkeessa kuin ensimmäisessä. Laajempi kuvaus tarkoittaa, että kehon alue, jolla hengityksen liike havaitaan, on laajentunut, se kuvaillaan tarkemmin tai tiedostuneisuus hengityksestä on kasvanut. Kolmannessa kyselylomakkeessa viisi kurssilaista teki laajemman kuvauksen kuin toisessa kyselylomakkeessa. Kaikki, paitsi yksi kurssilainen laajensi kurssin aikana kuvaustaan. Hengityksen liikkeen havaitseminen laulaessa sai aikaan samanlaisen ilmiön kuin arjen hengityksiliikkeen havainnointi, joskin ei yhtä voimakkaan. Kurssin aikana seitsemän kurssilaista laajensi kuvaustaan. Näistä seitsemästä neljä kurssilaista laajensi kuvaustaan kahteen kertaan.

#### 6.1.4 Ääni

Ääntä koskevissa kysymyksissä, kysymykset 11–15, kurssilaisten tuli arvioida oman äänensä voimakkuutta, vapautta, monivivahteisuutta, suhdettaan omaan ääneensä sekä omaa ilmaisukykyään. Kurssin aikana melkein kaikki kurssilaiset kokivat äänenvoimakkuudessaan jonkinlaisen muutoksen. Äänenvoimakkuutta kuvattiin laajalla asteikolla numerosta 4 numeroon 10. Vastausten pääpaino oli numeroilla 7 ja 8. Äänenvoimakkuuden kasvamista kurssin keskivaiheilla tukee kyselylomakkeiden lisäksi omat havaintoni opetustallenteiden analyysissä ja opetuspäiväkirjan merkinnöissä. ATT-alkeiskurssin aikana seitsemän kurssilaista koki äänensä vapautuneen. Kolme kurssilaista ei kokenut äänensä muutosta. Ihanearviossa oli ensimmäisessä kyselylomakkeessa kolme kurssilaista ja kolmannessa seitsemän kurssilaista. Äänen monivivahteisuudessa neljä kurssilaista koki suuria muutoksia (4 tai 5 lukemaa). Kurssin aikana kaikki, paitsi kaksi kurssilaista koki jonkinlaisen muutoksen, näistä seitsemän henkilöä koki äänensä monivivahteisuuden kasvaneen. Kysymykseen, josko

pitää äänestään, 11 henkilöä koki kurssin aikana jonkinlaisen muutoksen. Kahdella kurssilaisella oma arvio pysyi samana koko kurssin ajan. Toisen kyselykaavakkeen vastauksissa seitsemän henkilöä piti enemmän äänestään kuin ensimmäisellä vastaukerralla. Mielenkiintoista on, että kolmannella kerralla kahdeksan henkilöä piti äänestään vähemmän kuin toisella vastaukerralla. Loppupelissä seitsemän kurssilaista arvioi pitävänsä äänestään enemmän kurssin alussa kuin kurssin lopussa. Pääsääntöisesti kurssilaiset kokivat pystyvänsä ilmaisemaan itseään hyvin. Ihannearvioon ylsi ensimmäisessä kyselykaavakkeessa 75 % kurssilaisista, toisessa kyselykaavakkeessa kaikki ja kolmannessa kyselykaavakkeessa kaikki paitsi yksi. Seitsemän kurssilaista arvioi itseilmaisuaan samalla tavalla kurssin alussa kuin kurssin lopussa. Viisi kurssilaista arvioi ilmaisukykynsä kohonneen kurssin aikana.

Kuvaavaa kyselylomakkeiden vastausten vertauksessa on huomata ensimmäisen ja toisen kyselylomakkeen ero. Useassa kysymyksessä, kuten ”itsensä ilmaisu”, ”millä tavalla tuntee hengityksen liikkeen arjessa”, ”millä tavalla hengitys herättää huomiota”, toisessa kyselylomakkeessa oli positiivisempi arvio tai enemmän kuvauksia. Samantapaista eroa ei ole nähtävissä toisen ja kolmannen kyselykaavakkeen välillä, vaan kolmannessa kyselylomakkeessa teemojen määrä ja mainintojen määrä ovat supistuneet ja positiiviset arviot laskeneet.

### 6.1.5 Oppimiseen liittyvät kysymykset

Ensimmäisessä kyselylomakkeessa kartoitin kurssilaisten motivaatiota osallistua ATT-alkeiskurssille kysymällä ”Mitä tahtoisit oppia?” Vastauksissa painottuivat äänen (7) ja laulamisen (5) teemat. Kurssilla toivottiin saatavan ”ääneen vapautta” ja ”äänialan laajenemista”. Muita teemoja olivat hengitys, keho, ilmaisu ja kokonaisvaltaisuus. Toisessa ja kolmannessa kyselylomakkeessa kartoitin kurssilaisten oppimista. Oli mielenkiintoista verrata, josko vastaukset kysymykseen ”Mikä oli heidän tärkein oppimansa asia?” pysyivät samoina molemmilla kerroilla tai mikäli ne muuttuivat, millä tavalla ne muuttuivat. Yhdellä kurssilaisella vastauksen teema pysyi samana esim. äänenmuodostuksen kokonaisvaltaisuus. Suurimmalla osalla kurssilaisista (9) vastaus pysyi samana mutta se

laajeni, kapeni tai muuttui sisältäen kuitenkin yhden saman teeman. Esimerkkinä vastauksen laajenemisesta on yhden kurssilainen kuvaus toisessa kyselylomakkeessa tärkeimmän opitun asian olevan ”kehon vaikutus hengitykseen”. Kolmannessa kyselylomakkeessa vastaus oli laajentunut ”kokonaisvaltaisuuteen = liike + ääni + mielikuva”. Toinen esimerkki vastauksen laajenemisesta oli toisen kyselylomakkeen ”hengitys”, joka kolmannessa kyselylomakkeessa laajeni ”äänen tuottaminen hengityksen rytmiin”. Esimerkkinä vastausten kapenemisesta: toisessa kyselylomakkeessa kuvaus ”kehon vaikutus hengitykseen ja laulamiseen”, joka kapeni kolmannessa kyselylomakkeessa ”hengityksen tärkeydeksi laulaessa”. Toisessa ja kolmannessa kyselylomakkeessa melkein kaikki kurssilaiset mainitsivat teeman kokonaisvaltaisuus joko sanana tai yhdistettyinä käsitteinä kuten ”hengitys ja keho”, ”ääni ja liike”, ”ääni ja hengitys” ja ”keho ja ääni”.

Opitun juurtumista kartoitin kolmannessa kyselylomakkeessa kysymällä, kuinka hyvin kurssilaiset ovat pystyneet integroimaan oppimansa asiat arkeensa. Tähän kysymykseen vastattiin arvoasteikolla yhdestä kymmeneen. Puolet kurssilaisista vastasi ihannearvion mukaisesti. Toinen mahdollinen mittari opitun juurtumiseen on oma käytös ja siinä tapahtuneet muutokset. Kysymys saattoi olla vaikea, koska neljä kurssilaista jätti vastaamatta. Vastauksissa kurssin loppupuoliskolla havaittavissa ollut oman sisäisen äänen voimistuminen ilmeni ”hieman lisääntyneenä itsevarmuutena”, ”rohkeutena”, ”varmuutena käyttää kehoa ja ääntä” sekä ”lisääntyneenä läsnäolona” ja ”hieman lisääntyneenä rentoutena ja vapautuneisuutena”. Hengityksen suhteen käytökseen oli tullut muutoksia ”hengityksen huomioimisena” sekä ”myönteisempänä suhtautumisena omaan hengitysrytmiin”. Ääneen liittyvissä vastauksissa mainittiin ”uteliaisuus äänen tuottoa” kohtaan sekä ”positiivisempi suhtautuminen omaan äänen”.

Kurssilaisten oppimia asioita yritin jäsenellä kysymällä ”Mikä oli kurssin aikana helpointa?” Vastaukset olivat hyvin vaihtelevia kuten: ”harjoitusten tekeminen”, ”äänen ja liikkeen yhdistäminen”, ”liikkeen ja hengityksen yhdistäminen”, ”itseilmaisuuksien tekeminen”, ”heittäytyminen helpottui”. Sen sijaan vaikeimman asian määrittäminen tuntui olevan hankalaa tai sitä ei ollut tiedostettu, sillä puolet kurssilaisista

jätti kysymyksen vastaamatta. Saatujen vastausten joukosta löytyi teemoja kuten "tuntemusten tunnistaminen ja sanoittaminen", "kokonaisvaltaisuuden huomioiminen" (hengitys yhdistettynä ääneen ja liikkeeseen), sekä "alaraajojen ymmärtäminen osaksi laulamista".

## 6.2 Oppimisen kartoitusta opetustilanteessa

Heti ensimmäisestä kurssikerrasta lähtien tunnelma molemmissa ryhmissä oli rento ja avoin. Opetuksen aikana syntyi monta hauskaa tilannetta ja nauru oli herkässä. Kurssilaiset olivat motivoituneita oppimaan mikä näkyi siten, että he lähtivät alusta alkaen heti tekemään eri harjoituksia. Ensimmäisen kurssikerran videoinnissa oli havaittavissa, että tilassa liikkuminen vapaasti oli jäykkää. Niissä harjoituksissa, joissa käytettiin ääntä, kaikki osallistuivat ääntöön suurin piirtein samalla sävelellä yhtä aikaa. Kehoon liittyviä havaintoja oli paljon: "jalka on lämmin", "jalka kihisee" tai "jalka on enemmän lattiassa kiinni". Hengitystä huomioitiin tilanteissa, joissa ilma loppui kuten "pitkät fraasit" ja "korkeissa äänissä". Ääntä havainnoitiin vain vähän. Vastustusvoimaa käyttäessä havaittiin "ääni tulee kuin itsestään". Tunteita kuvattiin harjoitusten yhteydessä. Harjoitukset olivat "mukavia" ja "hauskoja". Improvisaatiossa tuli "epävarma olo". Tilanteena improvisaatio herätti kummastusta, kun "aikuiset leikkivät". Toisaalta joku huomasi myös "kontaktin [toiseen ihmiseen] ja dialogin rikastuttavan improvisaatiota". Mietittiin myös improvisaatioharjoituksen siirtämistä niin sanottuun normaaliin elämään ja sen aiheuttamia reaktioita kanssaihmisissä.

