



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Iina Kotola

Kehomusiikki ja sen opettaminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi YAMK

Musiikki

Opinnäytetyö

27.4.2020

Tekijä Otsikko	Iina Kotola Kehomusiikki ja sen opettaminen
Sivumäärä Aika	65 sivua + 1 liite 27.4.2020
Tutkinto	Musiikkipedagogi YAMK
Tutkinto-ohjelma	Musiikin tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja	MuT Susanna Mesiä
<p>Pyrin tässä opinnäytetyössäni määrittelemään, mitä kehomusiikki on ja millaisista asioista sen opettaminen koostuu. Lähestyn kehomusiikkia musiikkikasvatuksen näkökulman lisäksi monialaisesti huomioiden myös kehomusiikin fyysisyyden. Tähän olen hakenut vastauksia esimerkiksi liikunnan ja tanssin opetuksen piiristä, ja pyrin luomaan näiden näkökulmien välille siltaa neurotieteen tutkimuksista saaduilla tuloksilla. Koska kehomusiikin suomenkielinen termistö ei ole yhtenäistä, pyrin yhdenmukaistamaan sitä, jotta se olisi linjassa kansainvälisen termistön kanssa. Tätä varten olen kerännyt aineistoa tutustumalla suomalaisen ja kansainväliseen kirjallisuuteen ja täydentänyt tietojani opintomatkoilla ulkomaille.</p> <p>Opinnäytetyöni on myös kehittämistyö, jossa tuotan eri alojen kasvatuksen asiantuntijoille kehomusiikillista oppimateriaalia testattavaksi. Tämän testausprosessin tuloksia hyödyntämällä luon myöhemmin kehomusiikin opettamisen oppaan.</p> <p>Testiryhmäni muodostui 13 osallistujasta varhaisiän musiikkikasvatuksen, rytmikan opetuksen, musiikin hahmotusaineiden opetuksen, instrumenttiopetuksen, luokanopetuksen, päiväkodin ohjauksen ja musiikkiterapian aloilta. Keräsin aineiston eri vaiheissa prosessia käyttäen menetelminä internet-kyselyä ja haastattelua.</p> <p>Kehitin kehomusiikin ulottuvuudet havainnollistamaan selkeämmin, millaisista asioista kehomusiikillinen tekeminen koostuu. Opetusmateriaali sai hyvän vastaanoton, ja kehomusiikillisilla harjoitteilla oli positiivinen vaikutus jokaisen testaajan opetustyöhön. Selvästi kehomusiikin oppimateriaalille on kasvatusalasta riippumatta kysyntää ja tähän pyrin tulevilla oppaillani vastaamaan.</p> <p>Mielestäni kehollisella ja kehosensitiivisellä opetuksella on merkittävä rooli tulevaisuuden pedagogiikassa. Tähän kehomusiikki voi antaa vastauksia kehollisen ja monitaiteisen luonteensa vuoksi. Tämän lisäksi kehomusiikki on myös oma taidemuotonsa, jonka työtavat varmasti yhtenäisen terminologian ja ymmärryksen avartumisen johdosta selkiytyvät tulevina vuosina niin Suomessa kuin kansainvälisestikin.</p>	
Avainsanat	kehomusiikki, kehorytmiikka, kehoperkussio, rytmikka, opettaminen, kehollisuus, musiikkipedagogiikka

Author Title	Iina Kotola Body Music and Teaching It
Number of Pages Date	65 pages + 1 appendice 27 April 2020
Degree	Master of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Supervisor	Susanna Mesiä, Doctor of Music
<p>The purpose of this thesis is to define what body music is and what is included in teaching it. I will approach body music firstly, from the perspective of the field of music education. Secondly, special attention is paid to the physicality of body music, which makes body music more diverse a concept than just music and which, hence, requires a more multidisciplinary approach. Therefore, besides music education, I also use source material from physical education, dance education, and recent research in neuroscience for my thesis, and to try to build a bridge between these perspectives.</p> <p>Currently, there is no sound terminology in body music in the Finnish language. In this thesis, I attempt to standardize the terms used in body music in Finnish, so that the Finnish terms will correspond to the international terminology in body music. To accomplish the task, I have collected source material by reading Finnish and international literature on the topic and supplemented my research with field trips abroad.</p> <p>My thesis is also a development project, in which I produce body music teaching test material to the professionals in different fields of education. In the future, I will utilize the results of this testing process as a part of creating a guidebook for teaching body music.</p> <p>My test group in the project consisted of 13 participants who work as professionals in the following fields: early childhood music education, rhythmic, music theory, instrument pedagogy, music therapy, and kindergarten and elementary school education. My method of data collection consisted of an internet survey and conducting personal interviews with the participants during different phases of the process.</p> <p>I developed my Dimensions of the Body Music to illustrate what making body music incorporates. The teaching material was received well, and the exercises had a positive influence on all testers' teaching work. It appears that body music teaching material is needed in every field of education I tested my material on, and this need is something that I will try to respond to with my upcoming book about teaching body music.</p> <p>In my opinion, using embodied methods and body sensitive teaching methods will have a significant role in pedagogical work in the future. Body music can offer answers or tools for that because it embodies and combines many art forms. Body music is also an independent art form whose diverse methods will be recognized in the future once the terminology has been standardized, and the knowledge about body music expands.</p>	
Keywords	body music, body percussion, rhythmic, embodiment, music education

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehittämistyön menetelmät ja tavoitteet	2
3	Kehomusiikki	4
3.1	Kehomusiikin rakennuspalikat	4
3.2	Keho-mieli-näkökulma	9
3.3	Olemassa oleva kirjallisuus	14
3.4	Kehomusiikki maailmalla	16
4	Taidemuoto	20
4.1	Instrumentaalisen kehon inhimillisyyttä	20
4.2	Kehomusiikki esittävänä taiteena	21
5	Kehomusiikin opettaminen	23
5.1	Aivotutkimuksen näkökulma oppimiseen	23
5.2	Kehollisuus kehomusiikin opettamisessa	26
5.3	Yksilön motorinen kehitys	29
5.4	Musiikkipedagoginen lähestyminen	31
5.4.1	Varhaisiän musiikkikasvatus, musiikkikasvatus ja musiikkiliikunta	32
5.4.2	Musiikinopetuksen taustalla vaikuttavat kehollisuutta tukevat menetelmät	34
6	Aineiston kerääminen opintomatkoilla	37
6.1	Kreikka	38
6.2	Saksa	39
6.3	Brasilia	42
7	Oppimateriaalin luominen ja testaaminen	43
7.1	Lähtökohtia materiaalin tekemiselle	43
7.2	Suunnitelman laatiminen ja testiryhmän kokoaminen	45
7.3	Testattavan materiaalin valinta	46
8	Tulokset	48
8.1	Kyselyiden ja haastattelujen tulokset	48
8.2	Kehomusiikin ulottuvuudet	56
8.3	Kehittämistyön luotettavuus	61

9	Pohdinta	63
	Lähteet	66
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselypohjat ja haastattelukysymykset	

1 Johdanto

Musiikin kehollisuus on ollut itselleni aina suuressa roolissa, on kyseessä ollut sitten musiikki-, tanssi- tai voimisteluharrastus. Pitkään omassa arjessani tanssi ja musiikki kulki-
vat tasavertaisessa asemassa. Aloittaessani musiikkipedagogin korkeakouluopinnot, tanssi jäi vähemmälle huomiolle jättäen kuitenkin minuun suuren kaipuun keholliseen työskentelyyn.

Opinnoissani ammattikorkeakoulussa varhaisiän musiikkikasvatus tuki näkemystäni musiikin tekemisen kehollisuudesta. Instrumenttiopettajanikin puhuivat jonkin verran siitä, miten tulkintaa voidaan syventää käyttämällä kehoa. En silloin osannut kuitenkaan tunnistaa kehon merkitystä musiikissa, sillä suurin osa luennoista sisälsi paikoillaan istumista. Myöskään suomalaiseen kulttuuriin ei kokemukseni mukaan turha liikehtiminen aikuisiällä sovi. Henkilökohtaisella tasolla se on aina vaivannut minua. Kokonaisvaltainen oppiminen oli kuitenkin vahva osa musiikin opetusta jo 2010-luvun alussa. Olin opetellut asioita keholla jo musiikkiluokilla, ja kehollinen työskentely tuntui minulle itsestäänselvyydeltä. Korkeakoulussa kehon käyttämistä harjoiteltiin oikeastaan vain niissä tilanteissa, jossa harjoittelimme lapsille opettamista. Vaikutti siltä, että keholliset harjoitteet olisi tarkoitus pudottaa pois edetessä kohti musiikin asiantuntijuutta. Musiikinopiskelua korkeakoulutasolla tarkasteltiin ainoastaan ergonomian kautta. Jokaisen opiskelijan oletettiin pitkälti itse tietävän, millaisia harjoitteita tulisi käyttää. Moni samaan aikaan kansani opiskellut vaikutti hakevan tasapainoa soittoharjoitteluun esimerkiksi kuntosaliharjoittelusta tai lenkkeilystä. Musiikki ja kehonkäyttö vaikuttivat kuitenkin olevan jokseenkin erillään.

Pekka Saarikorven vierailu osana ensimmäisen vuoden musiikkipedagogiikan opintokokonaisuutta teki minuun suuren vaikutuksen. Harjoittelimme polyrytmiikkaa käyttäen jalkojamme ja käsiämme löytääksemme päällekkäisten tahtiosoitusten keskinäisiä suhteita. Samoin opettelimme keholla polymetrejä yksin ja ryhmässä. Toiminnassa oli vahva musiikin tekemisen tuntu, vaikka soittimia tai laulua ei käytetty. Se sai minut jälleen kerran innostumaan kehosta instrumenttina, ja luulen tämän vaikuttaneen myöhempään taiteelliseen työskentelyyni. Kesti muutama vuosi ennen kuin törmäsin Saarikorpeen uudestaan ja silloin tiedustelin, pystyisikö näitä asioita opettelemaan jossain enemmänkin. Saarikorpi kertoi järjestävänsä Rytmii ja Liike -kehorytmiikan kursseja Kallion Musiikkikoululla ja ilmoittauduin mukaan heti kun pystyin.

Steppiin sekä kehoperkussioon keskittynyt Rytmikollektiivi Kompitus toi Suomeen vieraita stepin ja kehomusiikin ammattilaisia. Osallistuessani jälleen kerran tällaiselle kursille kuulin, että Hampurissa järjestetään toista kertaa kehomusiikkifestivaalit, johon saapuu kehomuusikoita useasta eri maasta kouluttamaan. Tutustuin samalla kehomusiikkikollegaani Marianna Korpelaan, jonka kanssa muodostamme nykyään kehomusiikkiduo *Mikälie*. Kuitenkin vasta Body Rhythm Hamburg vuonna 2016 avasi silmäni kehomusiikille. Silloin huomasin, että kehomusiikki on oikeasti varteenotettava taidemuoto ja opin, että kehomuusikoille ja kehomusiikista kiinnostuneille oli tarjolla kansainvälinen kehomusiikkisyhteisö. Suomeen palattuani aloin saman tien säästämään rahaa seuraavaa matkaani varten, joka oli muutaman kuukauden päässä hämmäyttävä International Body Music Festival Pariisissa. Siellä pääsin tutustumaan ja ottamaan oppia kehomusiikin suurnimiltä Keith Terryilta ja Fernando Barbalta sekä pääsin esiintymään Pekka Saarikorven kanssa. Tämän jälkeen kiinnostukseni kehomusiikkiin on vienyt minut niin Pohjois- kuin Etelä-Amerikkaan ja ympäri Eurooppaa.

Jäin silti miettimään, miksi kehomusiikki ei taidemuotona ole saanut jalansijaa Suomessa, vaikka tavallaan käytämme kehoa instrumentinkaltaisesti musiikin opetuksessa, ja vaikka meillä on Saarikorven ja Kompituksen kaltaisia artisteja. Yhden syyn tähän uskon olevan kehorytmiikan vahvan asettumisen musiikinopetuksen työvälineeksi. Kehomusiikki vaikuttaisi vaativan myös taitoja, jotka musiikin opetuksessa eivät ole keskiössä, joten oppeja joudutaan hakemaan myös muista taiteista. Lisäksi kehomusiikkiin liitettävät termit ja käsitteet eivät vaikuta kokemukseni mukaan olevan yhdenmukaisia. Luulen näiden selkeyttämisen ja yhdenmukaistamisen avartavan ihmisten käsitystä siitä, mitä kaikkea kehomusiikki voi olla.

2 Kehittämistyön menetelmät ja tavoitteet

Opinnäytetyössäni avaan kehomusiikin käsitettä, kerron havainnoistani kehomusiikista taiteenlajina sekä esittelen, millaisia kehomusiikin opettamiseen käytettäviä materiaaleja on kansainvälisesti tarjolla. Tarkastelen työssäni kehomusiikin opettamista aivotutkimuksen ja musiikinopetuksen tänä päivänä tarjoamista näkökulmista, ja pohdin, millaisiin asioihin olisi syytä kiinnittää enemmän huomiota. Lisäksi perustelen, mitkä taitoaineet

tuottavat tarvittavaa lisätietoa kehomusiikin opettamisesta. Olen luonut kehomusiikkimateriaalia, jonka toimivuutta olen testannut kasvatusalan ammattilaisten kanssa. Esittelen tämän materiaalin testausprosessin kulkua ja analysoin saamiani tuloksia.

Huomasin, että kehomusiikista on vähän kirjallisuutta ja että suomenkielinen terminologia kehomusiikista ei ole selkeä ja yhtenäinen taiteen kentällä. Tästä syystä lähdin hankkimaan lisää tietoa ulkomailta kehomusiikin suurimmista koulutustapahtumista. Pystyin näitä aineistoja vertaamalla paremmin luomaan kuvaa siitä, miten kehomusiikki on oma taiteen tekemisen muotonsa, ja miten kehomusiikin opettamiseen saatetaan tarvita musiikkipedagogiikkaa laajempi näkökulma. Näihin huomioihin pohjaan myös luomani kehomusiikin opetusmateriaalin. Kehittämistyötäni varten kokosin testiryhmän kasvatusalan ammattilaisista, jotka ovat testanneet opetusryhmissään luomaani materiaalia. Olen hankkinut tutkimusaineistoni opetusmateriaalin käytettävyydestä kyselyiden ja haastattelun muodossa.

Toteutin kyselyt lokakuun ja marraskuun 2019 sekä tammikuun 2020 aikana sähköisinä kyselyinä Google Forms -alustalla, ja joihin testiryhmäläiset vastasivat nimettömästi. Tämä testausjakson aikana toteutettu kysely antoi minulle tietoa siitä, miten testattava materiaali otetaan vastaan. En ollut niinkään kiinnostunut yksittäisistä vastauksista, joten kyselymuotoinen tiedonhankinta sopi tarkoituksiini (mm. Fowler ja Mangione 1990, 12).

Haastattelut toteutettiin helmikuun aikana 2020 joko puhelimitse (5) tai kasvotusten (8). Haastattelukysymykset koskivat materiaalin testaamista kattavaa ajanjaksoa sekä yleisesti kehomusiikin käyttämisestä omassa kasvatustyössä. Kyselyiden ja haastattelujen muodoksi valikoitui malli, jossa tarkkoihin kysymyksiin vastaamisen lisäksi testiryhmän jäsenet saivat kertoa myös vapaamuotoisesti kehomusiikin opettamisesta heränneistä ajatuksistaan.

Työni tutkimuskysymyksiä ovat

- Mitä on kehomusiikki?
- Millaisia taitoja kehomusiikin tekeminen vaatii?
- Millaisista asioista opettajan tulisi olla tietoinen kehomusiikkia opettaessa?

Tämän lisäksi sivuan myös seuraavia kysymyksiä

- Miten kehomusiikki vaikuttaa opetustilanteisiin?
- Miksi kehomusiikin käyttämiseen ja terminologiaan tulisi kiinnittää huomiota?

Tämän opinnäytetyön tulosten ja analyysini pohjalta tulen myöhemmin luomaan kehomusiikin oppikirjan.

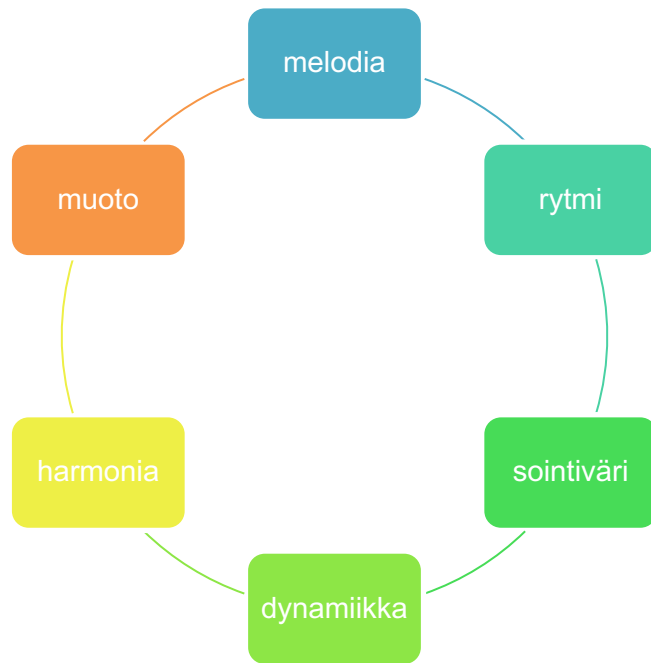
3 Kehomusiikki

Kehomusiikki yhdistää liikkeen ja äänen soivaksi kokonaisuudeksi. Siksi sitä on mielestäni tarkasteltava niin liikkeen kuin musiikin lähtökohdista ja otettava huomioon kehon ja mielen keskinäinen suhde.

3.1 Kehomusiikin rakennuspalikat

Kehomusiikki on nimensä mukaisesti musiikkia ja käyttäytyy musiikille ominaisella tavalla. Siksi sitä voidaan lähestyä musiikin erilasten näkökulmien kautta. Näkökulmia musiikkiin on monenlaisia musiikin tekemisen lisäksi. Huotilainen (2012) tuo esille näistä muutamia. Hänen mukaansa esimerkiksi akustikolle musiikki on kuuloaistimuksen tuottavaa ääntä ja värähtelyä, kun taas kulttuurintutkijalle musiikki on kulttuurin muoto, joka luo omaa historiaansa suhteessa ympäröivään maailmaan. Musiikin kuulijalle musiikki voi olla erittäinkin henkilökohtaista ja monikäyttöistä (Huotilainen 2012, 97). Kehomusiikki voi osalle tekijöistä ja yleisöä olla myös vahvasti liikkeellinen ja visuaalinen kokemus, jota musiikin ei tarvitse perinteisessä mielessä aina olla. Kehomusiikilla on monissa kulttuureissa oma roolinsa osana tanssin tai musiikin kansanperinnettä (Goodkin 2013, 69).

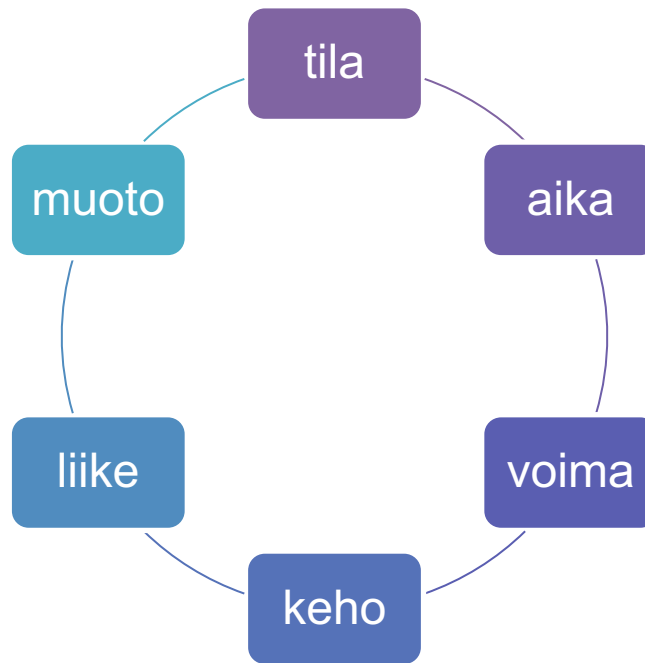
Kehomusiikki on nimensä mukaisesti musiikkia, jossa keho toimii instrumenttina. Se noudattaa musiikin laadullisia vaatimuksia ja kantaa mukanaan musiikin elementtejä, jotka ovat melodia, rytmi, muoto, harmonia, dynamiikka ja sointiväri (Juntunen, Perkiö ja Simola-Isaksson 2010, 28).



Kuvio 1. Musiikin elementit (mukaillen Juntunen, Perkiö ja Simola-Isaksson 2010)

Tämän lisäksi olen huomannut, että kehomusiikissa ääni saattaa muuttua visuaaliseksi liikkeeksi. Liikkeen ja äänen suhde onkin kehomusiikissa erityinen, jonka vuoksi kehomusiikkia tulisi tarkastella myös musiikin ulkopuolelta.

Monet kehomuusikot omaavat havaintojeni perusteella jonkinlaista liikunta- tai tanssitaustaa. Siksi liikunnan ja tanssin tutkimus avaavat myös näkökulmia kehomusiikkiin. Tanssin opetuksessa puhutaan tanssin elementeistä. Näitä ovat tila (*space*), aika (*time*), voima (*force*), keho (*body*), liike (*movement*) ja muoto (*form*).



Kuvio 2. Tanssin elementit (mukaillen Nichols, 2016)

Nicholsin (2016) mukaan tila viittaa tanssin fyysiseen tilaan sekä tanssijan ja tilan suhteeseen, jossa tanssija hyödyntää tilaa, etäisyyttä sekä liikkuvuuttaan. Etäisyyksiä tilassa voi kulkea erilaisin kuvioin tai askeltekniikoin sekä monessa eri tasossa. Tanssija voi suunnata kiintopistettään yhteen tai useampaan kohtaan tilassa. Aika puolestaan on yhteistä musiikille ja tanssille elementaarisesti. Voimalla tarkoitetaan sitä, että tanssija käyttää hyväkseen kehonsa energiaa esimerkiksi suunnatakseen liikkeensä tiettyyn suuntaan tietyllä voimalla. Energia voi olla voimakasta, terävää tai vaikkapa pehmeää ja samoin kehon painoa voidaan vapauttaa kevyesti tai voimakkaasti. Paino voi olla tanssin luonteesta riippuen aktiivista tai passiivista. Painonsiirrot ja nostot kuuluvat myös voimankäyttöön kuten myös vapaa flow sekä erilaiset asennot. Keho on tanssijan instrumentti ja sillä kyetään luomaan erilaisia muotoja ja liikkeitä, ja liikkeen yhteys tanssijoiden, kehonosien ja objektien kanssa on alituinen. Liikkeellä tarkoitetaan liikkeiden laatua, joita ovat esimerkiksi etenemiset suoraan, kaartuen tai epäsymmetrisesti sekä vaikkapa venytys, paine, kääntyminen tai hyppy. Kaikilla tansseilla sekä niiden liikkeillä on muoto. (Nichols 2016, 14-15)

Nicholsin (2016) mukaan musiikin ja tanssin elementit omaavat myös paljon yhteistä. Näistä elementeistä esimerkiksi tanssin elementti *aika* myötäilee paljolti musiikin elementtiä *rytmi*. Tanssijan aika ottaa huomioon musiikin tempon ja rytmiset kuviot. (Nichols, 2016, 15) Samoin musiikilla sekä tanssilla on yhtenä elementtinä muoto. Muoto kuvaa musiikissa ja tanssissa niille tyypillisiä rakenteita, jotka voivat olla rytmisiä tai melodisia ja ne luovat kontrastia tai toistoa. (Nichols 2016, 15, 43-53) Kehomusiikissa voidaan hyödyntää tietoa näiden molempien taidemuotojen elementeistä. Tiedostamalla molempien elementtien läsnäolo kehomusiikissa, voidaan maksimoida keholla tapahtuva musisointi.

Tämän lisäksi kehomusiikin pioneeri ja International Body Music Festivalin perustaja, Keith Terry, on jakanut kehomusiikin osioihin: melodiset suuäännet (*vocal*), liike (*movement*), kehoperkussio (*body percussion*) ja perkussiiviset suuäännet (*mouth percussion*).



