



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Iina Mutikainen

Keho on sun instrumentti

Työkaluja syömishäiriötä sairastavan lauluopetukseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikin tutkinto-ohjelma

Musiikkipedagogi (AMK)

Opinnäytetyö

15.5.2019

Tekijä(t) Otsikko	Ilina Mutikainen ”Keho on sun instrumentti” – Työkaluja syömishäiriötä sairastavan lauluopetukseen
Sivumäärä Aika	35 sivua 15.5.2019
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto	Soiton ja laulun opetus
Ohjaaja(t)	Annu Tuovila, MuT Juha Karvonen, FM
<p>Tarkastelen opinnäytetyössäni anoreksian ja bulimian vaikutuksia laulamiseen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Opinnäytetyöni koostuu omista kokemuksistani, asiantuntijahaastatteluista sekä kirjallisuudesta, joita olen käyttänyt pohdintani tukena. Aiheesta ei ole kirjoitettu aikaisempia tutkimuksia, jonka takia lähdekirjallisuuteni käsittelivät ihmisääntä ja syömishäiriötä erillään toisistaan. Haastateltavina lauluopettajina olivat Katri Liira ja Susanna Mesiä, jotka opettivat minua syömishäiriön ja siitä toipumisen aikana. Lisäksi haastattelin yhtä työssä nimettömänä esiintyvää, bulimiam sairastanutta laulun opiskelijaa.</p> <p>Syömishäiriöt ovat valitettavasti yleistyneet ja niihin törmätään usein taidealoilla. Opinnäytetyön tarkoitus on tarjota työkaluja lauluopettajille, jotka kohtaavat työssään syömishäiriötä sairastavia oppilaita. Opinnäytteestäni löytyy muun muassa erilaisia ääni-, rytmikka-, tulkinta-, läsnäolo- ja hengitysharjoituksia. Työssä pohditaan, kuinka lauluopettaja voisi tukea oppilaan paranemisprosessia. Aihe on mielestäni tärkeä ja koen sen tutkimisen olevan merkittävä osa omaa pedagogista kasvuani.</p> <p>Tulin opinnäytteessäni siihen lopputulokseen, että syömishäiriö tuo laulamiseen monenlaisia erilaisia haasteita. Kuitenkin laulamisaalla voi olla myös iso merkitys laulajan paranemisprosessissa. Lauluopettajalla on hyvä olla työkalujen lisäksi ennakkoluulotonta rohkeutta tarttua näihin haasteisiin ja opettajan on tärkeää tukea oppilaan positiivista kehokuvaa.</p>	

Avainsanat	Laulaminen, lauluopinnot, syömishäiriö, anoreksia, bulimia
------------	--

Author(s) Title	Ilina Mutikainen "Your body is your instrument" – Tools for teaching singing to people with eating disorder
Number of Pages Date	35 pages 15 May 2019
Degree	Bachelor of Music Pedagogy
Degree Programme	Music
Specialisation option	Professional Studies for Instrument and Voice Teaching
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMuS Juha Karvonen, MA
<p>In my thesis, I study the physical, mental and social effects of anorexia and bulimia on singing. The thesis consists of my own experiences, expert interviews and literature sources to support my study. Due to a lack of prior research on my specific topic of study, I was obliged to consult separate sources on each topic, the human voice and eating disorders. I interviewed vocal teachers Katri Liira and Susanna Mesiä, who both taught me while I was first suffering and later recovering from my eating disorder. I also interviewed a singing student with bulimia, who wished to remain anonymous.</p> <p>Unfortunately, eating disorders have become increasingly common, and are (quite) frequently encountered within the different fields of arts. The purpose of my thesis is to offer tools for singing teachers who meet students with eating disorder through their work. For this purpose, my thesis includes a range of exercises on vocal, rhythm, expression, presence and breathing. I also reflect on how singing teacher can support the healing process of a student. This I consider a subject of major urgency and I find researching it a very significant part of my pedagogical growth.</p> <p>In my research, I came to a conclusion that singers with eating disorders may face many difficulties. However, singing can be a momentous part of singer's healing process. Singing teacher should have both tools and courage to face these difficulties open-mindedly. The teacher can play a central role in boosting the student to develop a more positive body image.</p>	

Keywords

singing, singing studies, eating disorder, anorexia, bulimia

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Syömishäiriö & laulaminen	3
2.1	Äänen anatomia	3
2.2	Syömishäiriön tuomia fysiologisia ongelmia liittyen lauluun	4
2.3	Psykologisia ongelmia	6
2.4	Sosiaaliset seikat	12
3	Työkaluja ja vinkkejä lauluopettajille	13
3.1	Itseluottamusta kasvattamassa	13
3.2	Äänen harjoittamisen periaatteita	15
3.3	Ääniharjoituksia	16
3.4	Tehdään musiikkia	18
3.4.1	Rytmiikkaa, fraseerausta, artikulaatiota	19
3.4.2	Tulkintaa, esiintymistä, heittäytymistä, tekstiä	20
3.4.3	Lempibiisejä & uuden luomista	22
3.5	Läsnäoloa ja rentoutumista	23
3.6	Hengitysharjoituksia	26
3.7	Kehon- ja äänenhuoltoa	26
3.8	Opettajan rooli & pedagogisia huomioita	27
4	Pohdinta	32
	Lähteet	

1 Johdanto

Opinnäytetyöni ”Keho on sun instrumentti” tutkii syömishäiriöiden vaikutuksia ihmisen lauluopintoihin ja laulamiseen. Käsittelen opinnäytteessäni *anoreksia nervosaa* ja *bulimia nervosaa* tai oikeastaan niiden yhdistelmää *epätyypillisistä laihuushäiriötä*, jossa on piirteitä ja oireita molemmista sairauksista. Anoreksia eli laihuushäiriö on psyykinen sairaus, jonka tyypillisimpiä oireita ovat kaloripitoisen ruoan välttäminen, pakonomainen laihduttaminen sekä pakonomainen liikunnan harrastaminen. Anoreksia voi alkaa vähäisestä laihdutusyrityksestä, joka riistäytyykin hallitsemattomaksi syömättömyyskierteeksi. Laukaisijana on ruumiinkuvan häiriö, jonka seurauksena laihuushäiriöstä kärsivä pelkää paniikinomaisesti rasvakudoksen kertymistä ja lihavuutta. Tuloksena on pakonomainen ja salaileva laihduttaminen sairaalloisen laihaaksi. Laihduttamisen aiheuttama nälkiintyminen lisää noidankehämäisesti syömishäiriötä ylläpitävää masennusta ja ruokaa koskevia pakkoajatuksia. Usein tällaiset henkilöt eristäytyvät sosiaalisesti, ovat ilottomia ja kärsivät ärtyisyydestä, masennuksesta ja unettomuudesta. Osalle laihuushäiriöstä kärsivistä on ominaista myös ahminta- eli bulimiakohtaukset ja niiden laukaisema itse aiheutettu oksentaminen. (Huttunen & Jalanko 2019)

Bulimialla tarkoitetaan ahmimishäiriötä. Bulimialle ominaisia oireita ovat ahmimiskohtaukset sekä pakonomainen oksentelu ja muut epätavalliset keinot välttää lihomisen. Ahmimishäiriötä sairastavat kokevat voimakasta lihavuuden ja lihomisen pelkoa. Bulimiaa sairastavat usein oksentelun lisäksi paastoavat ja harrastavat pakonomaisesti liikuntaa. Syömishäiriön taustalla on korostuneen ahdistunut huoli kehon painon merkityksestä itsekuvan kannalta (Huttunen 2018).

Sairastuin itse syömishäiriöön aikuisiällä opiskellessani toisella asteella muusikoksi Turun Konservatoriossa pop/jazz-laulu pääaineenani. Sairastuminen hankaloitti monia laulamiseen ja laulun opiskeluun liittyviä asioita. Kun keho oli aliravittu, ei ollut energiaa, ei myöskään laulamiseen tarvittavaa energiaa ja tukea. Keho oli myös kuivunut, jolloin esimerkiksi äänihuulilihasten oli vaikeaa toimia. Kehon hahmotukseni oli täysin vääristynyt ja kehokontaktin löytäminen äänen tueksi oli hankalaa. Ahdistuneisuus ja masentuneisuus veivät henkistä energiaa. Irrationaaliset pelot ja sosiaalisten tilanteiden välttely tekivät opiskelusta vaikeaa ja lisäksi minua vaivasi jatkuva aivosumu. Anoreksian lisäksi minulla oli bulimisia oireita, toisin sanoen oksentelua. Tämä puolestaan aiheutti sen, että kurkku oli kipeä, äänihuulet turvonneet ja vatsahapot korvensivat mm. kurkunpäästä saman kaltaisesti kuin refluksista kärsivillä. Näiden oireiden negatiiviset vaikutukset äänentuottoon ja laulamiseen ovat kiistattomia.

Syömishäiriöt ovat valitettavasti melko yleisiä. THL:n Nuorten aikuisten terveys ja psyykinen hyvinvointi -kyselyn mukaan 6 prosenttia 20-35 -vuotiaista naisista on sairastanut joskus syömishäiriön, ja heistä kolmasosalla todettiin syömishäiriö edelleen haastatteluhetkellä (Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos 2018). Ammatikseen esiintyvät taitelijat saattavat olla erityisen alttiita mielenterveysongelmille ja syömishäiriölle, sillä he joutuvat työssään muiden arvostelemiksi. Laulajakollegoiden kanssa keskusteltuani olen huomannut, että monet heistä kokevat paineita omasta ulkonäöstään.

Tämä opinnäytetyö käsittelee aihetta, josta en löytänyt aikaisemmin kirjoitettua tietoa. Halusin kasata lauluopettajille työkalupakin, josta voi löytää eväitä syömishäiriöstä kärsivien oppilaiden opettamiseen. Samalla tarkastelen omaa prosessiani pedagogisesta näkökulmasta. Koen, että tällä on myös suuri merkitys parantumiseni kannalta. Vaikka syömishäiriön kanssa ei tarvitsekaan enää taistella, vaikuttaa se edelleen jokapäiväiseen elämään hyvin paljon. Tämän ymmärtäminen on mielestäni hyvin tärkeää. Kun on paranemisen myötä oppinut tunnistamaan tutun oireilun, ei tartu enää jokaiseen ikävään ajatukseen, vaan oppii hallitsemaan omaa käyttäytymistään ja sanomaan syömishäiriölle ei. Minulle henkilökohtaisesti laulamisen on ollut suurin motivaatio parantua.

Olen opinnäytteessäni tutkinut, minkälaisia fyysisiä, psyykkisiä, sekä sosiaalisia ongelmia syömishäiriö tuo laulamiseen. Opinnäytteeni tutkimusmenetelmänä olen käyttänyt niin sanottua hiljaista tietoa sekä reflektointia, omien kokemusteni kautta syntynyttä tietotaitoa. Lisäksi olen tehnyt asiantuntijahaastatteluja, joissa haastateltavina olivat pop/jazz-laulun lehtori Susanna Mesiä, pop/jazz-laulun lehtori Katri Liira sekä yksi bulimiaa sairastanut laulun opiskelija, joka halusi pysyä nimettömänä. Toimin siis itse sekä tutkijana, että tutkittavana. Haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina ja ne kestivät keskimäärin kolmekymmentä minuuttia per henkilö. Äänitin haastattelut Zoomilla sekä varmuuskopiona puhelimeni sanelimella. Litteroin kotona jokaisen haastattelun ja käytän paljon suoria lainauksia opinnäytteessäni. Litteroiminen oli aikaa vievää puuhaa ja jouduin kuuntelemaan joitakin kohtia useita kertoja.

Koska aikaisempaa tutkimustietoa täysin tämän asian tiimoilta en löytänyt, jouduin turvautumaan pitkälti omiin sekä minua opettaneiden lauluopettajien tietoihin. Näiden tukena käytin aineistoina muun muassa kirjoja *Ihmeellinen Ihmisääni* ja *Eating Disorders*. Opinnäytteessäni hyödynnettävää aineistoa löysin myös Theseus-tietokannasta, ProQuest-tietokannasta sekä ResearchGate:s

2 Syömishäiriö & laulaminen

2.1 Äänen anatomia

Sisäänhengitys saadaan aikaan keuhkojen tilavuutta kasvattamalla, jolloin paine keuhkojen sisällä laskee elimistön ulkopuolella olevaan ilmakehän paineeseen nähden. Näin ilma alkaa virrata sisään. Uloshengitys taas toimii päinvastoin. Keuhkojen tilavuutta pienentämällä nostetaan keuhkoissa oleva sisäinen paine niin korkeaksi, että se ylittää ulkopuolella vallitsevan paineen. Tällöin ilma virtaa ulos. Ilman hengityksessä syntyvää ilmanpainetta useimmat äänet eivät voi syntyä. Hengitys on äänen- ja puheentuoton kannalta välttämätöntä. (Laukkanen & Leino, 2001) Erilaisia hengitystapoja voidaan jakaa karkeasti solisluu-, rintakehä-, vatsa- ja syvähengitykseen. Laulaessa tulisi yleensä käyttää syvähengitystä. Syvähengityksellä tarkoitetaan tapaa, jossa pallean laskeutuessa keuhkot täyttyvät tasaisesti yhtä aikaa ja täyttyvät pohjasta alkaen ylös asti. (Laukkanen & Leino, 2001) Syvähengityksessä pallea pääsee laskeutumaan vatsassa kunnolla alas saakka ja tämän myötä vatsa ikään kuin laajenee pallean laskeutuessa ja työntäessä sisuskaluja ulospäin.