Toisella videointikerralla (6. kurssikerta) liikkeet olivat rennompia ensimmäiseen videointiin verrattuna. Kurssilaiset seurasivat toisinaan omatoimisesti liikkeitäni jo harjoituksen ohjeistuksen aikana. Nyt uskallettiin seurata omaa sisäistä ääntä, mikä ilmeni omana hengitysrytminä ja omina liikekokeiluina. Ääntä sisältävissä harjoituksissa muutos edelliseen videoon oli huomattava. Kurssilaiset osallistuivat ääntöön omalla sävelellä, sointi oli pyöreä ja välillä saatiin aikaan hienoja sointeja. Harjoituksia tehdessään kurssilaiset seurasivat omaa hengitysrytmiään. Kehoon liittyviä aistimuksia oli tullut lisää. Harjoituksia tehdessä huo-

mioitiin, paitsi kehon tuntemuksia, myös mitkä seikat helpottavat harjoitusten tekoa. Ääneen liittyvissä harjoituksissa huomioitiin, missä kohtaa kehoa ääni resonoi ja millä tavalla ääni soi: ”korkeammat äänet ovat pidempiä”, ”ääni särkyy matalissa sävelissä”. Myös ”tietoisuus hengityksestä ja syvähengitys olivat kurssin aikana lisääntyneet”. Omaa hengitystä ja sen riittämistä havainnoitiin eri lauluissa. Oli tultu tietoiseksi hengityksen säännöstelystä: ”resurssi ei lopu, se on vaan tämä käyttö”. Tunteita huomioidessa tilanteeseen liittyvä keskittyminen ja huomion kohdistaminen oli tullut mukaan. Tilanteissa pohdittiin, paitsi pariharjoitusten vaatimaa kuuntelutaitoa ja herkkyyttä, myös harjoitusolosuhteiden muuttamisen vaikutusta ja ”miksi tämä tuntui helpommalta?” Toisella videolla oli ensimmäistä kertaa havaintoja kokonaisvaltaisuudesta. Koettiin ”äänen soivan paremmin liikkeen kanssa”, ”liikkeen, laulun ja hengityksen yhteyttä”, ”hengitysrytmin jaottelua liikkeen avulla” sekä ”ryhdin vaikutusta äänen sointiin”. ”Harjoitusten kautta ymmärtää itseään paremmin”.

Kolmannella videointikerralla (10. kurssikerta) kurssilaiset tulivat välillä kehottamatta liikkeisiin mukaan. Yleisesti ottaen pelkästään kehoon liittyvät havainnot olivat aikaisempiin kertoihin verrattuna vähentyneet. Ääntä sisältävissä harjoituksissa käytettiin omaa säveltä ja seurattiin omaa hengitysrytmiä. Ryhmien sointi oli vahvistunut ja harjoituksissa käytettiin eri äänensävyjä. Ääntä koskevissa havainnoissa huomioitiin, missä ääni resonoi ja miten esim. ”matalat äänet soivat voimakkaina”. Havaittiin myös eri tilanteiden vaikutusta hengitykseen. Jos puhtaasti kehoon, ääneen ja hengitykseen liittyvät huomiot olivat vähentyneet, tunteisiin, tilanteeseen ja kokonaisvaltaisuuteen liittyvät havainnot olivat lisääntyneet. Tunteisiin liittyen ei pelkästään nimetty eri tunteita vaan ne yhdistettiin tilanteisiin ja kehoon. Kurssilaiset käyttivät kuvauksia kuten ”mielen vaikutus kehoon” ja ”kuinka kauan tunne jää päälle”. Harjoituksissa tunnistettiin vaikeuksia ja pohdittiin ratkaisuja. Improvisaatioharjoituksessa huomioitiin, miten vuorovaikutus toisen kanssa vaikuttaa omaan toimintaan. Pohdittiin ”esiintymisjännitystä” ja omana itsenään olemista, ”uskallanko näyttäytyä normaalina” sekä missä tilanteessa ”sitä on kaikista normaalein”. Entä ”onko elämän tarkoitus itsensä löytäminen”?

### 6.3 Havaintojen vertausta ja oppijoiden kehityksen kaari

Oppijoiden kehitys on havaittavissa oman kehon kokemuksen kuvausten muutoksena. Kurssin alkupuoliskolla tapahtui selkeä muutos kyselylomakkeiden vastauksissa sekä oppijoiden toiminnassa. Toisessa kyselylomakkeessa avoimien kysymysten vastauksissa oli enemmän teemoja ja enemmän eri vastausvaihtoehtoja. Hengityksen liikkeen aistimisessa oli nähtävissä hengityksen syventymistä ja hengityksen liikkeen selkeämpää paikallistamista. Arvoasteikon sisältävissä kysymyksissä moni koki eri kysymyksissä muutoksen.

Opetustilanteessa oppijan kehitys näkyi omien havaintojeni perusteella oppijoiden työskentelytavassa. Toisella videolla kurssilaisten liikkeet olivat sulavammat. He kuuntelivat enemmän omaa sisintä ääntään valiten ääntöön osallistua oman sävelen ja tilassa liikkuessaan yksilöllisen liikkumistavan sekä seuratessaan harjoituksissa omaa hengitysrytmiään. Toisessa kyselylomakkeessa ilmi tullut kokemusten lisääntyminen ja kokemusten kuvausten laajeneminen näkyi myös opetustilanteessa. Kokonaisvaltaisuutta otettiin enemmän huomioon yhdistelemällä vastauksissa esimerkiksi ”äänen ja liikkeen” ja ”hengityksen ja liikkeen”. Viittaus liikkeeseen sisältää sekä kehon että lihastonukseen.

Kurssin loppupuoliskolla tapahtui pientä muutosta, muttei yhtä merkittävää kuin alkupuoliskolla. ATT-metodin kokonaisvaltaisuus näkyi oppijoiden havainnoissa eri käsitteiden yhdistämisessä kuten ”hengitys ja ääni”. Kokonaisvaltaisuus näkyi myös tilanteen havaitsemisena ja pohtimisena, miten olosuhteiden muuttuminen vaikuttaisi tilanteeseen.

Opetustilanteessa kehitys laajempaan havainnointiin jatkui toisesta videotikerrasta kolmanteen kertaan. Osittain havainnot johtuivat niistä harjoituksista, joita opetuksen aikana tehtiin. Silti en perustelisi havaintojen monipuolistumista pelkästään harjoituksiin nojaten. Opetustilannetta verrattaessa kyselykaavakkeeseen nousee esille mielenkiintoinen huomio. Jos opetustilanteessa on menty eteenpäin, niin kyselylomakkeessa on ikään kuin taantuma havaittavissa. Ver-

rattaessa kolmannen kyselylomakkeen vastauksia toisen kyselylomakkeen vastauksiin, teemojen määrä on joissakin kysymyksissä hieman laskenut, kuten myös vastauksien määrä. Mielenkiintoista oli, että niissä arvoasteikkokysymyksissä, joissa kurssilaiset toisen kyselylomakkeen vastauksissa olivat kokeneet positiivisen muutoksen, moni otti kolmannen kyselylomakkeen vastauksissa askeleen taaksepäin, palaten ensimmäisen kyselylomakkeen lukemiin tai hitusen alun lukeman yläpuolelle.

Keskustellessani analyysin tuloksista Seidelin kanssa hän esitti ajatuksen, jonka mukaan kurssilaiset oli tottuneet kurssin alkupuoliskolla tekemiinsä uusiin aistimuksiin ja niistä oli tullut ikään kuin itsestäänselvyyksiä (Sabine Seidel henkilökohtainen tiedonanto 29.10.2023). Toinen mahdollinen selitys on kehityksen, eli lisääntyneen kehotuntemuksen ja havainnoinnin myötä kohonnut vaatimustaso. Fiorenza ja Schwarzenbach (2007) kuvaavat tätä ilmiötä huilisteille tarkoitettussa ATT-oppaassa seuraavasti:

Tietoinen havainnointi on oleellista kaikessa kehityksessä. Silloin emme ole vaikeuksien armoilla, vaan koemme itsemme muutoksessa ja tiedämme, mistä voimme jatkaa työskentelyä. Näin ollen voi tuntua siltä, kuin olisimme koko ajan etsimässä jotakin, koska meidän vaatimuksemme (myös hyvän olon suhteen) kasvavat taitojen myötä (Fiorenza & Schwarzenbach &, 2007, s. 76).<sup>37</sup>

Tähän suuntaan viittaisivat myös kurssilaisten omat kommentit siitä, kuinka ”aistimukset lisääntyvät ja oma kriittisyys kasvavat oppiessa”. Kolmas selitys voisi olla, ettei oppijalla vielä ole kaikki palaset koossa seuraavaa oppimisen askelta varten. Chapmanin mukaan ”tuntuu joskus siltä, kuin laulajalla pitäisi olla 75 % palapelin paloista kohdillaan, ennen kuin viimeiset 25 % löytävät paikkansa” (Chapman, 2017, s. 57).

---

<sup>37</sup> Käännös Eva-Christina Pietarinen. Alkuperäinen teksti: ”Entscheidend bei allen Entwicklungen ist das bewusste Wahrnehmen. Wir sind dann den Schwierigkeiten nicht einfach ausgeliefert, sondern erleben uns im Wandel und wissen, woran wir weiter arbeiten können. So kann es vorkommen, dass wir uns als ständig Suchende fühlen, weil unsere Ansprüche (auch an das Wohlbefinden) mit dem Können wachsen.



Kurssin loppupuoliskolla havaitsin sekä opetuspäiväkirjan muistiinpanoissa että kurssilaisten toiminnassa opetustallenteella oman sisäisen äänen vahvistumista. Tämä näkyi äänenkäytön monipuolistumisena, kuten eri äänenpainojen ja -sävyjen sekä omien lauseiden käyttämisenä erilaisissa improvisaatioharjoituksissa. Lisäksi se oli havaittavissa oman mielipiteen ja omien ajatusten esille tuomisena harjoitusten jälkeisissä keskusteluissa.

#### 6.4 Mitä Atem–Tonus–Ton -metodi vaatii oppijalta

Kolmannessa kyselykaavakkeessa kartoitin kurssilaisten kokemuksia ATT-metodista. Kysymykseen ”Minkälaisia ominaisuuksia henkilöllä tulisi olla, jotta hän voisi hyötyä metodin oppimisesta?” vastauksissa painottui avoimuus uutta kohtaan ja halu oppia. Yhdeksän vastaajaa mainitsi avoimuuden käyttämällä ilmaisuja kuten ”avoin mieli”, ”kokeilun halua”, ”uskallusta heittäytyä” ja ”uteliaisuus”. Nämä vastaukset sointuvat hyvin yhteen ajatukseen ATT-metodista tienä oppia tuntemaan itsensä (ks. luku 2.5, 3.6). Oppimisen halua kuvattiin ilmaisuilla ”halu oppia”, ”tahto kehittyä” ja ”halu tutustua omaan ääneen ja kehoon 'sisäisesti'”. Ensimmäisellä opetuskerralla puhuttiin heittäytymisen vaikeudesta, johon yksi kurssilainen totesi opetustilanteen vaativan luottamusta ryhmäläisiltä. Kyselylomakkeissa tuli myös ilmi ATT-metodin perusfilosofian sisäistäminen. Opetukseen voi olla vaikeaa suhtautua, jollei ajatusta kehon alemmaa henkitilaa voimanlähteenä pysty omaksumaan.