Kuvio 3. Kehomusiikin osatekijät (mukaillen Terry 2019)

Näistä kehomusiikissa voidaan käyttää joko osaa tai niitä kaikkia. (Terry 2019) Kuitenkin kehomusiikin tunnistaminen tällä perusteella voi olla ajoittain haasteellista. Jos kehomusiikki olisi pelkästään melodisia suuääniä hyödyntävää musiikin tekemistä, mutta suurimmilta osin laulamista, tunnistettaisiinko se kehomusiikiksi? Liike mielletään usein vain

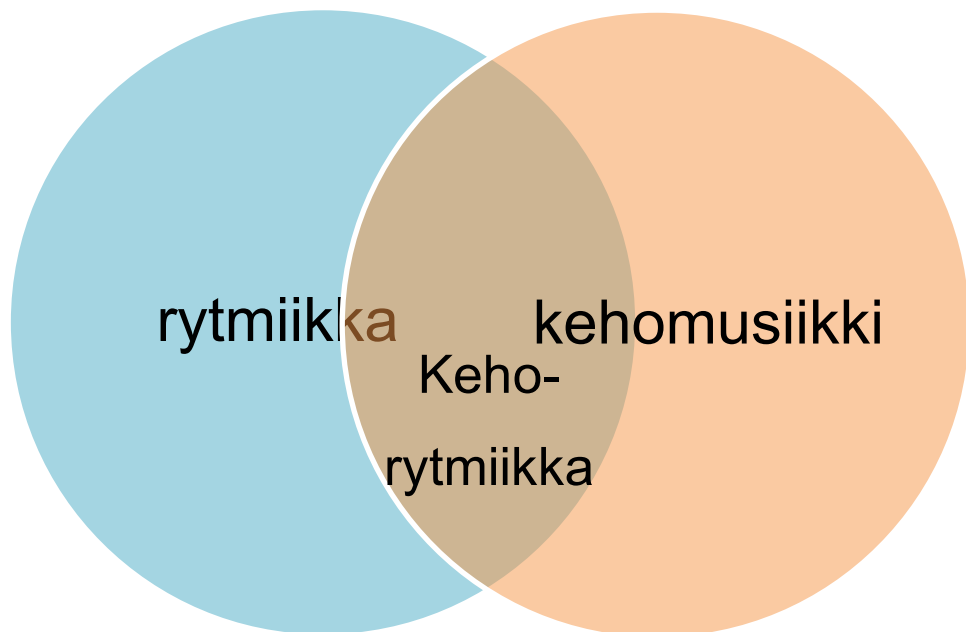
tanssiksi ja suuperkussiotkin vaikuttavat kuuluvan nykypäivänä musiikkiin. Mielestäni ai-noastaan kehoperkussiota voisi näistä yksinään luonnehtia kehomusiikiksi. Muut tarvit-sevat näistä tekijöistä toisen ollakseen selvästi kehomusiikkia tai omata itsessään vah-vaa rytmiiikkaa.

Kehomusiikille ei ole vielä vakiintunut yhtenäistä sanastoa, koska se on melko tuore ilmiö Suomessa. Puhuessani kehomusiikista pohjaan ajatukseni Keith Terryn tapaan jäsentää kehomusiikki. Melodiset suuäänet pitävät sisällään laulun, vihellykset ja kaikki suulla muodostettavat äänet, joilla on sävelkorkeus. Liike on kaikkea kehoa visuaalisesti hyö-dyntävää toimintaa, joka useasti voidaan mieltää tanssin tai akrobatian osaksi. Liike ke-homusiikissa saattaa myös tuottaa ääntä visuaalisesti. Kehoperkussio käsittelee kehoa lyömäsoittimena ja on ehkä yleisesti tunnistettavin kehomusiikin osatekijä. Perkussiiviset suuäänet ovat suulla tuotettavia ääniä, jotka lukeutuvat melodian tuottamisen sijaan enemmän rytmiä tuottaviksi ääniksi. Suurimmaksi osaksi perkussiiviset suuäänet lukeu-tuvat beat boxaukseksi, mutta tulkinnasta riippuen myös suuta kaikukoppana hyödyntä-vät kehoäänet voidaan mieltää suuperkussioksi.

Suomessa käytetään usein termiä kehorytmiiikka puhuttaessa keholla tapahtuvasta mu-siikillisesta toiminnasta. Sen on alun perin tuonut Suomeen kehorytmiiikan pioneeri Elina Kivelä. Kehorytmiiikka-termin käytössä on muutamia haasteita, joista suurin on rytmiiikan määritelmä. Rytmimusiikin kentällä rytmiiikka viittaa musiikin rytmisiin ilmiöihin. Musiikki-kasvatuksessa rytmiiikasta puhuttaessa termi viittaa sekä rytmiharjoituksiin että proses-seihin, joissa keskiössä voivat olla niin kehon rytmien liike, musiikin kuuntelu kuin vaik-kapa sanojen tai laulun puherytmi (Juntunen, Perkiö ja Simola-Isaksson 2010). Rytmii-kan oppikirjassa Rytmikylypy (Kivelä-Taskinen ja Setälä 2006) kuvailaan rytmiiikkaa sa-nojen, liikkeen ja musiikin yhteiseksi leikkauspinnaksi. Liikunnan kentällä rytmiiikka luo-kitellaan musiikkiliikunnan osa-alueeksi, joka tuo esiin musiikin elementtejä liikunnan avulla (Kuoppala 2002, 232).

Ajattelen rytmiiikka-termillä olevan keskiössä jonkin asian opettelu tai hahmottamisen. Tällaisia voisivat olla esimerkiksi musiikinopetuksessa sykkeen tai kielenopetuksessa uuden kielen opettelu kehoa kokonaisvaltaisesti käyttäen. Näin ollen kehorytmiiikka viit-taisi toimintaan, jossa kehoa käytetään työvälineenä jonkin toisen asian, kuten esimer-kiksi rytmien harjoittelun, motoristen valmiuksien kehittämisen tai perussykkeen vahvis-tamisen tukemiseen. Kehorytmiiikkaa voisi olla siis kaikki sellainen musiikinopetuksen toiminta, jossa kehoa soittimena käyttäen opetellaan kokonaisvaltaisesti musiikin joitakin

ilmiötä, vaikka se alun perin on ilmeisesti merkinnyt kaikkea keholla tapahtuvaa musiisointia. Lisäksi olen havainnut kehorytmiikan termin kääntämisen esimerkiksi englannin kielelle haastavaksi. Englanniksi *body music* ja *body percussion* ovat eri asia, ja *body percussion* -termi on alisteinen *body music* -termille. Suomessa aiempi käsitys kehorytmiikasta kattaa molemmat, mutta useissa musiikin oppikirjoissa kehorytmiikka on englanniksi käännettynä *body percussion*, joka puolestaan viittaa suppeampaan käsitykseen kehonkäytöstä kuin kehomusiikki. Olen huomannut kehorytmiikka-termin sekoittavan ihmisten käsitystä kehorytmiikasta, ja termien kehomusiikki sekä keho-perkussio myötäilevän paremmin myös kansainvälistä linjaa. Tämä on mielestäni tärkeää myös siitä syystä, että halutessaan kehittää itseään kehoinstrumentalistina, on haettava oppeja ulkomailta ja termistön yhtenäisyys voi sekä selkeyttää että helpottaa yleisesti pedagogista keskustelua aiheesta.



Kuvio 4. Rytmiiikan ja kehomusiikin suhde sekä kehorytmiikan alue. (Kotola 2020)

3.2 Keho-mieli-näkökulma

Kehon toimiessa instrumenttina on huomioitava, että se on samaan aikaan soittaja ja soitin. Siinä missä voimme halutessamme ottaa konkreettisesti etäisyyttä fyysiseen inst-

rumenttiin, keho kulkee aina soittajansa mukana. Keholla on monia tehtäviä ihmiselämässä. Keho mahdollistaa elämälle välttämättömimmät elintoiminnot ja mahdollistaa monet selviytymiseen vaadittavat toiminnot ja liikkeet. Soittimena keho mahdollistaa äänen tuottamisen lisäksi myös liikkumisen ja kehollisen kommunikaation. Lisäksi tunteet asuvat vahvasti kehossa. Keith Terryn (2016) mukaan esimerkiksi laulaessa melankolista kappaletta ja rummuttaessa samalla rintakehään voi kokea äkillisen herkistymisen. Kehomusiikkia on näistä syistä mielestäni tarkasteltava myös sen kehomieliyhteyden kautta ja tutustua siihen, miten kehon ja mielen yhteyksiin historiassa on suhtauduttu.

Liikunnan ja oppimisen välillä on havaittu yhteys (Huotilainen 2019, 76-77). Laajimmin kehon ja mielen välisiä yhteyksiä on tutkittu fysiologian ja psykologian piirissä. Vanhat itämaiset uskonnot pitävät sisällään elämänviisauksia koskien kehon ja mielen suhdetta. Tällaisia ovat esimerkiksi tiibetiläinen jooga sekä buddhalaisuus. (Thondup 1998, 20-35) Keho ja mieli ovat osa jokapäiväistä elämäämme, mutta oma kulttuurimme säätelee, kuinka paljon kiinnitämme huomiota kehoomme tai mieleemme. (Iacoboni 2008, 117)

Kulttuurimme säädelleessä keho-mieli-yhteyttä on sillä vaikutus myös opettamisen kulttuuriin. Musiikissa, tanssissa ja liikunnassa keskitytään kehon ja mielen suhteeseen eri tavoin ja siksi tavat opettaa näitä taiteen aloja voivat olla jokseenkin toisistaan poikkeavia. Koska kehomusiikkia tehdään omalla keholla, voidaan sen opettamisessa ottaa mallia muiden instrumenttien alkeisopetuksen didaktiikasta. Oleellinen osa instrumentinhallintaa on opetella, miten soitin toimii ja mistä osista se rakentuu. Ihmisen anatomiaa ei tarvitse opettaa syvällisesti pystyäkseen käyttämään kehoa instrumenttina, mutta oppiessamme lisää kehostamme ja sen viesteistä pystymme käyttämään instrumenttiamme paremmin musiikin tekemisen välineenä. On syytä myös tarkastella, miten kehoon on suhtauduttu oppimisprosessin kannalta, sillä tämä suhde kehomusiikissa korostuu.

Pitkään ajateltiin oppimisen tapahtuvan vain aivoissa. Mielen tarkastelun vallitsevin näkemys perustui ranskalaisen filosofin Descartesin ajatukseen, joka jakaa kehon ja mielen erillisiksi, toisistaan riippumattomiksi toimijoiksi. (Iacoboni 2008 192-193, Damasio 2001, 231) Tässä kartesiolaisen dualismin ajatuksessa, jossa tajunta ja ajattelu miellettiin kehosta riippumattomaksi, pää ja muu keho erotettiin toisistaan oppimisesta puhuttaessa. (Anttila 2013, 31) Kartesiolaisessa dualismissa tietäminen ymmärretään pääasiassa näköaistin avulla ja näöllisellä ajattelulla saavutetuksi, poissulkien kuuntelemisen, tuntemisen, koskettamisen ja tekemisen (Juntunen 2010, 58). *Kehollinen käänne*, jossa oppija

nähdään kehon ja mielen kokonaisuutena, tarjosi uuden ajatuksen siitä, että tieto syntyy ihmisessä kokonaisvaltaisesti sekä ihmisten välillä sosiaalisesti (Anttila 2013, 31).

Damasio (2001) nostaa esille tunteiden kehollisuuden. Jos poistamme kehotuntemukset tunteistamme, jäljelle ei jää mitään muuta tunnettavaa. Tunteet käynnistyvät ihmisessä kuitenkin vasta arvioivan ja tahdonalaisen mielen prosessin jälkeen. Aiemmin kokemamme perusteella monet tunteet ovat synnynnäisesti ohjautuneet reagoimaan erilaisiin ärsykkeisiin. (Damasio 2001, 129-130). Ihmisen peilisolujärjestelmän superpeilineuronit kuitenkin säätelevät käyttäytymistämme tietyissä tilanteissa. Jos havaitsemme esimerkiksi yhteisössämme ei-toivottua käytöstä, nämä superpeilineuronit viestivät muille motoneuroneille, että kyseistä toimintoa ei tule matkia. Ne lisäävät laukeamisnopeuttaan itsen toiminnoille, mutta vähentävät sitä muiden itsen ulkopuolisille toiminnoille. (Iacoboni 2008, 150, 195) Koska keholla on ihmisen elämässä useita tehtäviä ja koska se kantaa mukanaan koko ihmisen elettyä elämää, on mielestäni hyvä tiedostaa, että kehon instrumentaalinen käyttö on vahvasti sidoksissa näihin asioihin. Kehomusiikissa kehon ja mielen on luotava vahva yhteys, ja sen rakentumiseen saattavat vaikuttaa yleinen käsitys oppimisesta sekä tapa, jolla tarkastelemme kehon ja mielen suhdetta omassa kulttuurissamme.

Damasion (2001) näkemyksen mukaan ihmisellä on synnynnäinen kyky reagoida emotioniin hänen aistiessaan maailman tai oman kehon ärsykeitä, olivat ne sitten yksittäisiä ärsykeitä tai niiden yhdistelmiä. Hänen mukaansa tällaisia ovat muun muassa koko (viitaten pedon kokoon), liikkumistapa (murina tai muu vastaava ääni) sekä kehon tilat kuten henkeä tai terveyttä uhkaavat muutokset kehossa. Näiden käsittelyn jälkeen aivojen limbisen järjestelmän havaitsee ärsykkeet ja puolestaan laukaisee tarvittavan kehon tilan eli tunteen, esimerkiksi pelon. Tämän reaktioketjun tapahtumiseen ei ihmisen tarvitse välttämättä edes tunnistaa tunteen aiheuttajaa. Damasion mukaan varhaisten aistikuorialueiden havainnot ja luokittelu riittävät luomaan tällaisen viestikokonaisuuden. (Damasio 2001, 131-132) Koska tällaiset reaktiot ovat ihmiskehossa automaattisia, on syytä tunnistaa niiden vaikutus kehomusiikissa. Kehotietoisesta työskentelystä muodostuu täten entistä tärkeämpää ihmisen tuottaessa musiikkia kokonaisvaltaisesti keholla. Käytössämme kehoa tietoisesti, voimme paremmin pitää yllä turvallisuuden tunnetta ja ymmärtää, että tunteet saattavat vaikuttaa merkittävästi kehomusiikilliseen työskentelyyn.

Kehotietoisuutta voidaan harjoittaa suuntaamalla huomio kehollisiin tuntemuksiin. Tietoisempia kehon käytön harjoitteita kannattaa Anttilan (2013) mukaan sanallistaa paljon, ja

antaa aikaa myös sanalliselle reflektiolle. Kehollisuutta ja kehotietoisuutta tarkastellessa olisi kannattavaa pitää yllä luovaa, aktiivista ryhmätoimintaa, jossa leikkillisuus ja rajoja rikkovuus on pidettävä mukana, ettei tekeminen ja tutkimusmatka keholliseen ilmaisuun rajoitu liikaa (Anttila 2013, 43). Kehomusiikissa yksi kehollisten tuntemuksien tarkkailumuoto voi olla se, miltä kehon soittaminen tuntuu fyysisesti. Raajojen pituus ja ruumiinrakenne sekä mahdolliset liikkuvuudessa esiintyvät rajoittuvuudet tiedostaen jokainen etsii kehomusiikissa oman tapansa tuottaa musiikkia kehoa haitallisesti rasittamatta. Jakamalla sanallisesti näitä kehollisia tuntemuksia saadaan laajempi ymmärrys kehosta, mahdollisista kehonkäytön haasteista sekä sen mahdollisuuksista.

Poranderin (2012) mukaan soittajan suhde omaan fyysiseen instrumenttiin on aistinvaraista. Soittaja havainnoi tuntoaistin avulla instrumenttinsa painoa, muotoa, materiaalia ja lämpötilaa. Hän myös tunnistaa erilaisia soittoasentoja ja omat liikkeensä soittamisen aikana (Porander 2012, 138). Kehomusiikissa yhdistyvät suhde itseen ja instrumenttiin vielä syvemmin, sillä paino, muoto, lämpötila, soittoasento ja liike tapahtuvat kaikki keuhossa. Soittaja tuntee tunneaistimukset siis ikään kuin kaksinkertaisena.

Koska soittaja on jatkuvasti tekemisissä oman kehon ja instrumenttinsa kanssa, soitonopiskelussa jaetaan tiettyjä huolenaiheita koskien harjoittelua. Muusikon keho on altistettu kovalle rasitukselle intensiivisessä ja mahdollisesti pitkäkestoisessa harjoittelussa. Harjoittelu perustuu toistoon, jotta hän oppii tarvittavat liikeradat ja saavuttaa haluamansa musiikillisesti laadukkaan tason. Tällöin muusikko saattaa unohtaa kuunnella omaa kehoaan. Toisaalta, hän saattaa ajatella virheellisesti, että ilman minkäänlaista kipua tai rasituksen tuntua ei ole tehnyt tarpeeksi töitä (Llobet ja Odam, 2007, 24). Tähän on mielestäni syytä kiinnittää huomiota myös kehomusiikissa, sillä keho toimii instrumenttina ja sen harjoittelu on erittäin fyysistä.

Kuten muissakin taitoa vaativissa suorituksissa, myös kehomusiikissa pitkän harjoittelun tai opiskelun seurauksena, syntyy hiljalleen asiantuntijuutta. Huotilainen tarkastelee asiantuntijuutta kasana pitkälle vietyjä, automatisoituneita toimintoja. Esimerkkinä hän käyttää keihäänheittäjää, jonka tulee pitää huolta monista asioista heittosuorituksen aikana kuten esimerkiksi jalkojen askelkuvioista, rytmistä, heittotavasta, käden asennosta jne. Heittäjä ei kuitenkaan ajattele jokaista asiaa, vaan nämä ovat automatisoituneet toistojen suuren määrän takia. Huotilainen korostaa, että juuri automatisoitumisen periaatteella on merkittävä rooli monimutkaisista tilanteista selviytymisessä. (Huotilainen 2019, 20)

Kehomusiikin haastaessa mieltä ja kehoa, tapahtuu harjoitellessa samanlaista automatisoitumista, ja tekijän ei myöhemmin tarvitse kiinnittää jokaiseen suoritukseen osatekijään täyttä huomiotaan. Sama automatisaation ja ennakkoinnin periaate pätee kaikkien motoristen toimintojen oppimisessa, kuten esimerkiksi tarttumisessa. Tarttuminen sisältää paljon ennakkointia sekä myös ennakkoinnin korjaamista (Huotilainen, 2019, 22) ja aktivoi vahvasti aivojemme peilisoluja (Iacoboni 2008). Tarttumiseen tarvitaan monia aisteja, kuten näköaistia liikkeen suuntaamista varten ja kosketusaistia tarttumishetkellä. Myös näkö- ja kuuloaisti havaitsevat samalla ympäristöä ja osallistuvat tarttumisen hienosäätöön. Edellä kuvatut toiminnot tapahtuvat kuitenkin tietoisien ajattelun ulkopuolella. (Huotilainen 2019, 22).

Perustuen Lobetin ja Odamin väittämille ja huomioiden Huotilaisen keihäänheittoesimerkin oletan, että kehomusiikin tekemisessä vaikuttavat samat periaatteet. Näitä ovat kehomusiikissa käsien ja jalkojen asento, kehon painopiste, katseen fokus, musiikin sekä liikkeen ennakkointi ja reagointi ympäristöön. Myös tarttumisen näkökulmaa voi soveltaa kehomusiikkiin, sillä suurimmassa osassa kehoperkussioäänistä tarvitaan äänen tuottamiseksi käsiä ja tarttumisen prosessia voidaan soveltaa siihen.

Kehomusiikissa oman kehon tunteminen on tärkeää, sillä se toimii soittimena ja soittamisen välineenä. Jokaiseen soittimeen liittyy ergonomisia haasteita, sillä instrumentit – keho mukaan lukien – eivät vaadi täydellisen symmetrisiä liikkeitä tai lihaksia. Tällöin vaarana on, että kehomme toinen puoli jää heikommaksi, mikä voi myöhemmin tiedostamattomana aiheuttaa paljon vahinkoa keholle. Myös haitallinen soittotekniikka saattaa vaurioittaa kehoa (Lobet, Odam 2007, 25-26). Harjoitellessa kehomusiikkia saatetaan kehoon kiinnittää enemmän huomiota kuin kehosta irrallisen soittimen kanssa harjoitellessa. Toisaalta intensiivinen keskittyminen esimerkiksi soivan äänen laatuun saattaa ohjata samanlaiseen harjoitteluun kuin muissa soittimissa, jolloin myös kehomusiikissa ollaan samanlaisten haasteiden äärellä. Pahimmassa tapauksessa kehomuusikko saattaa tuottaa musiikkia kehoa hajottavasti. Myös oikea- ja vasenkätisyys vaikuttavat harjoitteluun ja saattavat tuoda uusia haasteita, mikäli ryhmänä esiintyvien ”erikätisten” soiva musiikki on saatava visuaalisesti saman näköiseksi. Kätisyytemme saattaa vaikuttaa myös tuotettavaan kehomusiikkiin. Jos emme kiinnitä huomiota tasapuolisesti oikeaan ja vasempaan puoleemme, voi kehomusiikissa myöhemmin ilmetä haasteita, jotka saattavat merkittävästi hidastaa tai rajata kehomusiikillista ilmaisua.

3.3 Olemassa oleva kirjallisuus

Kehomusiikista ei ole olemassa aiempaa suomenkielistä kirjallisuutta. Kansainvälisesti saatavilla on muutamia kehomusiikin kirjoja sekä useita kehorytmiikkaan ja kehoperkussion keskittyviä oppikirjoja. Löytämistäni kansainvälisistä teoksista suurin osa esittelee mahdollisuuksia käyttää kehosta lähteviä ääniä ja sisältää lukuisia kehoperkussioille sävellettyjä teoksia. Monissa ulkomaalaisissa materiaaleissa ainakin osa aineistosta on videon muodossa.

Elina Kivelä on julkaissut kaksi rytmiikan oppikirjaa; *Rytmikylpy* (2006) ja *Rytmikylvyn pikku kuplat* (2008), joissa kehorytmit ovat osa rytmiikan opettamisen kokonaisuutta. Samoin *Musiikkia Liikkuen* (Juntunen, Perkiö ja Simola-Isaksson 2010) sisältää kehorytmiisiä harjoitteita musiikin opettamisen tueksi. *Musiikki varhaiskasvatuksessa -käsikirja* sisältää myös osion kehollisuudesta ja keho-soittimista (Seppänen, Lindeberg-Piironen ja Tarvonen 2017, 218-223). Tämä opetusmateriaali käy pintapuolisesti läpi omalla äänellä leikkimistä sekä Keith Terryn *Rhythm Blocksien* ääni-idean vaihtaen ne kuitenkin body percussion -kaavaksi, jolloin alkuperäinen pedagoginen idea on muuttanut muotoaan.

Musiikkia liikkuen -kirjassa body percussion on käännetty kehorytmiikaksi (Juntunen, Perkiö, Simola-Isaksson 2010). Tämä on kuitenkin osittain ongelmallinen käänös (kts 3.1 Kehomusiikin rakennuspalikat). Kehorytmiikka-osio käsittelee rytmiikan keinoin, miten kehoa voi soittaa työvälineen tavoin osana oppimisprosessia. Kehosta ei puhuta yhtenä soittimena vaan erilliset kehonosat mielletään omiksi soittimikseen. Kehorytmiikka-osiossa Perkiö toteaa, että keho-soittimia käyttämällä, rytmittäessä liikettään taputuksilla ja tömistyksillä, tekijä on yhtä aikaa soittaja ja tanssija. Kehorytmien avulla voidaan luoda pohjaa musiikillisille taidoille, koska niiden avulla valjastetaan käyttöön sekä tuntoasti että kinesteettinen lihasaisti. (Perkiö 2010, 15)

Perkiön mukaan useimmiten käytetään kehoäänten muistiinmerkitsemiseen tapaa, jossa jokainen keho-soittotapa kirjoitetaan viisiviivaiselle nuottiviivastolle. Äänen korkeuden sijaan viivasto määrittää, miltä kehon korkeudelta äänet kehosta löytyvät. (Perkiö 2010, 15) Tätä myötäilee myös *Musiikin mestarit* -kirjasarja, joka käsittelee kehorytmejä samaan tapaan (Haapaniemi, Kivelä, Mali, Romppanen 2003; Mali, Puhakka, Rantaruikka ja Sainomaa 2005). Alkuperäisessä Orff-pedagogisessa materiaalissa on Gunild Keet-

manin luoma Rhythmische Übung-vihko (1970), joka sisältää kehoperkussiivisia sävellyksiä nuotein. Toisin kuin suomalaisessa materiaalissa, Orff-materiaalit käyttävät kehoperkussion merkitsemiseen lyömäsoittimien viivastoa.