Kurkunpää on rustojen muodostama rakenne henkitorven yläpäässä, joka suojaa hengitysteitä nieltäessä ja osallistuu äänenmuodostukseen. Kurkunpään rustot kiinnittyvät toisiinsa lihasten ja sidekudosten avulla. Rustojen liikkeillä suhteessa toisiinsa on merkitystä äänentuotossa. Kurkunpään eri osia ovat kilpirusto, rengasrusto, kannurustot, kieliluu, sekä kurkunkansi. (Laukkanen & Leino, 2001)

Äänihuulet sijaitsevat kurkunpään sisällä, joka suojaa äänihuulia. Äänihuulet koostuvat paksusta ja kimmoisasta limakalvosta. Äänihuulten kudospoimujen väliin jäävää rakoa kutsutaan ääniraoksi eli glottikseksi. Kun ilmavirta työntyy äänihuulten väliin jäävästä raosta, se laittaa äänihuulet värähtelemään toisiaan vasten ja synnyttää siten ääntä. Äänihuulet värähtelevät ilmavirran aikaansaamana *aerodynaamisesti* itsestään ilman tietoista lihastyötä. Äänihuulia toisiaan kohden lähentäviä lihaksia kutsutaan addukto-reiksi. (Laukkanen & Leino, 2001)

2.2 Syömishäiriön tuomia fysiologisia ongelmia liittyen lauluun

Toimiakseen kunnolla äänihuulten limakalvojen tulee pysyä kosteina ja kimmoisina. Syömishäiriötä sairastava pyrkii pitämään itseään nälässä ja aliravittuna. Usein potilailta on paljon niin sanottuja kiellettyjä ruokia ja esimerkiksi rasvojen ja hiilihydraattien saantia saatetaan rajoittaa rajusti. Rasvakudos on kehomme merkittävin energiavarasto ja rasvat ovat välttämättömiä aivojemme toiminnan kannalta. Naisista puhuttaessa rasvoilla on myös lisäksi merkittävä osa hormonitoiminnan ylläpitämisessä. Kun kehon rasvaprocentti laskee syömishäiriöstä kärsivällä tai kenellä tahansa liian alhaiseksi, keho kuivuu. Kehon kuivuminen vaikuttaa lauluun jo äänihuulitasolla. Äänihuulten limakalvojen kuivuessa äänihuulet jäykistyvät ja äänentuotto hankaloituu. Saadakseen äänihuulet värähtelemään tasaisesti laulaja saattaa joutua lisäämään painetta tarpeettoman paljon. Tarpeettoman suuri ilmanpaine on äänihygienian eli ergonomisen äänenkäytön kannalta huono asia ja jatkuvana se rasittaa äänihuulia. Liian kovan ilmanpaineen myötä äänestä katoaa lisäksi taajuuksia, siitä tulee helposti monotonisen ja metallisen kuuloinen eikä optimaalinen ääntöbalanssi pääse toteutumaan. Ääntöbalanssilla tarkoitetaan sopivaa suhdetta äänihuulten adduktion ja ääniraon alapuolisen ilmanpaineen välillä (Laukkanen & Leino, 2001). Ääntöbalanssia on hyvin vaikea saada toteutumaan, jos laulajan kehon hahmotus ei toimi eikä hän pysty tarkkailemaan kehon toimintojaan. Mikäli ääntöbalanssi ei toteudu, äänentuotto on joko hyper- tai hypofunktionaalista. Hyperfunktionaalisisessa äänentuotossa adduktio on liian suuri eli äänirakoa suljetaan liian voimakkaasti suhteessa alapuoliseen ilmanpaineeseen. Äänihuuliin kohdistuu voimakas alapuolinen rasitus. Syntyvä ääni voi olla voimakas, metallikas ja kantava, mutta samalla se kuulostaa ”kireältä” ja ”puristeiselta”. (Laukkanen & Leino, 2001) Hypofunktionaalisisesta äänentuotosta puhun tarkemmin sivulla 11.

Omalla kohdallani jatkuva oksenteleminen aiheutti kroonisen tulehduksen kurkunpäähän. *Laryngiitti* eli kurkunpääntulehdus aiheuttaa äänihuulten turpoamista nesteiden kerääntymisen seurauksena. Äänihuulten massan kasvaessa ääni voi madaltua ja äänen voi äänihuulten epäsäännöllisen värähtelyn takia tulla särähtelyä ja rahinaa. Tulehdus kasvattaa äänihuulen viskositeettia, jolloin kynnyispaine kasvaa, äänihuulten liikkuvuus heikkenee ja ääniraon suhteellinen sulkeutumisenopeus hidastuu ja voi myös käydä epätäydelliseksi (Laukkanen & Leino, 2001). Oman syömishäiriöni ollessa aggressiivisesti päällä, kurkunpääntulehdus aiheutti nimenomaan ylä-äänien laulamisen vaikeuden. Päärekisterissä laulaminen oli todella vaikeaa, koska äänihuulissa olevan turvotuksen myötä jouduin lisäämään ilmanpainetta, jotta äänihuulet menisivät yhteen.

Äänihuulten massa oli turvotuksen myötä myös kasvanut ja tällöin niiden oli vaikeampi toimia notkeasti ja elastisesti.

Laulamiseen tarvitaan lihastyötä, energiaa ja tukea kehosta. Syömishäiriöisten ihmisten pitkään jatkuva aliravitsemus saa aikaan sen, ettei energiaa ole. Itse aloin tiedostamattani kompensoimaan tätä energiavajetta kurkunpään, kaulan ja kasvojen lihaksilla. Ylös laulaessa yritin väkisin kuromalla päästä haluttuihin säveliin, tuntui että koko kaulan alue oli jännittynyt ja ääntöväylä tukkiintui. Jotta ääni olisi mahdollisimman vapaa, kurkunpään on päästävä nousemaan ja laskemaan vapaasti ja pakottamatta. Omalla kohdallani ääntöväylän tukkeutuminen aiheutui muun muassa kielenkannan kiristymisestä ja tällä taas oli vaikutusta siihen, ettei kurkunpää päässyt nousemaan tarvittavan korkealle saavuttaakseni hyvin korkeita ääniä. Äänihuulet eivät myöskään jaksaneet ottaa toisiinsa kiinni niin hyvin kuin pitäisi eivätkä päässeet venymään tarvittavan paljon. Näistä syistä nielu ei ollut avoin eikä ääni ollut vapaa, vaan puristeinen. Siitä katosi paljon sointia. Myös aläänten laulaminen voi vaikeutua, kun kehon tuki on kadoksissa. Haastattelin opinnäytetyötä varten erästä ystävääni, joka oli lauluopintojen aikana sairastanut bulimiam. Hän esiintyy tässä opinnäytetyössä nimettömänä. Haastateltu sanoo kehokontaktin olleen bulimian aikaan kadoksissa, jonka myötä matalien äänien treenaaminen tuntui erityisen hankalalta, kun niitä ei saanut tuntumaan kehossa. Hän kertoi myös, että yleinen fyysinen huono olo – nälästä johtuva päänsärky ja vatsakipu, väsymys ja turtumus – veivät jatkuvasti ajatuksia muualle kuin laulamiseen haitaten siten keskittymistä.

Yksi merkittävä asia omalla kohdallani oli myös ryhti, joka oli massiivisen laihtumisen takia painunut täysin kasaan. Rintalihakset ja selän lihakset olivat kuihtuneet niin, että olkapääni painuivat eteenpäin enkä saanut pidettyä yllä hyvää laulamiseen suotuisaa ryhtiä. Ryhdin ollessa kasassa, syvähengitys ja tämän myötä tarvittavan tuen löytäminen sekä ylläpitäminen vaikeutuu. Niska ei pääse suoristumaan ja tällöin kurkunpään lihakset eivät pääse liikkumaan vapaasti. Huonon asennon myötä äänentuotossa tarvittaviin lihaksiin tulee helposti kireyksiä. Hyvän ryhdin merkitystä laulamiseksi voi kiistää. Hyvä lauluasento on usein ensimmäisiä asioita, joita laulutunnilla käydään oppilaan kanssa läpi. Konservatorion aikainen lauluopettajani Katri Liira muisteli haastattelussaan näin: ”Muistan, kun katoin siinä joulukonsertissa, et kun se selkä oli niin pyöreänä, että selkäranka pullotti ja pää putosi sen myötä eteenpäin niin, että tuossa asennossa on ihan hirveen vaikea laulaa.” (Liira, 2019) Ryhdillä on paljon myös psykologisia vaikutuksia ihmisen itsevarmuuteen ja ”statukseen” ja näillä taas on vaikutusta siihen, miten ihminen ääntään käyttää.

Syömishäiriö ja kehon alhainen rasvaprosentti saattaa altistaa myös herkistymistä infektioille ja tulehduksille. Itse muistan olleeni usein flunssassa, mikä tietysti vaikuttaa laulamiseen hyvin paljon. Flunssan myötä nenäontelot tukkiutuvat, kurkku on kipeä ja keuhkoihin kertyvä lima saa aikaan yskimistä. Usein myös pahensin itse tilannetta sillä, että lähdin urheilemaan flunssasta huolimatta. En antanut keholle lepoa vaan pakotin sen suorittamaan oli olo mikä tahansa. Kuten aikaisemmin opinnäytteessäni totesin, pakonomainen liikunta on yleistä syömishäiriöstä kärsivillä.

Jossain vaiheessa laihduttuani paljon minua alkoi vaivaamaan omituinen vaiva, joka myös osaltaan häiritsi laulamista. Korvani alkoivat mennä itsestään lukkoon ja ”poksahdellaan” auki ja tätä saattoi tapahtua monta kertaa kesken biisin laulamisen. Korvien mennessä lukkoon en kuullut kunnolla ja poksahdella häiritsi. Kävin korvalääkärissä ja perusteellisissa tutkimuksissa, mutta mitään ei löytynyt. Lopulta lääkärin kanssa keskusteltuani hän sanoi, että voimakkaan laihtumisen myötä joskus saattaa käydä niin, että jopa korvakäytävätkin pienenevät ja poksahdella johtuu siitä, kun paineet vaihtelevat korvassa niin rajusti. Vaivaa kesti yli vuoden ja se parani itsestään vasta sitten, kun aloin saada painoa takaisin.

2.3 Psykologisia ongelmia

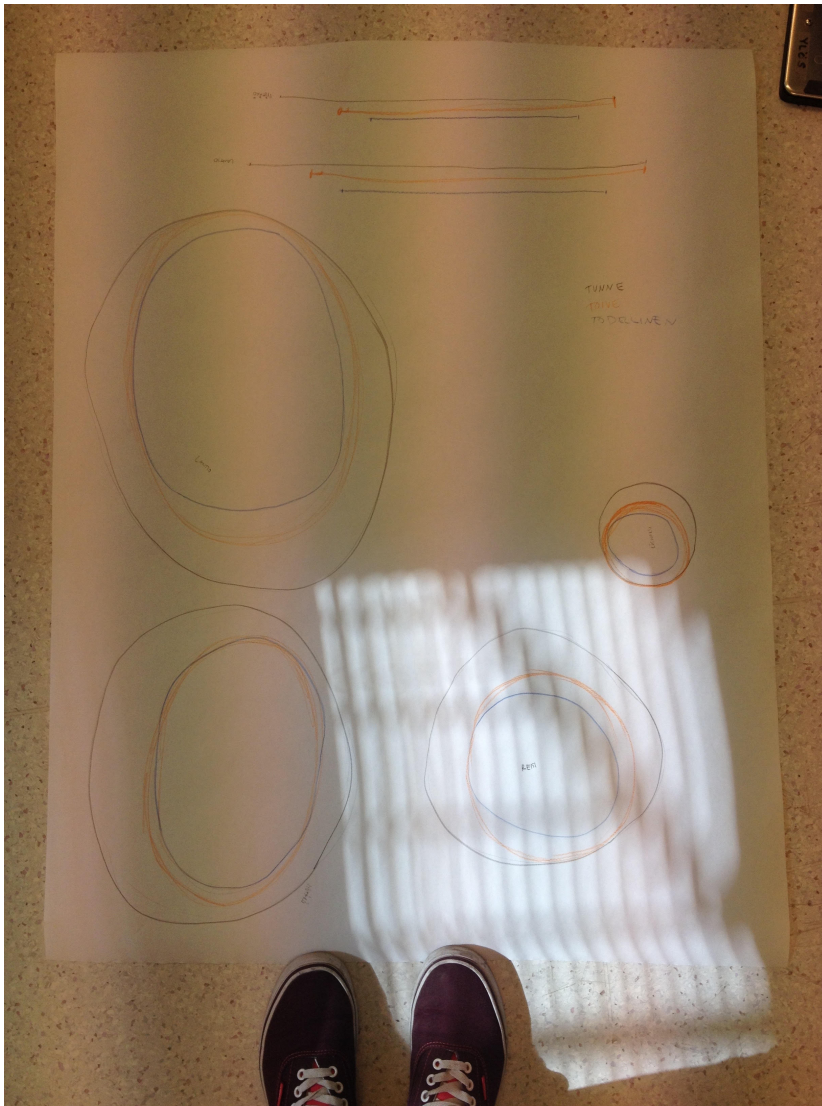
Syömishäiriökäyttäytymisen ja sen fyysisten oireiden takana on psyykinen oireilu. Syömishäiriö on psykosomaattinen sekä mielen, että kehon sairaus, jonka keskeisenä tunnuspiirteenä on tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan. Syömishäiriötä sairastavan käsitys itsestä ja omasta kehosta on vääristynyt. Syömishäiriötä sairastavan suhtautuminen omaan itseensä näkyy epänormaalina käyttäytymisenä suhteessa painoon, ruokaan ja liikuntaan (Viljanen, Mikkola, Santala, Rekilä, 2009). Yksi syömishäiriön isoimmista psyykkisistä haitoista laulamiseen onkin kehon hahmotuksen vääristymä. Laulaminen tarvitsee tueksi kehoa, mutta tukea voi olla hankala löytää, jos keho-mieliyhteys on kadonnut eikä ihminen hahmota ollenkaan sitä, minkälainen hänen kehonsa todellisuudessa on ja miltä kehossa tuntuu. Laulamiseen tarvittavan energian tulisi lähteä kropasta ja laulajan tulisi luottaa omaan kehoonsa. Syömishäiriötä sairastavat sivuuttavat usein kehonsa tuntemukset kuten nälän tai kivun. Kehon viestien tulkitseminen häiriintyy ja kehoon luottaminen on syömishäiriöstä kärsivälle hankalaa. Muistan vieraantuneeni omasta vartalostani täysin. Luulin olevani lihava, vaikka olin alipainoinen enkä

viihtynyt omissa nahoissani vaan suorastaan vihasin vartaloani. Katri Liira (2019) sanoi haastattelussaan näin:

”Kun se kehon hahmottaminen on mitä on, tai kun sitä ei oikeastaan juurikaan ole, kuva kehosta on täysin vääristynyt. Ja kun minun lauluideologia perustuu just siihen kehollisuuteen, miltä siellä kehossa tuntuu, miltä laulaminen tuntuu. Niin jos ne kehon ääriviivat ja kaikki kehoon liittyvät ajatukset – miten sä näet ja tunnet sen – on ihan sekaisin, niin on vaikeaa saada se ääni soimaan.”

Katri Liira käytti opetuksessaan myös paljon mielikuvia ikään kuin kahteen suuntaan venyvistä vastavedosta lauletaessa. Ajatus siitä, että häntäluusta venyy alaspäin ja rintakehästä eteenpäin ja näiden välillä on voimakas sitko ja venyvyys, tuntui todella hankalalta, kun koko kehon hahmotus oli pielessä.