Kysyessäni kurssilaisilta kenelle he oman kokemuksensa perusteella suosittelisivat ATT-metodia, melkein puolet vastasi ATT-metodin sopivan kaikille. Kuudessa vastauksessa tuli kuitenkin ilmi, että henkilön tulisi olla halukas oppimaan tai valmis sitoutumaan. Yhdeksässä vastauksessa ajateltiin ATT-metodin soveltuvan hyvin laulajille, äänityöläisille tai muusikoille. Kolmessa vastauksessa painotettiin luovuutta tai esiintymistä. Kaksi vastaajaa ajatteli ATT-metodin ”antavan itsevarmuutta ja rentoutta” heidän suositellessaan metodia ”ujoille tai jäykille henkilöille”.

Kuten aikaisemmin totesin taitojen kehittyessä myös vaatimustaso kasvaa. Tähän teemaan liittyy omaan kokemukseeni mukaan vaatimus itsensä tuntemaan oppimisesta ja hyväksymisestä sekä kehon uusien liikeratojen omaksumisesta. Oletetaan oppijan pystylinjauksen muuttuneen hengitystyöskentelyn myötä. Tämä puolestaan mahdollistaa hartioiden uuden asennon ja käsivarsien uusia liikeratoja. Jotta oppija voi hyötyä oppimastaan, yksi osa oppimisprosessia on hartioiden uuden asennon hyväksyminen ja käsivarsien uusien liikeratojen sisäistäminen. Tästä näkökulmasta katsoen ATT-metodin kaltainen keho- ja hengitystyöskentely on jatkuvaa itsensä (uudelleen) hyväksymistä. Prosessi voi pituudeltaan olla hyvin erilainen. Pienemmissä ja lyhyemmissä prosesseissa uuden hyväksyminen ei aina ole tietoisista. Kurssilaisten mainitsemat kriteerit ”halu oppia”, ”pitkäjänteisyys” ja ”sitoutuminen” ovat tässä olennaisia. Myös ”avoimuus” ja ”uteliaisuus” liittyvät tähän, sillä aloittaessaan hengitystyöskentelyn ei voi tietää, mikä itsessä tulee muuttumaan ja millä tavalla.

## 7 Pohdinta

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymyksiini, pohdin tutkimukseni tuloksia ja vaihtoehtoisia tutkimusmenetelmiä. Kuvaan, mitä itse opin tutkimuksesta sekä mihin suuntaan tutkimus voisi jatkua.

### 7.1 Tutkimuksen tulokset

Tutkimus osoittaa, että oppijoiden kehitys on havaittavissa toiminnan muutoksena ja muuttuneina kokemusten kuvauksina. Toiminnan muutos ilmeni kehon liikkeiden, hengityksen ja äänenkäytön tasoilla. Kehon liikkeet tulivat kehityksen myötä sulavimmiksi. Tilassa liikkuminen oli itsenäistä (vrt. ympyrässä kävely) ja omia liikkumismuotoja etsien (mm. kävelyn eri suuntia). Hengityksen tasolla kehitystä tapahtui hengityksen liikkeen tunnistamisessa ja liikkeen paikallistamisessa kehossa. Myös oman hengityksen rytmin tunnistaminen ja seuraaminen kehittyi. Äänenkäytön tasolla kehitys näkyi voimakkaampana ääntönä sekä viivahteikkaampana äänenkäyttönä eri äänensävyjä ja -painoja sekä korkeuksia

käyttäen. Äänenkäytön tasolla myös äänen resonoinnin havaitseminen kehossa kehittyi.

Kokemusten kuvaukset muuttuivat oppijoiden ottaessa huomioon useampia seikkoja kuten ”hengityksen ja äänen” tai ”äänen ja liikkeen”. Kuvauksissa esiintyi myös enemmän teemoja oppijoiden aistimusten herkistymisen myötä. Kurssilaisten kuvauksissa kurssin puolivälissä huomattavissa oleva muutos säilyi kurssin loppuun asti, joskin muutos puolivälin ja lopun välillä ei ollut yhtä suuri kuin muutos kurssin alun ja puolivälin välillä.

ATT-metodin kokonaisvaltaisuus näkyi mm. oppijoiden monipuolistuneemmissa havainnoissa sekä pohdinnoissa, joissa havainnoitu hetki siirrettiin ajatuksissa toiseen ympäristöön. Oppijoiden kuvaukset monipuolistuivat kurssin puolivälissä sekä sen jälkimmäisellä puoliskolla. Kysymyksessä ”Missä tilanteissa hengityksesi herättää huomiosi?” oli yhdistettynä hengitys ja tilanne, eli situaatio. Kurssilaiset yhdistivät vastauksissaan ”hengityksen, tilanteen ja kehon” kuvatessaan fyysisen rasituksen tilanteita esim. ”urheillessa”, ”rasituksessa”. Kehon ja mielen eri jännitystiloja -teemaa kuvaavissa vastauksissa kuten ”jännittäessä” ja ”rentoutuessa”, kurssilaiset olivat (tiedostamattaan?) yhdistäneet ”hengityksen, tilanteen, kehon ja mielen”. Näissä vastauksissa holistiseen ihmiskäsitykseen perustuva ihmisen kokonaisuus tulee ilmi (ks. luvut 2.1, 2.3). Vastauksissaan kysymykseen ”Mikä oli tärkein oppimasi asia?”, kurssilaiset yhdistivät ”kehon, äänen ja mielikuvan” ja ”äänen ja hengityksen” peilaten vastauksissaan ATT-metodin äänen kokonaisvaltaisuuden käsitettä, jonka mukaan ääni, keho ja psyyke ovat yhteydessä toisiinsa (ks. luku 2.1).

Oppijoiden ja omien havaintojeni perusteella ATT-metodin opetuksesta voi hyötyä henkilö, jolla on avoimuutta, uteliaisuutta, sitoutumiskykyä, valmiutta heittäytyä tuntemattomaan sekä hyväksyä itsessä tapahtuneita, ennalta tietämättömiä muutoksia (ks. luku 6.4). Tämän lisäksi hänellä tulee olla valmiutta ottaa vastuuta omasta oppimisestaan (ks. luku 2.5).

Tässä tutkimuksessa olen lähestynyt oppijan kehitystä ja kokemusta ATT-metodin kautta. Tutkimukseni tuloksia voi käyttää vertailulähtökohtana myös muissa holistiseen ihmiskäsitykseen perustuvissa kokonaisvaltaisen laulunopetuksen tutkimuksissa. Käyttämiäni aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä sekä luvussa 7.4 esittelemiäni vaihtoehtoisia tutkimusmenetelmiä voi soveltaa myös muihin kuin ATT-metodiin liittyviin tutkimuksiin. Ainoana suomenkielisenä ATT-metodin lähteenä toivon tutkimukseni auttavan laulamisesta ja itseilmaisun kehittämistä kiinnostuneita henkilöitä löytämään ATT-metodin. Toivon tutkimuksen inspiroivan ATT-yhteisöä uusien ATT-metodiin liittyvien tutkimusten tekemiseen.

Vaikka tutkimukseni pohjautuu Suomessa tuntemattomaan ATT-metodiin, tutkimuksessani esittelemiäni ATT-metodin kaksi kokonaisvaltaisuuden ajatusta (ks. luku 2.3) voivat toimia myös laajemmassa mittakaavassa laulopedagogiikan kokonaisvaltaisuuden käsitteen määrittelemisessä. ATT-metodiin kuuluva improvisaatio on elementtinä yhdistettävissä myös muuhun laulunopetukseen.

## 7.2 Tulosten validius ja eettisyys

ATT-alkeiskurssin osallistujat olivat kiinnostuneita ja motivoituneita oppimaan ja tukivat tutkimustani. Tämän näkyy kurssilaisten läsnäolossa kurssin opetuksessa. Viidellä kurssilaisella kolmestatoista ei ollut ainoatakaan poissaoloa. Viisi kurssilaista oli yhden opetuskerran kymmenestä poissa. Kaksi kurssilaista osallistui kahdeksaan opetuskertaan ja yksi osallistui viiteen opetuskertaan. Kaikki kolmesta henkilöä täyttivät kaikki kolme kyselylomaketta.

Kyselykaavakkeet olivat läpikäyneet asiantuntijatarkastuksen (Wenemark, 2023, s. 168). Tästä huolimatta niiden vastauksissa ilmeni puutteita. Kaikki kurssilaiset eivät arvoasteikkoja sisältävissä kysymyksissä noudattaneet ohjeistustani ja kirjoittaneet lukuansa asteikolle. Näissä tapauksissa jouduin itse arvioimaan, mitä numeroa vastaaja tarkoittaa. Arviointini tein sen perusteella, mihin kohtaa asteikkoa kurssilainen oli piirtänyt rastinsa ja millä tavoin hän oli aikaisemmin käyttänyt arvoasteikkoa. Mikäli arvoasteikon sisältävässä kysymyksen

vastauksessa oli kaksi vaihtoehtoa esim. 8–9, käytin pienimmän muuttujan lo-  
giikkaa. Kun muut vastaukset samaan kysymykseen sisälsivät numeron 8 tulkit-  
sin 8–9 vastauksen myös 8. Väärästä vastaustavasta johtuva oma tulkintani  
vastauksista heikentää tutkimuksen validiutta.

Kyselylomakkeiden väärät vastaukset eivät aina olleet ”väärin”. Kysymyksessä,  
joissa kartoitin hengityksen liikkeen havaitsemista kehossa yksi kurssilainen  
vastasi kolmannessa kyselykaavakkeessa tehostaneensa hengitystään. Peri-  
aatteessa tämä vastaus oli väärä, sillä hain kysymyksellä niitä kehonosia, joissa  
kurssilainen havaitsi hengityksen liikkeen. Oppimisen kannalta oli hyvä, että  
kurssilainen osoitti kehittyneensä. Marton & Booth (2000) kuvaavat tämän kal-  
taisia vastauksia kokonaisuuden vajavaisena ymmärtämisenä (s. 35–37).