Suomessakin useasti kouluttanut Orff-pedagogi Doug Goodkin on julkaissut Orff-pedagogiikkaa käsittelevän kirjan *Play, Sing and Dance*, jossa on artikkeli kehorytmiikan ja kehoperkussion käytöstä musiikin opetuksessa sekä artikkeli Keith Terrystä ja hänen Rhythm Blocks -metodistaan.

Eteläisessä Euroopassa käytetään edelleen kehoperkussion harjoittamiseen Javier Romero Naranjon *Body Percussion – Theoretical Practical Foundation* – kirjasarjaa, joka koostuu kolmesta noin neljäsataasivuisesta volumesta sekä kahdeksasta DVD:stä. Romero Naranjon kirjat perustuvat hänen luomaansa BAPNE-metodiin, jonka nimi tulee sanoista biomekaniikka (*biomechanics*), anatomia (*anatomy*), psykologia (*psychology*), aivotutkimus (*neuroscience*) sekä etnomusikologia (*ethnomusicology*). Romero Naranjo kertoo, että käyttämällä tätä metodia voidaan kehittää monimuotoisesti älykkyyttä, jotka hän jakaa kielelliseen, loogismatemaattiseen, musikaaliseen, visuaaliseen, kinesteettiseen, sisäiseen ja interspersonalliseen sekä luonnolliseen älykkyyteen. Harjoitukset ovat kuitenkin suunnattu ainoastaan kymmenen vuotiaille ja sitä vanhemmille oppilaille ja ovat yksityiskohtaisia harjoituksen kestoa myöten. (Romero Naranjo 2012a, 17-19) Aivokapasiteetin hyödyntämisestä ja kehittämisestä on kiinnostunut myös kolumbialainen Tupac Mantilla, joka on julkaissut espanjankielisiä kehoperkussiokirjan *Percbody* vuonna 2016.

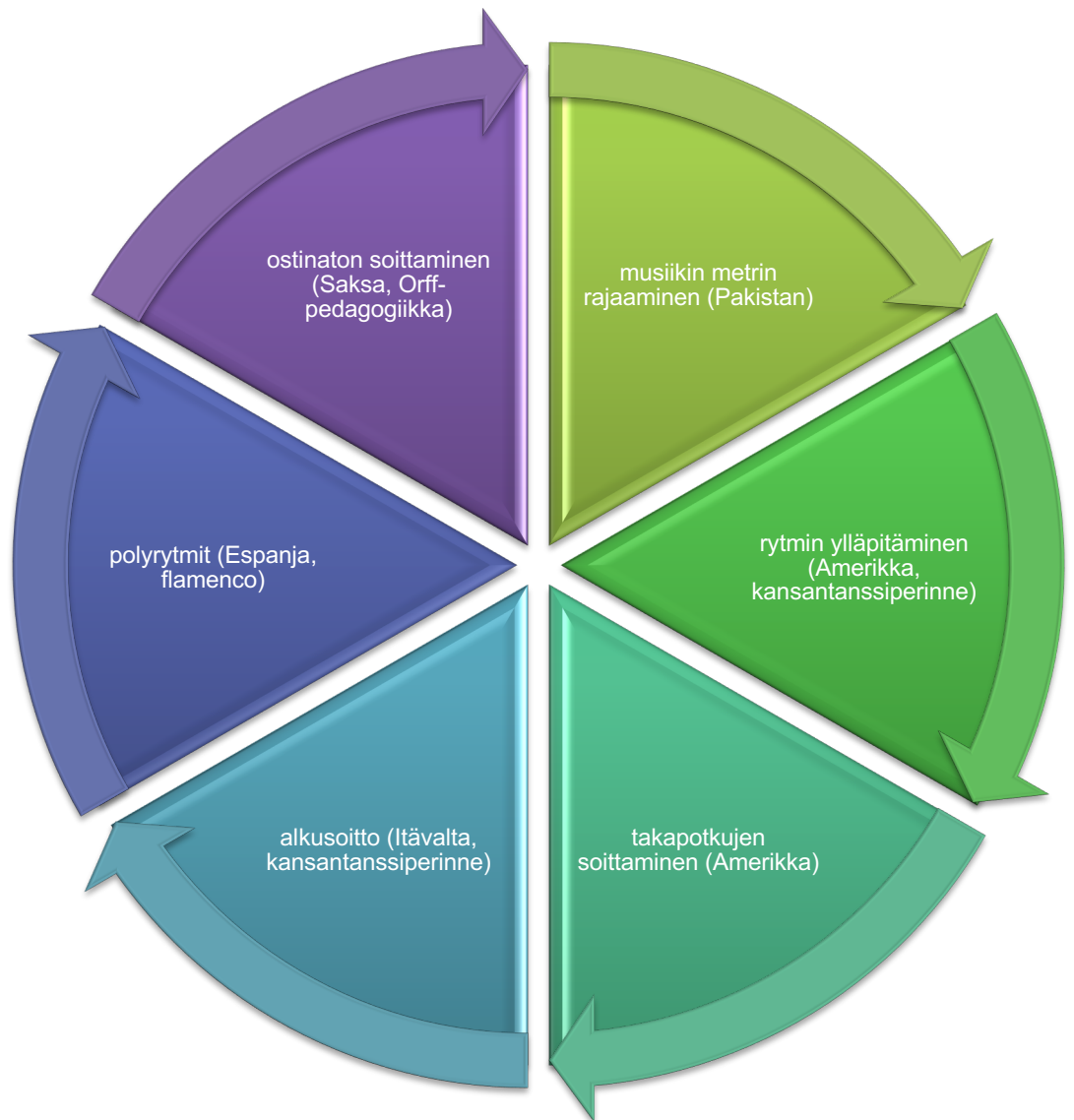
Kehoperkussiokirjoja ovat luoneet myös Ollie Tunmer (2020), Richard Filz (2004, 2015) ja Ronaldo Crispim (2017). Lisäksi Anita Gritsch (2016) on tehnyt kirjan, jossa hän hyödyntää kehomusiikkia kielenoppimisen välineenä. Samoin Keith Terry ja Linda Akiyama (2015) ovat tehneet kirjan siitä, miten kehoperkussiota voi käyttää matematiikan oppimisen tukena. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että varsinaista kehomusiikin opettamiseen keskittyvää materiaalia on huomattavan vähän. Suurin osa esittelemistäni materiaaleista tarjoaa valmiita harjoituksia ilman, että puhutaan eri tavoista opettaa kehomusiikkia huolimatta siitä, että kyseessä on monesti uudenlainen tapa toimia pedagogisesti. Oletan, että tätä pedagogista tietoa jaetaan oppimateriaaleihin liittyvissä koulutuksissa. Toisaalta, kokemukseni maailmanlaajuisessa kehomusiikkisyhteisössä kertovat siitä, että vasta nyt aletaan kiinnittämään huomiota tapoihin opettaa kehomusiikkia.

3.4 Kehomusiikki maailmalla

Vaikka Suomessa kehomusiikki on taidemuotona jokseenkin nuori ilmiö, kehomusiikilla on ympäri maailmaa pitkät perinteet eri kulttuureissa. Kehoperkussio sekä kehomusiikki ovat kuuluneet moneen afrikkalaiseen ja aasialaiseen kulttuuriin aina tavalla tai toisella. Myös monet eurooppalaiset sekä pohjois- ja eteläamerikkalaiset kansantanssit sisältävät kehoperkussiivisia elementtejä.

Goodkin (2008) kertoo kehon olevan laulun ohessa ihmiskunnan vanhin instrumentti, vaikka se ei olekaan yhtä tunnettu. Monilla perkussiivisilla kehoäänillä on merkittävä rooli eri kulttuureissa. Näistä kehoperkussiivisista äänistä taputus on varmasti kaikkein tunnetuin. Monissa Afrikan maissa taputus on olennainen osa kansanmusiikkia. Aasiasta Goodkin mainitsee esimerkiksi Javan, Sumatran, Pakistanin, Uuden-Guinean sekä Japanin musiikkiperinnön. Eurooppalaisista musiikkikulttuureista hän yhdistää taputukseen muun muassa Itävallan, Italian, Ranskan ja Espanjan. Afrikkalainen musiikki on myös tuonut taputuksen monissa muodoissaan myöhemmin Yhdysvalloissa syntyneeseen musiikkiin (*afroamerikkalainen musiikkiperinne*).

Goodkin on jakanut taputuksen musiikalliset funktiot eri kulttuurien näkökulmista seuraavasti:



Kuvio 2. Kulttuuriset yhteydet taputtamisen musiikillisista funktioista (mukaihen Goodkin, 2013)

Erilaiset tömistykset ja askeleet ovat myös tunnettuja kehomusiikin ääniä. Näistä traditioista Goodkin mainitsee Appalakkien puukenkätanssin (*Appalachian clog dancing*), amerikkalaisen stepin (*tap dance*) ja eteläafrikkalaisen *gumboot*-tanssin. Yleinen kehomusiikin muoto on myös taputus käsillä reisiin, jota kuvataan englanninkielellä sanalla *patting*. Se liitetään vahvasti myös afroamerikkalaiseen Hamboneen ja Jubaan. Tämän lisäksi erilaisia taputuksia, tömistyksiä ja jalkataputuksia yhdisteleviä tyylejä löytyy venä-

läisestä, romanialaisesta ja itävaltalaisesta kansantanssiperinteestä. Neljäs yleinen kehoperkussiivinen ääni on sormien napsutus (*snapping*), joka yhdistyy vahvasti jazziin, mutta jota käytetään myös erilaisten tanssien opettelussa (Goodkin 2013, 69). Näiden lisäksi kehomusiikissa on paljon muita vähemmän tunnettuja kehoääniä, joita esimerkiksi brasilialainen Fernando Barba on koonnut yhteen. Taputusten, tömistysten ja napsutusten lisäksi käsistä voi muodostaa esimerkiksi eräänlaisen kukkopillin, jonka äänenkorkeutta voi muuttaa käsien asentoa vaihtamalla ja poskeen sormella napauttamalla voi saada putoavan vesipisaramaisen äänen. Lisäksi käsiä kaikukoppana käyttämällä sekä suun ja kielen asentoa muuntelemalla saadaan eri sävelkorkeuksia, joiden avulla voidaan tuottaa melodioita.

Seuraavaksi esittelen keskeisimpiä kehomusiikkivaikuttajia ja kehomusiikin tyylejä, jotka ovat kansainvälisesti jo tunnistettavissa. Kehomusiikki taiteenlajina on suhteellisen nuori, ja se kehittyy ja muovautuu uusien ammattiryhmien kiinnostuessa kehomusiikista. Kehomusiikkifestivaalit kokoavat yhteen kehomuusikot ja kehomusiikista kiinnostuneet ja ne ovat tällä hetkellä oleellinen osa kehomusiikkikulttuuria, joten esittelen myös niistä merkittävimpiä.

Yhdysvaltalainen rumpali ja kehomusiikin pioneeri Keith Terry kehitti 1970-luvun lopulla 'Rhythm Blocks' -metodin, jossa taputuksen jälkeen kädet kulkevat alas rummuttaen matkallaan vuorokäsin rintakehän, etu- ja takareidet päätyen jalkojen tömistyksiin. Myöhemmin hän on varioinut blocks-kaavaa ja lisännyt siihen uusia taputuksia. Terryyn kiinnostus kehomusiikkia kohtaan sai hänet etsimään kotimaastaan Yhdysvalloista ja eri puolilta maailmaa muita kehomusiikin ja -perkussion ystäviä. Vuonna 2008 hän järjesti ensimmäisen International Body Music Festivalin San Franciscossa. Mukana järjestelyissä olivat vahvasti mukana myös paikalliset Orff-pedagogit kuten esimerkiksi Doug Goodkin ja osallistujia sekä esiintyjä oli eri puolilta maailmaa. Monet kuuluisat yhtyeet, kuten brasilialainen Barbatuques sekä Keith Terryyn luotsaama Crosspulse, esiintyivät näillä festivaaleilla. Myöhemmin International Body Music Festival on kiertänyt ympäri maailmaa ja tapahtuma vietti kymmenvuotisfestivaaliaan vuonna 2018 Ghanassa. (Crosspulse ja International Body Music Festival 2020)

Brasiliassa Fernando Barba on kehittänyt omaa Barbatuques -tekniikkaansa vuodesta 1988. Se perustuu omaan kehoperkussiotekniikkaansa ja siihen usein yhdistetään laulua ja beat boxausta. Barba on opettanut säännöllisesti kehomusiikkia vuodesta 1995 eri

oppilaitoksissa. Hän on myös yksi tunnetuimmista kehomusiikin pioneereista. Barbatuques -yhtyeen Barba perusti vuonna 1996. Yhtye on julkaissut useita albumeita ja esiintynyt useissa kansainvälisesti merkittävässä tapahtumissa (Byblos, 2008) kuten esimerkiksi Rion Olympialaisissa 2016. Yhtyeen hitti Báina löytyy Rio -lastenanimatioelokuvasta. Itse olen päässyt Barban oppiin International Body Music Festivaaleilla vuonna 2016 ja oma osaamiseni kehoäänellisesti perustuu suurilta osin hänen luomaansa tekniikkaan ja soundiympäristöön.

Euroopassa jalansijaa on saanut myös teatteritaidetta ja kehomusiikkia yhdistelevä esiintymismuoto. Ihmisääntä ainoana työvälineenään käyttävät A Capella -yhtyeet ympäri maailmaa ovat lisänneet mausteiksi kehomusiikillisia elementtejä esityksiinsä. Turkissa Kekeça -kehomusiikkiyhtye hakee teoksiinsa inspiraatiota ottomaanien usul-rytmeistä sekä idän melodioista ja harmonioista. Kehomusiikkitaiteilijat Pekka Saarikorpi ja Charles Razl ovat puolestaan viime vuosina omassa kehomusiikillisessä työskentelyssään hyödyntäneet eri taistelulajien liikekieltä.

STOMP on ryhmä, joka luo musiikkia erilaisilla arkisilla välineillä, kuten esimerkiksi katuharjoilla, tulitikkuaskeilla, ämpäreillä ja sanomalehdillä. STOMP ei itsessään ole kehomusiikkia, mutta sisältää sitä jonkin verran. Koska monet ”stompparit” ovat jääneet kouluttamaan vahvasti liikkeellistä kehoperkussiota, koen sen myös merkittäväksi osaksi kehomusiikin kenttää. Steppiä (tap dance) taidemuotona tekevästä tanssijoista muutama on myös jalkatyöhön keskittynyt kehomusiikko. Tällöin musiikin tekeminen – toisin kuin stepissä yleensä – tapahtuu raudattomilla kengillä tai jopa paljain jaloin. Stepin englantinkieliset jalkaäänät kuten esimerkiksi stomp, stamp, heel, leep ja flam antavat sanastoa myös kehomusiikille.

Kehomusiikki laajenee ja muuntautuu kehotietoisien ja monitaiteisen luonteensa takia monenlaisiin muotoihin. Yksi merkittävimmistä ja vahvimmin esille nousseista kehomusiikin hyödyntäjistä on Musica do Circulo Brasiliasta. Tämä Bobby McFerrinin ja Fernando Barban harjoitteisiin pohjautuva, koko ajan laajeneva ja itsenäistyvä kehomusiikillinen muoto tuo ihmisiä yhteen ja mahdollistaa kohtaamisen ja läsnäolon musiikin avulla. Työtapoina kehomusiikin lisäksi projekti käyttää muun muassa Non-Violent Communication -työtapaa, piiritansseja (*Circle Dance*), sanatonta viestintää ja yhteistoiminnallisuutta (*co-operation*). (Musica do Circulo 2020)

4 Taidemuoto

Kehomusiikki on myös oma taidemuotonsa, vaikka se omaakin joukon opetukseen hyödyllisiä työkaluja. Haluan tässä luvussa tuoda esille huomioitani kehomusiikista omana taidemuotonaan, siitä miten se suhteutuu muihin taidemuotoihin ja miten monitaiteisuus näkyy kehomusiikin kentällä.

4.1 Instrumentaalisen kehon inhimillisyys

Kehomusiikki tapahtuu pääsääntöisesti ilman säestäviä instrumentteja, mutta kuten kaikkia instrumentteja voi kehoakin soittaa osana moni-instrumentaalista yhtyettä. Yleisimmin kehoa kuitenkin soitetaan yksin tai kehomusiikkiryhmissä. Kehomusiikkigenren kasvaessa ja laajetessa myös multi-instrumentaaliset kokoonpanot ovat tulleet osaksi lajia. Eräs tyypillinen musiikin tekemisen muoto kehomusiikissa kokemukseni mukaan on looppaus, jossa kehomuusikko luo itselleen loop-laitteiston avulla kehoäänellisen taustan.

Musiikki on universaali kieli, joka luo vuorovaikutusta ihmisten ja kansojen välille (Lindberg-Piironen ja Ruokonen 2017, 20-24). Näin toteaa Goodkin myös kehoperkussiosta (Goodkin 2008, 67). Lisäksi monet kehomusiikkisivustot internetissä kertovat rytmien ja musiikin ihmiset yhdistävästä voimasta (Crosspulse 2020; Musica Do Circulo 2020; International Body Music Festival 2019), ja yhteisöllisyys koetaan merkittäväksi osaksi kehomusiikin ilmiötä. Terry mainitsee usein musiikin kumpuavan ihmisyydestä. Tällä hän tulkinnallisuuden lisäksi viittaa siihen, että sekä ihmisellä että musiikilla on syke, joka muuttuu elämämme kulloinkin vaatiman tempon mukaisesti. (Terry 2016, 2019, 2020) Samaan musiikin ja ihmisen suhteeseen on päätyttyä myös Perkiö. (Perkiö, 2017)

Musiikki sisältää itsessään esikielelliseen elämysmaailmaan sekä dialogisuuteen perustuvia elementtejä (Jordan-Kilkki ja Pruuki 2012, 19). Musiikin tapahtuessa niin lähellä kehoa kuin kehomusiikki tapahtuu, on musiikin tekeminen mahdollisesti herkempää ja luo kuulijoilleen ja näkijöilleen suuren samastumispinnan. Jokaisella on paljon kokemuksia oman kehon käyttämisestä, joten aivojemme peilisolut purkautuvat voimakkaasti havainnoidessamme tekemistä, joka on meille tuttua (Iacoboni 2008, 47). Terry toteaa ihmisten omaavan kehon sekä kehossa syntyvät tunteet, ja tästä syystä musiikin tekeminen keholla tai kehomusiikin katsominen saattavat jättää muistiin painuvan ja merkityksellisen kokemuksen. (Terry 2020)

Lindeberg-Piironen ja Ruokonen (2017) ovat listanneet musiikin kulttuurisia ominaisuuksia. Heidän mukaansa musiikki luo kansojen ja taiteiden välistä vuorovaikutusta. Se säilyttää ja siirtää perinnetietoa, mutta myös luo omaa kansallista musiikkielämää koulutuksen, musiikkikirjallisuuden ja esittävän musiikkitaiteen muodossa. Musiikkia tutkitaan esimerkiksi psykologisen ja sosiologisen tutkimuksen näkökulmista, jotka kehittävät mm. musiikkiterapeuttisia sekä muunlaisia musiikillisia, hyvinvointia edistäviä käyttömuotoja (Lindeberg-Piironen, Ruokonen 2017, 20). Näin vaikuttaa tapahtuvan myös kehomusiikin kentällä. Uskon kehomusiikin avaavan uudenlaisia näkökulmia musiikintutkimukselle, koska kehomusiikkia tuottavia esiintyviä taiteilijoita tulee niin musiikin, teatterin kuin tanssin kentältä.

4.2 Kehomusiikki esittävänä taiteena

Oman kokemukseni mukaan kehomusiikki on tullut monelle tutuksi ensin esittävänä taiteena. Monet step-taiteilijat ovat jo vuosikymmeniä käyttäneet koreografioissaan kehoperkussiota rikastaakseen esityksiään. Musiikin, tanssin ja teatterin kentällä jopa Suomessa on hyödynnetty kehomusiikillisia elementtejä. Aiemmin esimerkiksi luvussa *Kehomusiikki maailmalla* mainitsin erilaisten kokoonpanojen käyttävän kehomusiikkia osana esityksiään. Se on yleensä toiminutkin eräänlaisena mausteena esittävässä taiteissa. On olemassa kuitenkin ryhmiä ja artisteja, jotka tekevät esittävää taidetta kokonaan kehomusiikilla, tai jotka käyttävät kehoa suurimmaksi osaksi instrumentin tavoin esityksissään.

Crosspulse on Keith Terryn perustama yhtye, joka suurimmaksi osaksi hyödyntää Terryn Rhythm Blocks -metodia. Ryhmään kuuluvat Terryn lisäksi nykyään Leela Petronio, Bryan S Dyer, Evie Ladin, Raul Cabrera sekä Clay Terry. Yhtye on toiminut vuodesta 1990. Yhtye on julkaissut useita albumeita sekä videotallenteita esityksistään. (Crosspulse 2020)

Toinen kansainvälisesti erittäin tunnettu kehomusiikkiryhtye on brasilialainen Barbatuques, joka on perustettu vuonna 1996. Tämän yhtyeen kappaleet perustuvat brasilialaisiin kansanlauluihin, mutta yhtye on luonut myös omaa materiaalia muun muassa lapsille. Kehosoittotekniikat pohjautuvat pitkälti ryhmän perustajan Fernando Barban kehittämälle tekniikalle (kts. 3.4). Yhtye on esiintynyt ympäri maailmaa, julkaissut monia levyjä ja tehnyt yhteistyötä monen artistin ja organisaation kanssa. Fernando Barba on perustanut myös muita yhtyeitä aiemmin mainitun Barbatuquesin rinnalle. (Byblos 2008)

Hänen Study Groupistaan sekä Body Music Choir -ryhmästään on aloittanut moni nykyään kansainvälisestäkin tunnettu kehomusiikkiartisti ja -kouluttaja. Tästä esimerkkinä ovat esimerkiksi Musica do Circulo -projektin perustajat Pedro Consorte, Ronaldo Crispim ja Zuza Gonçalves.

Myös STOMP on inspiroinut monet muusikot ja tanssijat jatkamaan kehomusiikin tiellä ja kehittämään omia tapoja käyttää kehoa instrumenttina. Näistä esimerkkejä ovat Peter Stavrum Nielsen Tanskasta, Leela Petronio Ranskasta ja Nicholas Young Yhdysvalloista. Vaikka jokaisella edellä mainitsemallani artistilla on oma tyylinsä käyttää kehoa instrumenttina, heille on yhteistä hyödyntää jalkoja kehomusiikissa step-taiteilijoiden tavoin. Petronio ja Young ovatkin myös steppareita. STOMP-taustaisille artisteille on tyypillistä myös virtuoosinen, nopea ja taitava rytmin käyttö sekä huumori osana esityksiään. Tämä johtuu siitä, että STOMP-taiteilijoiden tuli jatkuvasti kehittää omaa virtuoosista osaamistaan muusikkoina ja esiintyjinä. STOMP:iin järjestetään pääsykokeet keskimäärin joka toinen vuosi ja hakijalta vaaditaan monipuolisia musiikillisia ja fyysisiä taitoja. Mukaan valitut esiintyjät sitoutuvat lähes päivittäiseen, intensiiviseen harjoitteluun ja tämä lisäksi esityksiä on lähes joka ilta, on sitten kansallisessa tai kansainvälisessä kiinnityksessä. (Young 2016, Consorte 2017)

Suomessa 90-luvulla kehoperkussion Suomeen tuonut Elina Kivelä perusti Syrjähyppy-yhtyeen. Tämä yhtye on mainittu myös Goodkinin Play, Sing and Dance -kirjassa (2013). Yhtye loi Kivelän johdolla useita draamallisia kehoperkussiivisiä kappaleita, jotka saattoivat yhdistellä myös epäsoittimia kuten esimerkiksi kattiloita ja salkkuja. Kivelän on ollut merkittävä edelläkävijä Suomen kehomusiikin ja -perkussion kentällä.