Kehon hahmottamisen hankaluudet tulivat konkreettisesti esille, kun aloin käymään *kehonkuva-fysioterapiassa* v.2015. Sain eräällä kerralla tehtäväksi piirtää paperille itseni siinä koossa missä itseni näin ja tunsin. Seuraavaksi piti piirtää oma toivekoko, minkä kokoinen haluaisi olla. Lopuksi fysioterapeutti piirsi paperille minut seisomassa seinää vasten, omia ääriviivojani myöten, sen kokoiseksi kuin oikeasti olin. Todellisuus oli monta kertaa pienempi kuin mitä olin itse paperille piirtänyt. Samankaltainen harjoitus tehtiin myös niin, että minun piti piirtää paperille omat näkemykseni lantioni, vyötäröni, reiteni, käsivarteni ympärysmitoista, sekä siitä kuinka leveä lantioni on. Seuraavaksi piirsin taas toiveeni ja lopuksi fysioterapeutti otti minusta mitat ja piirsi ne paperille. Fysioterapeutin piirtämät kuvat olivat huomattavasti pienempiä kuin minun piirtämäni. Muistan itkeneeni, kun oli yhtä aikaa niin kamalaa, mutta myös helpottavaa nähdä kuinka vääristynyt kehonkuva oli.



Kuvio 1. Mustalla piirretyt viivat kuvaavat minun uskomusta koostani, oranssilla piirretyt kuvaavat sitä minkä kokoinen haluaisin olla, ja sininen viiva todellista kokoani. Ylhäällä on piirretty vyötärö ja sen alapuolinen viiva on lantio. Ylin ja isoin ympyrä on lantion ympäröimä, sen vieressä pienin ympyrä kuvaa käsivarren paksuutta. Alhaalla vasemmalla vyötärön ympäröimä ja oikealla reiden ympäröimä. Kuvasta huomaa, kuinka pielessä oma hahmotuskykyni oli. Toivekokonikin oli reilusti todellista kokoani pienempi.

Vaikka anoreksiaa tai bulimiaa sairastavan henkilön kehonkuva on vääristynyt, itsetietoisuus on kuitenkin yleensä korostunut huomattavasti normaalista. Jatkuva peilin ja oman peilikuvan vilkuileminen on yleistä ja sitä tekee myös tiedostamattaan. Muistan miettineeni lähes koko ajan, miltä näytän ja mitähän muut ajattelevat minusta. Haastattelussa bulimiaa sairastanut nimetön lauluopiskelija (2019) vahvisti kokemukseni siitä, että oli joskus vaikeaa keskittyä laulamiseen, kun ajatukset harhailivat jatkuvasti sen

murehtimiseen, miltä näyttää. Tällainen korostunut itsetarkkailun tila vie ajatukset pois laulamista ja läsnä olevasta hetkestä.

Ahdistuneisuus on yleinen syömishäiriön oire. Ahdistuneisuus on tunne, joka voi ilmentyä myös fyysisinä oireina: olo voi olla levoton ja kurkkua kuristaa. Tämä ahdistuneisuus omalla kohdallani oli levottomuutta ja hankaluutta keskittyä opeteltavaan asiaan, kovasta halusta huolimatta. Muistan pitäneeni silmiä kiinni jokaisen ääniharjoituksen aikana, jotta pystyisin rauhoittamaan tilannetta. Joskus juuri ennen laulutuntia syömäni ruoka saattoi ahdistaa ja pyöriä mielessä niin paljon, että lähdin tunnilta aikaisemmin pois, jotta pääsisin oksentamaan tai lähtemään juoksemaan. Todellista syytä tunnilta kesken lähtemiselle en silloin koskaan kertonut opettajalleni. Haastattelussa Katri Liira (2019) sanoi tämän kuullessaan joskus ihmetelleensä omituisia poissaoloja, kun yleensä olin ollut ”kuitenkin niin pedantti ja motivoitunut tyyppi”. Olen kuullut monesta syömishäiriötä sairastavasta, jonka persoonallisuus ja käyttäytyminen on syömishäiriön myötä väliaikaisesti muuttunut ja pystyn itse samaistumaan tähän täysin. Muutuin anoreksian ja bulimian myötä pitkäksi aikaa iloisesta, äänekkäästä ja sosiaalisesta nuoresta naisesta hyvin ujoksi, ahdistuneeksi, hiljaiseksi ja surumieliseksi. Tiedostin tämän itsekin ja olin asiasta kovin ahdistunut, mutta silti laulaminen, joka oli aina ollut suurin intohimoni, jäi kakkoseksi pakko-oireille. Laulun treenaaminen jäi vähemmälle, koska aika meni usein pakko-oireiseen liikkumiseen. Olin poissa laulutunnilta, jos sain päähäni, että nyt on pakko päästä juoksemaan. Muistelen uskoneeni ahdistavia pakko-oireita niin sokeasti, että pidin sitä totuutena ja ainoana vaihtoehtona, vaikka jälkikäteen ajateltuna kaikki tämä toiminta tuntuu todella irrationaalilta. Nykyään kun energiaa on toisella lailla ja ajatus juoksee, olen onnekseni löytänyt takaisin nauravaisen ja vapautuneen oman itseni.

Hyvällä itsetunnolla varustetut ihmiset jännittävät esiintymistilanteita vähemmän kuin ne, joiden itsetunto on rakentunut huonolle pohjalle. Nämä ryhmät suhtautuvat eri lailla soittotilanteeseen sekä niistä saatavaan palautteeseen. Huonosti itseen luottavat esiintyjät tuntevat, että yleisö suuntaa katseensa ja arvostelunsa heidän persoonaansa sen sijaan, että kuuntelisi musiikkia. Omasta mielestään he epäonnistuvat ihmisenä muiden silmissä, menettävät kasvonsa, jos he soittavat huonosti. (Arjas, 2001) Usein syömishäiriöisillä on vakavia itsetunto-ongelmia, jotka purkaantuvat itselle vahingollisella tavalla. Rachel Bryant-Waughin ja Bryan Laskin (2005) mukaan syömishäiriötä sairastavilla ihmisillä on tapana olla erittäin itsekriittisiä ja he tuntevat itsensä arvottomaksi. Itsensä halventaminen kulminoituu tyytymättömyyteen omassa ulkonäössä ja kehossa. Alhainen itsetunto on yksi ratkaiseva syy anoreksiaan tai bulimiaan sairastumiseen.

Huono itsetunto tunkeutuu ihmisen koko olemiseen ja vaikuttaa siihen, kuinka hän näkee itsensä ja koko ympäröivän maailman (Bryant-Waugh & Lask, 2005). Haastattelemani lauluopiskelijan (2019) puheessa nousi esille epävarmuus ja itseluottamuksen puute. Inho omaa kehoa kohtaan heijastui suoraan lauluun, kun instrumenttina oli oma keho. Hän sanoi, että oli vaikea luottaa ääneen, kun ei luottanut omaan itseän. Laulu on todella herkkä instrumentti. Musiikin lehtori Susanna Mesiä (2019) oli samoilla linjoilla:

”Ehkä siksi, että laulu on instrumenteista se kaikista kehollisin. Ja ihmisen kehon käyttöön vaikuttaa valtavasti ihmisen kehonkuva. – siinä on tavallaan kyse keho hyväksynnästä ja monenlaisista asioista, niin se peilautuu kehollisessa instrumentissa itse asiassa aika suoraan siihen laulamiseen, koska se laulaminen tehdään omalla keholla. Jos siinä hyväksynnässä on haastetta, niin se haaste siirtyy laulamiseen. Kehon käyttö ja liikeradat, kaikki suhteessa siihen mitä tarvitaan laulamiseen, saa saman kohtelun kuin se keho.”

Mesiä opettaa Metropolia AMK:ssa pop/jazz-laulua ja toimi opettajanani syömishäiriöstä paranemisen alkuvaiheissa vuosina 2015-2016. Muistan itse usein ajatelleeni, etten pysty enkä osaa. Pelkäsin korkeita ääniä ja olin epävarma omasta laulamistani, vaikka kaikki muut olivat sitä mieltä, että olin todella taitava. Analysoin omaa laulamistani jatkuvasti hyvin itsekritiittisesti enkä ollut ikinä tyytyväinen. Taistelen saman ongelman kanssa edelleen ja onkin hassua, että vaikka kehitystä on tapahtunut näiden vuosien aikana hurjan paljon, sitä on vaikea nähdä itse. Sanonta ”tieto lisää tuskaa” pitää paikkansa ainakin omalla kohdallani, sillä mitä enemmän tietämykseni ja taitoni laulamista kasvavat, sitä kriittisempi olen omaa laulamistani kohtaan. Liika kriittisyys aiheuttaa turhaa äänen kontrollointia ja äänen on vaikea soida vapaasti.

On selkeästi huomattu, että syömishäiriöiset ihmiset ovat luonteeltaan usein tunnollisia ja perfektionismiin taipuvaisia (Bryant-Waugh & Lask, 2005, 38). Iris Seesjärven (2013) mukaan perfektionismi suojaa häpeää tuottavalta epäonnistumiselta. Ihmisen liika perfektionisti estää ihmistä ottamasta riskejä ja heittäytymästä epävarmuuden tilaan. Kyvyttömyys heittäytyä ja ottaa riskejä voi vaikuttaa huomattavasti laulamiseen, sillä laulaessa meillä ei koskaan ole täydellistä varmuutta siitä, mitä suusta tulee ulos. Laulu on erilainen instrumentti siinä mielessä, ettei instrumenttia voi nähdä toisin kuin esimerkiksi pianon koskettimistoa tai kitaran kieliä. Laulaminen perustuu kuulon ja kehon tunteusten varaan. Myös improvisoimiseen tarvitaan hyvin paljon heittäytymistä. Haastattelemani lauluopiskelija (2019) vertasi laulamisen heittäytymisen vaikeutta teatteriin. Hän oli tehnyt paljon näyttelemistä ja teatteria, missä heittäytyminen oli roolihahmon takia paljon helpompaa. Laulaessa ei kuitenkaan ollut roolia, vaan olisi pitänyt heittäytyä omana itsenään. Laulaminen vaatii hyvin paljon heittäytymistä. Koen myös, että

liika perfektionismi estää laulajaa kehittymästä. Laulaja saattaa jäädä treenaamaan pitkäksi aikaa samoja asioita, kun ei ole koskaan tekemiseensä tyytyväinen.

Henkisen puolen haasteet oman itsen ja kehonkuvan kanssa johtavat helposti myös konkreettisiin, fyysisiin ongelmiin laulamissa. Nykyaikana televisiossa ja sosiaalisessa mediassa tulee jatkuvasti vastaan toinen toistaan silotellumpia kuvia lihaksikkaista vartaloista ja ”pyykkilautavatsaista”. Ei ole ihme, että alamme treenaamaan liiallisesti ja vetämään vatsamme sisään jatkuvasti näyttääksemme hoikemmilta. Monet lauluopettajat ovat törmänneet ongelmaan, jossa vatsan alueen lukko pahimmillaan estää mahdollisuudet hengittää laulamisen kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. Syvähengityksen aikaansaamiseksi ja tuen löytämiseksi vatsa tulisi päästää rennoksi, jotta pallea pääsee laskeutumaan sisään hengittäessä tarpeeksi alas. Monille tämä saattaa olla hankalaa ja vatsan rentouttaminen koetaan ahdistavana ja häpeällisenä. Syömishäiriötä sairastavalle vatsan rennoksi päästäminen voi olla vielä muita hankalampaa sairauden kehonkuvaan liittyvän luonteen vuoksi. Itselleni tuotti suuria hankaluuksia hengittää vapaasti niin, ettei vatsa lukkiudu. Haastattelemani lauluopiskelija (2019) sanoi samaa. Hän kertoi myös, että leuan ja kaulan alue menivät laulaessa usein virheasentoihin ihan vaan mentaalista syistä, kun hän yritti omien sanojensa mukaan ”estää kaksoisleukaa näkymästä”. Leuan liika ylös tuonti luo kireyksiä ja vaikeuttaa kurkunpään vapaata liikkumista. Haastateltu toi esiin myös äänen takertumisen kurkkuun, kun oli henkisesti niin epävarma olo omasta itsestä. Itse huomasin toipumisvaiheessa saman – ääntä yrittää pidätellä liikaa ja on vaikea ”päästää irti”, jolloin ääni jää helposti ponnettomaksi ja voimattomaksi. Joskus syömishäiriön tuomat epävarmuudet saattavat vaikuttaa myös niin, että ujouden takia ei uskalla käyttää ääntään tarpeeksi voimakkaasti. Laulu saattaa olla vuotoista, ohutta ja katkonaista. Laukkanen & Leino (2001) kirjoittavat:

”Hypofunktionaalinen äänentuotto on hyperfunktionaalisen vastakohta. Äänirakoa suljetaan liian höllästi suhteessa alapuoliseen ilmanpaineeseen. Äänihuulet eivät välttämättä mene yhteen lainkaan värähtelyn aikana ja ilmaa karkaa ääniraosta. Tämä voi olla kuultavissa hälynä, ääni on siis vuotoinen. – Hypofunktionaalinen äänenkäyttö voi myöskin rajoittaa ilmaisuja. Huokoinen, pehmeä ääni assosioidaan esimerkiksi herkkyyttä, pehmeyttä, naisellisuutta ja avuttomuutta ilmentäväksi, mikä välttämättä ei aina vastaa puhujan ilmaisullisia tavoitteita.”

Syömishäiriötä sairastavien henkilöiden elämässä on usein läsnä myös häpeän tunne. Iris Seesjärvi tutki v. 2013 laullista häpeää opinnäytetyössään.

”Häpeä tuottaa kehossa monenlaisia fyysisiä reaktioita: ihminen saattaa lamaanua ja punastua, vartalo jäykistyä ja jähmettyä, katsekontaktia saatetaan välttää ja katse laskea alas. Lisäksi häpeä saattaa tuntua jopa fyysisenä kipuna, purista-

vana tunteena kurkussa tai rinnassa. Häpeästä aiheutuvat ahdistuksen tunne voi olla joskus niin voimakasta, että ihminen saattaa jopa hikoilla tai käpertyä pieneksi. Häpeäntunne vaikeuttaa myös puhumista: monesti puhumisesta tulee hankalaa äänen väristessä ja kurkkua kuristaessa.”

Häpeä vaikuttaa laulamiseen siis paljon. Kun kurkkua kuristaa, on vaikeaa saada lauluääni virtaamaan ja soimaan vapaasti sekä kantavasti.