Kumoavatko kyselykaavakkeiden vastauksissa ilmenneet puutteet tutkimuksen  
validiuden? Entä mihin oppijoiden kokemusta koskevassa tutkimuksessa voi  
pyrkä? Kokemusten ongelma on, että ne ovat samaan aikaan yksilöllisiä sekä  
yhdistäviä ja tunnistettavissa olevia ilmiöitä (Toikkanen & Virtanen, 2018, s. 9).  
Yksilöllisyytensä takia kokemukseen perustuvasta tutkimuksesta on vaikeata  
tehdä yleistettävissä olevia johtopäätöksiä (Howard, 2007, s. 191). Tuomi & Sa-  
rajärvi toteavat, ettei laadullisen tutkimuksen päämääränä ole yleistettävän tie-  
don tuottaminen, minkä takia vastaamattomuus ei kumoa tutkimuksen validiutta  
(Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 74; ks. luku 5.2). Toisaalta kokemuksen yhdistävän  
ja tunnistettavan ominaisuuden myötä kokemuksia pystyy kategorisoimaan ja  
vertailemaan. Tämän takia en näe oppijan kokemukseen perustuvan tutkimuk-  
sen päämääränä yleistettävissä olevien johtopäätöksien tuottamista hedelmälli-  
senä. Koska kokemukset ovat yksilöllisiä, on tärkeää tehdä näkyväksi oppimi-  
sen ja kehityksen aikaansaama muutos. Tämä sointuu myös ATT-metodin opis-  
kelutapaan, jossa muutosta kartoitetaan havaitsemalla tuntemuksia ennen har-  
joitusta ja sen jälkeen. Analyysini pääpaino ei siksi ole siinä, josko yksi oppija oli  
muuttanut esim. hengityksen havainnointiaan yhden tai kahden numeron ver-  
ran, vaan oleellista oli, että hän oli kokenut toiminnassaan muutoksen. Siten ol-  
len kyselylomakkeiden vastauksissa ilmenneet puutteet eivät kumoa tutkimuk-  
sen validiutta, sillä vastaukset mahdollistavat muutoksen havaitsemisen. Ottaen

huomioon, ettei arvoasteikon numeroilla ole yleispätevää absoluuttista määritelmää, vastausten määrittelyminen yhden numeron tarkkuudella ei ole niin keskeistä. Seidel (henkilökohtainen tiedonanto 30.10.2023) kuvaa kokemusten yksilöllisyyden vaikuttavan siihen, että hengityksen huomioiminen tietyllä asteella voi eri vastaajalle tarkoittaa eri asiaa. Hän tähdentää muutoksen merkityksen voivan yhdelle olla pieni askel ja toiselle hyvin suuri. Kokemusten tutkimisessa oppijan kannalta oleellista on kokemusten kautta opitun sisäistäminen omaan jokapäiväiseen elämään.

Omasta mielestäni muutoksen havainnointi lisää tietoaamme. Vilkka (2006) siteeraa Merleau-Pontya, joka toteaa tutkijan usein tavoittelevan tutkimuksellaan täydellistä maailmankuvaa siihen kuitenkaan pystymättä. Siitä huolimatta tutkimus voi johtaa viisastumiseen ja tiedon lisääntymiseen (s. 36).

Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu mm. tutkimushenkilöiden asianmukainen informointi, tutkimuksen vapaaehtoisuus, osallistujien hyvinvointi ja nimettömyys (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 131). Tutkimuksen alussa järjestin sitä koskevan informaatiotilaisuuden. Kaikki tutkimukseen osallistuneet täyttivät tutkimussuostumislomakkeen (liite 4; ks. myös luku 5.2.1). Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Osallistujille ei koitunut seurauksia mikäli he jättivät kurssin kesken. Huomioin tutkimukseen osallistuvien hyvinvointia ATT-alkeiskurssilla painottamalla harjoituksia tehdessämme oman kehon kuuntelua ja liikkeiden tekemistä omien mahdollisuuksien mukaan. Opetuksessa jokainen valitsi itse tekemänsä liikkeen suuruuden, nopeuden, intensiteetin ja piti tarvittaessa taukoja. Etenkin alaraajoja rasittavissa liikkeissä varoitin liikkeen mahdollisesta rasittavuudesta etukäteen. Kehotin kurssilaisia kertomaan harjoitusten liikkeiden tuottamista hankaluuksista, jotta voisin tarjota heille vaihtoehtoa.

Kokonaisvaltaiset keholliset metodit painottavat yksilön (sisäistä) kehitystä ulkoisten mitattavien seikkojen sijaan. Metodit pyrkivät toisin sanoen pois päämäärähakuisuudesta ja suorittamisen tunteesta (ks. luku 2). Tällöin on olennaista kysyä, onko oppijan kehityksen mittaaminen arvoasteikolla eettisesti kes-

tävää (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, s. 128). Kyselylomakkeissa ATT-alkeiskurssin osallistajat arvioivat kolme kertaa esim. kehonsa ominaisuuksia, hengityksen riittävyttä ja ääntänsä. Kyselylomakkeisiin vastatessaan laulukurssilaiset eivät tienneet, mitä he olivat edellisellä kerralla vastanneet, elleivät sattuneet sitä itse muistamaan. Mahdollisten kehityspaineiden syntyminen estämiseksi en muistuttanut osallistujia siitä, mitä he olivat edellisellä kerralla vastanneet, enkä kehottanut heitä vertaamaan sen hetkistä olotilaansa edelliseen vastauskertaan. Pysin luomaan mahdollisimman luonnollisen vastaustilanteen ja toivoin kurssilaisten vastaavan sen hetkisen tilanteensa pohjalta. Arvoasteikon ideana ei ollut kehityksen tai osaamisen mittaaminen kouluarvosanojen tapaan vaan ideana oli antaa kurssilaisille raamit, joiden sisällä he pystyisivät helposti arvioimaan sen hetkistä tilaansa. Siksi näen arvoasteikkojen käyttöä mittaussäilyneenä eettisesti oikeutettuna.

Kyselylomakkeella oli kaksi tarkoitusta: tutkimusaineiston kerääminen ja kurssilaisten oppimisprosessin tukeminen. Tutkimusta suunnitellessani ajattelin kyselykaavakkeisiin vastaamisen olevan osa oppijoiden kokemusten sanallistamista ja tiedostamista (ks. luku 2.5, luku 3.4). Oppimisprosessin kannalta kysymysten muistaminen ja niiden kohteen huomiointi olisi positiivinen asia (vrt. Wenemark, 2023, s. 142 kysymysten muistamisen vaikutus tutkimuksen luotettavuuteen). Valitsin arvoasteikon symboliksi yhtenäisen viivan, jonka ääripäissä oli numero ja sanallinen selitys, koska minulla oli taustalla ajatus vastaamisen olevan olotilan positiointia tilassa. Ajattelin oman olotilan kirjaamisen suhteessa ääripäihin auttavan kehotietoisuuden havainnollistamisessa ja tietoiseksi tekemisessä. Kurssilaisten vastaamisprosessi koostui siten eri vaiheista: kysymyksen ymmärtäminen, oman olotilan havainnoiminen ja arvioiminen suhteessa arvoasteikon ääripäihin sekä vastauksen muuntaminen numeroksi (ks. kognitiivinen vastausprosessi Wenemark, 2023, s. 69).

Koska kurssin osallistujilta ei vaadittu kokemusta kokonaisvaltaisista metodeista, yksi opetuksen suurista teemoista oli oman kokemuksen sanallistaminen. Valitsin kyselykaavakkeisiin arvoasteikon, sillä ajattelin kokemusten kuvaa-

misen numerolla olevan helpompaa kuin sanallinen arviointi ja koska arvoasteikkoa usein käytetään eri tunnetilojen ja kehontuntemusten arvioinnissa (esim. Chapman, 2017, s. 36; Olsson, 2019, s. 93). Harjoitusten jälkeisissä keskusteluissa osa osallistujista oli aika hiljaisia. Viimeisessä kyselylomakkeessa esitetty kysymys ”Mikä oli vaikeinta?” toi esille omien kokemusten sanallistamisen vaikeuden. Tästä näkökulmasta katsottuna arvoasteikon sisältävän kysymykseen vastaamisen voi nähdä tilaisuutena oman kokemuksen jäsentelyyn, joka ei vaadi (julkista) sanallista selitystä.

### 7.3 Oma oppimisen prosessini

Opinnäytetyön ATT-alkeiskurssi oli minulle ATT-opettajana ensimmäinen pitkäkestoinen kurssi. Opetusta suunnitellessani podin usein huonoa omatuntoa siitä, että yhden opintokerran aikana saatoimme tehdä useampia valmistavia harjoituksia ja pääharjoituksia. Kesällä 2023 tein opintomatkan Berliiniin osallistuakseni Somatic Voice -kurssille. Opintomatkan raporttia kirjoittaessani ja Somatic Voice -kurssin opetuksen rakennetta tarkastellessani huomasin, että yhden tunnin aikana voi olla useita valmistavia harjoituksia ja pääharjoitusta (ks. luku 3.4). Olin ATT-alkeiskurssin aikana huolehtinut turhaan. Somatic Voice -kurssin yhteydessä tulin myös pohtineeni improvisaatiota ATT-metodin elementtinä, minkä seurauksena oma näkemykseni improvisaatiosta on laajempi kuin pelkästään nimetyt improvisaatioharjoitukset (ks. luku 3.5).

Opetuspäiväkirjassa olen useaan otteeseen pohtinut opettajan rooliani ja toimintaani opetustilanteessa. Opetustilanteessa huomasin usein niiden harjoitusten ohjeistaminen onnistuvan paremmin, jotka koen osaavani hyvin. Tässä käy ilmi, kuinka omat kokemukseni ATT-metodin harjoittajana vaikuttivat opetukseeni. Toinen asia, jonka huomasin, oli oma reagoitini ”hankaliin” tilanteisiin. Panin merkille, miten kurssilaiselta tullut epäilevä huomautus kehon kokonaisvaltaisuuden merkityksestä äänenkäyttöön vaikutti omiin tunteisiini ja miten minusta tuntui siltä, kuin olisin piilomarkkinoinnilla yrittänyt myydä tätä ajatusta kurssilaisille. Jälkeenpäin pohdin, olisiko tässä tilanteessa ollut parempaa vastata epäilyihin myös mittavalla tietopakettilla pelkän itsevarmuuden sijaan. Tosin



ei ole mitään takeita siitä, että tämäkään olisi vakuuttanut kurssilaisen ja hän olisi käynyt kurssin loppuun asti. Välillä on vain Hanna Lammin tavoin hyväksyttävä että: ”Kaikki ei sovi kaikille” (Lammi, 2014, s. 86). Tällä hän tarkoittaa, ettei psykofyysinen lähestymistapa ole kaikille luonteva tapa työskennellä ja oppia.

ATT-alkeiskurssilla pyrkimyksenäni oli pitää sama tunti kahteen kertaan. Katsoessani omaa toimintaani opettajana videoilta panin merkille millä tavalla ryhmien opetus erosi toisistaan. Toisen ryhmän opetuksessa harjoituksen ohjeistaminen oli usein selkeämpää kuin ensimmäisessä ryhmässä. Toisaalta, jos ensimmäisen ryhmän harjoituksen jälkeisessä keskustelussa oli puhuttu jostakin tietystä asiasta, katsoin velvollisuudekseni jakaa sama tieto myös toisessa ryhmässä, vaikka tilanne tiedon jakamiselle ei ollut yhtä luonnollinen kuin edellisenä päivänä.