Toinen suomalainen merkittävä kehomusiikin pioneeri on Pekka Saarikorpi, joka esiintyy taiteilijanimellä Pekka Saarikorpi Lento. Saarikorpi on vuosia opettanut kehorytmiikkaa niin harrastus-, ammatti- kuin korkeakoulutasolla Suomessa ja ulkomailla. Hän on myös Suomen tunnetuin kehomusiikkiartisti. Olen itse opiskellut Saarikorven johdolla ja esittänyt hänen teoksiaan ulkomailla esimerkiksi International Body Music Festivaaleilla. Saarikorpi on tehnyt paljon uraauurtavaa työtä kehomusiikin taiteellisen puolen esille tuomiseksi.

5 Kehomusiikin opettaminen

Tutustuessani kehomusiikkiin olen huomannut, että kehomusiikin tekijät omaavat usein kokemuspohjaa joko musiikista, tanssista, esittävästä taiteista tai joskus jopa niistä kaikista. Nämä erilaiset kokemuspohjat luovat haasteita kehomusiikin määrittämiselle ja luovat useita opettamisen tapoja. Olen huomannut, että tapoja opettaa vain musiikkia, on useita. Opettamiseen liittyy musiikin genren estetiikan lisäksi myös vahvasti ympäröivä kulttuuri, koska musiikki aina omalla tavallaan peilaa ympäröivää maailmaa. Luulakseni näin on kaikessa taiteen tekemisessä, joten opettamisen moninaisuus on tästäkin syystä hyvinkin rikasta.

Kehomusiikki on moniaistista ja koordinaatiota haastavaa. Siksi on syytä ottaa tarkasteluun myös, miten kehomusiikkia opetetaan, sillä keho ja sen hallinta ovat erityisemmässä asemassa suhteessa musiikinopetukseen muissa instrumenteissa. Tätä ei tulla aina ajatelleeksi varsinkaan silloin, kun kehomusiikki luetaan ainoastaan musiikin osa-alueeksi. Uudet opetussuunnitelmat niin peruskoulussa kuin taiteen perusopetuksen piirissäkin pyrkivät monipuolistaen ottamaan oppijaa huomioon yksilöllisemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Kehomusiikki on oma taidemuotonsa, mutta tarjoaa myös välineitä musiikin ja muiden oppiaineiden opetukseen.

Seuraavaksi nostan esille musiikin, kehollisen toiminnan ja oppimisen näkökulman uusimman aivotutkimuksen valossa. Tarkastelen sitä, miten monet tutkimuksissa esille nousseet asiat esiintyvät kehomusiikissa ja toisaalta sitä, miten kehomusiikki voi puolestaan tarjota mahdollisuuksia uudelleenlaiselle, keholliselle oppimiselle. Lisäksi lähestyn aihetta musiikkipedagogiikan kautta, koska erilaiset musiikin opettamisen metodit pitävät sisällään kehollisia harjoitteita.

5.1 Aivotutkimuksen näkökulma oppimiseen

Kehomusiikin opettamisessa korostuu kehon ja mielen yhteistyö ja siksi koen tärkeäksi tarkastella asiaa myös aivotutkimuksen kannalta. Neurotieteen saralta saadut tutkimustulokset tukevat myös keho-mieli-yhteyden näkökulmaa oppimisessa.

Aivojen toimintaleveys ja kapasiteetti kontrolloida asioita konkreettisista liikkeistä abstrakteihin ajatuksiin on suuri. (Kauranen 2011, 40) Huotilainen nostaa esille sen, että aivot eivät opi – ihminen oppii tai kyseessä voi olla jopa suurempi joukko ihmisiä, jotka

oppivat yhdessä. Huotilainen korostaa, että ajatus oppivasta ihmisestä aivojen sijaan on tärkeää, sillä kehon toimintakyky on mielen toimintojen kannalta tärkeää. (Huotilainen 2019, 11)

Aivotutkimuksella on ollut viime vuosina vaikutusta moniin muihin tieteen ja opetuksen aloihin sen tutkimusmenetelmien nopean kehittymisen takia. Esimerkiksi liikunnan alan tutkimukset ovat hyödyntäneet aivotutkimusta liikunnan ja hyvinvoinnin suhteesta. Musiikin tutkijat puolestaan ovat voineet aivotutkimuksen kautta löytää vastauksia musiikin herättämien tunteiden ymmärtämiseen tai musiikin terapeuttisiin vaikutuksiin. (Huotilainen 2019, 25-26)

Huotilaisen mukaan kehon erilaisissa toimintatiloissa muisti ja tarkkaavaisuus toimivat eri tavoin ja näin ollen ne muuttavat oppimista (Huotilainen 2012, 98). Musiikin kuunteleminen ja harrastaminen kehittävät aivoja monin eri tavoin mm. matemaattiset ja päätelytaidot, motoriset taidot, tunnetaidot, kielelliset taidot sekä tarkkaavaisuuden että toiminnanohjauksen taidot kehittyvät. (Huotilainen 2012, 97-109)

Automatisoimisperiaate vapauttaa aivojemme kapasiteettia reagoida tehokkaammin ympäristöömme. Huotilainen nostaa automatisoimisperiaatteen rinnalle, jossa liikeraadat automatisoituvat, myös ennakoimisperiaatteen, jossa aivot reagoivat ympäristöön ja muodostavat nopean ennusteen, miten toimia seuraavaksi. Mikäli ennuste ei osu oikeaan, on reagoitava uuden ennustuksen mukaisesti. Tästä voitaisiin puhua myös esitietoisena oppimisena. (Huotilainen 2019, 21) Monesti instrumentin hallintaan liittyy samoja automatisoimis- ja ennakoimisperiaatteen mukaisia toimintoja harjoittelun tuloksena. Tästä on kyse myös kehomusiikissa. Kehomusiikissa alun perin muuhun toimintaan valjastetut liikkeet (esim. kävely ja taputus) tulevat uudessa ympäristössä käyttöön. Näin ollen kehomusiikissa jotkin liikeradat saattavat olla tekijälle entuudestaan tuttuja ja siksi helppoja toteuttaa. Toisaalta näiden liikkeiden uudelleen tiedostaminen saattaa luoda myös haasteita.

Huotilainen kertoo oppimiseen tarvittavan muistia ja unohtamista. Muistin voi jakaa neljään kategoriaan. Niistä aistimuisti varastoi vastaanotettua tietoa vain muutamaksi sekunniksi. Työmuisti käsittelee tietynä hetkenä tarpeellista tietoa, mutta sen kapasiteetti on rajallinen. Pitkäkestoinen muisti säilöo kaiken opitun tiedon, mutta jos tietoa ei käytetä pitkään aikaan, se alkaa unohtua. Varsinkin pitkäkestoinen muistin kannalta unohtaminen on tärkeää, etteivät aivot täyty tiedosta, jota yksilö ei elämässään tarvitse. Neljäs

kategoria on taitomuisti. Se on osa pitkäkestoista muistia, mutta sitä ei voi pukea sanoiksi. Tästä esimerkkinä Huotilainen käyttää muun muassa oven avaamista. Ihminen ei välttämättä muista, kummalla kädellä hän on avannut oven tai miltä kahva tai oven avaaminen tuntui. (Huotilainen 2019, 59-65) Koska kehomusiikin opettelu on aina kokonaisvaltaista, se myös vaikuttaa jättävän tavallista syvemmän muistijäljen.

Tiedon siirtyessä pitkäkestoiseen muistiin unen aikana, olisi Huotilaisen mukaan suotavaa jakaa oppiminen hajauttamalla se useammalle päivälle. Aivot työstävät opittua asiaa vain oppimista seuraavan unen, yleisimmin yöunen, aikana. Pienet tauot opiskelun välissä auttavat aivoja prosessoimaan uutta tietoa. Huotilainen kehottaa hyödyntämään tauon mielekkäällä, oppijaa miellyttävällä tavalla (esim. päiväunet tai pieni kävely ulkona). (Huotilainen 2019, 69) Kehomusiikissa kehon toimiessa samaan aikaan soittajana sekä soittimena, tämä asia on mielestäni hyvä tiedostaa. Toisaalta läheltä aina valmiina löytyvä soitin, kuten keho, voi toimia myös muun työn tauottajana – kehoa soittamalla voi tarjota aivoille tarvitsemansa tauon muusta tekemisestä.

Huotilaisen mukaan ihminen oppii jatkuvasti ja oppimista ei voi pysäyttää. Oppimista ohjaa kuitenkin vahvasti motivaatio. Aiempi tieto ja kiinnostus ohjaavat tarkkaavaisuuttamme ja sitä mihin se kiinnittyy. Ilman motivaatiota opittava uusi tieto ei pääse tietoiseen mieleemme. Uuden asian käsittely, yhdistäminen ja vertaaminen jo olemassa olevaan tietoon mahdollistaa tiedon jäävän muistiimme myöhempää käyttöä varten. Huotilainen kertoo yhteistoiminnan motivaation, tarkkaavaisuuden ja muistin välillä synnyttävän oppimista. (Huotilainen 2019, 58)

Oppimisen testaamisen on havaittu tehostavan oppimista. Tätä tutkijat ovat perustelleet sillä, että testaamisen hetkellä pyrimme palauttamaan mahdollisimman tarkasti opitun tiedon tavalla, joka aktivoi muistijälkiä aivoissamme. Samalla oppija voi huomioida, mitkä asiat eivät ole jääneet muistiin niin tehokkaasti kuin toiset. (Huotilainen 2019, 69-70) Myös esiintyminen ja siihen valmistautuminen vaikuttavat muistiimme samankaltaisesti. Muistiharjoittamiseen on kehitelty monenlaisia pelejä ja leikkejä kulloinkin opeteltaviin asioihin liittyen. Huotilainen nostaa esille lorujen ja laulujen tehokkuuden muistamisen välineenä. Mikäli loruun tai lauluun yhdistetään myös motorista toimintaa, oppiminen tehostuu. Tutkijoiden mielestä tämä voi johtua kielellisen ja motorisen toiminnan rytmien samanlaisuudesta. Motorinen toiminta voi Huotilaisen mukaan olla esimerkiksi käsien taputus reisiin. (Huotilainen 2019, 72)

Huotilaisen mukaan motivaatio oppimiseen on ihmisaivoissa synnynnäinen ja aivojen palkintojärjestelmä osaa palkita meitä oppimisesta. (Huotilainen 2019, 67) Palkintojärjestelmä on Iacobonin (2008) mukaan kehittynyt järjestelmäksi, joka ennen arvioi meille elintärkeitä tavoitteita (esim. ravinnonsaanti, lisääntyminen), mutta nykyään enemmänkin kulttuuriin perustuvia ärsykyksiä, joilla on nykyaikaisia, ihmistä palvelevia ominaisuuksia. Iacoboni mainitsee myös tällaisten tutkimustulosten olevan yliopistotutkijoiden lisäksi hyödyksi myös monille muille tahoille. (Iacoboni 2008, 165) Huotilaisen mukaan, kun onnistumisen kokemuksia syntyy tarpeeksi, motivaatio oppimista kohtaan kasvaa. Ulkoiset palkkiot eivät tutkitusti Huotilaisen mukaan tuota samanlaista motivaation tasoa ja tehoa. (Huotilainen 2019, 67) Tämä on tärkeää kehomusiikissa, koska musiikillisten taitojen lisäksi kehomusiikissa on hallittava myös joukko fyysis-motorisia taitoja, jotta keholla voidaan tuottaa musiikkia. Mikäli jätämme kehomusiikin opetuksessa huomiotta esimerkiksi sen, että painonsiirtoa tulee harjoitella erikseen osana opetettavaa kappaletta, oppilas ei välttämättä koe niin suurta onnistumisen tunnetta, ja pahimmassa tapauksessa onnistumisen tunne jää puuttumaan. Näin ollen oppijan mahdollisesti suurikin motivaatio kehomusiikin tuottamiseen voi hiipua.

Musiikin harrastamisen alkuaikana aivoissa tapahtuu uudelleenorganisointia nopeasti, mm. kuuloaivokuoren alueet laajenevat ja motorisella aivokuorella oppimiseen ja hienomotoriseen säätelytoimintaan osallistuvat alueet kasvavat (Huotilainen 2012, 102). Pohjaan näihin oletukseni siitä, että kehomusiikki – josta aivotutkimusta ei juurikaan vielä ole – ollessaan vahvasti kehollista, aktivoisi aivoja vielä enemmän varsinkin motorisilla alueilla. Huotilainen painottaa, että edellä mainitut kuulo- ja motorisen järjestelmän alueet eivät ole ainoastaan musiikin alueita, vaan kehittyneet resurssit ovat kaiken kuulemisen ja hienomotorisen toiminnan käytettävissä yksilön elämässä (Huotilainen 2012, 102).

Kehomusiikki haastaa meitä moniaistisesti, joten tekemiseen syventyminen ja flow-tila ovat melko helposti saavutettavissa. Huotilaisen mukaan korkean toiminta-aktiivisuuden tilan mahdollistaa oma tekeminen motivoivilla ja fyysisillä tavoilla. Musiikin avulla voidaan toiminta-aktiivisuutta säädellä helposti erilaisin musiikkivalinnoin (Huotilainen 2012, 99)

5.2 Kehollisuus kehomusiikin opettamisessa

Kehomusiikissa keho toimii instrumenttina, joten kehoa on tarkasteltava sellaisena. Soittamalla kehoa, tulemme tietoisemmaksi kehossa tapahtuvista tuntemuksista ja toisaalta

joudumme kiinnittämään kehon käyttöön aiempaa enemmän huomiota, jotta emme satuta itseämme. Tällöin nousevat tarkasteluun musiikillisten taitojen lisäksi esimerkiksi omat keholliset ja motoriset taidot sekä suhde omaan kehoon. Näistä musiikinopetuksen lisäksi tarjoavat näkökulmia myös tanssin sekä liikunnan opetus.

Llobetin ja Odamin (2007) mukaan muusikoita voi verrata urheilijoihin sillä perusteella, että muusikot käyttävät kehoaan urheilijoiden tapaan. Keho on valmistettava tulevaan suoritukseen, oli sitten kyseessä jalkapallo- tai soittoharjoitus. Muusikot käyttävät kehoaan ilmaistakseen ja vuorovaikuttaakseen taidokkaan ja hyvin harjoitellun liikkeen kautta (Llobet ja Odam 2007, 1).

Kehomusiikissa oma keho toimii instrumenttina, joten on mielestäni tärkeää määrittää, mitä kehollisuus ja kehollinen toiminta tarkoittavat kehomusiikin kontekstissa. Anttila kuvaa kehollisen toiminnan olevan liikettä, kehollisia aistimuksia ja kokemuksia sekä fysiologisia muutoksia. Tämän kehollisen perustan syvempi ymmärtäminen avaa ja rakentaa oppimiskäsitystä, jossa mukana on koko ihminen (Anttila 2013, 15). Kehollisuuden kautta kohdataan fyysinen ja sosiaalinen todellisuus toiminnassa. Kehotietoisuus viittaa ihmisen mahdollisuuteen tarkastella omaa fyysistä tilaansa. Monilla tunteilla saattaa olla kehollinen vaste, ja kehotietoisuus voi antaa niistä merkkejä hienovaraisesti (Anttila 2013, 33).

Kehomusiikin opettelu sisältää musiikin elementtien lisäksi myös liikettä, johon musiikki-pedagogiikka suhtautuu omien havaintojen perusteella melko vaihtelevasti. Porander (2012) toteaa, että soiton- ja laulunopettajilla on lukemattomia keinoja hyvään kehon käyttöön ohjaamisessa. Oikeita tapoja on useita, ja taitava opettaja kykenee mukauttamaan opetustaan oppilaille sopivaksi heidän tarpeidensa mukaisesti. Hän myös korostaa, että jokainen opettaja luo oman tapansa opettaa kehollisia asioita (Porander 2012, 138).

Musiikin opettamisessa on tunnistettu jo sen kehollisuus, mutta pidän tärkeänä tarkastella kehomusiikkia myös tanssipedagogiikan ja liikunnanopetuksen näkökulmasta sen kehollisen luonteen vuoksi. Tanssipedagogiikka sekä tanssin tutkimus ovat jo vuosia tutkineet kehollisuutta. Taideyliopiston julkaisu *Koko koulu tanssii! – Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä* (2013) raportoi julkaisun nimeä kantavasta tutkimushankkeesta, jonka tarkoituksena oli artikuloida mitä kehollinen oppiminen tarkoittaa (Anttila 2013, 16).

Anttilan (2013) mukaan kehollinen oppiminen tapahtuu kokonaisvaltaisesti kehossa ja ihmisessä sekä vuorovaikutuksessa toisten kanssa sosiaalisessa ja fyysisessä tietoisuudessa (Anttila 2013, 31). Kehollinen oppiminen tapahtuu aina sosiaalisessa kontekstissa, ja kehollisen oppimisen tarkoitus on ottaa käyttöön mahdollisimman suuri osa ihmisen potentiaalista. Se ei kuitenkaan aina ole aktiivista liikettä (Anttila 2013, 33, 42, 51).

Hakala (1999) kertoo taito- ja taideaineiden tarjoavan muita aineita enemmän mahdollisuuksia ja lähtökohtia lapsen ja nuoren vastuunoton kehittämiseen. Hänen mukaansa tällaisia yksilön oppimista mahdollistavia ja edistäviä tekijöitä ovat mm. omat fyysiset ja motoriset valmiudet ja niiden tiedostaminen, positiivinen asenne, onnistumisen odotukset, kiinnostus, tarkkaavaisuus, taito havaita vihjeet, jotka ovat oppimisen kannalta olennaisia, säännöllinen ja aktiivinen harjoittelu, virheiden tekemisen hyväksyminen sekä pyrkimys ymmärtää yhteyksiä asioiden välillä (Hakala 1999, 76-77).

Liikunnanopetuksen erityistehtävä on Hakalan mukaan fyysis-motorisen toimintakyvyn kehittäminen. Se koostuu motorisista perustaidoista, liikehallinnasta ja kunnosta. Tämän lisäksi liikunnan opettelemista voidaan lähestyä ja tarkastella myös terveyden, kasvatuksen, elämyksellisyyden sekä itseisarvoisen tekemisen lähtökohdista. Terveystiedolliset taidot edistävät fyysismotorisen toimintakyvyn lisäksi henkistä toimintakykyä, terveyttä sekä turvallisuutta. Kasvatuksellinen lähestymistapa pitää sisällään kaikki kasvatukselliset tilanteet, joita liikuntatunneilla tai niiden seurauksena syntyy. Elämyksellisen lähestymisen näkökulmasta luodaan itsetuntoa kasvattavaa toimintaa, josta oppija saa esimerkiksi onnistumisen kokemuksia. Itseisarvoisella lähestymistavalla Hakala tarkoittaa liikunnan arvoa itsessään. Sen tehtävänä on tarjota oppijalle sellaista liikunnallista tietoa ja taitoa, jonka avulla hän kykenee osallistumaan ja ymmärtämään liikuntakulttuuria ja mahdollisesti myös kehittämään sitä (Hakala 1999, 114-116).

Liikuntataidon oppimisen prosessilla on Jaakkolan (2018) mukaan neljä piirrettä. Nämä ovat taidon tai suorituksen tehostuminen, suoritusten yhdenmukaistuminen peräkkäisinä kertoina, taidon toteuttamisen pysyvyyden kasvaminen sekä kyky soveltaa taitoa uusissa ympäristöissä tai tilanteissa (Jaakkola 2018, 20).

Kinestesia eli liiketietoisuus on vahvasti läsnä kehomusiikissa, sillä musiikin saavuttamiseksi tarvitsemme mukaan liikkuvan kehomme. Romero Naranjo käyttää termiä keholliskinesteettinen älykkyys (*Bodily Kinesthetic Intelligence*, oma käännös) kuvaamaan

ihmisen ymmärrystä omasta kehostaan ja liikkeestään. Hänen mukaansa se pitää sisäl-
lään koordinaation ja kyvyn käyttää kehoaan fyysisesti, hieno- ja karkeamotoriset taidot,
ilmaisun ja oppimisen fyysisen tekemisen kautta ja kehon käytön työkaluna oppimiselle.
(Romero Naranjo 2012a, 38)

Suomalaista koululaitosta perustettaessa lasten arkeen kuului paljon fyysistä aktiivi-
suutta kouluajan ulkopuolella. Tätä ei Huotilaisen mukaan olla otettu huomioon nykyti-
lanteessa. Liikunnalla on kuitenkin merkitys oppimiseen. Pienikin määrä keholla tapah-
tuvaa tekemistä aktivoi aivoja oppimistilanteen aikana. (Huotilainen 2019, 76-77) Täl-
laista tekemistä voisi tarjota esimerkiksi kehomusiikki.

5.3 Yksilön motorinen kehitys

Kehomusiikissa motoriikka nousee tärkeään rooliin, sillä kehoa käytetään kokonaisval-
taisesti musiikin tuottamiseen. Keho joutuu vastaamaan moniin motorisiin haasteisiin ke-
homusiikissa ja toisaalta kehomusiikki tarjoaa mahdollisuuden motoristen taitojen kehiti-
misykselle. Viime vuosien suuria löydöksiä ihmisen motoriikan tutkimuksessa ovat olleet
aivojen peilisolujen (1995) ja kantasolujen (1998) löytyminen (Kauranen 2011, 27).

Kauranen (2011) kertoo motoriikkaan liittyvän kansainvälisen terminologian olevan pal-
jon suomen kielen ilmaisuja kirjavampi. Motorinen suorituskyky (engl. motor perfor-
mance) tarkoittaa ihmisen liikkeitä, liiketoimintoja ja yksilön keskushermoston ohjaamaa
ruumiinliikkeiden organisoitunutta kokonaisuutta. Psykomotorisesta suorituskyvystä
(engl. psychomotor performance) puhutaan silloin, kun halutaan kiinnittää huomio juuri
keskushermoston osuuteen ja informaation prosessointiin liikkeiden suunnittelussa ihmi-
sen toiminnan tai liikkeen aikana (Kauranen 2011, 11-13).

Ihmisen motorinen suorituskyky muodostuu motorisesta kehityksestä sekä motorisesta
oppimisesta. Vastasyntyneellä lapsella motorinen suorituskyky on vaatimatonta ja primi-
tiiviset heijasteet hallitsevat liikkeitä tahdonalaisen kontrollin sijaan. Motorinen kehitys
alkaa välittömästi syntymän jälkeen, ja lapsi oppii keskimäärin vuoden ikäisenä kävele-
mään. Kehitysvaiheet ovat varhaislapsuudessa yhtenäiset, vaikka niiden esiintymisjär-
jestys saattaa vaihdella. Motorinen kehitys on ensimmäisinä elinvuosina nopeinta, mutta
jatkuu aina 20 vuoden ikään, jolloin elimistön luonnollinen fyysinen kehitys pysähtyy.
(Kauranen 2011, 8-9) Mikäli kehomusiikkia lähdetään opettamaan lapsille varhain, on

syytä olla tietoinen näistä kehitysvaihteista ja siitä, millaisten motoristen haasteiden edessä kulloinkin ollaan.

Motorinen suorituskyyky kehittyy asteittain. Ensin ihminen omaa motorisen kyvyn. Kehittämällä sitä tapahtuu motorista oppimista, josta kehittyy hiljalleen motorinen taito ja nämä taidot määrittävät motorisen suorituskyyvyn. (Kauranen 2011, 11-15) Motorinen oppiminen koostuu sisäisistä prosesseista, joita aiheuttavat motoriset harjoitukset ja kokemukset, jotka tekevät ihmisestä aiempaa kvyvkkäämmän motorisesti. Motorisesta oppimisesta puhutaan varsinkin taitoa vaativissa suorituksissa, liikkeiden koordinoinnin muutoksissa ja kognitiivisissa toiminnoissa. (Kauranen 2011, 291)

Ihmisen motorisella kehityksellä on useita vaikutuksia elämään. Se vaikuttaa mm. työkykyyn, harrastuksiin, perusliikkumiseen, vammojen syntymiseen tuki- ja liikuntaelimissä, ergonomiaan sekä kaikkeen liikuntaan ja urheiluun. Perintötekijät vaikuttavat kehomme tapaan liikkua, mutta harjoittelun avulla liikkeitä voidaan kuitenkin kehittää ja muokata. (Kauranen 2011, 10) Digitalisoituvassa maailmassa monet ammatit vaativat entistä vähemmän motorisia taitoja. Kehomusiikkia harjoittamalla voidaan pitää huolta motorisista taidoista myös myöhemmin aikuisiällä. Myös seniori-ikäisten parissa tämä on huomioitu ja Suomessa on kehitetty Rytmis-koulutus, joka tarjoaa kehoperkussiivista toimintaa ikäihmisille heidän toimintakykynsä ylläpitämiseksi (Rytmis 2020).