2.4 Sosiaaliset seikat

Sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalinen eristäytyneisyys ovat luonteenomaisia piirteitä syömishäiriötä sairastaville henkilöille (Fairburn, Jones, Peveler, Carr, Solomon, O'Connor, Burton & Hope, 1990). Usein syömishäiriöstä kärsivät henkilöt alkavat välttelemään sosiaalisia tilanteita ja eristäytyvät omiin oloihinsa aiempaa enemmän. Tällöin bändi- ja muut ryhmätilanteet saattavat tuntua hyvin haasteellisilta. Bänditreeneiden sopeutuminen voi oman kokemukseni mukaan vaikeutua, kun omat pakonomaiset, rutinoituneet aikataulut tuntuvat hankalalta sovittaa kiireisiin treeniaikatauluihin. Kun vuorovaiikutustilanteet ahdistavat, bänditreeneissä voi olla hankala olla. Varsinkin laulajana, kun pitäisi johtaa bändiä ja ottaa ohjat usein omiin käsiin, tulee helposti ongelmia, jos epävarmuus ja ahdistuneisuus ottavat liikaa valtaa. Bänditreeneissä mietin, että mitähän muut ajattelevat minusta ja miltä näytän. Tuntui vaikealta olla treeneissä, kun olisi halunnut piiloutua muilta ihmisiltä. Vaikka nautin esiintymisestä ja bändissä soittamisesta suuresti, tuolloin tuntui pelottavalta olla laulajana yhtyeen keulakuvana. Oman kehon tuominen niin sanotusti näyttille, keikkavaatteisiin pukeutuminen ja näyttäytyminen ahdistivat, koska pidin itseäni rumana ja lihavana. Keikkareissut olivat hankalia myös siksi, että yleensä tarjolla oli naposteltavaa ja juotavaa. Pelkäsin, että muut pitävät minua outona, kun aina kieltäydyin syömästä. Joskus tuli syötyä yhdessä bändin jäsenten kanssa, mutta tilanteeseen liittyi aina valtavasti ahdistusta. Laulun opiskelussa ja koulussa sama toistui. Jos menin ruokalaan, halusin eristäytyä muista koulukavereista, jotta kukaan ei näkisi, että syön. Koulun ruokala on usein paikka, jossa sosiaaliset suhteet opiskelutovereihin vahvistuvat, joten moni koulukaveri jäi minulle etäiseksi sekä tuolloin, että sairaudesta parantumisen aikana, jolloin ahdistus yhteisistä ruokailuista oli vielä suurta. Välillä suorastaan pakoilin tuttujen näkemistä, varsinkin jos tunsin, että on pakko lähteä kohta vessan oksentamaan.

Toisaalta musiikin sosiaalinen luonne saattaa olla jollekin syömishäiriön kanssa kamppailevalle positiivinen asia. Metaxia Pavlakovin tutkimuksessa *Benefits of Group Sin-*

ging for People with Eating Disorder: Preliminary Findings from a Non-Clinical Study (2009) sairaalahoidossa olevat potilaat kokivat saavansa paljon apua musiikkiterapiasta lauluyhtyeen muodossa. Haastattelussa kyseiset potilaat sanoivat, että he pystyivät musiikin avulla hetkeksi unohtamaan juuri syödyn aterian tuoman ahdistuksen, sekä tunsivat lauluyhtyeessä yhteisöllisyyttä: he olivat osa ryhmää. He tunsivat olonsa tärkeäksi osallisuutensa kautta, ja saivat työkaluja tunnistaa ja käsitellä tunteitaan musiikin kautta.

Nimetön haastattelemani lauluopiskelija (2019) kuvaili monta kertaa oloa syömishäiriön aikaan turtuneeksi, sekä henkisesti että fyysisesti. Usein syömishäiriötä sairastavat tuntevat olonsa turraksi myös emotionaalisesti (Schmidt & Treasure, 2006). Pavlakovin (2009) tutkimuksessa eräs potilas kuvailee lauluryhmän vaikutuksia muun muassa näin: ”Anoreksiaa sairastaessa turruttaa tunteitaan niin paljon, että välillä unohtaa kuinka tuntee ja miltä se tuntuu, mutta musiikki auttaa sulattamaan tätä osaa sinussa.” Miehen haastattelun kokemukset asiasta olivat saman suuntaisia. Sosiaalisena seikkana musiikki tarjoaa mahdollisuuden terveeseen vuorovaikutukseen. Musiikki on syy olla yhdessä. Voisimme päätellä, että vaikka syömishäiriöstä kärsivät saattavat tuntee olonsa ahdistuneeksi sosiaalisissa tilanteissa, voi musiikki toimia tärkeänä apuvälineenä rikkomaan eristäytyneisyyttä ja auttaa lievittämään sosiaalisten tilanteiden aiheuttamaa ahdistusta.

3 Työkaluja ja vinkkejä lauluopettajille

Tähän kappaleeseen olen koonnut erilaisia harjoituksia. Osa harjoituksista ovat laulutunneilta, koulutuksista tai muualta opittuja, osa ovat itse kehittelemiäni.

3.1 Itseluottamusta kasvattamassa

Syömishäiriötä sairastavalle oppilaalle voisi olla erityisesti hyötyä itsetuntoa ja itsevarmuutta vahvistavista, sekä itseinhoa ja häpeää vähentävistä harjoituksista. Luin opinäytettäni tehdessä kirjan *Ole itsellesi armollinen*, joka oli kuin olisin lukenut omia kokemuksia. Kirjassa oli esitelty harjoituksia, joista osaa voisi erittäin hyvin soveltaa lauluopetuksessa. Tässä yksi esimerkki, jota olen muunnellut laulutunnille sopivaksi.

Oppilas voi opettajan kanssa listata kirjallisesti asioita, joita hän pelkää liittyen laulamiseen. Asioita, jotka ovat laulullisesti hänelle tyypillisiä. Biisejä/tyylilajeja/soundeja, joiden laulaminen on mieluisinta. Asioita, jotka laulamissa saavat liikuttumaan sekä asioita, jotka herättävät luovuuden. Asioita, joista hän on kiitollinen musiikissa. Opettaja voi keksiä lisää tämän tyyllisiä asioita, joita oppilas voi listata. Seuraavaksi tehdään lista unelmien laulajaminästä! Siihen oppilas kirjoittaa seuraavanlaista:

1. Asioita, joita UTELIAS MINÄ haluaisi kokeilla, tietää ja luoda.
2. Asioita, joita ROHKEA MINÄ haluaisi aloittaa, kysyä, lopettaa, ottaa selvää ja pyytää.
3. Asioita, joita HERKKÄ MINÄ haluaisi kokea, ei haluaisi enää tuntea, ei haluaisi enää hävetä itsessään, sekä asioita, joita herkkä minä kaipaa.
4. Asioita, joita RAKASTAVA MINÄ on hyvä tehdä silloin kun kaipaa rentoutumista, tarvitsee kun on stressaantunut. Asioita, joita hyvään laulutuntiin tai treenihetkeen kuuluu. Asioita, joita ei enää halua itselleen tehdä, sekä asioita, joita haluaa itselleen sallia.

Kirjoittamisen pitää olla tajunnanvirtaa ilman sensuuria, unelmoidaan oikein kunnolla. Kun lista on valmis, asiat voitaisiin lukea ääneen ja niitä voitaisiin alkaa toteuttaa laulutunnilla. Jos joskus tuntuu, ettei hommat suju yhtään, tähän listaan on mukava palata. Lista voi myös huonolla hetkellä tsempata ja muistuttaa, miksi tätä laulua opiskellaan.

Sisäisen kriitikon kukistamista voidaan harjoitella myös laulutunnilla. Jos oppilas epäilee osaavansa tai pystyvänsä, opettaja voi pyytää oppilasta kyseenalaistamaan epäilyksensä. Opettaja kysyy oppilaalta kysymyksiä kuten *"Voiko tämä pitää paikkansa?"*, *"Onko asia aina ja kaikissa tilanteissa totta?"*, *"Mitä pelkään ja mitä tapahtuisi, jos tämä olisi totta?"* ja *"Tarkastelenko tilannetta puolueettomasti?"* Seuraavaksi näille ajatuksille tehdään vastaisku. Opettaja voi pyytää oppilasta kertomaan ja vaikkapa kirjoittamaan ylös myönteisiä, järkipäisiä ja uskottavia väitteitä, joilla kumota negatiiviset ja kriittiset ajatukset. Väitteiden tulee olla minämuodossa eikä niissä tule olla kielto sanoja. Näihin kannustaviin lausein voidaan palata aina, kun epävarmuus iskee.

Seuraava harjoitus on hauska ja yksinkertainen ja se auttaa neutralisoimaan ja tuomaan etäisyyttä tuomitsevaan sisäiseen puheeseen. *Aina kun oppilaan mieleen pomp-*

paa negatiivinen ja kriittinen epäily itsensä kohtaan, hänen tulee alkaa laulaa jotakin tiettyä, sovittua kappaletta, kuten ”Taivas on sininen ja valkoinen”. Oppilas voi laulaa esimerkiksi vain tuota yhtä kohtaa kappaleesta. Harjoituksen ideana on sammuttaa negatiiviset ajatukset saman tien ennen kuin ne kasvavat yhtään suuremmiksi.

Seuraavaa harjoitusta olen joskus käyttänyt omassa opetuksessani. Oppilas sulkee silmänsä ja opettaja ohjaa. Opettaja pyytää oppilasta kuvittelemaan jotakin tilannetta, jossa hän on ollut, esiintymistilanteessa tai muuten vain laulaessa, erityisen iloinen ja itsevarma. Opettaja pyytää oppilasta kuvittelemaan silmiensä eteen suuren valkokankaan, jossa hän näkee itsensä tuossa tilanteessa. Aivan kuin oppilas katselisi elokuvaa, jossa hän näkee pääroolissa itsensä. Värit valkokankaalla näyttävät kirkkailta ja kuva on selkeä. Opettaja pyytää oppilasta muistelemaan, miltä hänen ympärillään silloin näytti ja mitä ääniä hän kuuli. Seuraavaksi oppilas muistelee, miltä hänestä tuntui, millainen fiilis oli. Miltä kehossa tuntui, minkälaisia asentoja oppilas silloin käytti. Opettaja pyytää oppilasta palaamaan tuohon hyvinolontunteeseen, joka silloin vallitsi. Värit elokuvassa muuttuvat entistä kirkkaammaksi ja selkeämmiksi ja olo vain paranee koko ajan. Opettaja pyytää oppilasta muistelemaan mahdollisimman tarkasti ja elävästi tuon tunteen. Opettaja voi keksiä itse kysymyksiä, jotka ohjaavat oppilasta mahdollisimman lähelle tuota kokemusta. Sitten opettaja sanoo, että kuva oppilaan silmien edessä kasvaa, ja kasvaa, ja kasvaa. Kohta se on jo niin lähellä, että sitä voi koskettaa. Värit kirkastuvat edelleen ja tuo sama fiilis alkaa tuntumaan tässä hetkessä. Oppilasta saattaa hymyilyttää, naurattaa, kutkuttaa. Pyydä oppilasta nautiskelemaan tuosta muistosta ja siitä itsevarmuudesta, mikä silloin oli. Kuva kasvaa ja kasvaa ja nyt se on jo ihan lähellä. Pysytään tässä hetki, sitten opettaja pyytää oppilasta hitaasti avaamaan silmänsä ja palaamaan tähän hetkeen. Tällaiset harjoitukset jättävät yleensä positiivisen jäljen ihmiseen ja mitä enemmän niitä tekee, sitä helpompi on palauttaa sama itsevarmuus tilanteessa kuin tilanteessa. Kun tekee harjoituksen esimerkiksi tunnin alussa, on luultavasti helppo ja itsevarmempi fiilis lähteä laulamaan.

3.2 Äänen harjoittamisen periaatteita

Olemme kaikki omalaatuisia, erilaisia oppijoita. Samat harjoitukset eivät toimi kaikille ja hyvällä lauluopettajalla tulee olla valmiuksia soveltaa omaa opetustaan sekä tarvittaessa muuttamaan opetustapaansa oppilaskohtaisesti. Meillä kaikilla on päiviä, jolloin ääni ei toimi kuten sen pitäisi sekä päiviä, jolloin laulaminen tuntuu työläältä. Kehitys ei ole

kenelläkään meistä jatkuvasti nousujohteista ja toisaalta voimme edistyä esimerkiksi jossain toisessa asiassa, kun toinen asia jumittaa paikallaan.

Yhdysvaltalainen laulopedagogi ja äänentutkija William Vennard (1962) on erotellut kuusi lauluäänen harjoittamisen peruseriaatetta. Peilaan opinnäytetyöni harjoituksia Vennardin jaotteluun, joita ovat:

1. *Mekanistinen periaate*, jossa harjoitetaan yksittäisiä suorituksia erikseen, kuten esimerkiksi hengitys, kurkunpään asento, ja artikulaatio.
2. *Mielikuvitusperiaate*, jossa mielikuvien avulla pyritään parantamaan äänenlaatua ja laulutekniikkaa.
3. *Demonstraatioperiaate*, jonka mukaan äänenharjoittaminen perustuu opettajan antamiin malleihin, joita oppilaan tulee jäljitellä.
4. *Laula siten kuin puhut-periaate*, jota voidaan kääntää myös toisin päin: puhu siten kuin laulat. Perusteena on tässä se, että oppilaan tapa puhua voi olla luonnollisempi kuin hänen tapansa laulaa, tai päinvastoin.
5. *Oppiminen lauluja laulamalla*, joka perustuu musiikin läpilaulamiseen, mikä voi innostaa oppilasta ja nopeuttaa oppimista.
6. *Innostusperiaate*, jonka taustalla on oletus, että ihmisellä on piileviä kykyjä, jotka tulevat esiin suotuisissa olosuhteissa. Innostusperiaatteen mukaan voidaan jopa väittää, että hyvä äänentuotto löytyy itsestään, kun oppilas on tarpeeksi innostunut laulamastaan.

3.3 Ääniharjoituksia

Ääniharjoitusten kohdalla on hyvä asettaa realistiset tavoitteet silloin, kun oppilaan vointi on keho tai ääni huonossa kunnossa. Erityisen vaativat ja kuluttavat harjoitukset voi olla hyvä jättää tällöin vähemmälle. Liira (2019) sanoi haastattelussaan tekevänsä jokaisen laulutunnin aluksi jonkin *kuulostelevan* harjoituksen, joka kertoo oppilaan senhetkisen voinnin, fiiliksen, äänen kunnan ja tavan reagoida harjoitukseen. Jonkinlainen

alkulämmittely on hyvin yleinen käytäntö laulu- ja soittotunneilla, mutta sillä on tässä tapauksessa pelkän instrumentin lämmittelyn lisäksi ennen kaikkea *ymmärtävä* merkitys. Kun opettaja on heti tunnin alusta läsnä ja tarkastelee tilannetta, hän aistii oppilaasta, mikä toimii tänään ja mikä ei. Mesiä ja Liira (2019) olivat haastatteluissaan molemmat yhtä mieltä siitä, että syömishäiriöstä kärsivien tai parantuvien opetuksessa pitää olla entistäkin tarkempina ja havainnoida oppilaan tuntemuksia ja äänenlaatua erityisen huolellisesti.

Susanna Mesiä (2019) totesi haastattelussaan, että kun ääni on huonossa kunnossa esimerkiksi oksentamisesta johtuvien vatsahappojen takia, se ei ole ääniharjoituksilla parannettavissa.