Opettajana minulle merkittävä oppimiskokemus tapahtui tietyssä mielessä ATT-alkeiskurssin ulkopuolella. Yhdellä kurssilaisella oli tarkkaavaisuushäiriö. Hänen oli ryhmässä vaikeaa tehdä harjoituksia, koska hän ei pystynyt osallistumaan ääntöön omalla sävelellä muiden kanssa yhtä aikaa. Tämä aiheutti kurssin alussa hermostuneisuutta ryhmässä hänen istuessaan ulkoapäin katsottuna osallistumatta opetuksen kulkuun muiden tehdessä harjoituksia. Opetuksessa hän toi esille, että hänellä oli vaikeuksia keskittyä omaan tekemiseen äänten sekamelskassa. Ryhmäopetustilanteessa ei löytynyt sopivaa ratkaisua ja hän jätti kurssin kesken. Koska kyseinen henkilö oli vaikuttanut kiinnostuneelta, tarjosin hänelle yksityistunnin mahdollisuutta. Yksilöopetuksessa, hän kertoi oppivansa paremmin, mikäli olisin hänen vierellään enkä vastapäätä. Oman kokemukseni perusteella oppijat tarvitsevat yksilöopetuksessa usein rohkaisua, jotta uskaltavat käyttää omaa ääntään. Tämän takia olen opetuksessa usein osallistunut ääntöön oppijoiden kanssa. Ryhmäopetuksessa tekemieni havaintojen perusteella en kuitenkaan toiminut niin tässä tapauksessa, vaan näytettyäni hänelle harjoituksen, jatkoin harjoituksen tekemistä hänen kanssaan käyttämättä ääntäni. Kun oppijalla oli hänelle suotuista oppimisympäristö, hän pystyi heittäytymään oman kehon, äänen ja hengityksen tutkimiseen suurella mielenkiinnolla. Opetustilanteessa merkittävää oli, että oppija pystyi artikuloimaan tarpeensa ja

oli avoin sisäistä tutkimusmatkaa kohtaan, jolloin minun roolini opettajana oli sopivien harjoitusten kautta ohjata häntä eteenpäin (ks. oppilaan ja opettajan rooli ATT-metodissa luku. 2.5).

Vasta ATT-alkeiskurssin jälkeen pääsin kunnolla paneutumaan metodin käsitteiden suomentamiseen. Tämä ei sinänsä opetusta haitannut, koska siinä ei samalla tavalla paneuduta eri käsitteiden yksityiskohtaiseen analysointiin. Käsitteistöä suomentaessani hengitystyöhön liittyvä suomen kielen sanastoni kehittyi, mikä näkyy toisistaan osittain poikkeavista käsitteistä kyselykaavakkeissa ja kirjallisessa työssä. Tässä prosessissa oma tietoni ATT-metodista karttui ja suomentamisen kautta panin merkille yksityiskohtia, jotka saksan kielellä olin ottanut itsestäänselvyyksinä. Yksi esimerkki tästä on käsiteparin hengitys ja henki käyttö, jota tässä työssä olen selvittänyt luvussa 3.1. ja 3.7. ATT-metodin omaksuminen suomeksi on ollut yksi tämän työn suurimmista ja merkittävimmistä ammatillisen kehityksen aloista. Tätä työtä olen tehnyt opettaessani, metodin käsitteistöä ja ajatuksia kääntäessäni sekä kirjallista työtä kirjoittaessani. Prosessi on ollut aikaa vievää ja välillä raskas, mutta ATT-metodin opettajana Suomessa sillä on minulle suuri merkitys ja olen iloinen, että sain siihen mahdollisuuden.

Keskusteluissa kollegojen kanssa olen saanut peilata omia ajatuksiani ja kokemuksiani sekä kasvanut opettajana "vaatimaan" hyviä opetusolosuhteita. Itselteni kurssin jälkeen jakkaran käyttö opetuksessa nousi suureksi teemaksi. ATT-alkeiskurssissa ei käytetty jakkaroita opetuksessa, siitä yksinkertaisesta syystä, ettei musiikkiopistolla ollut sopivia jakkaroita koko ryhmälle. ATT-metodin kirjassa jakkaran käyttöä suositellaan, mutta sitä ei nähdä pakollisena (Höller-Zangenfeind, 2007 s. 100). Keskustelut kollegan kanssa (Heike Ebner henkilökohtainen tiedonanto 30.6.2023), joka painotti jakkaroiden edistävän kovalla istuimellaan vastustusvoiman aistimista kehossa, on vakuuttanut minut jatkossa huolehtimaan paremmista istuimista sekä myös istuinten korkeuden säätelyn mahdollisuuksista.

Opinnäytetyö on vienyt ammatillista kehitystäni eteenpäin. ATT-alkeiskurssin opettaminen, opetussuunnitelman laatiminen ovat vahvistaneet ATT-metodin opettajan roolia. Metodien käsitteistön pohtiminen on opettajan roolin lisäksi vahvistanut rooliani ATT-metodin harjoittajana ja ennen kaikkea syventänyt tietämystäni metodista. ATT-metodin kokonaisvaltaisten ajatusten pohtiminen vievät ajatukset myös metodin ulkopuolelle, etsien yhtymäkohtia ja kokonaisuuksia. Erilaisten oppijoiden kohtaaminen opetustilanteissa ovat kokemuksia, joista minulla on hyötyä kaikissa opetustilanteissa.

Tämän työn tulokset oppijan kehityksen havainnollistamisessa ovat sovellettavissa myös muuhun kuin ATT-metodin opetukseen. Tutkimuksen kautta olen oppinut kuuntelemaan oppijoiden palautetta herkemällä korvalla. Samalla olen havahtunut siihen, että minunkin laulajana tulisi harjoitella itselleni vaikeata omien kokemusten sanallistamista. Sillä kuten Chapman toteaa, laulutunnin palautteen tehtävä on näyttää josko kommunikaatio toimii (Chapman, 2017, s. 217). Kuvaamalla kokemuksiani ja tuntemuksiani, opettajani saa käsityksen siitä, mitä olen ymmärtänyt.

Opinnäytetyö on myös kehittänyt minua tutkijana. Tutkimuksen tulokset ja opetustapahtuman strukturoitu analyysi ovat asioita joita voi laaja-alaisesti soveltaa opetustyössä. Herkistyminen oppijan toiminnan havainnointiin, miten hän ryhtyy harjoitusta tekemään, soittamaan tai laulamaan kertovat oppijan kokemasta varmuudesta tehtävää ja tilannetta kohtaan. Olen havainnoinut näitä asioita aikaisemminkin, tutkimuksen myötä havainnoinnistani on ollut tietoisempaa.

#### 7.4 Tulevaisuuden näkymiä

Tutkimukseni tulokset piirtävät kuvan oppijoiden kehityksestä. Oppijoiden kehityksen kartoittamiseen valitut menetelmät olivat perustellut ja aineiston monipuolisuus antoi tutkimukselle ja sen tuloksille luotettavuutta. Kuten aikaisemmin perustelin (ks. luku 7.2), valitsin arvoasteikon, koska ajattelin sen olevan helppo tapa kokemattomille oppijoille kuvata omia havaintojaan hengitystyöskentelyssä

sekä apuväline heidän oppimisprosessissaan. Mikäli tutkimuksessani olisi pelkästään ollut arvoasteikkoja sisältäviä kysymyksiä, en olisi saanut kaikilta oppijoilta heidän kehitystään näkyville. Kuten luvussa 5.2.1 kuvasin, analysoin arvoasteikon sisältävät kysymykset kolmen sarakkeen +, - ja 0 merkkien avulla. Olettaen kehityksen näkyvän muutoksena, tämän vertailevan analyysin ongelma on, että kurssin alussa ja lopulla tehty samanlainen arvio tulkitaan kuten kehitystä ei olisi tapahtunut. Kyselylomakkeiden avoimissa kysymyksissä, kuten myös opetustallenteiden ja opetuspäiväkirjan analyysissä kävi ilmi, että hekin ovat kehittyneet. Täten tutkimusaineiston monipuolisuus oli hyvin tärkeä tutkimuksessa. Muuten oppijoiden kokemusten kuvaukset kuten ”olen käyttänyt harjoituksia omassa opetuksessani” tai ”olen enemmän kiinnittänyt huomiota hengityksen, äänen ja kehon yhteyteen” olisivat jääneet täysin huomioimatta ja tutkimustulokseni olisivat vääristyneet.

Mitä vaihtoehtoja olisi tutkimusaineiston koonnille arvoasteikkoja sisältävien kysymysten sijasta? Yksi vaihtoehto olisi avoimien vastauksien käyttö, mutta tämä edellyttäisi vastaajilta tietynlaista osaamista ja kokemusta (ks. Howard, 2007, s. 12). Toinen vaihtoehto olisi haastattelu. Haastattelija voisi varmistaa vastaajan ymmärtäneen kysymyksen sekä esittämään jatkokysymyksiä tai aiheeseen johdattelevia kysymyksiä. Opettajan toimiminen haastattelijana voi olla tutkimukselle eduksi tai haitaksi. Opetustilanteessa syntynyt henkilökohtainen suhde voisi auttaa oppijaa avautumaan. Opettaja pystyisi myös muotoilemaan johdattelevat kysymykset siten, että olisi oppijan kanssa samalla aaltopituudella (Vilkkä, 2006, s. 69). Toisaalta opettajan osallistuminen haastatteluun voisi aiheuttaa oppilaalle suorituspainetta (ks. luku 5.2). Vancouverin Breathexperience instituutin johtajat suosittelivat keskustelussamme tutkimuksien haastatteluissa ulkopuolisen haastattelijan käyttöä (Valerie Galvin, Linda Marie James, Alisa Kort & Gayle Murphy henkilökohtainen tiedonanto 1.8.2023).

Riippumatta siitä, käyttääkö tiedonkeruuseen kysymyksiä arvoasteikoilla, avoimia kysymyksiä tai haastatteluja, tiedonkeruun onnistumisen kannalta vastaajan kyky palauttaa mieleensä eri kokemuksia on oppijan kokemuksia tutkiessa

oleellista. Oma ratkaisuni oli kyselyn teettäminen opetustilanteessa, jotta kokemukset olisivat tuoreessa muistissa. Toinen vaihtoehto voisi olla opetuksen tutkimisessa käytetty Stimulated recall -menetelmä. Sanna Patrikaisen ja Auli Toomin tutkimuksessa opetustilanne videoitiin, jonka jälkeen opettajaa haastateltiin videota katseltaessa. Videon tarkoituksena oli palauttaa alkuperäinen opetustilanne opettajan mieleen, jotta hän pystyy kuvailemaan toimintaan liittyviä ajatusprosessejaan (Patrikainen & Toom, 2004, s. 239).