Motoriset perustaidot luokitellaan Poranderin mukaan kolmeen kategoriaan: tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoihin. Perusliikkeitä ovat käveleminen, kieriminen, kiipeäminen, työntäminen, vetäminen, riippuminen, astuminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen ja lyöminen (Porander 2012, 139; Numminen 1997). Vasta nämä taidot opittuaan lapsi voi aloittaa soitto- tai laulutaitojen kehittämisen (Porander 2012, 139). Varhaisiän musiikinopetuksessa näitä motorisia taitoja kuitenkin harjoitellaan ja harjoitetaan musiikin keinoin jo aikaisemmin, ja lapsi saattaa antaa jo merkkejä laulu- tai soittotaidoista, vaikka motoriset perustaidot olisivat alkaneet vasta hiljalleen kehittyä.

Motoristen taitojen harjoittelu Huotilaisen (2019) mukaan kehittää lapsen ajattelukykyä. Vaativan kognitiivisen oppimisen ja motoristen taitojen harjoittelun välillä on tutkimuksissa Huotilaisen mukaan havaittu yhteyksiä. Näiden tutkimuksien valossa näyttää siltä, että lapsen motoristen taitojen kehittyminen lisäisi myös kognitiivisissa tehtävissä kykyä oppia. Vaativa motorinen harjoittelu tukisi nimenomaan tarkkaavaisuuden säätelyä, muistia ja oppimista. (Huotilainen 2019, 65)

Motorisen suorituskyvyn kehittyessä, ihminen pystyy hiljalleen suuntaamaan huomionsa muualle motoristen taitojen automatisoitua. Kehomusiikissa tämä näkyy esimerkiksi mahdollisen yleisön tai kanssamuusikkojen välisenä vuorovaikutuksena. Ollessamme vastakkain toisen kanssa, päädymme helposti matkimaan toisiamme peilikuvan tavoin, sillä vastakkaiset oikea ja vasen puoli jakavat saman avaruuden osan aivoissamme. Iacoboni uskoo tämän ilmentävän ensisijaisesti tarveamme ruumiillisen ”intiimiyden” helpottamiseen yksilön ja muiden välillä. Tällainen intersubjektiviisuuden eli yksilöidenvälisyyden muoto on kenties jopa ensisijaisin. (Iacoboni 2008,58)

5.4 Musiikkipedagoginen lähestyminen

Musiikkipedagogina lähtökohtani myös kehomusiikin opettamisen tarkasteluun on musiikkipedagoginen. Taustani varhaisiänmusiikkikasvattajana sekä Orff-pedagogina tuo taideintegraation osaksi musiikin opetuksen työtapojani esimerkiksi musiikkiliikunnan ja tanssin muodossa. Havaintojeni mukaan vahvasti keholliseen työskentelyyn instrumenttiopetuksen saralla eivät keskity kuin laulu- ja puhallinmusiikki. Kehomusiikki on nimensä mukaisesti musiikkia. Vaikka kehomusiikissa joudutaan kiinnittämään huomiota sen keholliseen luonteeseen, tulee sitä tarkastella myös musiikinopetuksen näkökulmasta. Seuraavaksi tuon esille sitä, millaisia kehoon ja musiikkiin liittyviä asioita jo tiedostetaan musiikin opettamisessa ja pyrin tuomaan esille, miten tämä suhteutuu kehomusiikkiin.

Musiikin opettaminen perustuu aina monitasoiseen dialogiin (Jordan-Kilki ja Pruuki 2012, 18-26). Todellinen vuorovaikutus musiikin opetuksessa perustuu aina vastavuoroisuuteen ja kokemusten vaihtoon. Tällaisessa kohtaamisessa opettaja on läsnä sekä valmiina myös näkemään ja oppimaan uutta opettajanroolistaan huolimatta (Lindeberg-Piironen ja Ruokonen 2017, 19). Tapahtuu opetus sitten yksilö- tai ryhmämuotoisena, keskeisiä teemoja musiikin ilmiöihin tutustumisen ja soiton rinnalla ovat vuorovaikutustaidot sekä oman musiikkisuhteen luominen ja tukeminen. (Lindeberg-Piironen ja Ruokonen 2017, 63-65)

Musiikin opettamisessa suurimmat musiikilliset vaikuttimet ovat kommunikaatio, tunnelimaisuus ja yhteen tuova voima. Siksi Edgerin mukaan on tärkeää huomioida musiikin sosioemotionaalinen puoli, koska sillä on merkittävä vaikutus yksilön identiteetin kehityksessä. (Edger 2017, 31) Juntusen mukaan musiikkiliikunta mahdollistaa taidoiltaan heterogeenisen ryhmän musisoinnin helposti yhdessä. Samalla se tavoittaa myös ne oppi-

laat, jotka eivät halua tai pysty laulamaan tai soittamaan. Juntunen muistuttaa, että musiikin ja liikkeen yhdistäminen voivat olla niitä harvoja hetkiä, jolloin oppilaalla on mahdollisuus kokea ja ilmaista itseään kehollisesti ja luoda syvempää suhdetta kehoonsa sekä harjoitella kehollista läsnäoloa (Juntunen 2010, 17). Kehomusiikin ollessa liikunnasta tukevaa kokonaisvaltaista musiikin tuottamista, tarjoaa se monia mahdollisuuksia musiikin ja itsensä ilmaisuun sekä keinon vahvistaa sosiaalisia suhteita turvallisesti.

5.4.1 Varhaisiän musiikkikasvatus, musiikkikasvatus ja musiikkiliikunta

Koska luontaisesti lapsen motorisen kehityksen ollessa valtaisa varhaisina ikävuosina, on kehon vahvistaminen ja motoristen taitojen kehittäminen myös osa musiikkikasvatusta. Koska kehoa hyödynnetään paljon oppimisessa, koen tärkeäksi kehomusiikin opettamisen näkökulmasta ottaa huomioon ryhmäopetukselliset seikat ja ne keholliset huomion kohteet, jotka musiikkikasvatus omaa jo valmiiksi.

Varhaisiän musiikkikasvatuksen ydin on lapsen ja vanhemman yhteyden vahvistaminen, lapsen ja toisten lasten sosiaalisten suhteiden mahdollistaminen sekä oman musiikkisuhteen luominen ja musiikkiin innostaminen moniaistisesti. Lapsuudessa herkkyys ympäristön kokonaisvaltaiseen aistimiseen on suurimmillaan. Musiikkia opetellaan erittäin kokonaisvaltaisesti, onhan pieni oppija vasta elämänsä alussa, ja lihasten ja motoriikan vahvistuminen on vasta alkutekijöissään. Lindeberg-Piironen ja Ruokonen kertovat, että lapsen kehitysvaiheiden tuntemus luo perustan musiikin opettamiselle sekä opetuksen suunnittelulle. (Lindeberg-Piironen ja Ruokonen 2017, 63-65)

Merriam (1964) on tutkinut Edgerin (2017) mukaan musiikin vaikutuksia lasten elämään. Näistä ensimmäinen on tunneilmaisu (tunteiden vapauttaminen ja niiden kokeminen), seuraavaksi esteettinen nauttiminen, joka tarkoittaa syvää ja älyllistä nautintoa musiikista niin kuulijana kuin tekijänä. Kolmantena Merriam Edgerin mukaan mainitsee viihdyttävyyden. Musiikki välittää myös tunteita ollen siten kommunikaatiota. Musiikilla on myös oma symbolinen representaationsa, jonka avulla eri musiikkikulttuurit kommunikoivat ja luovat yhteisen musiikin kielen kulttuurikohtaisesti. Kuudentena Merriam mainitsee Edgerin mukaan musiikin fyysisen vasteen. Musiikki liikuttaa meitä ja käytämme sitä tanssin sekä monen muun liikkeeseen perustuvan tekemisen tukena. Olemme eri kulttuureissa valjastaneet musiikin myös ohjeistamaan sekä varoittamaan erilaisin keinoin. Musiikilla on myös vankka pohja uskonnollisissa rituaaleissa ja oma roolinsa myös valta-

aseman ilmaisemisessa. Se luo myös turvaa ja kantaa mukanaan kulttuurisia arvojamme. Viimeisenä Merriam mainitsee Edgerin mukaan musiikin kyvyn tuoda ihmiset yhteen. Nämä samat vaikutukset voidaan Edgerin mukaan liittää myös aikuisten elämään. (Edger 2017, 30-31) Vaikka musiikilla on kulttuurisidonnaisia piirteitä, Lindeberg-Piironen ja Ruokonen mainitsevat laulamisen, loruttelun, lempeän vauvahieronnan, rytmiiikan tietoisin käytön, musiikin mukaan liikkumisen, musiikkileikin sekä mielikuvituksen vetoamisen tehoavan samalla tavalla lapseen kulttuuritaustasta riippumatta (Lindeberg-Piironen ja Ruokonen 2017, 24). Tällaiset tavat tehdä musiikkia sisältävät usein paljon koko kehoa ja mieltä haastavaa toimintaa.

Koska lapsi ajattelee koko kehollaan, voi lapsi liikkeen avulla tutustua ympäröivään maailmaan luontevasti. Varhaislapsuudessa musiikkiliikunnan lähtökohta on lapsen liikkumisen seuraaminen. Näin saadaan rakennettua musiikin ja liikkuvan kehon välille yhteyttä. Mitä enemmän lapsi oppii uusia motorisia perustaitoja, voidaan niitä hyödyntää musiikin oppimisessa ja musiikkiliikunnassa. Ensi kosketus maailmaan perustuu lapsella aistihavaintoihin, ja siksi myös musiikin opetuksessa tätä tapaa kannattaa hyödyntää. Juntunen kertoo, että opettajan tehtävänä on ohjata lapsen luonnollista kykyä rytmiseen ilmaisuun ja luoda yhteyksiä sen ja musiikin välille. Mitä nuorempi oppija on, sitä enemmän annetaan vapautta musiikin ja rytmin synnyttämälle liikkeelle, ja vasta myöhemmin ohjataan löytämään yhteyksiä kuullun musiikin ja oman liikkeen välille. Juntunen puhuu keholliseen ilmaisemiseen rohkaisemisesta, jossa jokainen lapsi saa luoda itse polkuaan musiikin synnyttämän liikkeen ja kuultavan musiikin välille. Perussykkeen löytäminen ja toteuttaminen musiikissa ja liikkeessä ovat Juntusen mukaan keskeistä musiikkiliikunnan toteutumiselle. Toimintaan lähdetään aina siitä, mitä lapsi osaa jo entuudestaan, ja myöhemmin elämysten ja kokemusten kautta lähdetään rakentamaan kokonaisvaltaista oppimisen prosessia, jossa musiikki ja liike ilmentävät yhä tehokkaammin toisiaan. (Juntunen 2010, 44) Tästä on kyse mielestäni myös kehomusiikissa, jossa liike on keskeinen tekijä osana musiikin tuottamista. Samalla orgaaninen liikkeen tuottaminen on keskeinen osa tekemistä. Korostan lapsen tapaa ilmaista ja tutkia musiikkia, koska ihmisellä näyttäisi olevan luonnollinen taipumus esimerkiksi liikkua musiikin tahtiin, jonka kulttuuri mahdollisesti myöhemmin riisuu yksilöstä pois.

5.4.2 Musiikinopetuksen taustalla vaikuttavat kehollisuutta tukevat menetit

Kehollista musiikinopettamista tukevista musiikkipedagogisista suuntauksista merkittävimmät ovat Orff- ja Dalcroze-pedagogiikka. Molemmat menetit tunnistavat musiikin kehollisen luonteen ja hyödyntävät sitä opetusprosesseissaan. Suomalainen musiikkikasvatus hyödyntää näitä pedagogisia suuntauksia. (Simola-Isaksson 2010, 37)

Dalcroze

Dalcroze-metodi perustuu Émile Jaques-Dalcrozen musiikkikasvatukselliseen ideaan yhdistää musiikki ja kehon liike toisiaan tukevaksi välineistöksi musiikin kokonaisvaltaista kokemista ja oppimista varten. Musiikki toimii päämääränä ja välineenä. Juntusen mukaan siinä yhdistyvät säveltapailu, kehon rytmien liike ja improvisointi (Juntunen 2010, 18). Juntunen mainitsee Dalcroze-pedagogiikan keskeisimpänä asiana olevan kokonaisvaltaisen, liikekokemukseen perustuvan musiikin oppimisen. Dalcroze (1865-1950) halusi jo aikanaan hyödyntää tietämisen kehollisia juuria (Juntunen 2010, 57).

Dalcroze huomasi oppilaillaan puutteita musiikin tulkinnassa. Tuohon aikaan musiikin opettamisessa hyödynnettiin enemmän älyllisiä ominaisuuksia ja omia havaintoja, ja kokemuksia ei osattu tai nähty tarpeellisiksi yhdistää oppimiseen. Monet oppilaat saattoivat olla teknisesti taitavia, mutta he eivät pystyneet esimerkiksi kuulonvaraisesti hahmottamaan harmonioita, joita he kyllä osasivat kirjoittaa. Soivan ja kirjoitetun musiikin väliltä jäi näin ollen puuttumaan yhteys. (Juntunen 2010,58)

Kun Dalcroze yritti etsiä ratkaisuja opiskelijoidensa rytmisen ilmaisun haasteisiin, hän huomasi nopeasti, että rytmin hahmottaminen liikkeen kautta sujui opiskelijoilta ilman suurempia haasteita. Rytmien liike on liikettä ja olennaisesti fyysistä. Juntunen kertoo, että Dalcrozen mielestä musiikkiin olivat tallentuneet kehon rytmit ja näin ollen musiikki olisi kehon täydellinen soiva kuva. Varsinkin luonnollinen liikkuminen, kuten käveleminen, sisältää paljon rytmiä ja tämän saattaminen tietoiseen mieleen ja sen hyödyntäminen loivat yhteyttä musiikin rytmien ymmärtämiseen ja ilmaisuun. Dalcroze näki rytmien olevan elementti, joka yhdistää musiikin, kehon ja mielen yhteiseksi tekijäksi. Rytmien hänen mukaansa antaa muodon myös taiteelliselle ilmaisulle. (Juntunen 2010, 58-59)

Dalcroze koki tärkeäksi, että soitonopetuksessa lapsi saisi hahmottaa musiikkia koko kehollaan sitä ilmentäen. Tämä hänen mukaansa kasvattaisi tuntemaan ja ymmärtämään musiikkia paremmin ja saisi oppijan nauttimaan musiikista. Dalcrozen mukaan rytmien liike auttaa voimakkaimmin aistikokemusten luomisessa ja näin ollen musiikkisuhteen vahvistamisessa. (Juntunen 2010, 21)

Juntunen kuvailee Dalcroze-pedagogiikkaa myös prosessiksi, kokemukseksi, lähestymistavaksi tai filosofiaksi. Perusteluksi tälle hän antaa kokemusten kautta oppimisen pitkän aikavälin, sillä keholliset liikekokemukset tulevat merkityksellisiksi vasta pitkällä aikavälillä. Myöskin Dalcroze-pedagogiikkaan kasvaminen opettajan näkökulmasta käy hitaasti prosessinomaisesti. Samalla se viittaa myös kokonaisuuteen, jossa koko kehon ja mielen omaava ihminen oppii kokonaisvaltaisesti ollen jatkuvassa vuorovaikutuksessa kehon, mielen ja aistikokemustensa kanssa. Tällainen ajattelu näkyy myös Dalcroze-pedagogisissa opetustuokioissa, joissa yhden musiikillisen ilmiön ympärille toiminta rakentuu. (Juntunen 2010, 25)

Orff

Perkiö kuvailee Orff-pedagogiikan olevan kokonaisvaltaista, oppijälähtöistä musiikkikasvatusta. Orff-pedagogiikka Dalcroze-pedagogiikan tavoin perustuu prosessimaiseen opetukseen. Sen kehittäjiä ovat Carl Orff ja Gunild Keetman. He loivat yhdessä Orff-pedagogiset kirjat, Schulwerkit, 1950-luvulla monivuotisen opetuskokemuksen pohjalta. Kirjat sisältävät ainoastaan musiikkia, mutta eivät ohjeita miten niitä tulisi opettaa. Tällä Orff ja Keetman halusivat herättää opettajan ja oppilaiden mielikuvituksen kokeilemaan, muuntamaan sekä kehittelemään ideoita materiaalia käyttäen. (Perkiö 2010, 28-29)

Orff-pedagogiset työtavat ovat liike ja tanssi, puhe ja laulu, soitto, kuuntelu, taideintegraatio sekä improvisointi ja ilmaisu. Liike on pedagogiikan lähtökohta ja oma keho on tärkein soitin. Liikkeen laatua ja käyttöä käsitellään eri tavoin. Oma ääni toimii lähtökohdaksi äänelliselle tekemiselle. Soittaminen oman kehon ja äänen lisäksi tapahtuu alkupe räisen idean mukaan Orff-soittimilla (Perkiö 2010, 29), joita ovat ksylofonit, metallofonit, kellopelit, erilaiset rummut ja muut perkussiot sekä nokkahuilu. (Goodkin 2013) Soittimet ovat valikoituneet siten, että ne muodostavat mahdollisimman rikkaan ja monipuolisen soinnin ja mahdollistavat soittamisen ja musiikillisen kokeilun matalalla kynnyksellä, mutta laadukkaasti. Soittimisto elää ja muuttuu ajan ja kulttuurin mukaan. (Perkiö 2010, 33) Aktiivisen kuuntelun kautta musiikin ja kuuntelun välille rakentuu silta. Improvisointi

liittyy kaikkiin työtapoihin ja on läsnä oppimisprosessissa (Perkiö 2010, 29-31). Kehoperkussiosta on Orff-pedagogisissa materiaaleissa oma vihkonsa, jonka on luonut Keetman. Oman kokemukseni mukaan nykyään Orff-pedagogiikka monesti hyödyntää kehorytmiikkaa osana opetusta.

Goodkin kuvaa Orff-pedagogiikan näkökulmasta musiikillisen liikkumisen (movement) kategorioita, joihin musiikkiliikunta jakautuu yleisesti musiikin tunneilla. Näitä ovat keholinen musiikki (embodied music), soittotekniikka (instrumental technique), käsitteellinen kehon kartta (conceptual mapping), käsitteellinen tarkoitus (conceptual meaning), muodostelma- ja muut tanssit (set dance, dance). Kehollinen musiikki kuvastaa tässä musiikin aiheuttamaa luonnollista liikettä ihmisessä, varsinkin lapsessa. Kehon kautta päästään kiinni musiikin elementteihin vahvistaen samalla oppijan musiikkisuhdetta. Myöhemmin niin vahvaa liikettä ei tarvita, ja musiikin ilmiötä voi tunnistaa pelkästään kuulemalla niin halutessaan. Kehorytmiikalla on tässä suuri rooli ja samoin kehorytmiset harjoitteet valmistavat muiden instrumenttien soittotekniikoihin. Äänen korkeutta ja perussykettä kykenee harjoittelemaan hyödyntäen koko kehoaan. Näin lapsi saa vahvan muistijäljen kehoonsa tuottamastaan musiikista. (Goodkin 61-64) Näin ollen kehomusiikin käyttäminen musiikintunneilla voidaan helposti mieltää työkaluksi, josta joissakin yhteyksissä pyritään pääsemään jopa eroon. Kehomusiikissa tämä sisäsyntyinen liike pyritään valjastamaan tulkinnaksi myös myöhemmissä vaiheissa. Goodkin mainitsee myös kehoperkussion esiintyvän musiikkikasvatuksessa useasti pelien, kansantanssien ja soiton opettelussa (Goodkin 2013, 67-73).

Luulen näiden pedagogisten lähestymistapojen tunnistavan kehon monipuolisena musiikin tekemisen välineenä. Molemmat nojaavat vahvasti prosessimaiseen opetukseen ja tunnustavat keho-mieliyhteyden olemassaolon kokonaisvaltaisessa oppimisessa. Vaikka molemmat metodit ovat vaikuttaneet musiikin opetukseen Suomessa, luulen niiden vahvan esilletuomisen musiikkikasvatuksen piirissä olevan osasy sille, miksi keho useasti nähdään vain tekemisen välineenä.

6 Aineiston kerääminen opintomatkoilla

Kokemukseni mukaan kehomusiikkia opetetaan enemmän ryhmille. Yksilötuntejakin pidetään, mutta ne ovat vielä selkeästi harvinaisempia. Yksityisopetukselle on mahdollisesti vasta viime vuosina saattanut syntyä tarve, kun kehomusiikkikoulutukset ovat alkaneet tuottaa uusia kehomusiikin ammattilaisia. Kehomusiikin opetustapojen ollessa moninaiset, johtuen kehomusiikkikouluttajien eri tulokulmista, ei kentälle ole vielä vakiintunut yhtenäistä tapaa opettaa. Sille ei ehkä kaikissa tapauksissa nähdä edes tarvetta, sillä osallistuja- ja opettajajoukko on taustaltaan niin moninainen, että erialiset tyyliä nähdään jopa tarpeelliseksi, jotta osallistujille voidaan tarjota oppia mielekkäällä tavalla.

Kehomusiikin ammattilaisia on kokoontunut yhteen jakamaan kehomusiikin oppeja vuodesta 2008, jolloin ensimmäiset Kansainväliset kehomusiikkifestivaalit (*International Body Music Festival*) järjestettiin. Myöhemmin ympäri maailmaa on järjestetty pienempiä festivaaleja, ja tekijöiden verkostoituminen on mahdollistanut myös opettajien yksittäisten kehomusiikkityöpajojen järjestämistä ympäri maailmaa. Kehomusiikkiverkoston kasvua vaikuttaa siltä, että festivaaleille osallistuvat harrastajat, kouluttajat ja esiintyjät omaavat toisistaan eroavia motiiveja osallistua. Viime aikoina onkin ilmestynyt uudenlaisia, tiettyyn kehomusiikin alueeseen keskittyviä tapahtumia. Jotta voisin kertoa enemmän, millaisia nämä erilaiset kehomusiikkitapahtumat ovat, miten ne eroavat mahdollisesti toisistaan ja millaista aineistoa olen niistä kerännyt, käyn seuraavaksi läpi opintomatkojani vuosilta 2019-2020. Usein kehomusiikkitapahtumat nimetään festivaaleiksi, mutta sana festivaali tapahtumien nimissä voi olla harhaanjohtava. Kehomusiikkifestivaalit koostuvat pääosin kehomusiikkitaiteilijoiden ja -opettajien työpajoista sekä mahdollisesti iltakonserteista. Päivät ovat melko intensiivisiä ja täynnä ohjelmaa. Festivaalien ollessa lähes ainoa tapa koota yhteen kansainvälistä kehomusiikkisyhteisöä ja jakaa kehomusiikista kiinnostuneiden välillä uusinta tutkimustietoa sekä ammatillisia havaintoja, tilaisuuksista muodostuu tärkeä osa kehomusiikkikulttuuria. Monet alan yhteistyö- ja kehitysideat ovat saaneet alkunsa juuri näistä kokoontumisista.

Opintomatkan suuntautuivat Kreikkaan, Saksaan ja Brasiliaan. Kreikassa osallistuin International Body Music Festivalin Teacher Training MiniFest -tapahtumaan, jossa ensimmäistä kertaa painotus oli opettamisessa ja se oli suunnattu ensisijaisesti opettajille. Saksassa järjestettiin ensimmäistä kertaa Body Music Circles -tapahtuma, joka rakenteeltaan poikkesi jonkin verran muista festivaaleista. Brasiliassa järjestettiin Circle Music

Retreat, jossa vierailevana kouluttajana toimi kehomusiikin pioneeri ja International Body Music Festivalin perustaja Keith Terry.

6.1 Kreikka

International Body Music Festivaleja järjestetään eri mittaisina tapahtumina. Lokakuussa 2019 järjestetty International Body Music Festival (IBMF) oli pienempi versio tapahtumasta. Suurempi IBMF-tapahtuma kestää usein viikon ja joka toinen vuosi järjestettävä MiniFest yleensä vain neljä päivää. Erona tapahtumissa keston lisäksi on osallistuja- ja kouluttajamäärä. Suuremmilla festivaaleilla osallistujia on satoja ja kouluttajia kymmeniä monista eri maista, mutta pienemmillä festivaaleilla osallistujat ovat suurimmaksi osaksi lähialueelta kuten kouluttajatkin, ja kokoonpanoa täydennetään vain muutamilla kansainvälisesti tunnetuilla kouluttajilla.