”Olen sitä mieltä, että jos äänihuulet ovat ihan kunnossa ja ne lähtevät värähtelemään normaalisti, niin voi tehdä ääniharjoituksia. Mutta jos se on vaikuttanut siihen äänihuulisulkuun niin, että värähtely on vajavaista tai äänentuotto on hankaloitunut, eli jos se ei ole toiminnallista, vaan se on tällainen toisenlainen ongelma, niin silloin se ei ääniharjoituksilla parane. Sitten voi tehdä niitä tukevia asioita ja opiskella paljon sitä muuta laulamiseen liittyvää. Laulamissa on paljon muuta!”

Katri Liira (2019) oli Mesiän kanssa samaa mieltä. Ääniharjoituksista keskustellessamme hän sanoi, ”Jos tilanne on se, että se kurkku on niin kipeä, ettei sillä pysty laulamaan, niin sitten tehdään jotain muuta kuin ääniharjoituksia”. Liiran kanssa pohdimme, että jos ääntä jonkin verran kuitenkin lähtee, ääniharjoituksia voisi tehdä esimerkiksi pienemmällä äänialalla ääripäitä vältellen. Ei rasiteta ääntä lisää, vaan tehdään harjoitukset mukavalta tuntuvalla alueella ja vahvistetaan sitä. Opettajan tulisi olla myös erityisen tarkkana oppilaan äänen ja kehon kontaktista sekä siitä, ettei ääni kuormita kurkkua, vaan se saa tuen kehosta.

Hyviä harjoituksia ovat esimerkiksi *puolisulkuharjoitukset* eli ääntöväylän osittain sulkevat harjoitukset. Puolisulkuharjoitukset auttavat muun muassa ääntöbalanssin toteutumisessa sekä optimaalisten ääntöväylän asetusten etsimisessä. Huuli- ja kielitäryt ovat puolisulkuharjoituksia, jotka samalla hierovat äänihuulia sekä paikkoja, joissa ääni resonoi. Kielitäryssä oppilas tuottaa pitkän jatkuvan R-äänteen, eli toisin sanoen pärisyttää kieltään niin, että kielen kärki sijoittuu yläpuolisen etuhammasvallin taakse. Tässä olisi tärkeää pitää kasvot rentoina. Sama voidaan tuottaa pärisyttelemällä huulia toisiinsa vasten. Mikäli kasvot ovat jäykkänä, täry ei lähde rullaamaan. Ilmanpaineen säätelyssä on hyvä huomata, että täry ei onnistu, mikäli ilmanpainetta on liian paljon, mutta ei myöskään, jos sitä on liian vähän. Omien oppilaideni kanssa olen huomannut, että neuvo ”enemmän ääntä, vähemmän kohinaa”, auttaa huulitäryn onnistumiseen, kun

liika ilman puskeminen katoaa ja tilalle yritetään tehdä ääntä. Poskien kevyt nostaminen sivulta sormien avustamana auttaa myös. Täryt toimivat myös erinomaisena palauttavana harjoituksena minkä tahansa laulullisen tapahtuman tai pitkään kestäneen puhumisen jälkeen. Täryllä voi laulaa esimerkiksi kolmi- tai nelisointua, melodiaa tai liukua ylös ja alas. Youtubesta löytyy hyvä esimerkkivideo tärystä, kun kirjoittaa hakusanaksi ”huulitäry”.

Toinen hyvä puolisuuliharjoitus on laulaa pillin läpi. Tekniikan on kehittänyt saksalainen äänitieteilijä Ingo R. Titze (1994), jonka mukaan rasittunutta ääntä voidaan hoitaa venyttämällä äänihuulia ja vapauttamalla painetta äänihuulista. Hänen mukaansa rasittuneen äänen huollossa useamman kerran päivässä, kerrallaan 2-5 minuuttia kestävästä pilliin laulamisesta on hyötyä. Pillillä voi tehdä esimerkiksi liukuja alhaalta ylös ja ylhäältä alas tai laulaa esimerkiksi jonkun kappaleen melodiaa. Youtubesta löytyy jälleen selkeä ohjevideo pillin käyttöön laulamissa hakusanoilla ”titze straw”.

Kurkunpään rentouttamiseksi ja laskemiseksi laulutunnilla voitaisiin laulaa ”jybby” tai ”jyggy” –tavuilla. Muistan myös, että silloin kun ääneni oli huonossa kunnossa, teimme ääniharjoituksia Liiran kanssa ”fuu”, ”faa” ja ”fee” –tavuilla. F-kirjaimella alkava äänne on lempeä valinta, joka estää poksahdavan, äänihuulille rasittavan kovan alukkeen syntymistä. Äänihuulet nappaavat kiinni toisiinsa pehmeästi. Samaa pehmeämpää alukeharjoitusta voisi kokeilla vaikkapa ”you” –tavulla laulaen.

Ääniharjoitukset luokittelisin Vennardin (1962) jaottelussa mekanistisen periaatteen mukaisiksi äänenharjoittamismetodeiksi.

3.4 Tehdään musiikkia

Aina ei laulutunnilla tarvitse tehdä laulutekniikkaa! Helposti voi unohtua, että laulussa on paljon muutakin asioita, joita on tärkeä treenata. Muut musiikilliset asiat kuten rytmikka, artikulaatio, esiintyminen ja tulkinta ovat hyviä vaihtoehtoja laulutekniikan treenaamiselle etenkin silloin, kun ääni ei toimi halutulla tavalla. Kuten Susanna Mesiä (2019) totesi haastattelussaan: ”Jos fonisti ei osaa soittaa kuin yhdessä oktaavissa, soitetaan yhdestä oktaavista.” Sama pätee tässä. Jos lauluääni on väsynyt, niin silloin tehdään niillä resursseilla mitä on. Voimme opiskella laulutekniikan sijaan vaikkapa asioita, joilla saadaan musiikki groovaamaan! Laulutuntien pitäisi mielestäni olla kui-

tenkin myös musikaalisia ja niissä tulisi olla mukana musiikin ilo sekä tekemisen meininki.

3.4.1 Rytmiiikkaa, fraseerausta, artikulaatiota

Rytmiiikkatreenejä on monenlaisia. Analysoiva kuuntelu on hyvä tapa oppia. Oppilaan kanssa voisi kuunnella erilaisia laulajia ja antaa oppilaan pukea laulajan laulurytmiiikkaa eli *fraseerausta* sanoiksi. Laulaako laulaja rytmillisesti täsmälleen tempossa, kenties hieman etukenossa vai voisiko laulajan rytmiiikkaa kuvata sanalla *laid back*, hieman muita perässä? Opettaja kiinnittää oppilaan kanssa huomiota fraasien aloituksiin sekä lopetuksiin. Osuuko ne iskuille vai ovatko ne vähän sinnepäin? Millaisia erilaisia rytmejä laulussa esiintyy? Seuraava vaihe voisi olla rytmien läpikäyminen puhumalla ilman laulumelodiaa. Aluksi ilman sanoja jollakin tavulla, esimerkiksi ”ta” tai ”pa”-tavuja käyttäen. Jos kappaleessa on nopeita tai monimutkaisia rytmisiä kuvioita, konsonantit auttavat tekemään puheesta (ja laulusta) selkeämpää ja paremmin groovaavaa. Pedagogisesti voisi olla hyvä ottaa aluksi jokin yksi pätkä, jota toistetaan useita kertoja niin, että siitä saadaan mahdollisimman hyvä rytmisesti. Seuraavaksi voi kasvattaa toistettavan pätkän pituutta ja lopuksi siirtää laulumelodia mukaan kuitenkin niin, että keskitytään edelleen laulun rytmiin. Sama periaate ja grooven purkamisen paloiksi pätee myös silloin, kun käsittelyssä on esimerkiksi pitkää legatolinjaa nopeiden rytmien sijaan. Tällöin vaihtaisin kovat konsonanttialkuiset tavut vokaaleihin tai pehmeisiin konsonantteihin, kuten ”aijai” tai ”baibai”. Tällaiset rytmiiikkaharjoitukset edustavat Vennardin (1962) luokittelussa mielestäni periaatetta ”Laula siten kuin puhut”.

Laulutunnilla voitaisiin esimerkiksi syventyä erilaisten kappaleiden grooven ilmentämiseen purkamalla rytmiset asiat pieniksi osiksi. Oppilas kuuntelee kappaleen tahtilajin ja ensimmäisenä haettaisiin jalkoihin kappaleen perussyke. Perussykkeen yhden iskun mittainen nuotti on neljäsosanuotti. Seuraavaksi jaetaan kappale pienempiin alajakoihin kuuntelemalla kappaleen kahdeksas- ja kuudestoistaosia. Onko kappale suora vai kolmijakoinen? Alajaot voidaan ajatella esimerkiksi rumpusetin hi-hatina. Laulamalla tai puhumalla voitaisiin vielä ilmentää jokin kappaleen groovea tukeva elementti, rytmisen asia.

Todella hyviä rytmiiikkatreenejä ovat myös esimerkiksi laulun rytmien yhtäaikainen taputtaminen tai soittaminen sekä metronomin kanssa treenaaminen. Oppilas voi taputtaa rytmin samalla kun hän puhuu tai laulaa sitä tai soittaa sen esimerkiksi pianon koskettimella tai rumpukapulalla. Metronomin kanssa treenatessa tarkkuus kehittyy. Laulu-

tunnilla voidaan treenata myös niin, että opettaja antaa esimerkin laulussa esiintyvät rytmistä tai pätkästä laulua, jonka oppilas toistaa. Tämä noudattaa Vennardin (1962) demonstraatioperiaatetta.

Mielestäni edellä mainitut *kehollistavat* harjoitukset olisivat erityisen hyviä syömishäiriöstä kärsivälle siksi, että monesti syömishäiriöisten ihmisten keho ja mieli ovat joksseenkin etäänntyneet toisistaan. Rytmien tuominen kehoon tuo tuntumaa omaan kehoon ja siihen, miltä musiikki tuntuu. Monesti syömishäiriötä sairastava saattaa suhtautua hyvinkin negatiivisesti omaan kehoonsa ja kehosuhteeseen liittyvästä kurittamisesta ja välinpitämättömyydestä. Keholliset harjoitukset antavat huomiota keholle, mikä mielestäni voi auttaa lempeämmän asenteen löytämisessä omaa kehoa kohtaan. Kuitenkin nämä harjoitukset pysyvät tiedollisella tasolla menemättä enempää tunnetasolle kehosta puhuttaessa.

3.4.2 Tulkintaa, esiintymistä, heittäytymistä, tekstiä

Laulajista käytetään usein termiä *tulkitsija*. Laulun tulkitseminen on osakseen laulajan luontaista karismaa, mutta myös treenattavissa oleva asia. Siksi laulutunneilla on hyvä harjoitella myös tätä laulamiseen liittyvää osaa. Tällainen harjoittelutapa on vaikea laittaa yksinään johonkin tiettyyn kategoriaan, mutta Vennardin (1962) listauksen mukaan tulkinnan kautta harjoittelu voisi mennä *mielikuvaperiaatteen* tai *innostusperiaatteen* kategorioihin. Syömishäiriötä sairastavan oppilaan tunnemaailma saattaa olla särkyneet ja sekaisin, joten tällaiset helposti henkilökohtaisuuksiin ja tunneilmaisuun liittyvät harjoitukset pitää tehdä hyvin hienovaraisesti. Liikkeelle voitaisiin lähteä esimerkiksi tulkintaan liittyvien asioiden analysoinnilla sen sijaan että lähdetään suoraan tulkitsemaan.

Tulkinnan kannalta on tärkeää tietää ja sisäistää, mitä laulun tekstissä sanotaan. Oppilas voi tutustua tekstiin esimerkiksi kotiläksynä, ja siihen voidaan syventyä tarkemmin laulutunnilla. Opettaja voi kysyä avustavia kysymyksiä, kuten:

1. Mikä on kappaleen teema eli mistä kappale kertoo?
2. Kuka on kappaleen päähenkilö vai onko heitä useita?

3. Kenen näkökulmasta kappale on kirjoitettu? Onko laulaja itse kokija vai kertoja?
4. Mitkä ovat tekstin pääpointit? Pääpointteja voivat olla esimerkiksi jokin toistuva lausahdus tai kappaleen juonen kannalta merkittävät käänteet.
5. Minkälainen on kappaleen draamankaari eli juoni? Mikä on kappaleen huippukohta?
6. Mikä on kappaleen tunnelma? Pysyykö se samana koko kappaleen ajan vai vaihtuuko se?

Tällainen analysoiminen olisi paikallaan jokaisen laulettavan kappaleen kohdalla kenelle tahansa. Laulajan tulkinnan uskottavuus kärsii, jos hän ei tarkalleen tiedä, mistä kappaleessa puhutaan. Kun teksti on käyty läpi, mietitään oppilaan kanssa siihen laullisesti ja eleellisesti liittyviä tekijöitä auttamaan tekstin ilmentämisessä. Millaista soundia käytetään minkäkin tunnetilan tai juonenkäänteen ilmaisussa? Minkälainen dynamiikka lauluun kannattaa valita, jotta se tukisi tekstiä? Millaista kehonkieltä kappaleessa kannattaa käyttää. Tässä oppilas voi miettiä esimerkiksi, että laulaako silmät auki koko kappaleen vai sulkeeko silmät jossain kohtaa, levittääkö kappaleen huippukohtassa esimerkiksi käsiään, millainen ilme laulaessa on missäkin kappaleen kohdassa tai vaikkapa, että kuuluuko kappale esittää paikallaan seisoen vai mukana tanssien. Laulun vieminen kehoon on mielestäni jälleen hyvä asia. Tällaisilla tekijöillä on paljon vaikutusta laulun tulkittamiseen, mutta tämäkään ei vielä mene mielestäni liian syvälle siihen, mitä oppilas itse tuntee. Joskus oppilas saattaa pyytää opettajaa valitsemaan laulettavan biisin tai ainakin ehdottamaan useita, joista oppilas voi valita. Laulopedagogisesta näkökulmasta olisi hyvä myöskin pystyä lukemaan oppilasta sitä silmällä pitäen, mitä kappaleita ehdottaa oppilaalleen laulettavaksi. Jos oppilas vaikuttaa olevan syömishäiriön takia surullinen tai masentunut, voi olla hyvä valita innostavia ja duurivoittoisia kappaleita, ellei oppilas itse halua tehdä toisin.

Musikaalibiisejä laulettaessa tekstin analysoimisen voi viedä vielä pidemmälle, jotta roolihahmon saappaisiin hyppääminen ja heittäytyminen olisi luontevaa ja uskottavaa. Laulettavan kappaleen lisäksi on hyvä tietää koko musikaalin juoni ja mitä roolihahmolle on tapahtunut ennen esitettävää kappaletta. Mainitsin aikaisemmin opinnäytteessäni haastattelemani nimettömän lauluopiskelijan (2019) kokemuksesta siitä, että teatterissa

on ollut roolihahmon takia helpompi heittäytyä kuin laulussa. Mielestäni tällainen roolihahmon keksiminen ja liittäminen laulamiseen on erittäin hyvä tapa harjoitella tulkintaa ja heittäytymistä. Kuvitteellisen roolihahmon kautta saattaa uskaltautua tekemään asioita vapautuneemmin kuin omana itsenään. Kasvojen menettämisen pelko ei ole niin suuri, kun tekijänä on niin sanotusti joku muu. Sen sijaan, että aletaan tulkitsemaan tunteiden kautta esimerkiksi ”surullisena” jotakin kappaletta, keksitään surulle tavallaan oman itsen sijaan ulkopuolinen kokija ja pieni tarina siitä, miksi tämä on surullinen.