Tietyissä mielessä Stimulated recall -menetelmä vastaa ATT-opetuksessa harjoitusten jälkeen käytävää keskustelua. Syy, minkä takia näen Stimulated recall -menetelmän kiinnostavana on, että se mahdollistaisi oppijan vastaukseen paneutumisen ajankäytön ja intensiteetin suhteen eri tavalla kuin mitä ryhmätilanne antaa myöden. Kaksin käytävä keskustelu on tilanteena myös eri kuin ryhmässä käytävä keskustelu. Nämä seikat voisivat auttaa ryhmätilanteessa vaitonaiset kertomaan enemmän omista kokemuksistaan. Samalla Stimulated recall -menetelmällä tehty haastattelu viestittäisi oppijalle tilanteen olevan tutkimustilanne eikä opetustilanne. Tutkimustilanne (varsinkin jos haastattelija on ulkopuolinen) mahdollistaisi erilaisten kysymysten asettamisen kuin opetustilanne. Itse varon opetustilanteessa antamasta oppijoille mielikuvia siitä, miltä jokin tuntuu. Tämän teen siitä syystä, että haluan kannustaa ja vahvistaa oppijoiden omia kokemuksia ja tuntemuksia (ks. Svan, 2011, s. 37). Valmiiden mielikuvien antaminen voisi pahimmassa tapauksessa johtaa oppijan luulemaan oman kokemuksensa olevan väärä, sen ollessa erilainen kuin esimerkki. Ehkä olen tässä suhteessa liiankin varovainen. Tutkimustilanne voisi puolestaan mahdollistaa mielikuvien käytön apuvälineenä niille oppijoille, joilla on vaikeuksia sanallisesti ilmaista kokemuksiaan. Mikäli oppija pystyisi Stimulated recall -menetelmän avulla palauttamaan mieleensä opetustilanteen ja sen aikana tekemänsä havainnot, haastattelun voisi tehdä jonkin ajan opetuksen jälkeen. Tämä helpotaisi tutkimustyötä huomattavasti.

Tämän tutkimuksen kautta pystyin osoittamaan oppijoiden kehityksen aikaansaamaa muutosta heidän toiminnassaan ja havaintojensa kuvauksissa. Haas-

tattelun tai Stimulated recall -menetelmien kautta pystyisi tarkemmin paneutumaan muutosten laatuun ja yhdistämään oppijoiden havainnot esimerkiksi Hannu Salakarin (2007) kuvaamaan Kolbin kokemusperäiseen oppimisteoriaan. Kuten ATT-metodissa, myös kokemusperäisessä oppimisteoriassa korostetaan reflektoinnin merkitystä oppimisessa (s. 39–43).

Tutkimukseni osoittamat muutokset oppijoiden toiminnassa, havainnoissa sekä käytöksessä viittaavat ATT-metodin persoonallisuutta kehittävään vaikutukseen (ks. luku 3.6). Tutustuessani suomalaiseen hengityskirjallisuuteen panin merkille, että hengitys nähtiin siinä tunteiden säätelyn välineenä ja sitä kautta keinona oman hyvinvoinnin lisäämiseen (Martin ym., 2010; Mäkelä & Trogen, 2022). Puhtaasti hengitykseen ja tunteisiin keskittyen Mäkelän ja Trogenin (2022) *Tunteita päästä varpaisiin* sekä Martinin ym. (2010) kehittämässä hengityskoulussa ei käytetä ääntä. Itselleni syntynyt mielikuva verratessani Mäkelän ja Trogenin (2022) sekä Martinin ym. (2010) ajatuksia ATT-metodiin on, että monista tavoitteellisista yhtäläisyyksistä (pitkäkestoista muutosta, toimivaa hengitystä, tasapainoisempaa tunne-elämää, omien rajojen tunnistamista) huolimatta erilaiset lähtökohdat muovaavat myös sisältöä ja ajatusmaailmaa. Näitä eroja ja yhtäläisyyksiä olisi mielenkiintoista tutkia tulevaisuudessa.

## Lähteet

- ATT. (2023a). *Höller-Zangenfeind*. <https://www.atem-tonus-ton.com/de/maria-hoeller-zangenfeind.html>
- ATT. (2023b). *Julkaisut/Publikationen*. <https://www.atem-tonus-ton.com/en/basics.html>
- ATT. (2023c). *Kelpoisuusvaatimukset/Qualifikationsbedingungen*. <https://atem-tonus-ton.com/de/qualifikationsbedingungen.html>
- ATT. (2023d). *Koulutuksen kulku/Verlauf*. <https://www.atem-tonus-ton.com/de/verlauf-71.html>
- ATT. (2023e). *Opettajat/Dozentinnen*. <https://www.atem-tonus-ton.com/de/dozentinnen.html>
- ATT. (2023f). *Sertifikaatti/ Zertifizierung*. <https://www.atem-tonus-ton.com/de/zertifizierung.html>
- ATT. (2023g). *Yoneyama*. <https://www.atem-tonus-ton.com/de/dr-med-fumiaki-yoneyama.html>
- BE-Alpin. (2021). *Wer wir sind*. <https://breathexperience-alpin.com/wer/>
- BE Canada. (ei pvm.). *Home*. <https://www.breathexperience.ca>
- BE US.(ei pvm.). *About*. <https://www.breathexperience.com/about>
- Biestman, M. (2008). *River of breath*. iUniverse.
- Bifferale, S. (2014). *La terapia del respiro, dall' esperienza sensoriale all'espressione musicale*. Astrolabio.
- Body Work. (12.4.2023). *Breathexperience – What is Middendorf breathwork?*. <https://www.traditionalbodywork.com/breathexperience-what-is-middendorf-breath-work/>
- Carlson, E. (2017). Etnografi och deltagande observation. Teoksessa M. Henricson (toim.) *Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad*. (s. 189–204). Studentlitteratur.
- Chapman, J. L. (2017). *Singing and teaching singing – a holistic approach to classical voice*. (3. painos). Plural publishing.
- Cuthbertson-Lane, R. (2009). Breath and the science of feeling. Teoksessa J. Boston & R. Cook (toim.), *Breath in Action – The art of breath in vocal and holistic practice* (s. 71-86). Jessica Kingsely Publishers.
- Erfahrbarer Atem. (ei pvm.a). *Instituutti*. <https://www.erfahrbarer-atem.de/>

Erfahrbarer Atem. (ei pvm.b). *Metodi*. <https://www.erfahrbarer-atem.de/der-erfahrbare-atem>

Faller, N. (2019). *Atem und Bewegung. Theorie und 111 Übungen*. (3. painos). Springer-Verlag.

Fiorenza, L. (2017). *Die Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit. Atem-Tonus-Ton® - Eine körperorientierte Stimmpädagogik*. (s. 1–12). [Esitelmä Musiikkioppilaitosten kongressissa 19.5.2017] [https://atem-tonus-ton.com/files/medien/documents/publikationen/05\\_2017\\_Die\\_Stimme\\_als\\_Ausdruck\\_der\\_Pers%C3%B6nlichkeit.pdf](https://atem-tonus-ton.com/files/medien/documents/publikationen/05_2017_Die_Stimme_als_Ausdruck_der_Pers%C3%B6nlichkeit.pdf)

Fiorenza, L. (30.10.2023). *Curriculum*. <https://www.letizia-fiorenza.com/de/curriculum.html>

Fiorenza, L. & Schwarzenbach R. (2007). *Höhenflüge mit Bodenhaftung. Die Methode Atem-Tonus-Ton für Flötistinnen und Flötisten. Ein Übungsbuch für Neugierige*. Zimmermann.

Fischer, K & Kemman-Huber, E. (1999). *Der bewusste zugelassene Atem – Theorie und Praxis der Atemlehre*. Urban & Fischer.

Gaube, A. (2021). *Exercising - Breathing – Performing. Ilse Middendorf's breathing exercises in context of stage fright*. [Pro gradu -tutkielma, Kungliga musikhögskolan, Stockholm]. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1624000/FULLTEXT01.pdf>

Howard, J. D. (2007). *Breathing embodiment - a study of Middendorf breathwork*. [Väitöskirja, Victoria University] Victoria University. <https://vuir.vu.edu.au/1522/1/Howard.pdf>

Höller-Zangenfeind, M. (2007). *Stimme von Fuß bis Kopf - Ein Lehr- und Übungsbuch für Atmung und Stimme nach der Methode Atem-Tonus-Ton*. (2. painos) StudienVerlag. (Alkuperäispainos 2004).

Höller-Zangenfeind, M. (2018). *Il corpo della voce*. (S. Bifferale toim.), (käännös C. Corrieri). Astrolabio.

Jyrkämä, J. (ei pvm.). Toimintatutkimus. Teoksessa J. Vuori (toim.). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. [Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto]. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/toimintatutkimus/>

Kallinen, T. & Kinnunen, T. (ei pvm.). Etnografia. Teoksessa J. Vuori (toim.). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. [Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto]. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kivinen, M. (2016). *Kohti kokonaisvaltaista laulunopetusta – vapauttava laulupedagogiikka ryhmäopetuksen lähtökohtana*. [YAMK-opinnäytetyö Metropolia] Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016121320128>



Kleemola, T. (2016). *Asahi II syväasukellus kehomieleen*. Docendo.

Kleemola, T. (2021). *Asahi III hidas liike – hiljainen mieli*. Finevision.

Koistinen, M. (2021). *Tunne kehosi - vapauta äänesi: äänitimpurin käsikirja. Käytännönläheinen opas laulajille, kuorolaisille, kuoronjohtajille ja kaikille oman äänensä vapauttamisesta kiinnostuneille*. (6. painos). Sulasol. (Alkuperäispainos 2003).

Kukkola, J. (2018). Kokemuksen tutkimisen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.), *Kokemuksen tutkimus VI – kokemuksen käsite ja käyttö* (41–63). Lapland university press.

Laine, M. (ei pvm.). Tapahtumakulun kuvaus. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo [ylläpitäjä ja tuottaja]. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/tapahtumakulun-kuvaus/>

Lammi, H. (2014). *Kehotietoisuus laulajan työskentelyn tukena - psykofyysinen lähestymistapa reittinä luovuuteen ja läsnäoloon*. [YAMK–opinnäytetyö Metropolia] Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014061312862>

Lammi, H (2021). Miksi psykofyysisuus laulunopetuksessa? Teoksessa M. Kivinen, H. Lammi, L. Unkari-Virtanen (toim.) *Laulajan keho ja mieli - psykofyysisuus, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa* (s. 24–52). Metropolia.

Laulupedagogit ry. (2023). *Huoneentaulu*.

Lübcke, P. (1988). *Filosofilexikonet*. Forum

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T., Lillrank, B. (2010). *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*. Mediapinta.

Martin, S. (2009). A short history of breath from womb to tomb. Teoksessa J. Boston & R. Cook (toim.), *Breath in Action – The art of breath in vocal and holistic practice* (s. 33-42). Jessica Kingsley Publishers.

Marton, F. & Booth, S. (2000). *Om lärande*. (käännös P. Wadensjö). Studentlitteratur. (Alkuperäisteos julkaistu 1997).

Meri, M. (2004). Vanhassa vara parempi – käsiteanalyysia kvantitatiivisin keinoin. Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. *Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät*. (s. 99-111). PS-kustannus.

Middendorf, I. (1990). *The perceptible breath*. (eng. käännös G. Floeren & D. Eule). Junfermann Verlag.

Middendorf, I. (2000). *Der erfahrbare Atem in seiner Substanz*. (2.painos) Junfermann Verlag.

Middendorf, I. (2007). *Der erfahrbare Atem - eine Atemlehre*. (9. painos) Junfermann Verlag. (Alkuperäisteos julkaistu 1984).

Mäkelä, H. & Trogen, P. (2022). *Tunteita päästä varpaisiin: kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunteitaisten tukena*. Kirjapaja.

Nenonen, P. (2018). *Laulu syömmet aukaisee: kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto] JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7505-0>

Olsson, A. (2019). *Medveten andning - grunden för hälsa, energi och harmoni*. (3. Painos) Sorena.