Perinteisesti IBMF-tapahtumien työpajat ovat jaettu tasoittain: aloittelijat, keskitasoiset ja edistyneet. Tapahtuman paikallisesta, vuosittain vaihtuvasta isännöitsijäorganisaatiosta riippuen, tunneille ilmoitaudutaan joko etukäteen tai vasta samana päivänä. Tähän vaikuttavat tilat ja osallistujamäärä. Tässä Teacher Training -editiossa työpajoilla ei ollut taitotasovaatimuksia, vaan kaikki aloittelijoista edistyneisiin olivat samoilla tunneilla. Päivät olivat intensiivisiä ja täynnä opetusta. Iltaisin oli mahdollisuus osallistua paneelikeskusteluihin, jossa olivat muun muassa mukana Pekka Saarikorpi, Thanos Daskalopoulos, Natasha Martin ja Keith Terry. Paneelikeskustelut käsitelivät aiheita, kuten kehomusiikin mahdollisuudet yhteiskunnallisesti hyvinvointia edistävästä näkökulmasta, Orff-pedagogiikan ja kehomusiikin suhteesta sekä kehomuusikkojen työstä koululaitoksissa.

Kouluttajina festivaalilla toimivat Thanos Daskalopoulos, Keith Terry, Yiota Peklari, Natasha Martin sekä Simone Mongelli. Opintomatkaani varjosti sairastuminen, enkä flunssaltani pystynyt osallistumaan kaikille tunneille enkä jokaiseen paneelikeskusteluun.

Koska yleisesti Kehomusiikkifestivaaleille osallistuvat taiteilijat, tutkijat ja opettajat, ovat työpajat tarjonneet yleensä jokaiselle osallistujaryhmälle jotain heidän työhönsä soveltuvaa. Nyt kun osallistujat olivat pääsääntöisesti opettajia, työpajojen rakenteet poikkesivat hieman aiemmista. Olen vuosina 2016-2019 osallistunut samojen kouluttajien työpajoihin, joihin vertaan tämän festivaalin opetuksen sisältöjä. Festivaalin aikana osallistujat pääsivät tutustumaan kouluttajien tapoihin opettaa.

Sanattoman opetuksen sijaan, sanoja käytettiin enemmän ja esimerkiksi ohjeistettiin, miten harjoituksia voi lähestyä erilaisten ryhmien kanssa. Kysymyksille ja keskusteluille oli enemmän tilaa. Jotkut kouluttajista kertoivat enemmän vain läpi käytyjen harjoitusten sisällöistä, kuten mitä opetettavaa asiaa harjoitus kehittää kehomusiikillisesti tai millaisia yleishyödyllisiä motorisia taitoja tai yleisen liikkuvuuden kannalta hyödyllisiä taitoja saavutetaan tällaisella työskentelyllä. Musiikkitaustaiset kehomuusikot vaikuttivat lähestyvän aihetta enemmän musiikin osa-alueisiin keskittyen. Samoin tanssitaustaiset opettajat keskittyivät enemmän virtaavaan liikkeeseen ja omaan keholliseen ilmaisuun osana kehomusiikin tekemistä. Näiden tulokulmien yhdistäminen jäi mielestäni vähäiseksi. Missään ei selvästi kerrottu, minkä ikäisille tunteilla esitellyt harjoitteet olisivat ja vastauksia haettiin enemmän osallistujilta. Luulen tämän kaiken johtuvan siitä, että näiden asioiden pohdinta ja kysymysten herääminen on tässä kohtaa keskeisin kehomusiikkimaailman kysymys.

Havaintojeni mukaan kehomusiikkifestivaalit ovat pyrkineet tarjoamaan monipuolista ja monitasoista opetusta kaikille osallistujille. Punaista lankaa kehomusiikin pedagogiikassa ei mielestäni kaikilla opettajilla kuitenkaan ole, vaan osa opettajista jakaa vain osaamistaan, joka heille on vuosien saatossa kehomusiikin parissa kertynyt. Taiteiden välisestä yhteiselosta kehomusiikissa on puhuttu, mutta lähinnä siten, että erilaisia tulokulmia on esitelty. Varsinaiseen kehitysideointiin on saattanut olla vaikea lähteä. Kuten aiemmin totesin luvussa *Kehomusiikin rakennuspalikat*, kehomusiikki pitää sisällään samaan aikaan musiikin ja tanssin elementit. Tanssi ja musiikki jakavat samaa avaruutta elementaarisesti, mutta elementteihin saatetaan suhtautua vaihtelevasti. Tästä syystä riippuu paljon opettajasta, miten hän näihin suhtautuu. Toisaalta olen havainnoinut, että vasta nyt on alettu kiinnittämään huomiota tähän, ja uskon tulevana vuosina monen tahon keskittyvän tähän kehomusiikin saralla.

6.2 Saksa

Body Music Circles järjestettiin ensimmäistä kertaa marraskuussa 2019 Saksassa. Muista kehomusiikkifestivaaleista poiketen tapahtuma ei koostunut toisistaan irrallisista työpajoista, vaan kaksituntisista työpajoista, jotka jatkuivat saman kouluttajan ohjauksessa kolmen päivän ajan. Osallistuin työpajoihin, joissa kouluttajina toimivat Sandy Silva Kanadasta sekä Pedro Consorte Brasiliasta. Lisäksi osallistuin lyhyeen kehomusiikin alkeistyöpajaan, jossa opettajana toimi Sylvia Mograbi Saksasta sekä sain yhden yksityistunnin myös Silvalta.

Kaikki kouluttajista olivat vahvasti tanssitaustaisia. Mograbi, joka myös oli tapahtuman pääkoordinaattori, on ammatiltaan tanssinopettaja ja keskittynyt työssään vahvasti afrikkalaiseen tanssiin sekä gumbootiin. Consorte on työskennellyt pitkään STOMP-yhtyeessä, ja tämän lisäksi on ollut luomassa brasilialaista Musica do Circulo -projektia, joka keskittyy enemmän kehomusiikin kehotietoiseen, hyvinvointia lisäävään puoleen. Silva on kanadalainen tanssitaiteilija ja tanssinopettaja. Hän on tunnettu muun muassa tanssivideoistaan, joissa hän hyödyntää kehomusiikkia osana koreografioitaan. Tämän lisäksi hän järjestää koreografiseen työskentelyyn keskittyviä koulutuksia, ja puhuu vahvasti luonnollisen, kehoa säästävän liikkeen puolesta ja voimasta. Oppituntien lisäksi iltaisin järjestettiin vapaampaa ohjelmaa. Ensimmäisenä iltana opettajat ja osallistujat koontuivat vapaan illanvieron merkeissä ja pääsivät tutustumaan toisiinsa. Toisen illan aikana osallistujat pääsivät katsomaan Silvan lyhytelokuvia, ja keskustelemaan tanssin ja liikkeellisen kehomusiikin tulevaisuudesta. Kolmantena iltana järjestettiin kaikille avoin matalan kynnyksen Open Stage -tapahtuma, joka koostui osallistujien esityksistä sekä tapahtuman opettajien erilaisista yhteishenkeä nostattavista ohjelmanumeroista.

Liikkeeseen keskityttiin varsinkin Sandy Silvan tunneilla erittäin paljon. Liikkeen tuli olla orgaanista ja tapahtua oikeilla lihasryhmillä, jotta keho ei kärsi tekemisestä. Lihasten jännittämisen lisäksi keskityttiin myös liikkeen vapauttamiseen ja lihasten rentouttamiseen tarvittaessa. Monet tunteista alkoivat painonsiirtoharjoituksilla, jolla pyrittiin tiedostamaan painon siirtymisen lisäksi sitä, miten keho reagoi painoa siirtäessä. Kehomusiikin toimiessa samaan aikaan visuaalisena ja auditiivisena kokemuksena, kiintopistettä kuulutavaan ja nähtävään tekemiseen vaihdeltiin kaiken aikaa. Tällä luotiin siltaa kehomusiikin osa-alueiden välille. Ääntä käytettiin työpajoissa välineellisesti sekä itsearvoisesti.

Kehon kuuntelu on kehomusiikissa suuressa osassa ja osa harjoitteista ohjaa helposti kuuntelemaan itseään ja kehossa aistittavia asioita, mietteitä ja tunteita. Jotkin tällaiset hetket saattavat nostaa esiin liikituksen tunteita osallistujissa. Tämän takia koen itse opettajan tai fasilitaattorin roolin erittäin tärkeänä läpi koko tunnin. Koonti tunnin alussa ja lopussa sekä kesken toiminnan erilaisin keinoin on tärkeää, jotta kukaan ei joudu turvattomaan tilaan. Turvallisen tilan luomiseksi saatetaan tunteista käyttää aikaa myös osallistujien ryhmäyttämiseen. Tämä tuli esiin tapahtuman jokaisella tunnilla. Koen, että esimerkiksi pohjoismaisissa kulttuureissa helposti suoritamme kehollamme, mutta kehon ja mielen yhteistyötä vaativassa toiminnassa saatamme epäröidä. Suoritus voi tuntua liian omakohtaiselta. Siksi turvallinen ympäristö ja hyväksytyksi tuleminen ryhmässä ovat ensiarvoisen tärkeitä, vaikkei niitä erikseen tunnin aikana korostettaisi.

Tapahtuma oli itselleni ensimmäinen näin vahvasti liikkeeseen keskittynyt festivaali. Varsinkin tanssitaustaiset kehomusiikin tekijät pitivät siitä, että tunnit oli suunniteltu niinkin kehosensitiivisiksi ja kannustivat orgaaniseen liikkeeseen ja terveelliseen kehonkäyttöön haasteita unohtamatta. Musiikkitaustaiset kehomusiikin harrastajat ja taiteilijat vaikuttivat olevan mielissään myös siitä, että liikkeen ja musiikin suhde tuntui olevan balanssissa, vaikka kehonkäytölliset haasteet herättivätkin uusia ajatuksia ja ideoita kehon käytöstä musiikin tekemisen välineenä.

Ensimmäistä kertaa osallistuin myös yksityisopetukseen kehomusiikkitapahtuman aikana. Tämä oli myös ensimmäinen tapahtuma, jossa yksityistunteja oli mahdollisuus valita. Yksilöaika oli lyhyt ja osallistujille oli informoitu etukäteen, että yksilötunnilla keskityttäisiin osallistujan omaan olemassa olevaan koreografiaan ja sen työstöön. Monesti ryhmässä on aikaa myös omalle kokeilulle ja harjoittelulle, mutta nyt opettajan huomio kiinnittyi ainoastaan minuun. Vaikka olen tottunut käymään yksin soittotunneilla, tuntui yksilötunti kehomusiikin piirissä hieman erikoiselta. Olin aluksi jopa vaivaantunut koko tilanteesta, eikä se johtunut opettajasta. Silloin tajusin, että kehomusiikin ryhmätunneilla ei suurimmaksi osaksi keskitytä yksilötasolla kehittymiseen, vaan oppia pyritään antamaan kaikille yleisellä tasolla. Oma oppiminen ja henkilökohtainen kehitys ovat paljolti kiinni omasta tavasta työskennellä. Uskon, ettei tällainen työskentelytapa ole kaikissa tilanteissa väärin, sillä osallistujat omaavat eritasoisia motivaation asteita kehomusiikkityöpajoissa. Tähän tulisi mielestäni silti kiinnittää huomiota, koska tässä saattaa piillä myös yksi syy siihen, miksi kehomusiikki helposti mielletään vain työkaluksi musiikin kentällä.

Body Music Circles pyrki tarjoamaan selkeästi mahdollisuuksia niin kehoperkussiosta, laulamisesta kuin tanssistakin kiinnostuneille osallistujille. Tämän lisäksi ohjelma oli suunniteltu siten, että näihin asioihin voitiin todella keskittyä, koska ryhmät pysyivät samoina ja opetusprosessi jatkui koko viikonlopun katkeamatta. Uskon silti, että se tarjosi monelle myös tilan tarkastella kehoa inhimillisemmästä, omakohtaisemmasta näkökulmasta, ja koin itsekin eräänlaisia oivalluksen hetkiä siitä, miten kehomusiikkia voidaan lähestyä. Tähän loppupäätelmään ja kehomusiikillisiin oivalluksiini vaikuttivat varmasti myös aiemmat kokemukseni kehomusiikista ja sen monipuolisesta käytöstä.

6.3 Brasilia

Brasilian Circle Music Retreat järjestettiin kymmenennettä kertaa tammikuussa 2020. Toisista tapahtumista poiketen tällä retiriitillä on aktiviteettien lisäksi paljon aikaa myös oman kehon kuuntelulle ja vapaata aikaa ja tilaa toimia sen mukaisesti. Seitsemän päivän aikana musisoidaan päivittäin keholla ja äänellä yksin ja ryhmässä. Yhtenä päivänä työpajoja tarjoavat halutessaan osallistujat sekä yhtenä iltana järjestetään Sarau – eräänlainen Open Stage -ilta halukkaille. Koska retiriitille tulevat kaikki yhdessä musisoinnista kiinnostuneet muusikot, tanssijat, opettajat ja harrastajat, on retiriiteillä myös valinnaisainetunteja, joista voi valita sen mukaan haluaako keskittyä enemmän laulamiseen, kehoperkussioon vai uusien musiikillisten pelien ja leikkien opetteluun.

Retiriiteillä ei varsinaisesti opeteta, ja toiminnan ohjaajat kutsuvat itseään fasilitaattoreiksi. Vaikka toiminta on pedagogisesti tarkoin suunniteltua päiväkohtaisesti, ottavat järjestäjät vastaan ideoita ja toiveita osallistujilta ja muokkaavat toimintaansa sen mukaisesti. Tammikuun retiriitillä oli yhteensä 90 osallistujaa ja noin kymmenen hengen tiimi, joka vastasi järjestelyistä sekä kolme fasilitaattoria. Tämän lisäksi Keith Terry tarjosi vieraillevana opettajana työpajoja sekä musisointihetkiä pitkin viikkoa.

Fasilitoitujen musiikkihetkien rakenne perustui siihen, että tilaan tultiin rauhassa ja otettiin aikaa itselle. Tätä saattoi seurata pieni kaksin tai kolmisin tapahtuva jakamishetki, jolloin kukin vuorollaan sai ohjatusti pienryhmässään kertoa, miten voi juuri kyseisellä hetkellä. Ajattelen tämän systemaattisuuden ohjaavan osallistujia paremmin kiinni tekemiseen yhdessä ja luovan turvaa itsensä vapaalle ilmaisulle. Tämän jälkeen lähdettiin yleensä liikkumaan tilassa tai kohti musisointia esimerkiksi laulun opetteluun muodossa. Toisiin otettiin kontaktia ja edettiin rauhassa ja intensiivisesti. Kehomusiikillinen toiminta perustui pitkälti Fernando Barban tekniikkaan sekä laulamiseen liittyvä toiminta Bobby McFerrinin työtappoihin. Tämän lisäksi fasilitaattorit ovat yhdistelleet oppimiaan ja hyväksi havaitsemiaan tapoja tekemään toiminnasta entistä sujuvampaa. Lähes kaikki tällaiset hetket ohjataan aina kolmen henkilön voimin.

Retiriitin jälkeen järjestetään tammikuussa São Paulossa Mini Festival, johon kuuluu kaikille avoimia, vapaarahoitteisia työpajoja. Festivaalin avaa iltakonsertti, johon minutkiin oli kutsuttu esiintymään. Esitin argentiinalaisen ja brasilialaisen ystäväni kanssa interaktiivisen performanssin, jossa esiteltiin suomalaista saunaperinnettä. Kansainvälinen

esiintyjäjoukko osoitti taas, että kehomusiikki on vahvasti interaktiivista. Suurin osa esiintyksistä pyrki vuorovaikuttamaan yleisön kanssa eri keinoin. Vuosina 2016-2020 tekemiäni matkojen aikana vaikuttaisi olevan harvinaisempaa esiintyä ilman kontaktia yleisöön. Yleensä kehomusiikkikonserttien yleisöä valmistellaan vuorovaikuttamaan jo ennen esiintymisnumeroita.

Uskon, että nämä retriitit ovat vaikuttaneet merkittävästi koko kehomusiikin kenttään, sillä Circle Music Retreat on ensimmäisiä kehomusiikkitapahtumia, joka keskittyy enemmän musiikin ja yhdessä tekemisen hyvinvointivaikutuksiin. Tapahtuma on nimetty retriitiksi varmasti myös siitä syystä, että kyseessä ei ole ensisijaisesti taituruutta kehittäviä työpajoja tai mahdollisimman monipuolista ohjelmaa aamusta iltaan. Kuitenkin rauhallinen työskentely on saattanut ohjata osallistujat huomaamaan paremmin kehotietoisuuden merkityksen kehomusiikissa. Terry'n osallistuminen retriitille tulee myös vaikuttamaan varmasti International Body Music Festivalin toimintaan. Uskon myös, että kehotietoisuus on vahva linkki taiteidenväliselle työskentelylle.

7 Oppimateriaalin luominen ja testaaminen

Seuraavaksi avaan testiryhmälleni valikoidun opetusmateriaalin testaamisen prosessia. Avaan lähtökohtia materiaalin tekemiseen ja kuvaan testaamisprosessin kulkua. Tämän lisäksi esittelen testijaksosta kertynyttä aineistoa, jota olen saanut valitsemillani menetelmillä.

7.1 Lähtökohtia materiaalin tekemiselle

Oman kokemukseni mukaan, ja olemassa olevan suomenkielisen musiikin oppimateriaalin perusteella, kehomusiikkia käytetään jo jonkin verran musiikinopetuksessa. Musiikkipedagogiset lähestymiset Orff- ja Dalcroze-pedagogiikan kautta tuovat vahvasti kehoa mukaan musiikin tekemiseen. (Juntunen, Perkiö ja Simola-Isaksson 2010 10-39, 123-130) Olen kuitenkin huomannut, että kehomusiikin koko potentiaalia ei hyödynnetä, ja

sen vuoksi lähdin hahmottamaan materiaalikonaisuutta kehomusiikista tavoitteenani yhdistää jo olemassa oleva tieto ja uudet itse luomani materiaalit. Myöhemmin tarkoituksenani on myös luoda kehomusiikin oppikirja kiinnittämään kehomusiikkia entistä enemmän opetukseen myös musiikintuntien ulkopuolella sekä rikastuttamaan musiikin oppitunteja entistä monipuolisemmiksi.

Liitän seuraavassa esittelyssä luomiini harjoituksiin niitä liikunnan, aivotutkimuksen ja musiikin opettamisen näkökulmia, jotka ovat vaikuttaneet ajatukseeni kehomusiikillisista ulottuvuuksista ja jotka selittävät, miten olen valinnut luomistani harjoituksista juuri nämä osaksi materiaalin testausta.

Yksilöiden moninaisuus sekä heidän vahvuutensa ja haasteensa luovat hedelmällisen ja toisia yksilöitä tukevan alustan oppimiselle. Aivotutkimuksessa on havaittu moninaisen yhteisön tarjoavan tukea monille erilaisille oppijoille, jota yksilötyöskentely ei kykene tarjoamaan. (Huotilainen 2019, 24) Myös Dalcroze-pedagogiikassa kiinnitetään huomiota ryhmässä toimimiseen siitä näkökulmasta, että oppijan omassa musiikillisessa tai liikkeellisessä keksinnässä hyödynnetään muiden ryhmäläisten ideoita ja reagoidaan ryhmästä lähteviin impulsseihin. Tällöin liikevarasto ja ymmärrys liikkeen ja musiikin yhteydestä laajenevat ja syvenevät luoden uusia mielikuvia ja kokonaisuuksia. (Juntunen 2010, 23) Tämä tukee myös havaintojani kehomusiikin opettamisesta siinä mielessä, että meidän tulee huomioida kehomusiikissa oppija yksilö- ja ryhmätasolla sekä huolehtia sosiaalisista suhteista. Materiaalin tulisi sisältää harjoituksia, jotka työtavoiltaan vahvistaisivat ryhmäytymistä ja alkaisivat mahdollisimman yksinkertaisista harjoitteista.

Opintomatkan vahvistivat ajatustani siitä, että ryhmäopetus tuo turvaa ja tukea kehomusiikin opettelemiseen. Vaaditaan monien musiikillisten ja fyysis-motoristen taitojen hallintaa, ennen kuin ihminen pystyy tuottamaan keholla monipuolista soivaa kudosta. Ryhmäopetus tarjoaa mahdollisuuden pilkkoa musiikin tekemistä osiin pienemmille osallistujaryhmille, ja mahdollistaa myös kaikkien osallistumisen ja turvan opetella uusia asioita rauhassa. Ajattelin, että luomaani materiaalia kannattaisi siis ensisijaisesti testata ryhmämuotoisessa opetuksessa.

Kykymme sopeutua erilaisiin tilanteisiin ja varsinkin aivojemme muokkautumiskyky on mahdollistanut mm. kulttuurisen, sosiaalisen ja pedagogisen kehittymisen. Jokainen sukupolvi kartuttaa lisää osaamista, kokeilee uutta etsien uusia tapoja parantaa elämänlaatua ja huolehtii jälkeläisistä. Huotilainen korostaa, että oma kulttuurinen pääoma, tieto

ja taito jaettuna toisten ihmisten kanssa mahdollistaa tämän jatkuvan kehityksen. (Huutilainen 2019, 43-44) Uskon varsinkin kansainvälisten kehomusiikkitapahtumien avartaneen näkemystäni kehomusiikista ja vaikuttaneen merkityksellisesti tapaani tarkastella myös kehomusiikin opetusta. Otin materiaalia suunnitellessa huomioon myös sen, että olemme testattaessa suomalaisen kulttuurin ympäröimiä ja kehomusiikin kulttuurin ollessa vasta tuore Suomessa, minun on harjoituksillani tarjottava sellaista materiaalia, joka luo siltaa suomalaisen ja kansainvälisen kehomusiikin kulttuurin välille.

Opettajan ja ohjaajan rooli on merkittävä myös liikunnallisen toimintakulttuurin luomisessa. Toimintaa ohjaava henkilö on vastuussa oppilaistaan niin fyysisesti kuin henkisesti. Turvallisen ja innostavan ilmapiirin luominen ja ylläpitäminen ovat edellytyksiä oppilaan kasvuille. (Hakala 1999, 107) Kehomusiikin yhdistäessä musiikin ja liikkeen on hyödyllistä luoda toiminnalle omanlainen toimintakulttuuri, joka luo osallistujille turvaa ja mahdollistaa keholliseen työskentelyyn heittäytymisen. Tähän päätin antaa ohjeita testiryhmälleni ainoastaan harjoitusteni muodossa nostaan vain tärkeimmiksi kokemani seikat esille kuten kehollisen tekemisen ja yleisesti turvallisen oppimisen ilmapiirin luomisen.

Kuten jo luvussa viisi totesin, kehomusiikissa motoriikka ja motorinen oppiminen ovat vahvasti läsnä. Kaurasen mukaan opettajien sovittaessa ja suunnitellessa ohjauksensa harjoitteita monipuolisiksi ja hyödyntäen kokonaisvaltaisesti monia aisteja saavutetaan parhaat oppimistulokset motoriikan osalta. (Kauranen 2011, 294). Kehomusiikin ollessa moniaistista tämä on huomioitu myös luomassani opetusmateriaalissa esimerkiksi harjoitusten keskittyessä kehoon, kuunteluun, liikkeeseen sekä soittamiseen.

7.2 Suunnitelman laatiminen ja testiryhmän kokoaminen

Kuten aiemmin olen kertonut, kehomusiikki haastaa tekijäänsä taiteenalojen rajoja rikkovasti. Musiikin ryhmäaineita lapsille ja nuorille opettavat musiikkileikkikoulun opettajat, musiikkipedagogit ja koulujen musiikinopettajat ovat saaneet osana koulutustaan tietoa kokonaisvaltaisen kehonkäytön mahdollisuuksista. Tästä syystä halusin testiryhmääni myös kasvattajia, joille musiikkiliikunta ja sen ohjeistus ovat vieraampia. Samoin halusin osaksi testiryhmää mahdollisimman eritasoisesti kehomusiikkiin perehtyneitä osallistujia. Testiryhmäni muodostui lopulta 13 osallistujasta. Heidän koulutustaustojaan olivat varhaisiän musiikinopettaja (3), rytmikan opettaja (1), musiikin hahmotusaineiden opettaja (3), instrumenttiopettaja (3), luokanopettaja (2), päiväkodin henkilökunnan jäsen (3),

musiikkiterapeutti (1) ja musiikkiterapian opiskelija (1). Musiikkiterapeutilla sekä musiikkiterapian opiskelijalla oli pohjalla myös musiikkipedagogin korkeakoulututkinto. Samoin osalla musiikin hahmotusaineiden opettajista työnkuva on musiikin hahmotusaineiden opettamista laajempi. Testiryhmässä kehomusiikkiin perehtymättömimmät lähestyivät kehomusiikkia lähes uutena ilmiönä ja kokeneimmat osallistujat omasivat kokemusta jo kansainvälisiltä kehomusiikkifestivaaleilta.