Jos tunteiden ilmaiseminen ei tuota oppilaalle hankaluuksia, hyvä tapa havainnoida tulkinnan merkitystä ja eri tapoja tulkita kappaletta, on tehdä vastakohtia. Lauluopettaja voi pyytää oppilastaan laulamaan saman pätkän kappaleesta esimerkiksi iloisesti ja sitten surullisesti. Oppilaan tulee tehdä huomioita siitä, miten erilaisten tunnetilojen ilmentäminen vaikuttaa vaikkapa tekstiin tai laulusoundiin. Oppilaan osallistaminen tiedon vastaanottajasta aktiiviseksi, itse havaintoja tekeväksi oppijaksi on mielestäni tärkeää.

3.4.3 Lempibiisejä & uuden luomista

Haastattelu Mesiän (2019) kanssa johti meidät siihen lopputulokseen, ettei huonona päivänä, eikä välttämättä aina muutenkaan, tarvitse tehdä tekniikkaa tai hioa yksityiskohtia. Voi vaan laulaa! Mesiä (201) sanoo:

”Paranemisprosessissa laulaminen voi olla ihan hirveän tärkeä asia. Pitää vaan ottaa huomioon, ettei lähdetä ihan taivaita tavoittelemaan, vaan laulaa jotain ”hyvän mielen musiikkia”, jotain mikä tuottaa ihmiselle psyykkistä hyvää. Sehän tiedetään, että jotkut tällaiset asiat, kuten kivuntuntemukset, niin musiikilla on sellainen merkitys parantajana. Voi ottaa ihan musiikin musiikkina! Vaikka se laulaminen ei teknisesti kehittyisi, niin musiikillisesti kuitenkin voi kehittyä! Voi satsata enemmän siihen puoleen.”

Vennardin (1962) äänenharjoittamisen periaatteista tämä olisi ”Oppiminen lauluja laulamalla”. Olen samaa mieltä siinä, että vaikka tällainen tapa ei ehkä pureudu ongelma-kohtiin tai huolelliseen biisiin paneutumiseen, se voi olla hyvin iso asia syömishäiriötä sairastavalle lauluopiskelijalle. Suosikkikappaleiden laulaminen saattaa vaikuttaa oppilaan mielialaan parantavasti, tuottaa mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia. Hyvä Terveys –lehden nettiartikkelin (2012) mukaan on tehty tutkimuksia, joiden on todistettu musiikin parantavia vaikutuksia. Tutkimusten mukaan musiikki todella voi kohentaa mielialaa, lievittää stressiä, piristää tai tyyntyttää oloa, parantaa keskittymiskykyä, vah-

vistaa sosiaalisia siteitä. Suosikkimusiikin kuunteleminen hoitaa jopa aivohalvausta, verenpainetta, muistisairautta, kipua, ahdistuneisuutta, masennusta ja yksinäisyyttä. Musiikin kuntouttavia vaikutuksia on tutkittu muun muassa Helsingin Yliopistossa, Jyväskylän Yliopistossa, Helsingin yliopistollisessa keskussairaalassa, Lontoon Imperial Collegessa, McGill-yliopistossa Kanadassa. On siis kiistaton fakta, että syömishäiriöstäkin kärsivä oppilas saattaa saada merkittävää apua siitä, että laulutunneilla lauletaan tämän lempikappaleita.

Laulutunti on mielestäni myös mainio paikka luoda uutta musiikkia. Uuden luominen voidaan aloittaa esimerkiksi improvisointiharjoituksilla. Opettaja ja oppilas voivat improvisoida sovittuun sointukulkuun vuorotellen vaikkapa kahden tai neljän tahdin pätkissä niin, että opettaja aloittaa. Itselläni opettajana on tapana tällaisissa harjoituksina laulaa välillä mitä sattuu välittämättä niin sanotuista virheistä. Tällöin oppilaskin saattaa rohkaistua kokeilemaan asioita ennakkoluulottomammin, ja mahdollinen pelko virheitä kohtaan hellittää. Puhuin aiemmin (ks 3.1) syömishäiriöistä kärsivien ihmisten taipumuksesta huonoon itsetuntoon ja perfektionismiin, joten tällainen turvallisessa ympäristössä tehty harjoitus saattaa auttaa päästämään irti turhasta itsekriittisyydestä, joka on myös luovuuden tiellä.

Oppilasta voi kannustaa myös tekemään kokonaan oman kappaleen. Jos aloittaminen tuntuu hankalalta, opettaja voi antaa kappaleelle aiheen ja vaikkapa sointukierron. Toinen tapa lähteä harjoittelemaan biisintekoa on vaikkapa pyytää oppilasta säveltämään melodia valmiiseen runoon tai tekstinpätkään. Hyvä harjoitus on myöskin säveltää johonkin olemassa olevaan kappaleeseen uusi melodia tai toisinpäin, valmiiseen melodiaan uudet sanat. Oman kappaleen tekemisen saattaa olla myöskin hyvin terapeutista. Tunteiden pukeminen sanoiksi ja musiikiksi voi olla voimaannuttava ja rohkaiseva kokemus. Itselleni biisien kirjoittaminen oli aikoinaan, ja on edelleen, hyvin tärkeä osa parantumista ja ajatusteni jäsentämistä ylipäätään.

3.5 Läsnaoloa ja rentoutumista

Läsnaolo- ja rentoutumisharjoitukset voivat olla paikallaan laulutunnilla varsinkin, jos oppilaalla on taipumusta olla levoton. Ajatusten harhaillessa on vaikea keskittyä laulamiseen. *Yksi helppo rentoutumisharjoitus on istuttaa oppilas alas ja pyytää tätä sulkemaan silmänsä. Opettaja tekee oppilaan kanssa harjoitusta, mutta molemmat tekevät*

omassa tahdissaan. Aluksi vain hengitellään. Opettaja pyytää oppilasta päästämään raskaita, huokauksenomaisia uloshengityksiä ja ajattelemaan, kuinka jokaisen uloshengityksen aikana mieli tyhjenee muutamalla ajatuksella. Jokaisella uloshengityksellä myös lihakset rentoutuvat asteen verran ja oppilas tuntee, kuinka lihasjännitteet helpottavat. Kun tätä on jatkettu hetki, vaikkapa minuutin verran, otetaan mukaan ääni. Opettaja kehottaa oppilasta korvaamaan huokaus nyt millä tahansa äänellä, joka liukuu ylhäältä alas. Oppilas voi mielessään verrata äänellä tehtävää liukua siihen, kun lihakset rentoutuvat ja alkavat pikkuhiljaa tuntua painavammilta ja ikään kuin valuvat alaspäin lattiaa kohti. Kun äännähtelyä on tehty sopivalta tuntuvan ajan, pidetään vielä hetki silmät kiinni ja kuulostellaan, miltä kehossa tuntuu nyt.

Toinen helppo läsnäoloharjoitus voisi olla tällainen. Opettaja ja oppilas istuvat alas ja sulkevat silmänsä. Aluksi havainnoidaan hengitystä: opettaja pyytää oppilasta tunnus-telemaan, miltä sisään- ja uloshengitys tuntuvat kehossa, minkälaisia aistimuksia on vatsan ja selän alueella sekä keuhkoissa. Sitten siirretään huomio ympärillä oleviin ääniin. Opettaja pyytää oppilasta kuuntelemaan erilaisia ääniä. Kun ääniä on kuunneltu jonkin aikaa, opettaja pyytää oppilasta alkamaan tekemään jonkinlaista ääntä, joka hänen mielestään muistuttaa sitä ääntä, jonka hän kuulee. Ääni voi olla surinaa ja suhinaa, jokin toistuva tavu, muminaa, mitä tahansa. Jos yhtäkkiä kuuluu jokin uusi ääni, oppilas tarttuu taas siihen ja matkii sitä. Opettaja voi myös matkia kuulemiaan ääniä, jotta oppilaan on turvallisempaa vapautua.

Rentoutumisharjoitukset auttavat kehoa pääsemään irti jännityksistä sekä toimimaan vapaammin. Yksi hyvä rentoutusharjoitus voisi olla tällainen: Pyydä oppilasta seiso-maan suorassa ja nostamaan olkapäät sivukautta korkealle ylös. Kurotetaan korkealle, venytetään käsiä vuorotellen ylemmäs ja ylemmäs, muistetaan hengittää koko ajan. Lasketaan vähintään kymmeneen ja annetaan sitten käsien pudota rennosti alas. Pyydä oppilasta tuntemaan, kuinka olkapäät putoavat aikaisempaa alemmas ja venytys on tehnyt kylkiin tilaa. Pyydä oppilasta pyörittelemään kevyesti päätään sivusuunnassa sekä ylös ja alas. Silmät voivat olla halutessa kiinni. Seuraavaksi asetetaan kädet selän takana yhteen ja venytetään hartioita taaksepäin. Muistetaan hengittää ja lasketaan kymmeneen. Kallistetaan vielä päätä kummallekin sivulle olkapäitä kohti vuorotellen niin, että kaula pääsee venymään. Lasketaan kummallakin puolella kahteenkymmeneen ja muistetaan hengittää koko ajan. Lopuksi vielä ravistellaan koko keho läpi. Ravistelun yhteydessä voi pitää mitä tahansa ääntä.

Kadonnutta kehomieli –yhteyttä voidaan herätellä lempeästi myös laulutunnilla. Tunnin aluksi voitaisiin tehdä esimerkiksi seuraava harjoitus: *Suljetaan silmät ja hengitetään rauhallisesti sisään ja ulos. Tunnustellaan aluksi, minkälaisia fiiliksiä on juuri tänään. Millä mielellä oppilas on? Suunnataan huomio siihen, tuntuuko tänään iloiselta, surulliselta, vai esimerkiksi stressaantuneelta. Seuraavaksi suunnataan huomio kehoon: miltä kehossa tuntuu? Kolottaako jokin paikka? Ovatko lihakset väsyneet vai tuntuuko kehossa energiseltä? Mitä keho tarvitsee juuri nyt? Avataan silmät ja ravistellaan kehoa kevyesti hetken aikaa. Seuraavaksi lähdetään taputtelemaan oikealla kädellä kehon vasenta puolta. Taputellaan sormista käsivartta pitkin ylöspäin kohti olkapäätä ja takaisin. Toistetaan sama vasemmalla kädellä oikealle puolelle. Taputellaan seuraavaksi rintakehää ja hartioita kummaltakin puolelta. Seuraavaksi taputellaan molemmilla käsillä kaulalta alaspäin koko keho: rintakehä, vatsa, lantion seutu, reiden etuosa, sääret, nilkat, varpaat. Tullaan alhaalta ylös ja taputellaan koko keho takapuolelta: kanta-pää, pohkeet, takareidet, takapuoli, alaselkä, yläselkä ja niska. Viimeisenä taputellaan sormilla koko pään alue ja kasvot. Harjoituksen jälkeen kiinnitetään huomio taas kehoon ja mieleen: miltä nyt tuntuu?*

Laulutunneilla voi kokeilla myös esimerkiksi äänen ”piirtämistä” keholla. Oppilas saa päästää aivan minkälaista ääntä hän itse haluaa, mutta samaan aikaan hän ikään kuin piirtää ilmaan samaa ääntä millä tahansa ruumiinsa osalla. Jos päästetty ääni on vaikkapa aaltoileva, voi oppilas tehdä käsillään laineita tai vaikkapa liikutella polviaan koukuun ja suoraan saumattomasti vuoron perään. Jos äänne koostuu lyhyistä staccatoista, voi oppilas esimerkiksi kuvitteellisesti heitellä sormillaan tikkoja tikkatauluun. Ääntely voi koostua myös pidemmistä useamman erilaisen äänen kuvioista, mutta tällöin myös liikkeen tulee muuttua jokaisen äänen kohdalla. Tällainen kehon ja äänen yhdistäminen saattaa auttaa kehon hahmottamisen lisäksi äänen ja kehon yhteyttä, äänen kehollistamista. Muistan kuulleeni joskus, että keho on kuin sellon runko ja ääni sen kielet. Tämä kuvastaa hyvin äänen kehollistamisen tärkeyttä. Jos ääni ei ole yhteydessä kehoon, se ei soi parhaalla mahdollisella tavalla. Keho on äänen resonointialue, joten on hyvä käyttää koko kehoa äännetunnon savuttamiseksi. Ritva Eerolan (2012) kehittämän Balance in Voice Training-metodin mukaan, tahdonvoima ja sanomisen tarve toimivat alkuun panevana energiana. Reaktiivisesti tästä seuraa, että sanojen kommunikaatio aistitaan lähtevän lantion seudulta. Lopputuloksena energia kuullaan teksti-ilmaisun selkeytenä ja hyvin fokuoituneina äänteinä sekä hyvänä äänen resonoitumisena kehossa.

3.6 Hengitysharjoituksia

Helppoja harjoituksia syvähengityksen mekanismin löytämiseksi voivat olla esimerkiksi seuraavat. *Opettaja pyytää oppilasta tyhjentämään keuhkot niin tyhjiksi kuin mahdollista. Napa painuu kohti selkärankaa. Kun keuhkot ovat tyhjt, oppilas vapauttaa vatsan rennoksi ja keuhkot täyttyvät itsestään. Kyljet leviävät ja ilma syöksähtää sisään ilman, että tarvitsee erikseen vetää henkeä sisään ja haukkoa happea. Toistetaan ja koitetaan löytää mahdollisimman rento ja nopea vatsan rentoutus.* Tämän harjoituksen voi myöhemmin yhdistää laulettuun kappaleeseen siten, että aina kun laulussa on hengityspaikka, pysähdytään ja rentoutetaan vatsan alue kaikessa rauhassa ilman haukkomista. Sitten laulu jatkuu ja toistetaan sama hengityspaikan kohdalla.

Opettaja voi pyytää oppilasta myöskin istumaan tuolille ja pudottamaan yläruumiin polvien päälle. Oppilas on tuolilla kaksin kerroin hengittäen ulos ja sisään. Opettaja pyytää oppilasta tekemään huomioita kuten, kuinka vyötärönseutu ja kyljet laajenevat hengittäessä sisään. Hartiat eivät nouse. Uloshengityksessä pyydetään oppilasta kiinnittämään huomiota myös selän lihaksiin. Noustaan vielä ylös seisomaan ja yritetään saada samat hengitykseen liittyvät tuntemukset tuntumaan myös seistessä.