Patrikainen, S. & Toom, A. (2004). Stimulated recall – opettajan pedagogisen ajattelun ja toiminnan tutkimisen menetelmänä. Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.). *Opetuksen tutkimisen menot menetelmät* (s. 239-260). PS-kustannus.

Patterson, J. (2020). *Hengittämisen voima: hyvä olo yksinkertaisilla harjoituksilla*. (suom. käännös M. Kaikkonen). Kustannusosakeyhtiö Otava.

Rautaparta, M. (2019). *Hyvän hengityksen anatomia: kuinka palauttaa hengitys tietoisuuteen*. Basam books.

Rauste-von Wright, M. & von Wright, J. (2000). *Oppiminen ja koulutus*. (1.–7. Painos). WSOY. (Alkuperäisteos julkaistu 1994).

Rautiainen, R. (2017). *Kokonaisvaltainen laulunopetus Alexander-tekniikkaa soveltaen "Mitään ei tarvii"*. [YAMK-opinnäytetyö, Metropolia]. Theseus. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/128333/Rautiainen\\_Reetta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/128333/Rautiainen_Reetta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006) *Havainnointi*. [KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo]. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html)

Salakari, H. (2007). *Taitojen opetus*. Eduskills consulting.

Seidel, S. (2014). Atem – für Stimme, Sprache und Gesang. Die Methode Atem-Tonus-Ton® in der Stimmbildung. Teoksessa M. Fuchs (julkaisija). *Singen und Sprechen*. (9. osa). 1–14. Logos Verlag. <https://www.atem-tonus-ton.com/files/medien/documents/publikationen/2014-seidel-sabine-Atem-Logos-Verlag-Berlin.pdf>

Seidel, S. (2015). Den Atem der Stimme erfahren: Atem-Tonus-Ton® in der Gesangsausbildung. *Vox Humana* 11 (3), 26–28. <https://atem-tonus-ton.com/files/medien/documents/publikationen/2015-seidel-sabine-vos-humana.pdf> 13.2.2023.

- Seidel, S. (2017a). Atem – wer bist du? Den Atem der Stimme erfahren, erforschen und kultivieren. *Vox Humana* 13 (4), 8–14. <https://atem-tonus-ton.com/files/medien/documents/publikationen/ATEMwerbistduVoxHumanaDez2017.pdf>
- Seidel, S. (2017b). Ilse Middendorf – der Erfahrbare Atem. Teoksessa C. Spahn (julkaisija), *Körperorientierte Ansätze für Musiker – Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung* (s. 123–139). Hogrefe.
- Seidel, S. (2019). *Was ist eine Übung?* Moniste. Koulutusjohtajan luento 25.1.2019. Atem-Tonus-Ton jatkokoulutus Berliini.
- Seidel, S. (2022). Stimmig?! Mit Atem-Tonus-Ton die persönliche Stimme entfalten. *ATEM, die Zeitschrift*, 37–39. <https://atem-tonus-ton.com/files/medien/documents/publikationen/2023-Stimmig.pdf>
- Selkälä, A. (2008). Tutkijan valintojen seurauksista lomaketutkimuksessa. Teoksessa K. Lempiäinen, O. Löytty, M. Kinnunen (toim.) *Tutkijan kirja* (s. 220–229). Vastapaino.
- Strandman, S-M. (2015). *Hengittävä muusikko – Hengitys muusikon psykofyysisen hyvinvoinnin tukena*. [YAMK opinnäytetyö Metropolia]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015052810922>
- Svan, M. (2011). *Vapauttava laulopedagogiikka – kriittinen toimintatutkimus oppilaslähtöistä laulunopetusmallia luomassa*. [Pro Gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto] JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2011122511848>
- Toikkanen, J. & Virtanen, I. (2018). Kokemuksen käsitteen ja käytön jäljillä. Teoksessa J. Toikkanen & I. Virtanen (toim.), *Kokemuksen tutkimus VI – kokemuksen käsite ja käyttö* (s. 7-24). Lapland university press.
- Tuomi, J. & Saarijärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (5. uudistettu laitos). Tammi.
- Unkari-Virtanen, L. (2021). Laulunopetus ja oppimaan oppimisen evoluutio. Teoksessa M. Kivinen, H. Lammi, L. Unkari-Virtanen (toim.), *Laulajan keho ja mieli - psykofyysisyys, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa* (s. 12–23). Metropolia.
- Valtasaari, H. (2012). *Ääntöbalanssi-metodi® laulunopetuksessa*. [Pro gradu – tutkielma, Jyväskylän yliopisto] JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201208172166>
- Vilka, H. (2006). *Tutki ja havainnoi*. Tammi.
- Viinikainen, K. (2016). *Laulaminen, keho ja mieli – jooga laulajan henkisenä tukena*. [Amk opinnäytetyö Jyväskylän ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016121420334>
- Wenemark, M. (2023). *Enkätmetodik – att planera och genomföra en undersökning*. Liber.

Wikipedia. (31.3.2023). *Schuppe CV*. [https://en.wikipedia.org/wiki/Marianne\\_Schuppe](https://en.wikipedia.org/wiki/Marianne_Schuppe)

## **Sanakirjahaut**

MOT-sanasto (ei pvm.)

*Atem*. <https://www-sanakirja-fi.ezproxy.metropolia.fi/german-finnish/atem>

*Avata*. <https://www.sanakirja.fi/finnish-german/avata>

*Einlassen*. <https://www.sanakirja.fi/german-finnish/einlassen>

*Lösen*. <https://www-sanakirja-fi.ezproxy.metropolia.fi/german-finnish/l%C3%B6sen>

*Stand*. <https://www-sanakirja-fi.ezproxy.metropolia.fi/german-finnish/stand>

*Standpunkt*. <https://www-sanakirja-fi.ezproxy.metropolia.fi/german-finnish/standpunkt>

*Widerstand*. <https://www-sanakirja-fi.ezproxy.metropolia.fi/german-finnish/widerstand>

Suomi Sanakirja (ei pvm.).

*Antautua*. <https://www.suomisanakirja.fi/antautua>

*Henki*. <https://www.suomisanakirja.fi/henki>

*Purkautua*. <https://www.suomisanakirja.fi/purkautua>

Tieteen termipankki (2020). *Holismi*. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:holismi>

## Liitteet

### Kyselylomake 1

#### Atem-Tonus-Ton kyselylomake 1

Nimi: \_\_\_\_\_

Ikä: 30-39 \_\_\_\_\_

40-49 \_\_\_\_\_

50-59 \_\_\_\_\_

60-69 \_\_\_\_\_

70-79 \_\_\_\_\_

80-89 \_\_\_\_\_

90-99 \_\_\_\_\_

Ammatti: \_\_\_\_\_

Onko sinulla aikaisempaa laulukokemusta?

Olen käynyt laulutunneilla \_\_\_\_\_ vuotta.

Olen laulanut kuorossa \_\_\_\_\_ vuotta.

Olen harrastanut laulua \_\_\_\_\_ vuotta.

Minulla ei ole aikaisempaa laulukokemusta. \_\_\_\_\_

Harrastatko liikuntaa tai urheilua? Mitä?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Onko sinulla kokemusta kehonhuoltomenetelmistä esim. jooga, Pilates, Alexander-tekniikka?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vastaa seuraaviin kysymyksiin kirjoittamalla lukusi asteikolle.

Kuvittele että kehosi venyy jalkapohjista pääläelle. Asteikolla 1 – 10 minkälaisena koet kehosi ylöspäin suuntautumisen?

1 \_\_\_\_\_ 10  
Olen täysin lytyssä \_\_\_\_\_ kehoni suuntautuu rennosti ylöspäin

Asteikolla 1 – 10 minkälaisena koet kehosi jänteveyden?

1 \_\_\_\_\_ 10  
Kehoni on aivan veltto \_\_\_\_\_ Ylikireys/Kipu

Asteikolla 1 – 10 minkälainen on suhtautumisesi omaan kehoosi?

1 \_\_\_\_\_ 10  
En tunne oloani mukavaksi omassa kehossani \_\_\_\_\_ Viihdyn hyvin omassa kehossani

Asteikolla 1 – 10 miten ilma riittää laulaessasi?

1 \_\_\_\_\_ 10  
Minulla on aina liian vähän ilmaa \_\_\_\_\_ Ilma riittää hyvin

Minkälaisissa tilanteissa hengityksesi herättää huomiosi?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Millä tavalla hengityksesi herättää huomiosi?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Millä tavalla tunnet sen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Asteikolla 1 – 10 kuinka paljon huomioit hengitystäsi?

1 \_\_\_\_\_ 10  
En huomioi hengitystäni ollenkaan \_\_\_\_\_ Pidän hengitystäni silmällä

Missä tunnet hengityслиikkeen kehossasi?

a) Arjessa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Laulaessa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Asteikolla 1 – 10 minkälaisena koet äänesi?

1 \_\_\_\_\_ 10  
Hiljainen Kovaääninen

1 \_\_\_\_\_ 10  
Kahlittu Vapaa

1 \_\_\_\_\_ 10  
Ääneni on yksitoikkoinen Ääneni on monivivahteinen

Asteikolla 1 – 10 pidätkö äänestäsi?

1 \_\_\_\_\_ 10  
En pidä äänestäni ollenkaan Pidän kovasti äänestäni

Asteikolla 1 – 10 pystytkö ilmaisemaan itseäsi äänelläsi?

1 \_\_\_\_\_ 10  
En pysty ollenkaan ilmaisemaan itseäni Pystyn hyvin ilmaisemaan itseäni

Mitä tahtoisit oppia? Miksi osallistut kurssille?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Kyselylomake 2

### Atem-Tonus-Ton kyselylomake 2

Nimi: \_\_\_\_\_

Vastaa seuraaviin kysymyksiin kirjoittamalla lukusi asteikolle.

Kuvittele että kehosi venyy jalkapohjista pääläelle. Asteikolla 1 – 10 minkälaisena koet kehosi ylöspäin suuntautumisen?

1 \_\_\_\_\_ 10  
Olen täysin lytyssä \_\_\_\_\_ kehoni suuntautuu rennosti ylöspäin

Asteikolla 1 – 10 minkälaisena koet kehosi jänteveyden?

1 \_\_\_\_\_ 10  
Kehoni on aivan veltto \_\_\_\_\_ Ylikireys/Kipuja

Asteikolla 1 – 10 minkälainen on suhtautumisesi omaan kehoosi?

1 \_\_\_\_\_ 10  
En tunne oloani mukavaksi omassa kehossani \_\_\_\_\_ Viihdyn hyvin omassa kehossani

Asteikolla 1 – 10 miten ilma riittää laulaessasi?

1 \_\_\_\_\_ 10  
Minulla on aina liian vähän ilmaa \_\_\_\_\_ Ilma riittää hyvin

Minkälaisissa tilanteissa hengityksesi herättää huomiosi?

---

---

Millä tavalla hengityksesi herättää huomiosi?