Kouluttaessani kehomusiikkia osa opettajista on kertonut, että kynnys lähteä tekemään musiikkia keholla on ajoittain huomattavan suuri. Keho on maailman vanhin soitin ja aikamme ajatus kehosta irrallisena mielemme toiminnasta vaikuttaa pitävän pintansa. Suunnitellessani materiaalin rakennetta päätin jakaa koko paketin pienempiin osiin, jotta kehomusiikin aloittaminen ei tuntuisi testaajista niin vaikealta.

Lopullinen materiaali kattoi harjoituksia alkaen hengittämisestä, kehon kuuntelusta, kehoäänistä, kehomusiikillisista leikeistä päättyen teoriaosioon, jossa perehdyttiin kehomusiikin nuotinnukseen ja tallentamiseen sekä maailmalla vaikuttaviin suuntauksiin ja henkilöihin. Jaoin materiaaliin kolmeen osaan ja lähetin materiaalit sähköpostitse lokakuun ja joulukuun välisenä aikana aina yhden osan kuukaudessa: Keho soittimena (lokakuu), Pelit ja leikit (marraskuu) ja Taiteellinen työskentely, notaatio ja vaikuttajat (joulukuu). Testaajat saivat kokeilla omassa opetusympäristössään materiaalia tarpeidensa mukaan.

Tässä kehittämistyössä halusin selvittää, millaisen vastaanoton tällainen kehomusiikillinen työskentely saa erilaisissa oppimisympäristöissä. Olin myös kiinnostunut kuulemaan, ovatko jotkin kehomusiikin osa-alueet testaajille vieraampia.

7.3 Testattavan materiaalin valinta

Materiaalin kokoamiseen vaikuttivat pitkälti omat kehomusiikkityöpajakokemukseni osallistujana ja kouluttajana. Ulkomaan opintomatkoillani olen tehnyt havaintoja siitä, miten osallistujat oppivat ja millaista tietoa voidaan olettaa osallistujilla olevan. Tämä on vaikuttanut materiaalini ohjeistukseen. Luon myös säännöllisesti uutta materiaalia omille ryhmilleni musiikkiopistoympäristössä, ja osa harjoitteista koostuu kehomusiikista. Olen koostanut testimateriaalin jo olemassa olevista materiaaleistani sekä luonut uusia täydentämään kokonaisuutta. Olen myös tiedostanut, että opettajan oma tyyli opettaa on suuressa roolissa opetuksen onnistumisessa. Halusin jättää materiaalin ohjeistukseen

tilaa testaajien omille tulkinnoille ja soveltamiselle. Kerroin tämän myös ohjeistuksessa enkä antanut aluksi tarkempaa ohjeistusta tai esimerkkejä siitä, miten materiaalia voi soveltaa.

Olen koulutuksissani ja omien oppilaitteni toiminnassa huomannut, että alun epäilyksien jälkeen omalla keholla ilmaiseminen on suurimmasta osasta osallistujista ollut luonnollista. Omissa musiikin ryhmissäni olen huomannut kehotietoisemman työskentelyn lisäävän myös empaattista käytöstä muita kohtaan sekä soittimien arvostavampaa käsittelyä. Olen näiden kokemusten pohjalta tehnyt päätelmiä siitä, millaiset harjoitteet lisäävät tällaisia positiivisia tuloksia, ja halusin lisätä niitä myös testiryhmään kokeiltaviksi.

Jokainen materiaalipaketti oli tiedosto, joka sisälsi pääasiallisesti sanallisia ohjeita ja vain muutamia kuvia. Päädyin tähän ratkaisuun, jotta näen, osaanko sanallistaa tekemistä ymmärrettävästi. Monet nykypäivän kehomusiikkimateriaalit sisältävät videoita, ja pohdin niiden lisäämistä testimateriaaliin itsekini. Pelkäsin kuitenkin, että se ohjaa tekemistä videolta nähtävän oman esimerkkini matkimiseen, joka myöhemmin tarkoittaisi sitä, että esimerkkivideoiden loppuessa jatkaminen omien kehomusiikki-ideoiden pohjalta kävisi vaikeaksi. Halusin luoda materiaalipaketin, joka innostaa käyttämään kehomusiikkia myös testijakson jälkeen ja tarjota pedagogisia eväitä siihen. Ohjeistin testaajia myös käyttämään materiaaleja ristiin. Aloittaminen oli mahdollista myös marraskuussa, mikäli esteitä aloittamiselle on aiemmin ilmaantunut.

Lokakuun materiaali

Halusin että kaikkien on lähestyttävä aihetta kehonkuuntelun kautta, koska ilman yhteyttä kehoon tekeminen voi helposti vaikeutua. Tästä syystä valitsin ensimmäiseen materiaalipakettiin lokakuussa vain harjoitteita, jotka palvelivat tätä tarkoitusta. Halusin saada selville, kuinka vieraalta aihe tuntuu eri alojen kasvattajista, sillä jokaisella osallistujalla on varmasti keholliseen työskentelyyn jonkinlainen suhde. Otin samalla myös tietoisuuden riskin, että joku saattaa päättää olla käyttämättä materiaalia. Minun oli myös huomioitava, että kaikki testaajista eivät välttämättä tunne musiikkisanastoa niin hyvin, että musiikin perusteisiin lukeutuvat asiat olisivat ennestäään tuttuja. Siksi lisäsin materiaaliin mahdollisimman yksinkertaisen selityksen sykkeestä ja ohjeita, miten harjoittaa sitä.

Marraskuun materiaali

Halusin seuraavaksi tarjota erilaisia pelejä ja leikkejä testaajien toteutettaviksi. Pysin saannallistamaan ohjeet mahdollisimman selkeästi. Samalla otin huomioon sen, että tarjotuista peleistä osa on selkeästi enemmän musiikillisia ja osa enemmän kehollisia. Kaikissa harjoituksissa oli kuitenkin läsnä sekä musiikillinen että kehollinen tekeminen. Suunnittelin marraskuun jakson olevan enemmän tekemiseen keskittyvää, mutta ei niin täynnä ideoita, etteikö testaaja osaisi päättää mistä lähteä liikkeelle.

Joulu-tammikuun materiaali

Joulukuun testijaksolla, kun kehomusiikkia on jo jonkin verran käytetty, halusin avata enemmän kehomusiikin taustoja, notaatiota ja kehomusiikkia taidemuotona. Esittelin jaksossa myös kehomusiikin ulottuvuuksien näkemykseni. En halunnut tarjota uusia harjoitteita, vaan soveltaa jo käytettyjä harjoitteita tarjotakseni esimerkin siitä, miten vanhoja harjoitteita voi käyttää soveltaen moneen kertaan. Tiedostin myös, että lomat ja mahdolliset konsertti- ja joulujuhlavalmistelut vievät suuren osan testaajien huomiosta joulukuussa, joten tein tästä viimeisestä paketista suppeamman.

8 Tulokset

Kehittämistyöni tulokset jakautuvat kahteen osaan, tekemäni opetusmateriaalin testaamisen tuloksiin ja kirjallisuuden ja omien kokemusteni pohjalta tekemääni kehomusiikin ulottuvuudet -kokonaisuuteen.

8.1 Kyselyiden ja haastattelujen tulokset

Jotta pystyisin saamaan paremman kuvan siitä, miten testausprojekti etenee ja miten se näyttää testiryhmälle, päädyin tekemään kyselyn aina jakso kerrallaan. Toteutin kyselyn verkossa täytettävän kyselylomakkeen muodossa, ja testaajat vastasivat siihen anonymisti. Ensimmäiset kaksi kyselyä käsittelivät vain kulunutta jaksoa, mutta viimeisessä kyselyssä esitin myös kysymyksiä ja väittämiä koskien koko testijaksoa. Käyn seuraavaksi läpi saamiani vastauksia kyselyihin.

Ensimmäinen jakso

Ensimmäisessä jaksossa jaettu materiaali keskittyi hengitykseen, sykkeeseen sekä kehoäänten esittelyyn. Harjoitukset (10) alkoivat oman kehon kuuntelusta ja äänten etsimisestä kehossa. Harjoituksia oli kokeiltu lokakuun kyselyn mukaan 4-12-vuotiaiden kanssa. Kyselyyn vastasi seitsemän osallistujaa, joista neljä oli käyttänyt materiaalia alle kouluikäisten kanssa ja kolme kouluikäisten lasten kanssa. Alle kouluikäisten kanssa harjoituksia oli käyty pienryhmätuokioissa, oppituntien alkulämmittelyinä, laulun säestyksenä ja sykkeen kokemisen tukena joko suoraan ohjeista tai omin variaatioin. Kyselyyn vastanneiden testaajien mukaan harjoitukset edistivät opittavaa asiaa. Ryhmissä oli herännyt keskustelua kehonosista, joka oli puolestaan edistänyt kehonosien hahmottamista, simultaania imitointia, motorisia taitoja sekä keskittymistä. Harjoitukset vahvistivat myös ymmärrystä sykkeestä. Lapset olivat saaneet myös kehollisia oivalluksia, ja oppimista oli tapahtunut myös asioissa, joihin opettaja ei ollut varautunut. Alle kouluikäisillä lapsilla näiden harjoitusten aikana ilmapiiri oli ollut innostava ja moni mainitsi yleisen keskittymisen parantuneen. Näihin vaikuttivat mm. opettajan sanaton viestintä ja tekemisen imu. Eräs testaajista kertoi hengitysharjoitusten olleen itselleen haastavia, ja uskoi sen vaikuttaneen oppimisen ilmapiiriin latistavasti. Myös opettajan oma valmistautuminen nousi esille tärkeänä tekijänä opetustyössä varsinkin uuden asian edessä.

Alakouluikäisten lasten kanssa harjoituksia oli käytetty soitinvalmennusryhmissä, musiikin perusteiden tunneilla, koulussa useiden oppituntien alussa sekä aamuvoimistelun yhteydessä. Harjoitteet vahvistivat opettajien mukaan sykkeen kokemista, aika-arvojen hallintaa, itsen ja muun ryhmän kuuntelua, yhdessä toimimista sekä erilaisia läsnäolo-, keskittymis- ja tarkkaavaisuustaitoja. Testaajien mukaan ne myös auttoivat rauhoittamaan levotonta mieltä ja herkistivät läsnäololle. Kouluikäisten lasten kanssa harjoitukset otettiin vastaan osin levottomasti, mutta harjoitusten koettiin kuitenkin auttavan rauhoittumaan ja olemaan läsnä. Varsinkin yli kymmenen vuotiaiden kanssa työskentelyyn kättiin lisää materiaalia, joka auttaisi oppilaita rohkeampaan keholliseen ilmaisuun.

Toinen jakso

Toinen jakso käsitteli kehomusiikillisia pelejä ja leikkejä. Kaikki testiryhmän jäsenet eivät ehtineet käyttää materiaaleja marraskuun aikana, mutta haastattelut testijakson jälkeen

paljastivat, että harjoituksia oli otettu käyttöön myöhemmin. Marraskuussa materiaalia testattiin ainoastaan kuusi vuotiaiden lasten kanssa liikunta- ja musiikkituokioissa pienryhmissä.

Kyselyyn vastanneiden mielestä kehoa ja sykettä oli helpompi käyttää tässä jaksossa, kun sitä oltiin lokakuussa jo harjoiteltu, ja toiminta edisti kehomusisointia yleisesti sekä auttoi sykkeen löytämisessä ja tukemisessa. Oppilaat oppivat toistensa nimiä paremmin, harjoituksiin keskityttiin intensiivisesti ja niiden koettiin kantavan myös oppituntien ulkopuolella. Testaajat kertoivat myös itse sisäistäneensä kehomusiikin käyttämistä paremmin ja sen vaikuttaneen positiivisesti tekemiseen. Kaikkien mielestä leikkejä oli helppoa soveltaa tarpeen mukaan. Harjoituksia oli joissakin yhteyksissä sovellettu esimerkiksi päivän muuhun päiväkodin toimintaan, joka oli rauhoittanut lapsia ja vähentänyt yleisesti metelöintiä.

Kyselyyn vastanneet testaajat kertoivat turhautumisestaan ajankäytöllisiin haasteisiin, sillä marraskuussa valmistaudutaan joulujuhliin, ja kaikilla vaikutti olevan erittäin paljon erityisohjelmaa. Monet, jotka eivät ehtineet käyttää materiaalia marraskuussa, ilmaisivat kyselyssä halunsa materiaalin testaamiseen myöhemmin. Muutama testaaja oli onnistunut sisällyttämään uusia opittuja asioita juhlien esitysohjelmiin. Marraskuun materiaali-paketti oli kuitenkin antanut inspiraatiota ja herättänyt uusia ajatuksia kehomusiikillisista työtavoista omassa opetuksessa.

Kolmas jakso

Kolmas jakso piti sisällään pienen tietopaketin kehomusiikin vaikuttajista, ja erityisesti niistä, jotka ovat vaikuttaneet aiemmalla työllään ja koulutuksillaan luomaani testattavaan materiaaliin. Esittelin vasta tässä materiaalissa ajatukseni kehomusiikin ulottuvuuksista, koska halusin että testiryhmä oli saanut omakohtaisesti ensin tutkia kehomusiikkia ja omaa suhdettaan siihen harjoitusteni muodossa. Avasin materiaalissa myös ryhmäopetuksen haasteita ja tarjosin ideoita välttää muutamia sudenkuoppia. Mukana olevat harjoitteet kannustivat hyödyntämään ja soveltamaan aiempaa materiaalia uusista näkökulmista. Lisäksi esittelin ajatuksia ja käytäntöjä kehomusiikin muistiinmerkitsemisestä.

Kolmas jakso ajoittui joulukuuhun ja jatkui tammikuun puoliväliin. Ajankohtana tämä oli testaajille vielä marraskuuta haasteellisempi lomien ja juhlapyhien takia. Haastatteluista

kävi ilmi, että lähes kaikki testiryhmän jäsenet pääsivät aloittamaan materiaalin testaamisen vasta varsinaisen testijakson jälkeen. Kyselyyn vastanneiden mielestä tietopaketti kehomusiikista oli mielenkiintoinen ja tietoa oli sopivasti.

Kolmannen osion yhteydessä esitin kysymyksiä myös koskien koko testausjaksoa. Oppimisilmapiiri oli vastaajien mukaan koko testausjaksolla innostunut ja innostava. Lapset olivat pitäneet harjoituksista. Toiminta oli koettu opettajan ja oppilaiden yhteiseksi, ja se oli tuntunut mukavalta. Harjoitteet olivat auttaneet edistämään opittavia asioita ja herättäneet uusia ideoita. Joissakin ryhmissä oli silti lapsia, jotka eivät olleet innostuneet tekemisestä kovinkaan paljon. Tämän huomion yhteydessä mainittiin myös, että lapset, jotka eivät halua laulaa, olivat innostuneet musisoimaan keholla. Kokonaisvaltaisen kehollisen toiminnan koettiin lisäävän keskittymistä. Kehomusiikin käyttö oli yhdistänyt ryhmää. Varsinkin koulumaailmassa 7-10-vuotiaiden kanssa koettiin, että kehomusiikki on helppokäyttöinen työkalu, jolla saa nostettua oppilaiden vireystilaa oppituntien aikana, mikäli muu opiskelu vaatii paljon paikallaan istumista.

Testimateriaali sisälsi vain muutaman kuvan rytmeistä, kehomusiikin elementeistä sekä ryhmän asemoinneista kehomusiikin opettamisen aikana. Moni kyselyyn vastanneista kaipasi enemmän kuvia sanallisen materiaalin tueksi, ja osa toivoi videoita. Yleisesti nousi esille, että kehonkäytön monipuolisuus oli yllättänyt monet. Luovuuden todettiin olevan tärkeä tekijä kehollisia harjoituksia luodessa ja soveltaessa. Halu jatkaa kehomusiikillista työskentelyä oli suuri ja osa mainitsi, että aikoo haastaa itseään enemmän motorisesti ja opetuskokonaisuuksien suunnittelun osalta, jotta kehomusiikin käyttö olisi jatkossakin mahdollista.

Osallistujien mielestä materiaali oli esitetty selkeästi tai melko selkeästi. Suurimman osan mielestä materiaaleja oli helppo varioida omaan opetukseen sopivaksi. Yksi ei kokenut sitä helpoksi (3). Kaikki olivat sitä mieltä, että materiaali innosti niin oppilaita kuin opettajaa käyttämään kehoa monipuolisemmin osana opetusta. Kaikki olivat myös sitä mieltä, että materiaali innostaa heitä jatkossakin käyttämään kehomusiikkia opetustyönsään.

Lopuksi sai jättää vielä vapaamuotoista palautetta. Esille nousi innostus kehon käyttöä kohtaan ja materiaalipaketti koettiin kimmokkeeksi kehomusiikkiin. Osa haastoi jopa omaa opettajuuttaan ja juurtuneita tapojaan.

”Omassa työssäni varhaiskasvatuksessa kehomusisointi on tärkeä tapa työstää asioita, oppia ja leikitellä.”

Kyselyyn vastannut testiryhmäläinen

”Toivon, että materiaalin avulla innostun vielä kokeilemaan äänten yhdistelyä enemmän. Taputukset ja laulaminen on jokaviikkoista, mutta erilaisia soundeja olisi mielekästä lisätä.”

Kyselyyn vastannut testiryhmäläinen

Haastattelut toteutettiin helmikuun 2020 aikana joko puhelimitse tai kasvotusten. Haastattelukysymykset koskivat materiaalin testaamista kattavaa ajanjaksoa sekä yleisesti kehomusiikin käyttämistä omassa kasvatustyössä.

Kysyessäni kehomusiikillisista taustoista suurin osa vastasi, että kehomusiikkiin on päässyt Suomessa tutustumaan vain lyhyiden kurssien kautta. Vastaajien mukaan Jase-soin Orff-kurssit, musiikkikasvatuksen opinnot sekä Pekka Saarikorven ja omat kurssini antavat Suomessa mahdollisuuksia saada koulutusta aiheesta. Osa vastaajista totesi, että oppiakseen paremmin kehomusiikkia on edelleen lähdettävä hakemaan oppia ulkomailta.

Testijakso ei vastaajien mukaan muuttanut suhdetta kehomusiikkiin, mutta kaikki haastateltavat kertoivat kehomusiikin avautuneen heille uudella tavalla. Kaikki testiryhmän jäsenet, jotka eivät olleet osallistuneet kehomusiikin kurssille aiemmin mainitsivat myös, etteivät olleet ennen tulleet edes ajatelleeksi, kuinka pienistä, tutuista ja yksinkertaisista asioista kehomusiikki ja sen opettelu koostuvat. Moni ei ollut aiemmin ottanut opettaessaan huomioon, että koko prosessi keholla voi olla laadukkaasti toteutettu sekä liikkeen että äänen näkökulmasta. Vastaajat pohtivat myös, pitäisikö kiinnittää enemmän huomiota prosessin kuljettamiseen opetuksessa lopputulokseen pyrkimisen ohella. Kaksi osallistujaa ei ollut testannut materiaaleja. He kertoivat harjoitteiden olleen kyllä inspiroivia, mutta niille ei ollut tarvetta tai niiden soveltaminen omaan työhön olisi vienyt liikaa aikaa.

Muuttiko testijakso suhdettasi kehomusiikkiin? Jos muutti, miten?

”En saanut niitä luettua tarpeeksi, mutta nyt olen ne lukenut ja olen listannut huomioitani. Täytyy vielä kommentoida, kun luin ajatuksella materiaalit nyt läpi. Ennen testijaksoa minulla oli ajatus, että lähetät uusia laululeikkejä, jossa olisivat selkeät ohjeet. Materiaalit avarsivat kehomusiikin ymmärrystä, kun ensimmäinen materiaali lähti niinkin alusta kuin hengityksestä ja sykkeestä. En etukäteen ajatellut, että ne lähtisivät niin perusjutuista, mutta hyvä kun se lähtee niin alusta. Opettajallekin voi tulla sellainen kokemus, että ”Hei, mähän osaankin opettaa jo näitä asioita. Eihän tuo olekaan mitään niin vaikeaa.” Omien taitojen ei opettajallakaan tarvitse aluksi olla niin korkealla ennen kuin voisi kehomusiikkia alkaa opettamaan. Terapeutin näkökulmasta materiaalissa oli mielestäni paljon terapeutisia elementtejä kuten esimerkiksi hengitysharjoituksissa. Nykyihmistä saisi mielestäni ohjata enemmän oman kehon tutkimiseen tai itsetuntemukseen ja keholliseen ymmärtämiseen. Terapiatyössäkin, jos ihmisellä on vaikeaa tai vaikea psyykinen reaktio, ohjataan toiminta ihmisen omaan kehoon ja missä kohtaa ja miten tunteet tuntuvat kehossa. Näitä voisi hyvinkin hyödyntää tanssi- ja liiketerapiassa, ellei tällaisia harjoitteita niissä jo käytetä. Voisiko niissä olla myös enemmän kehomusiikkia esimerkiksi, vaikka korvaamassa osittain äänitteeltä soivaa musiikkia.”

Musiikkipedagogi YAMK, musiikkileikkikoulun opettaja

”No se tosiaan avarsi ajatuksia ja lisäsi ajattelun aihetta. Koin materiaalin sellaiseenaan niin, että harjoituksia oli vaikeaa siirtää omaan opetukseen. Siihen olisin kaivannut enemmän ohjeita. Siitä heräsi myös ymmärrystä, että näitä asioita olen jollain tavalla käyttänyt aiemmin opetustyössäni, mutta tiedostamatta.”

Musiikkipedagogi AMK, varhaisiän musiikin opettaja

”Ei mitenkään isommin muuttanut. Luin tehtävät ja teoriaosuudet ja kiinnostivat minua kovin, mutta tietyllä lailla keskittymistä vaikeutti se, että toimin yksin, eikä aikaa ollut tai mahdollista jakaa työtehtäviä. En ehtinyt paneutua tehtäviin niin paljon kuin olisin halunnut.”

Varhaiskasvatuksen opettaja

”Ei se muuttanut, mutta osaamiseni kehomusiikkona on vahvempaa kuin miten pystyn hyödyntämään sitä työssäni. Aina voisin toivoa, että sitä olisi enemmän. Yritän pitää kehomusiikkia pieninä annoksina mukana, mutta sitä on ihan liian vähän. Muullekin tärkeälle ei riitä aikaa.”

KM, luokanopettaja

”Ei se ehkä muuttanut. Mutta jakso herätteli uudestaan musiikkia kohtaan. En ole teoriaan perehtynyt musiikissa, niin siitä oli kiva lukea ja harjoitteet olivat inspiroivia.” ”Ja lasten kanssa lähti keskustelut ihan anatomiaan.”

Lähihoitaja, lastenhoitaja

”No tavallaan, koska tunnemme niin hyvin, ajatuksesi ovat tulleet hyvin tutuiksi tässä vuosien mittaan. Sinällään se on tuttua asiaa, mutta se on hienoa nähdä noin kirjoitetussa muodossa tavallaan jäsennellään, niin kokonaisuus hahmottuu syvemmin vielä ja sitä kautta osaa ehkä muillekin perustella kehomusiikin hyötyjä ja etuja.”