Syvähengitystä voidaan tarkastella myös laittamalla oppilas hengittämään selällään maaten.

3.7 Kehon- ja äänenhuoltoa

Laulutunnin aluksi ja lopuksi voi olla hyvä välillä tehdä kehoa huoltavia harjoituksia, varsinkin silloin, jos keholla ja äänellä on paljon kuormitusta. Lempäät koko kehon venytykset huoltavat kehon lisäksi mieltä. Lisäksi voi olla hyvä tehdä hieman kohdenne-tumpaa huoltoa aina silloin tällöin. Kaulan lihasten venyttäminen tapahtuu niin, että aluksi molemmat kädet asetetaan päällekkäin rintakehän keskelle hieman solisluiden alapuolelle ja samalla viedään leukaa kohti kattoa. Leuan osoittaessa ylöspäin voi kevyesti purra hampaita yhteen ja päästää sitten suu auki, tätä toistetaan muutaman ker-ran. Venytys tuntuu koko kaulan lihaksissa. Seuraavaksi oikea käsi asetetaan vasemman solisluun päälle ja viedään hitaasti leukaa vastakkaiseen suuntaan yläviistoon oikealle kohti kattoa. Tämä venytys tuntuu kaulan vasemmalla puolella ja hieman nis-

kassakin. Toistetaan sama toisinpäin, vasen käsi oikean solisluun päällä leuan venyessä vasemmalle yläviistoon.

Kielenkanta saattaa helposti paljon lauletaessa jumiutua, joten sitä on hyvä hieroa. Parhaiten siihen pääsee käsiksi, kun peukaloilla painelee leuan alta pehmeältä alueelta. Kielenkanta voi kevyesti hieroa peukaloilla. Hyvä kielenkannan rentoutusjumppa on myös harjoitus, jota kutsutaan laulutunneilla usein ”hampaiden pesuksi”. Harjoitus tehdään niin, että käydään kielellä läpi kaikki ylä- ja alahampaat pyörivällä, ”pesevällä” liikkeellä. Tehdään yhteen suuntaan kahdeksan kierrosta ja sama toiseen suuntaan. Sitten kuusi kierrosta molempiin suuntiin, sitten neljä, kaksi ja lopuksi yksi kierros. Kielen pyörittely hampaita vasten saattaa alkaa tuntumaan epämiellyttävältä ja tuntuu kuin kieli ja kielenkanta menisi maitohapoille. Harjoitusta jatketaan kuitenkin loppuun saakka. Kun kaikki kierrokset on tehty, kieli hakeutuu rennolta tuntuvaan asentoon ja koko leuan alueen pitäisi tuntua rennommalta.

Purulihaksia ja leukaa voi rentouttaa hieromalla niitä kevyesti. Asettamalla sormet hie- man korvannipukoiden alapuolelle ja avaamalla leuan, löytää oikean kohdan. Hierotaan pyörivin liikkein purulihaksia ja leuanpieliä. Sormet voi myös painaa kiinni lihakseen ja ikään kuin vetää sormia leukaa pitkin alaspäin. Leukaa venyttääkseen voi myös avata suun niin auki kuin pystyy ja ikään kuin haukotella ja palata sitten takaisin normaali- asentoon. Tätä voi toistaa muutaman kerran. Purulihaksia ja suun muita lihaksia voi hieroa myös suun sisältä, mutta siihen suosittelen asiansa osaavia Voice Well- tai Voice Massage-hieroja.

3.8 Opettajan rooli & pedagogisia huomioita

Parente (1989) on kirjoittanut, että musiikkiterapeutin rooli syömishäiriötä sairastavien hoidossa on käyttää musiikkia keinona viedä väliaikaisesti huomio pois laihuudestaan ja pakonomaisesta tarpeestaan laihduttaa. Sen lisäksi musiikkiterapeutti auttaa potilasta saamaan vahvoja tyytyväisyyden ja täyttymyksen kokemuksia musiikin kautta. Vaikka lauluopettaja ei missään nimessä vastaa koulutuksen saanutta psykoterapeuttia tai musiikkiterapeuttia, tällä voi silti olla merkittävä rooli syömishäiriötä sairastavan oppilaan prosessissa. Jokaisen lauluopettajan tulisi pyrkiä siihen, että laulutunneilla oppilas saa onnistumisen kokemuksia ja iloa musiikista. Laulutunneilla saattaa olla iso merkitys nimenomaan siinä, että ajatukset ovat hetken poissa ruuasta ja laihduttamisesta. Lau-

laminen on niin kokonaisvaltainen kokemus, että sen kokonaisvaltaisen tunteen välittäminen pelkän laulutekniikan tai yhden fraasin hiomisen sijaan on tärkeää. Austinin (1999) mukaan laulaminen voi olla tärkeä työkalu kohti kehon, mielen ja sielun yhdenytymistä ja yhteistyötä.

Lauluopettajan ei tarvitse eikä pidä yrittää muuttaa oppilaan käyttäytymistä ja suhdetta ruokaan. Vaikka tarkoitus olisi hyvä, liika asioihin puuttuminen saattaa tehdä enemmän hallaa kuin hyvää. Itse aikoinaan provosoiduin jokaisesta kommentista, jossa minun kerrottiin ”olevan liian laiha”, ”laihtuneen jo ihan liikaa”, tai ”avun tarpeessa”. Niin kauan kuin en itse tätä tajunnut, tällaiset puheet olivat yhdentekeviä. Tai oikeastaan vielä parempaa: saatoin suuttua, ajattelin ihmisten valehtelevan ja halusin laihtua lisää. Olen kiitollinen omalle opettajalleni Katri Liiralle, joka ei huolestuneisuudestaan huolimatta ottanut asiaa puheeksi ennen kuin olin itse valmis siihen. Kun asiasta vihdoinkin puhuttiin, Katri oli todella ymmärtävä ja empaattinen. Hän sanoi kyllä aavistelleensa tätä jo pitkään, mutta ei patistanut minua hoitoon tai kauhustellut asiaa mitenkään. Riitti, että hän tiesi asiasta ja oli valmis keskustelemaan asiasta, jos sitä itse halusin. Kun tulin Metropoliaan vuonna 2015 ja olin alkanut saamaan hoitoa sairauteeni, opettajani Susanna Mesiä oli erittäin varuillaan siitä, kuinka hän minulle asioita opettaa. Hän teki sen lisäksi vieläpä niin taitavasti, etten tajunnut sitä vielä silloin. Hän käytti tuolloin minua opettaessaan selkeitä fysiologisia käsitteitä. Hänellä oli jatkuvasti ”tuntosarvet pystyssä” ja hän valitsi sanansa tarkoin. Tilanteen ollessa tulenarka, ei välttämättä tarvitse puhua esimerkiksi vatsan alueen laajenemisesta, vaan kylkiluiden liikkeestä. ”Tietopohjainen opetus on kaikille yhteistä”, hän mainitsi haastattelussaan (Mesiä, 2019).

Vaikka vääristynyttä kehonkuvaa ei voida laulutunneilla korjata, keholliset harjoitukset laulutunnilla saattavat auttaa äänen lisäksi mieltä. Liiran (2019) mielestä olisi hyvä keskittyä sisäisiin tuntemuksiin ja kinestesiaan, siihen miltä ääni tuntuu kehossa. Opettaja voi pyytää oppilasta huomioimaan, milloin ääni tuntuu soivalta, resonoivalta ja helpolta. Milloin tuntuu työläältä ja eritoten *missä* tuntuu työläältä, kurkussa vai muualla kehossa? Liira painotti, että oppilaan tulee tietää opetuksessa käytettävien mielikuvien taustat ja se, miksi niitä tehdään. Mielikuvaharjoituksia tehtäessä on opettajan taas hyvä olla tarkkana siitä, millaisia mielikuvia hän käyttää. Esimerkit, kuten ”kuvittele haukkaavasi omenaa”, ”vatsan alue pysyy laajana kuin iso tynnyri”, tai ”kuvittele haistelevasi vastaleivottua pullaa” saattavat toimia jollekin, mutta syömishäiriötä sairastavalle nämä mielikuvat saattavat aiheuttaa vastareaktioita. Pedagogisesti tekee hyvää, että opettaja joutuu kääntämään opettamansa asiat vielä kerran ympäri ja miettimään uusia tapoja ilmaista asioita. Opettaja voikin pyytää ”näyttämään etuhampaat kuin oravalla”, ”kuvitel-

la keskivartalon olemaan ilmapallo, joka ei saa tyhjentyä liian nopeasti”, tai ”nuuhki-
maan upouutta hajuvettä tai vaikkapa kukkakettoa”. Liira (2019) oli sitä mieltä, että lau-
lutunnilla kannattaa tehdä kehoa aktivoivia harjoituksia, kuten liikkeen ja laulun yhdis-
täminen sekä sellaisia mielikuvaharjoituksia, jotka auttavat hahmottamaan sisäistä ve-
nytystä. Tässä lauluopettaja voi käyttää apunaan esimerkiksi jumppanauhaa. Jumppa-
nauhan voi kiinnittää johonkin ja sillä voi aktivoida kehoa vetämällä sitä molemmilla
käsillä lapoja supistaen tai venyttämällä kuminauhaa molemmilla käsillä edestä mo-
lemmille sivuille samalla, kun laulaa.

Kehollisista harjoituksista puhuttaessa Mesiä (2019) sanoi näin:

”Kehollisuutta ei voi erottaa laulamisesta. Kehollisia harjoituksia voi ja pitää teh-
dä, mutta pitää olla tosi, tosi tarkkana opiskelijan kehollisesta ymmärryksestä ja
tuntemuksista liittyen kehoon. Teinitytölle on esimerkiksi aika turha sanoa, että
voitko pullauttaa sen sun vatsan nyt ulos. Sitä kehollisuutta on tarjoitava sellai-
sissa muodoissa ja sellaisissa asioissa, joita se ihminen on valmis ottamaan vas-
taan. Tämä pätee kenen tahansa laulajan kanssa. Että se on myös se kenttä,
missä voi rikkoa tosi helposti, jos ei käytä sanoja oikein. Jos ei käytä oikeita kei-
noja eikä lähde oikeasta kulmasta liikkeelle. Lauluopettaja voi tehdä paljon hallaa
ihmisen kehonkuvalle.”

Haluan uskoa, että kukaan opettaja ei tahallaan latele kyseenalaisia kommentteja tai
käytä sellaisia sanavalintoja, jotka voivat pahentaa oppilaan syömishäiriötä. On kuiten-
kin hyvä muistaa pieni varovaisuus puheissa ja sanavalinnoissa. Jos oppilas vaikuttaa
esimerkiksi nälkiintyneeltä, väsyneeltä tai stressaantuneelta, välttäisin itse ilmaisua
”näytät” nälkiintyneeltä/väsyneeltä/stressaantuneelta. ”Vaikuttaa siltä, että olet väsy-
nyt”, on luultavasti helpompi ottaa vastaan. ”Oletko väsynyt?” tai ”Mikä fiilis sinulla on
tänään?” ovat ehkä parhaimmat vaihtoehdot. Ruoasta puhuminen on arkipäiväinen ja
tavallinen aihe ihmisten välisissä keskusteluissa, mutta syömishäiriötä sairastavan ih-
misen kanssa jättäisin silti ”voi vitsi, kun tuli äsken lounaalla syötyä ihan liikaa”-
tyyppiset keskustelut pois. Kaikenlainen syömään patistaminen on mielestäni täysin
kiellettyä lauluopettajalta, vaikka on ymmärrettävää, että hyvin kuihtunutta oppilasta
saattaisikin tehdä mieli kannustaa syömään enemmän.

Laulutunneilla perinteisesti opettajat saattavat koskea oppilaaseen, kun he korjaavat
esimerkiksi ryhtiä, leuan asentoa tai hengitystä. Itselleni nämä tilanteet olivat hieman
ikäviä, mutta toisaalta haastattelemani bulimiasairastanut laulun opiskelija (2019) oli
sitä mieltä, että hän olisi jopa toivonut enemmän kosketusta ja konkretiaa havainnollis-
tamaan kehon toimintoja laulaessa. Yksilöllistä siis, mutta lauluopettajan tulee tässäkin

olla hyvin tarkkana siitä, ketä saa koskettaa ja ketä ei. Susanna Mesiä (2019) sanoi näin:

”Tää tämmönen perinteinen, että kosketellaan ja näytetään, kuinka täällä tuntuu ja tuolla tuntuu, niin ei kaikki ole siihen ollenkaan valmiita. Ja näissä asioissa pitää just olla niin tarkkana siitä, ja se luottamus pitää ensin luoda tosi hyväksi, ja sitten pitää vielä pystyä keskustelemaan tää asia läpi. Ja ensin ehkä niin, että oppilas tosiaan koskettaa opettajaa, ja sitten vasta myöhemmässä vaiheessa toisin päin. Jos se (koskettaminen) on välttämätöntä. Ja mä oon edelleen sitä mieltä, että ei se ihan välttämätöntä ole. Mä oon opettanu sellasta ihmistä, ketä ei saanut mennä lähelle ja tajunnut sen silloin kun oon mennyt lähemmäs ja se ihminen on älähtänyt että ”Mene kauemmas!” Sitten havahduin siihen, että noniin, nyt vaan sanallisesti ohjaten. Oppilaalle voi kertoa, että mihin hän nyt itse laittaa kätensä ja mikä tässä on tarkoitus. Ja sitten miettiä todella tarkkaan taas, että mistä nyt voi lähteä liikkeelle. Syvät vatsalihakset – aivan turha tuossa kohtaa lähteä liikkeelle, jos se on niin ahdistava asia, että hyvä jos ihminen tiedostaa sellaisten olemassaolon. Niin sit vaan et okei, toi selkärangan suoristus. Ja se on sellanen asia, jota ihminen ei miellä samalla tavalla keholliseksi asiaksi.”

Opettaja voi mielestäni tällaisissa arkaluontoisissa tilanteissa esimerkiksi itse näyttää mallia omalla kehollaan ja asennollaan. Näyttää esimerkiksi, millainen ryhti olisi optimaalinen tai miten keskivartalo liikkuu hengittäessä.

Kuten aiemmin mainitsin, lauluopettaja ei tietenkään ole terapeutti. Kuitenkin laulutunnillakin voidaan vahvistaa oppilaan itsetuntoa niin, että pysytään lauluopetuksen rajoissa. Lauluopettajan hyväksyvä suhtautuminen oppilaaseen ja tämän ongelmiin on kaiken perusta. Opettajan tulee mielestäni ohjata oppilasta niin, että hän saa onnistumisen kokemuksia. Vaikka ääni ei toimisi halutulla tavalla, opettaja voi ohjata oppilasta löytämään omasta laulustaan aina jotakin hyvää. Turha ja perusteeton kehuminen on läpinäkyvää ja turhauttaisi ketä tahansa, mutta kannustava opettaminen varmasti auttaa oppilasta rohkaistumaan ja löytämään iloa laulamiseen. Mesiän (2019) mukaan opettajan tulee olla rehellinen myös niistä kaikista hyvistä asioista.