---

---





### Kyselylomake 3

#### Atem-Tonus-Ton kyselylomake 3

Nimi: \_\_\_\_\_

Vastaa seuraaviin kysymyksiin kirjoittamalla lukusi asteikolle.

Kuvittele että kehosi venyy jalkapohjista pääläelle. Asteikolla 1 – 10 minkälaisena koet kehosi ylöspäin suuntautumisen?

1 \_\_\_\_\_ 10  
Olen täysin lytyssä Kehoni suuntautuu rennosti ylöspäin

Asteikolla 1 – 10 minkälaisena koet kehosi jänteveyden?

1 \_\_\_\_\_ 10  
Kehoni on aivan veltto Ylikireys/Kipu

Asteikolla 1 – 10 minkälainen on suhtautumisesi omaan kehoosi?

1 \_\_\_\_\_ 10  
En tunne oloani mukavaksi omassa kehossani Viihdyn hyvin omassa kehossani

Asteikolla 1 – 10 miten ilma riittää laulaessasi?

1 \_\_\_\_\_ 10  
Minulla on aina liian vähän ilmaa Ilma riittää hyvin

Minkälaisissa tilanteissa hengityksesi herättää huomiosi?

---

---

Millä tavalla hengityksesi herättää huomiosi?

---

---



Mitä olet kurssin aikana oppinut?

---

---

Mikä on kurssin aikana ollut helpointa?

---

---

Mikä on kurssin aikana ollut vaikeinta?

---

---

Asteikolla 1 – 10 miten koet että pystyt hyödyntämään kurssilla oppimaasi?

1 10  
En pysty hyödyntämään sitä ollenkaan Olen integroinut kurssilla oppimani asiat arkeeni

Miten tunnet äänesi resonoivan kehossasi?

---

---

Onko kehosi havainnointi muuttunut kurssin aikana? Miten?

---

---

Mikä on omasta mielestäsi tärkein kurssilla oppimasi asia?

---

---

Onko käytöksesi muuttunut kurssin aikana? Jos on, niin miten?

---

---

Omaan kokemukseesi pohjautuen, minkälaisia henkilökohtaisia ominaisuuksia henkilöllä tulisi olla jotta hän voisi hyötyä Atem-Tonus-Ton metodin oppimisesta?

---

---

Mikäli suosittelisit Atem-Tonus-Ton metodia, minkälaiselle henkilölle sitä suosittelisit?

---

---

Onko jotakin jäänyt sanomatta?

---

---

## Tutkimuksen suostumislomake

**Tutkimuksen nimi: Atem-Tonus-Ton® psykofyysinen laulumetodi**

**Tutkimuksen toteuttaja:** Eva-Christina Pietarinen,

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, Opinnäytetyön ohjaaja: MuM Johanna Talasniemi

Minua [tutkittavan nimi] on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on tutkia laulukurssille osallistuvien kokema hyöty Atem-Tonus-Ton® metodin oppimisesta.

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

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

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

**Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.**

**Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.**

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus:

\_\_\_\_\_

Nimenselvennys:

\_\_\_\_\_

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

## Tutkimuksen informointilomake

### TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

#### Atem-Tonus-Ton® psykofyysinen laulumetodi

##### Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, joka käsittelee Atem-Tonus-Ton metodin hyötyjä laulunopetuksessa. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska teillä on aikaisempaa laulukokemusta sekä kiinnostusta psykofyysistä laulumetodia kohtaan.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Pehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

##### Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

##### Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen puitteissa järjestettävän laulukurssin tarkoituksena on kuvata miten laulukurssin osallistujat kokevat hyötyvänsä Atem-Tonus-Ton laulumetodin oppimisesta. Tutkimuksessa kuvataan osallistujien käsitystä siitä, miten he kokevat laulutaitonsa kehittyneen sekä millä tavalla osallistujat kokevat kehon ja mielen yhteyden ja tämän yhteyden mahdolliset muutokset.

##### Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimuksen toteuttaa Eva-Christina Pietarinen. Tutkimus on osa hänen opinäytetyötään Metropolia ammattikorkeakoulun YAMK-opinnoissa.

##### Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimuksen laulukurssille osallistuminen kestää yhteensä n. 4 kuukautta sisältäen 10 opetuskertaa a 1,5 tuntia. Tutkimuksen aikana seurataan tutkimukseen osallistuvien kokemuksia kyselylomakkeiden, laulukurssin muutamien opetuskertojen videoimisen ja mahdollisesti haastattelun avulla Kyselylomakkeita on kurssin aikana yhteensä kolme kappaletta: kurssin alussa, sen keskivaiheilla ja kurssin lopussa. Mahdolliset syventävät haastattelut tehdään 6 henkilön kanssa kurssin lopussa. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista.

##### Tutkimuksen mahdolliset hyödyt

Atem-Tonus-Ton® metodi tutkii hengityksen, lihastonuksen ja äänen koordinaatiota ja yhteistyötä. Laulukurssiin osallistujat voivat hyötyä kurssista oman laulutaidon, hengityksen, kehontuntemuksen ja keho-mieli yhteyden kehittymisellä. Muita hyötyjä voivat olla omien tunteiden kehittynyt tunnistaminen, tunteiden säätelyn kehittyminen sekä oman ilmaisun vahvistuminen.

#### **Tutkimuksesta mahdollisesti seuraavat haitat ja epämukavuudet**

Kurssilla tehtävät harjoitukset ovat laadittu äänen fysiologiaa kunnioittaen eikä niistä koidu haittaa äänelle. Kurssilla tehdyt harjoitukset voivat aiheuttaa lihasten kipeytymistä. Joissakin tapauksissa kehon lihasten muuttunut jännitystila voi aiheuttaa ääniongelmia tai tunnetta heikentyneestä äänenkäytön hallitsemisesta, kunnes äänentuotannon lihakset ovat oppineet toimimaan uudella tavalla.

#### **Kustannukset ja niiden korvaaminen**

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

#### **Tutkittavien vakuutusturva**

Tutkimuksen aikana tutkittavat eivät ole tutkimuksen kautta vakuutettuja.

#### **Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Tutkimuksen tulokset julkaistaan Eva-Christina Pietarisen opinnäytetyössä. Opinnäytetyö julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa.

#### **Tutkimuksen päätyminen**

Tutkimus päättyy opinnäytetyön arvostelun jälkeen.

#### **Lisätiedot**

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

#### **Tutkijoiden yhteystiedot**

Tutkija / opinnäytetyötekijä  
Nimi: Eva-Christina Pietarinen  
Puh.  
Sähköposti:

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja  
Titteli: Musiikin maisteri  
Nimi: Johanna Talasniemi  
Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / Kulttuuripalvelut ja musiikki  
Puh.  
Sähköposti:



## **Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa**

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

### **Tutkimuksen rekisterinpitäjä**

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoja, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla Metropolia Ammattikorkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä (esim. Metropolia Ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä).

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on

Metropolia AMK  
Opinnäytetyöntekijä

### **Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä**

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Eva-Christina Pietarinen  
Organisaatio: Metropolia ammattikorkeakoulu  
Puh.  
Sähköposti:

### **Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja**

Tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä kerätään yhteystietoja (nimi, puhelinnumero, sähköposti) laulukurssin ajaksi kurssia koskevien asioiden tiedottamiseksi.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

### **Tutkimuksessa kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä**

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

### **Henkilötietojenne suojausperiaatteet**

Tutkimukseen osallistuvat antavat kurssin alussa yhteystietonsa tutkijalle. Yhteystiedot säilytetään tutkijan henkilökohtaisessa tilassa Metropolian Z-verkkolevyasemalla. Tutkimukseen osallistuvat täyttävät tutkimuksen aikana kolme kyselylomaketta. Kaikki lomakkeet säilytetään lukitussa yksikössä kulunvalvotussa tilassa. Kyselylomakkeiden vastauksia kootaan Word tiedostoon, joka tallennetaan Metropolian Z-verkkolevyasemalle.

### **Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus**

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on yhteydenpito tutkimukseen sisältyvään laulukurssin osallistujiin.

### **Henkilötietojenne käsittelyperuste**

Suostumus.

### **Tutkimuksen kestoaja (henkilötietojenne käsittelyaika)**

Tutkimus kestää siihen asti, kunnes opinnäytetyö on arvioitu. Tutkimuksen oletetaan saatu päätökseen 31.12.2023 mennessä.

### **Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?**

Tutkimuksen päätyttyä henkilötiedot hävitetään.

### **Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä**

Tutkimuksen aikana tutkimusrekisterin tietoja ei luovuteta ulkopuolisille.

### **Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle**

Tietojanne ei siirretä EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle.

### **Rekisteröitynä teillä on oikeus**

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

### **Tutkimuksessa kerätyt henkilötiedot ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon**

### **Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa**

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäisille tutkittavalle annetaan tunnus-koodi ja häntä koskevat tiedot säilytetään koodattuina tutkimusaineistossa. Aineisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman koodiavainta. Koodiavainta, jonka avulla yksittäisen tutkittavan tiedot ja tulokset voidaan tunnistaa, säilyttävää Eva-Christina Pietarinen, opinnäytetyön arvioimiseen asti eikä tietoja anneta tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista.

## Atem–Tonus–Ton -alkeiskurssin kurssikuvaus



### Atem-Tonus-Ton metodin alkeiskurssi - Ääni jalasta päähän

Infotilaisuus 28.10.2022 klo 17:30

**Mitä:** Atem-Tonus-Ton on Saksassa kehitetty, kokonaisvaltainen laulumetodi, joka tutkii miten hengitys (Atem), lihastonus (Tonus) ja ääni (Ton) toimivat yhdessä. Kurssilla tehdään hengitys- ja liikeharjoituksia hiljaa sekä äänen kanssa.

**Kenelle:** Kurssi on suunnattu laulajille, laulun harrastajille, kuoronjohtajille, puhe-työssä oleville, sekä kaikille jotka ovat kiinnostuneita äänen, kehon ja mielen yhteyksistä. Aikaisempi laulukokemus sekä kokemukset kehoa ja mieltä yhdistävistä metodeista on eduksi mutta ei pakollinen. Kurssilaisilta ei vaadita nuotinlukutaitoa.

**Opetuksen muoto:** Opetus on ryhmäopetusta max. 12 henkilöä/ryhmä.

**Aika ja paikka:** Opetus tapahtuu perjantaisin klo 16-19 välillä 11.11., 18.11., 25.11., 16.12., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2 ja 24.2. Yksi opetuskerta on 90 minuuttia. Opetus alkaa infotilaisuudella 28.10.22 klo 17:30 [opiston nimi ja osoite].

**Opettaja:** Eva-Christina Pietarinen Atem-Tonus-Ton opettaja sekä laulunopettaja

**Osallistuminen:** Kurssi on osa Eva-Christina Pietarisen Metropolia Ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä ja siksi maksuton. Kurssilaiset allekirjoittavat ennen kurssin alkua tutkimussopimuslomakkeen.

**Lisätietoja:** Eva-Christina Pietarinen [puh.] tai [sähköposti].