”Sehän on sen opetushetken haaste, että usein vaan fiksataan ja korjataan jotain, mikä ei ole ihan vielä niin kuin pitää olla. Kaikkein vahvin itsetunnon vahvistaja ja semmoinen niinku hyväksynnän vahvistaja on se, että opettajan tehtävä on myös pointata ja osoittaa ne kaikki asiat, jotka ovat hyvin. Vaikka se opetus ja uuden oppiminen on aika usein sitä, että yritetään fiksata jotain. Ja sen lisäksi pointata myös se kaikki kehitys! Koska jo ihan ei-tätä sairautta sairastava henkilö on sokea omalle kehitykselleen. Opettajan tulee ohjata oppilasta huomaamaan, että hän on kykeneväinen oppimaan ja kehittymään, ja että sitä kehitystä oikeasti tapahtuu. Ja sitten vielä se perspektiivin tuominen siihen, että jos asiat eivät etenkään sellaisella vauhdilla kuin haluttaisiin, niin sitä ihan realismia siitä, että miten lihakset oppivat.”

Opettajan on hyvä huomauttaa pienistä välietapeista ja luoda oppilaaseen uskoa itseensä silloinkin, kun kaikki ei onnistu ihan niin kuin pitäisi.

Uusia ja haastavia harjoituksia tehtäessä opettajalla tulee aina olla haju siitä, milloin ylitetään rajoja tai milloin on aika siirtyä seuraavaan asiaan. Oppilaan lukeminen on tärkeää ja siihen tarvitsee aitoa läsnäoloa. Nimetön haastateltuni (2019) oli sitä mieltä, että kaikki mindfulnessiin, läsnäoloon ja hengitykseen liittyvät harjoitukset ovat hyviä laulutunnilla oppilaan kanssa, joka sairastaa syömishäiriötä. Harjoitukset, jossa keskitytään vain yhteen asiaan kerrallaan kuten kielen asentoon tai hengitykseen, auttavat päästämään irti ajatusten hallitsemattomasta kaaoksesta. Hän oli sitä mieltä, että omia rajoja koettelevia harjoituksia voitaisiin laulutunnilla tehdä turvallisessa ympäristössä. Tässäkin opettajan tulee tietysti olla tarkkana, milloin mennään rajan yli.

Syömishäiriötä sairastavan oppilaan opettamisessa saatetaan tarvita erityistä kärsivällisyyttä, jos opinnot eivät etene suunnitelman mukaan, oppilaalla on paljon poissaoloja tai laulutunneilla oleminen on vaikeaa, eikä kehitystä tapahdu halutulla nopeudella. Tähänkin auttaa lempeä hyväksyntä. Luultavasti oppilaan mieli ja keho ovat kovan stressin alla, joten laulutunnilla pitäisi yrittää välttää aiheuttamasta liikaa stressiä. On hyvä kannustaa tekemään, mutta jos jaksamisen raja oikeasti tulee vastaan, on hyvä höllätä hieman. Stressi yleensä ruokkii syömishäiriötä ja toisin päin. Kehon stressitasoa mitataan katsomalla, kuinka paljon ihmisen verestä löytyy *kortisolia*. Sairastaessani kortisoliarvoni oli yli 1200 nmol/l, kun sen viitearvot ovat aikuisella 138-690 nmol/l. Kortisoliarvojen nousu on syömishäiriöpotilailla hyvin yleistä.

Kysyin haastatteluissani Mesiältä ja Liiralta, kuinka he kokevat syömishäiriötä sairastavan oppilaan opettamisen vaikuttaneen heidän opettajuuteensa. Tämä oli mielestäni ehkä yksi tärkeimmistä pohdinnoista. Liira (2019) oli sitä mieltä, että opettaminen oli ollut hyvin antoisaa, vaikka se olikin ollut raskasta. Tällaiset asiat tulevat väistämättäkin työpaikalta kotiin mukaan ja Liira sanoi pohtineensa, kuinka voisi auttaa ja mitä ne keinot olisivat. Kuitenkin sairaudesta huolimatta olin motivoitunut, mikä teki opettamisesta mieluista sen raskaudesta huolimatta. Oppilaan jatkuvaan motivoimiseen kannustaisin kaikkia lauluopettajia. Laulutunnit ovat silloin mielekkäämpiä sekä oppilaalle, että opettajalle. Liira (2019) oli myös sitä mieltä, että hetkessä eläminen on hyvin tärkeää tällaisessa tilanteessa ja oikeastaan ihan aina, kaikkien oppilaiden kohdalla. Opettajan pitää pystyä muokkaamaan opetustaan juuri sellaiseksi, kuin sen päiväinen oppilaan olotila ja mielentila vaativat. Mesiä (2019) sanoi kaikkien sellaisten oppijoiden, jotka haastavat häntä, kehittävän häntä itseään lauluopettajana. ”Yksilöt, joilla on haaste, on pedagoginen lahja”. Tämä oli mielestäni äärettömän tärkeä ajatus jokaiselle opettajalle. Silloin kun oppilaalla on jokin iso ongelma, se haastaa opettajaa ihan toisella tavalla kuin sellaiset oppilaat, joille kaikki on helppoa. Tällaisia tilanteita ei siis kannata pelätä,

vaan ottaa ne avosylin vastaan. Mesiän (2019) mukaan tällaiset oppijat ja tilanteet pakottavat miettimään sekä pakottavat pois tutusta tavasta tehdä asioita. Tieto asiasta lisääntyy ja pedagoginen osaaminen syvenee.

Haastatteleman nimetön lauluopiskelija (2019) piti tärkeänä, että opettaja kannustaa jokaista oppilasta löytämään oman äänensä. Jos oppilaalla on esimerkiksi persoonallinen laulusoundi, ei sitä tarvitse yrittää kitkeä pois. Opettajan tulisi kannustaa oppilasta tekemään itse omia taiteellisia valintojaan siinä, miten hän laulaa ja minkälaisia laullisia ratkaisuja hän tekee. Pop/jazz-laulun puolella tämä onnistuu paremmin kuin klassisella puolella, missä laulussa usein noudatetaan tiettyä musiikin estetiikkaa. Opettajan olisi hyvä tukea oppilaan valintoja ja kannustaa siihen, että oppilas seisoo omien valintojensa takana ja luottaa itseensä ja ääneensä. Haastatteleman lauluopiskelija (2019) sanoi, että oman äänen löytymisen ja oman laullisen suunnan hahmottumisen jälkeen itsetunto vahvistui kaikin puolin, ei pelkästään musiikillisesti.

Ihmisten ja oppilaiden kohtaaminen tasavertaisina yksilöinä ja oppijoina on lauluopettajan tärkeimpiä tehtäviä. Enää ei käytetä termiä ”ongelmanuori”, vaan ”nuori, jolla on ongelma”. Samalla lailla en haluaisi enää puhuttavan ”syömishäiriöinen”, vaan ”ihminen, jolla on syömishäiriö”. Leimaavia termejä tulee välttää, sillä ne todella voivat jättää elinikäisen, negatiivissävytteisen leiman ihmiseen. En voi myöskään tarpeeksi alleviivata, kuinka paljon syömishäiriön tuomat psyykkisen puolen oireet ja heikko itsetunto vaikuttaa syömishäiriötä sairastavan arkipäivään. Mitä empaattisempi, ymmärtäväisempi ja kannustavampi lauluopettaja kykenee tässä tilanteessa olemaan, sen parempi. Empaattisella en tarkoita sitä, että oppilaan kanssa tulisi olla jatkuvasti liian varovainen tai kohdella häntä kuin sairasta. Aito läsnäolo ja avun tarjoaminen, kun oppilas sitä pyytää tai selvästi tarvitsee, ovat tärkeitä. Opettajan on myös hyvä ymmärtää, että syömishäiriön myllerryksessä laulun opiskelu ei välttämättä ole oppilaan elämän prioriteettilistalla paikalla yksi. Tällöin on hyvä keskittyä siihen, että laulu tuo elämään iloa eikä lisää stressiä.

4 Pohdinta

Syömishäiriö vaikuttaa lauluääneen, laulamiseen ja laulun opiskelemiseen hyvin monella tapaa. Sillä on fysiologisia, psyykkisiä sekä sosiaalisia haittavaikutuksia. Kuitenkin jokainen ihminen on yksilö eikä jokaisella syömishäiriötä sairastavalla ole välttämättä

kaikkia näitä ongelmia, joita opinnäytteessäni olen luetellut. Opettajan täytyy osata lukea tilannetta ja toimia sen vaatimalla tavalla. Lauuluopettajalla voi olla hyvin suuri merkitys siinä, tukeeko vai heikentääkö hän oppilaan minäkuvaa ja kehonkuvaa.

Kasasin työkalupakkiosioon ideoita lauluopettajille, mitä tunteilla voi tehdä, jos vanhat kaavat eivät toimikaan tai jos oppilaan ääni ja keho on huonossa kunnossa syömishäiriön takia. Työkalupakkia voi toki hyödyntää ihan jokaisen oppilaan opetuksessa.

Lauuluopettajat Susanna Mesiä ja Katri Liira toivat erittäin hyviä näkökulmia ja ajatuksia opinnäytteeseeni ja samalla sain vahvistusta ajatuksilleni. Heidän kanssaan tulimme myös siihen tulokseen, että vaikka syömishäiriöt ovat erittäin ikäviä sairauksia ja niiden vaikutus laulamiseen on suuri, voi siitä huolimatta laulua opiskella, vieläpä siitä nauttien! Pedagogina voi olla hyvinkin kehittävää joutua kääntämään asiat vielä kerran ympäri ja etsiä uusia kulmia siihen, kuinka opettaa mitäkin asiaa. Olimme kaikki yhtä mieltä siitä, että tämän kaltaiset haasteet tulee ottaa vastaan mielenkiinnolla. Pedagogisen osaamisen syventyminen ja asioiden uudelleen pohtiminen on valtavan tärkeää pedagogisen kehittymisen kannalta.

Minulle itselleni opinnäytetyön tekeminen on ollut matka, joka on hetkittäin tuntunut hieman raskaalta. Vanhoihin asioihin palaaminen on aiheuttanut välillä surua ja ikäviä muistoja. Kuitenkin aihe on kiinnostanut minua äärimmäisen paljon ja opinnäytteen kirjoittaminen on ollut erittäin mielenkiintoista – se on antanut enemmän kuin ottanut. Monet asiat ja ongelmien syyt ovat kirkastuneet ja koen, että minulla on työkaluja auttaa omia oppilaitani. Oli mahtava taas tajuta, miten suuri motivaation lähde laulaminen oli parantumiselle. Ilman laulun opiskelua sairaus ja siitä parantuminen olisi varmasti kestänyt varmasti paljon pidempään. Jos minulle tulevaisuudessa tulee oppilaita, joilla on syömishäiriö, koen osaavani auttaa heitä. Uskon myös, että osaan tunnistaa tämänkaltaiset sairaudet oppilaalla helpommin kuin joku toinen.

Luin opinnäytteen lähdemateriaalin lisäksi paljon englanninkielistä kirjallisuutta, joka edes vähän liippasi aihetta syömishäiriö & laulaminen. Esille nousi paljon tutkimuksia musiikkiterapiasta ja vaikkapa ryhmälaulamisen hyödyistä syömishäiriötä sairastavien hoidon yhteydessä. Olen alkanut tosissani pohtimaan musiikkiterapeutiksi kouluttautumista.

Lähteet

Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen: Muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä. Atena Kustannus Oy.

Austin, D. (1999). Vocal Improvisation in Analytically Oriented Music Therapy with Adults kirjassa Wigram T. & Backer, J. Clinical Applications of Music Therapy in Psychiatry. Jessica Kingsley Publishers. 141-157.

Bryant-Waugh, R., Lask, B. 2004. Eating Disorders – A Parents’ Guide Revised Edition. Brunner-Routledge. New York. 51.

Eerola, R. 2012. BiP™ Voice Training. Verkkosivusto. Luettu 10.4.2019.

<https://fibipvt.wordpress.com/tietoja/>

Fairburn, C.G. – Jones, R. – Peveler, R.C. – Carr, S. J. – Solomon, R.A. – O’Connor, M.E. – Burton, J. – Hope, R.A. 1990. Three Psychological Treatments for Bulimia Nervosa: A Comparative Trial. Archives Of General Psychiatry. 48: 463-469.

Huttunen, M. – Alanko, H. 2019. Lääkärilehti Duodecim. Terveyskirjasto Duodecim.

Verkkajulkaisu. Luettu 20.2.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00111&p_hakusana=anoreksia

Huttunen, M. 2018. Lääkärilehti Duodecim. Terveyskirjasto Duodecim. Verkkajulkaisu.

Luettu 20.2.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00352&p_hakusana=bulimia

Hyvä Terveys-lehti. 2012. Verkkosivusto. Luettu 13.3.2019.

https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/musiikki_tehoaa_kuin_laake

Laukkanen, A-K. – Leino, T. 2001. Ihmeellinen Ihmisääni: Äänenkäytön ja puhetekniikan perusteet, arviointi ja kehittäminen. Gaudeamus. Oy Yliopistokustannus University Press Finland Ltd. 1. Painos.

Minkkinen, E. 2018. Ole itsellesi armollinen: Kirja hellittämisestä ja riittävydestä. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Parente, A.B. 1989. Music as a Therapeutic Tool in Treating Anorexia Nervosa kirjassa Hornyak L. M. – Baker E.K. Experiental Therapies for Eating Disorders. The Guildford Press. 305-328.

Pavlov, M. 2009. Benefits of Music Group Singing for People with Eating Disorder: Preliminary Findings from a Non-Clinical Study. Approaches: Music Therapy & Special Music Education. http://approaches.gr/wp-content/uploads/2015/09/Approaches_112009_Pavlakou_Article.pdf

Seesjärvi, I. 2013. Häpeä laulullisen ilmaisun esteenä – Laulunopiskelijoiden kokemuksia häpeästä. Opinnäytetyö. Centria Ammattikorkeakoulu.

Titze, I. 1994. Youtube. Verkkojulkaisu. Luettu 12.3.2019. <https://www.youtube.com/watch?v=asDg7T-WT-0>

Viljanen, T., Mikkola, S., Santala, S. & Rekilä, P. 2009. Syömishäiriöt – Mistä on kyse? Ensieto-opas syömishäiriöön sairastuneiden lasten ja nuorten vanhemmille. Syömishäiriöliitto Syli ry.

Vennard W. (1962) Building correct singing habits. *Voice and speech disorders: medical aspects*, toim. NM Levin. Charles C Thomas Publisher.