Musiikkipedagogi YAMK, musiikin hahmotusaineiden opettaja

”No kyllä se sai hoksaamaan, että se kehon käyttö voi olla muutakin kuin kehorytmiikkaa ja että se on oma musiikin lajinsa, tehdä keholla. Yhden asian tajusin toisen materiaalipaketin aikana. Harjoitukset olivat todella avaavia, kun tajusin, että kehomusiikin tekeminen on verrattavissa vaikka siihen, jos käydään esimerkiksi pianotunneilla, ja meidän pitää tehdä erilaisia harjoitteita, että me päästään siihen pianoon käsiksi, että ei voi heti lyödä Bachia nokan eteen, että ”Aloitetaan tästä.” Sitten tajusin, että jos on lapsia, jotka ovat aivan pihalla kehon käytöstä niin ei voi heti lähteä siitä, että ”Hei, lähdes matkimaan, mitä minä teen” ja tajusin materiaalin harjoituksista, missä harjoitettiin esimerkiksi oikeaa ja vasenta puolta, kehon äärimmilleen viemistä tai ylä- ja alavartalon eriyttämistä ja ylipäättään eri soundien kuuntelemista, niin ne ovat lapsillekin eri tavalla asiaa avaavia harjoitteita. Sen tyyppisiä harjoitteita olen aiemminkin tehnyt, mutta olen monesti kipuillut, että harjoitteita tehdessä en saa koskaan lapsia keskittymään, mutta nyt testijakson aikana kaikki vaatiikin eri tavalla aikaa. Olen yrittänyt niitä aina liian nopeasti. Olen ajatellut, että se on jotenkin helppo asia, että soittimella soittaminen pitää haastavuutensa takia pilkkoa osiin, mutta nyt tajusin, että kehollisetkin harjoitteet vaativat samaa ja ovat haastavia. Musiikkivalmennuslaisten kanssa (7v.) huomasin, että osa lapsista oli valmiimpia siihen, että tutkitaan vaikka omaa hengitystä tai sykettä ja osa oli sellaisessa vireystilassa, että heitä oli miltei mahdotonta saada sellaiseen tilaan, ettei se mene pelleilyksi. Tuntui, että minä en pysty viikossa 45 minuutin aikana saattamaan sellaista lasta tilaan, jossa sellainen kuuntelu onnistuisi. Tajusin myös, että kehomusiikin tekeminen tarvitsee aika paljon kehoillisuutta ja keho-tietoisuutta ja se vasta onkin pitkä prosessi kasvattaa, jos lapsi ei ole aiemmin sitä tehnyt missään ja on temperamentiltaan meneväinen, että ei malta rauhoittua. Oli eroavaisuuksia siinä, miten lapset ovat läsnä oman kehonsa äärellä.”

Musiikkipedagogi AMK, musiikkileikkikoulun ja musiikin perusteiden opettaja

”En ehtinyt käyttää, mutta tutustuin materiaaliin kyllä. Sillä perusteella kehomusiikki on kuin minkä tahansa instrumentin opiskelua, jos sitä voi harjoitella noin johdonmukaisesti musiikin hahmottamisvälineenä toimimisen lisäksi.”

Muusikko, musiikkipedagogiopiskelija AMK, instrumenttiopettaja ja musiikin perusteiden opettaja

Haasteeksi testiryhmäläiset kokivat ajanpuutteen. Monen mukaan kehomusiikkiin voisi hyvinkin perehtyä laajemmin, mutta kesken kauden siihen uppoutuminen koettiin miltei mahdottomaksi. Moni jakoi turhautumisen siihen, että vaikka aihe oli kiinnostava, ei ajan puitteissa siihen perehtymiseen ollut tarpeeksi resursseja. Joissakin tapauksissa alakouluikäisten lasten kanssa kohdattiin myös vastustusta tekemiseen, jos kehonkäyttö oli oppimisympäristössä uusi asia.

Mitä haasteita luulet kohtaavasi käyttäessäsi kehomusiikkia opetustyössäsi?

”Ehkä haasteena oppilaiden vastaanotto. Pelaaminen ja leikkiminen on jopa pienistä lapsista ”tyhmää” ja se on opettajana haasteellista, miten toisi niitä esiin tunneilla, mikä onkin tärkeää. Joskus jätän joitakin asioita tekemättä, koska oppilaat eivät niistä innostu. Opettajana haastavinta on se, miten tehdä harjoituksista oman näköistään. Mielestäni harjoituksia harvoin pystyy kopioimaan suoraan omaan opetukseen.”

Musiikkipedagogi AMK, ryhmät, instrumentti

”Se, että ymmärtäisi itse, kuinka paljon mahdollisuuksia kehomusiikki luo. Esimerkiksi muskarissa meillä on jotakin rytmien taputtelua jo, mutta tavallaan miten oivaltaisi, paljonko mahdollisuuksia siinä oikeasti on.”

Musiikkipedagogi AMK, varhaisiän musiikinopettaja

”Mielestäni samoja kuin missä tahansa asiassa. On lapsia, jotka saa innostumaan ja joille tekeminen on luontaista ja he nauttivat siitä. Haasteellisinta taas on saada mukaan ne lapset, jotka eivät koe tekemistä omakseen tai kokevat sen jotenkin hankalaksi. Se tuntuu jotenkin vieraalta tai hankalalta. Tällaisten lasten mukaan saaminen on hankalinta.”

Varhaiskasvatuksen opettaja

”Jos ajattelen lapsia niin ryhmät toimivat niin eri lailla. Että tavallaan heidän kanssaan pystyy tekemään monia asioita ja se tuottaa lapsille paljon iloa. Haastavia asioita voi soveltaa ryhmälle sopiviksi ja se voi olla haasteellista.”

Lähihoitaja, lastenhoitaja

”Käytän kehomusiikkia opetuksessani. Yritän linkittää sitä aina tällaiseen säveltaipailulliseen tai muuhun musiikinteoreettiseen asiaan. Mutta se on yksi haaste, että osaa keksiä niitä harjoituksia, sillä lailla, että ne toimisivat mielekkäinä ja motivoivina. Sitten ehkä noiden teinien motivoiminen liikkeelliseen musiikin tekemiseen on välillä vähän haastavaa. He saattavat olla arkoja, elleivät ole aiemmin tottuneet toimimaan sillä tavalla ja kun kaikki eivät tunne toisiaan, siinä joutuu opettajana tekemään aika paljon pohjatyötä, että voi kehomusiikkiin mennä. Toisaalta ryhmäytyminenkin voi tapahtua kehomusiikin kautta ja hyvin niin kyllä toimiikin. Kehomusiikki toimii tunneillani tavallaan työkaluna ja toisaalta tavoitteena tekemisessä.”

Musiikkipedagogi YAMK, musiikin hahmotusaineiden opettaja

Kysyessäni kehomusiikin hyödyistä opetustyössä itseilmaisun ja tehokkaamman oppimisen takaamiseksi kehomusiikkia pidettiin hyvänä ja monipuolisena työvälineenä. Muita hyötyjä koettiin olevan oppilaiden aktivointi, monipuolisempi tekeminen ja uudenlainen tekeminen.

Miten kehomusiikki voisi auttaa opetustyössäsi?

”Me esimerkiksi kertosimme kertotaulut hyödyntämällä Keith Terryn Rhythm Blockseja. Ajattelin, että itsensä ilmaisemisen keinona kehomusiikki on todella hyvä. Samallahan tuohon (kehomusiikki) voi yhdistää mitä tahansa ostinorytmien opettelua ja muuta. En oikein edes tiedä, mitä kaikkea tuohon voi liittää.”

KM, Luokan opettaja

”Se voisi auttaa monissa asioissa, esimerkiksi rytmin hahmottamisessa. Soitamme rytmejä nyt jo suukappaleella ja luulen, että jos rytmit siirrettäisiin kehoon, oppiminen voisi olla tehokkaampaa.”

MuM, instrumenttiopettaja

”Se ainakin auttaa kappaleiden hahmottamisen kannalta paljon (muoto). Sitä voisin hyödyntää myös rakenteissa ja vaikeissa rytmisissä asioissa myös vanhempien oppilaitteni kanssa. Olen kehomusiikin käyttämisessä huomannut, että musiikki on jotenkin syvemmin opittu. Jos olisi materiaalia, jossa olisi valmiita harjoituksia, joita olisi helppo varioida opetukseen, se helpottaisi entisestään kehomusiikin käyttämistä opetuksessa.”

Musiikkipedagogi AMK, ryhmä- ja instrumenttiopettaja

”Suomen musiikkioppilaitoksen piirissä on tietty tapa opettaa musiikkia ja siihen ei välttämättä kuulu liikkuminen vaan siihen kuuluu enemmän nuotit ja nuottien lukeminen, intonaatio ja asteikot. Kehomusiikin nostaminen esille yhdeksi työtavaksi voisi olla palkitsevaa.”

Musiikkipedagogi AMK, ryhmäaine- ja instrumenttiopettaja

”Ainakin isompien, 6-7-vuotiaiden lasten kanssa. Jotta saisin oppilaat liikkumaan tunneilla musiikin tahdissa halutun mukaisesti. Vaikka tanssi olisi vapaata, voi kehomusiikin ja kehorytmiikan keinoin suunnata tekemistä ja keskittymistä opeteltavaan asiaan paremmin. Auttaa keskittymisessä ja kuuntelussa. Mielestäni kehomusiikin kautta pystyy opettamaan mitä tahansa musiikillisia ilmiöitä, jos sen vie tarpeeksi pitkälle (prosessi) tai pilkkoo tarpeeksi pieniin osiin musiikin hahmottamisessa. Soitonopetuksessa pidän tärkeänä, että musiikki tunnetaan ensin kehossa ja vasta sitten siirretään se soittimeen.”

Musiikkipedagogi YAMK, varhaisiän musiikinopettaja,
musiikkiterapeutti

Haastatteluissa kävi ilmi, että kiinnostusta kehomusiikkia kohtaan on testiryhmää laajemminkin. Suomenkielisen materiaalin puute on suurin syy siihen, miksei aiheeseen ole aiemmin kiinnitetty enempää huomiota. Lähes kaikki mainitsivat erikseen sen, että kirjallisen materiaalin lisäksi tulisi olla videoita, koulutuksia tai molempia, jotta asian sisäistäminen helpottuisi.

8.2 Kehomusiikin ulottuvuudet

Kouluttaessani ja opettaessani kehomusiikkia olen havainnut, että minun on kurotettava musiikin rajojen ulkopuolelle, koska tunnistan kehomusiikissa piirteitä, jotka ovat peräisin ulkomusiikillisista ja monitaiteisista taustoista. Tässä työssä mainitsemieni havaintojen, kirjallisuuden ja opintomatkojeni oppimistulosten perusteella koostin oman pedagogisen palettini kehomusiikin opettamiseen.

Kutsun kehittämäni palettia kehomusiikin ulottuvuuksiksi. Ajattelen aiemmin mainitsemani Terryn kehomusiikin jaon kehomusiikin elementeiksi, joista kehomusiikki rakentuu. Oma lisäykseni on kuin avaruus noiden tekijöiden ympärillä, koska ulottuvuudet tavalla

tai toisella ovat aina läsnä kehomusiikissa kaikissa sen käyttötarkoituksissa. Nämä hahmottamani ulottuvuudet ovat ääni, liike, yksilö, ryhmä, yhteisö, haastavuus/virtuositeetti, työkalu ja taidemuoto. Niitä voidaan tarkastella elementtikohtaisesti tai yleisesti kehomusiikin kannalta. Uskon näiden ulottuvuuksien hahmottavan paremmin kehomusiikkia opetus- ja osaamistaustasta riippumatta.



Kuvio 5. Kehomusiikin ulottuvuudet (Kotola, 2020)

Ääni

Ääni pitää luokittelussani sisällään kaiken auditiivisesti havaittavan kehomusiikissa. Se noudattaa musiikin elementtejä pitäen sisällään melodian, rytmin, harmonian, sointiväriin, muodon sekä dynamiikan, jotka nimetään musiikin elementeiksi myös Musiikkia Liikkuen -kirjassa. (Juntunen, Perkiö ja Simola-Isaksson 2010, 28) Myös liike voi toimia kehomusiikissa äänen tavoin ja se saattaa täydentää kuultavaa musiikkia. Esimerkiksi tauot ovat usein kehomusiikissa jollakin tapaa liikuttuja. Joissakin yhteyksissä osana esitystä saat-

taa aluksi kuultu rytmi esiintyä tanssin keinoin siten, että näkijälle syntyy vahva assosiaatio aiemmin kuulemaansa ja näin ollen yleisö kuulee, mitä näkee, vaikka tekeminen lavalla olisi äänetöntä.

Liike

Kehomusiikki sisältää aina liikettä. Tästä syystä myös kehonhallinta nousee tärkeään asemaan. Kehon liikkeen ja kehojen välisen liikkeen lisäksi kehomusiikissa liike pitää sisällään visuaalisen äänen, sillä kehomusiikissa ääni leikittelee kuultavan ja nähtävän kokemuksen välillä. Liike saattaa sisällyttää itseensä musiikinelementit sekä tanssin elementit, jotka Nicholsin mukaan ovat tila (*space*), aika (*time*), voima (*force*), keho (*body*), liike (*movement*) ja muoto (*form*). (Nichols 2016, 14-15) Toisaalta taas ääni saattaa sisältää esimerkiksi melodisesti vahvasti liikkeen, jonka kuulija voi havaita vaikeiksi näkisikään liikettä. Kehomusiikin opettamisessa ei ole aina tarpeellista eriyttää, missä kulkee liikkeen ja äänen raja. On tärkeämpää tiedostaa, että ne ovat aina suhteessa toisiinsa.

Äänen ja liikkeen suhteen ollessa erityinen on huomioitava, että sitä voidaan käyttää silti moninaisesti. Esimerkiksi rumpalin ei tarvitse pyrkiä vahvaan ja monimuotoiseen liikekieleen, mikäli hän haluaa keskittyä nimenomaan kuultavaan äänimaisemaan. Tiedostamalla kuitenkin kehomusiikin liikkeen olevan olemassa, hän voi kuitenkin halutessaan hyödyntää sitä ja kehittää liikkeellistä kapasiteettiaan. Samoin myös liikkeen maailmasta tuleva kehomuusikko voi halutessaan parantaa suoritustaan kiinnittämällä huomiota musiikin elementteihin tai siihen, miten musiikki näyttäytyy vahvasti liikkeellisessä työssä.

Yksilö

Musiikin kokeminen on aina yksilöllistä. Vaikka musiikkikokemukset tapahtuisivatkin ryhmässä, jokaisella on täysin omanlaisensa kokemus, koska kokemukseen vaikuttavat aina aiemmat kokemukset (Lindeberg-Piironen ja Ruokonen 2017, 18).

Yksilöllä tarkoitan henkilöä, joka tekee kehomusiikkia. Yksilö on vuorovaikutuksessa muihin yksilöihin suoraan tai välillisesti. Jokainen yksilö omaa tarpeen tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi. Yksilön temperamentti ja elämäkokemukset muovaavat henkilöstä yksilöllisen. Joku voi haluta enemmän tehdä ryhmässä kehomusiikkia ja olla osa kehomusiikillista yhteisöä, toinen voi haluta yksilötasolla haastaa itseään ja kolmas voi haluta vaikka kaikkea edellä mainittua. Joku voi haluta yhdistellä aiempaa, kehomusiikin

ulkopuolelta tulevaa osaamistaan kehomusiikilliseen ilmaisuunsa, joku taas oppia kehomusiikkia hyödyntääkseen sitä jopa täysin ulkomusiikillisessa ympäristössä.

Vaikka puhun yksilöstä monesti tarvitsevana olentona, sisällytän ajatukseen yksilöstä myös taustan, joka yksilöllä kehomusiikkia lähestyessä voi olla hyvinkin moninainen. Aiemmat kokemukset koskien kehomusiikkia ovat muovanneet käsityksiämme. Tämän lisäksi keho kantaa aina mukanaan kaikkea yksilön elettyä elämää, ja tästä syystä kehoon on voinut jäädä pelkoja ja asenteita, jotka saattavat tuoda haasteita kehomusiikilliseen työskentelylle. Näin on varmasti muissakin instrumenteissa, mutta koska kehomusiikissa keho toimittaa instrumentin virkaa, nämä asiat kuitenkin korostuvat.

Ryhmä

Yksilöt muodostavat ryhmän. Ryhmä ei lähtökohtaisesti koe itseään yhtenäiseksi, vaan saattaa olla ulkoisten pakotteiden (esim. koululuokka, harrastusryhmä) synnyttämä. Ryhmän sisäiset motivaatiotekijät saattavat vaihdella suuresti yksilöistä riippuen, joista annoin aiemmin esimerkkejä kohdassa Yksilö. Ryhmän syntymistavasta riippuen, ryhmä voi kokea yhteenkuuluvuutta tai ryhmää voidaan harjoittaa siten, että yksilöiden välinen tuntemus kehittyy ja syvenee. Kehomusiikin ulottuvuutena ryhmä viittaa joukkoon ihmisiä, jotka työskentelevät yhdessä, on kyseessä sitten työryhmä tai työpajaan osallistuvia henkilöitä. Ryhmätasolla kiinnitetään huomiota ryhmään, eikä yksilötasoon. Joskus keskittyminen etenemiseen ryhmätasolla saattaa tarjota yksilölle turvaa sekä samalla tilaa oppia rauhassa omalla tavallaan. Toisaalta, jos tiedostaa ainoastaan ryhmätasolla tapahtuvan oppimisen, ei voi olla varma, saavuttavatko kaikki esimerkiksi onnistumisen kokemuksia.

Sosiaalisuus / Yhteisöllisyys

Yhteisö on ryhmä, joka jakaa motivaation ja tarpeen kuulua yhteen. Yhteisö pitää huolta toisistaan. Yhteisöllisyyden merkitys kehomusiikissa on valtava jo sillä perusteella, että kehomusiikki taidemuotona on vielä melko marginaalinen. Kansainvälisten yhteisöjen lisäksi, jokainen ryhmä voi muodostaa pienen yhteisönsä. Yhteisössä jaetaan asioita, huolia, iloja ja murheita, mikäli tila on turvallinen. Jos ryhmä luo itselleen yhteisiä tavoitteita, on todennäköisempää, että kaikki pyrkivät tukemaan toisiaan ja saattavat jopa joustaa enemmän yksilöllisistä tarpeistaan. Kehomusiikin opettajalle sosiaalisten suhteiden huomioiminen voi olla merkittävä tekijä toiminnassa, sillä ihmisten väliset suhteet ovat

olemassa, vaikka niihin ei kiinnitettäisi huomiota. Joskus ryhmän motivaation laskeminen tai etenemisen hidastuminen voi olla kiinni näistä suhteista yksilö- tai ryhmätasolla.

Virtuositeetti / Haastavuus

Virtuositeetilla tarkoitan kaikkea kehomusiikin taituruutta. Virtuositeetti kehomusiikissa voi olla tarkka rytmii- tai sävelkorva, motorista taituruutta, liikkeellistä taituruutta, ryhmän keskinäinen vuorovaikutus musiikillisesti tai liikkeellisesti, monialainen kehomusiikki yhdistellen muita taiteita osaksi tekemistä tai jokin edellä mainittujen taitojen ainutlaatuinen yhdistelmä. Uusien haasteiden ja tavoitteiden luominen on tärkeää motivaation luomisen ja ylläpitämisen kannalta, mutta on syytä tiedostaa, että taituruus on harvinaisen monipuolista kehomusiikissa. Joku saattaa haluta haastaa itseään vaikeilla rytmeillä tai kehoäänilyhdistelmillä, joku toinen taas saattaa haluta nimenomaan kehoa haastavia kehomusiikillisia haasteita, joissa musiikillinen taituruus on toissijaista. Jollekin kehomusiikillinen taituruus voi merkitä kykyä reagoida nopeasti esimerkiksi improvisaation muodossa. Näiden erilaisten haasteiden rakentaminen moneen suuntaan voi olla työlästä ja tuntua jopa mahdottomalta. Jälleen kerran tämän asian tiedostaminen voi helpottaa tuntuun suunnittelua. Vastapainoksi keskittymistä ja pitkäjänteistä työstöä vaativille harjoituksille voi muita ulottuvuuksia hyödyntämällä tunnista rakentaa eheän kokonaisuuden, joka pitää huolen kokonaisvaltaisesti osallistujien sekä opettajan jaksamisesta ja motivaatiosta.

Työkalu

Kehomusiikin käyttäminen työkaluna jonkin toisen asian oppimiseen on yleisin kehomusiikin käytön muoto. Kokonaisvaltaisen ja kehollisen luonteensa vuoksi, se soveltuu monenlaiseen oppimiseen. Musiikkikasvatuksessa kehomusiikkia käytetään usein välineenä opetellessa esimerkiksi musiikin ilmiöitä (Juntunen, Perkiö, Simola-Isaksson 2010) tai valmistautuessa soittotehtävään (Seppänen, Lindeberg-Piironen, Tarvonen 2017, 218). Kehomusiikin avulla tanssijat ja muut liikkumisen ammattilaiset voivat oppia enemmän musiikin ja rytmin lainalaisuuksista. Kehomusiikilliset harjoitteet voivat vahvistaa yksilöä, ryhmää, yhteisöä tai antaa uutta inspiraatiota taiteelliseen työskentelyyn. Kehomusiikkia voidaan käyttää monipuolisesti myös taide- ja taitoaineiden ulkopuolella.

Taidemuoto

Kehomusiikki on itsenäinen taidemuoto ja se kannattaa pitää mielessä, vaikka kehomusiikkia käsittelee ainoastaan ulkomusiikillisessa ympäristössä. Kehomusiikki pitää sisällään musiikin ja liikkeen elementtejä. Lisäksi siihen voi ottaa vaikutteita myös muista taidemuodoista. Kehomusiikillinen työskentely voi vaatia useammanlaista virtuositeettia ja se omaa samaistuttavia piirteitä ihmisten arkielämästä kehontuntemusten vuoksi. Sen ammattimainen käyttäminen vaatii instrumenttien ja tanssin opiskelun tavoin samaa kuralaisuutta ja pitkäjänteistä harjoittelua. Äänen ja liikkeen laatuun voidaan syventyä muiden taiteenlajien tavoin ja tekemistä soveltaa ja tulkintaa syventää. Jokseenkin tuorena taidemuotona kehomusiikille ei kuitenkaan vielä ole rakentunut yhtenäistä väylää kehittää tekijästään ammattimaista kehomuusikkoa. Luulen, että tie kehomuusikoksi tulee säilymään monimuotoisena myös tulevaisuudessa, sillä kehomusiikin ilmaisu on monitaiteellista.

Näitä ulottuvuuksien osia tiedostamalla opettaja voi tulla tietoiseksi omasta osaamisestaan. Tarkoitukseni ei ole tällä mallilla johdattaa tekijöitä kohti sellaista tekemistä, jossa nämä kaikki ulottuvuuden osat olisivat aina täysipainoisesti tekemisen keskiössä. Enemmänkin pyrin tarjoamaan tällä ajatuksella näkemystä, millaisia mahdollisuuksia kehomusiikki tarjoaa. Samalla haluan havainnollistaa, millaisista asioista mielestäni kehomusiikki koostuu. Huomioimalla kaikki tekijät, voi välttää monta sudenkuoppaa, vaikka tarkoitus olisikin käyttää kehomusiikkia vain musiikin opetuksen välineenä. Monesti varsinkin liikumisen harjoittaminen saattaa jäädä vähäiseksi näissä tilanteissa. Ryhmäopetuksessa saatetaan unohtaa, että laadukkaaseen tekemiseen voidaan kiinnittää myös huomiota, vaikka harjoituksen tarkoitus ei olisi opettaa ainoastaan kehomusiikillista työskentelyä.

8.3 Kehittämistyön luotettavuus

Aloittaessani opinnäytetyöni tekemistä haasteeksi nousi nopeasti se, että kehomusiikkiin liitettävä suomenkielinen termistö oli vaihtelevaa. Joitakin termejä oli tulkittava ja määriteltävä alusta asti, jotta pystyin luomaan siltaa musiikin ja muiden alojen välille sekä kertomaan testiryhmälleni, mistä kehomusiikissa on kyse. Luulen kuitenkin onnistuneeni yhdistämään suomalaista ja kansainvälistä termistöä ja perustelemaan valintani, vaikka terminologian vakiintuminen Suomessa kestää varmasti vielä vuosia.

Aaltola kuvailee tutkimuksen olevan aina interventio tutkimuskohteen jäsenten elämään (Aaltola 2001, 22-24). Pysin tasoittamaan tätä väliintuloa sillä, että testiryhmäni saivat vapaasti kokeilla testattavaa materiaalia ryhmillään parhaaksi katsomallaan tavalla. Osa testiryhmän jäsenistä oli itselleni entuudestaan tuttuja. Kyselylomakkeeseen testiryhmäläiset vastasivat kuitenkin anonyymisti, joten pystyin tarkastelemaan niiden tuloksia objektiivisesti. Haastatteluissa pyrin rakentamaan haastattelukysymykseni sekä haastattelutilanteet sellaisiksi, että vastauksia käsitellessäni pystyin erittelemään kehitystyöni kannalta oleellista tietoa minun ja haastateltavan suhteesta riippumatta. Haastattelut oli tarkoitus pitää joko kasvotusten tai videopuhelun välityksellä. Itselleni yllätyksenä tuli se, että osa testiryhmästä ilmoitti haastatteluajkojen sopimisen jälkeen, ettei videopuhelumahdollisuutta ollut ja jouduin uuden haasteen eteen, kun olin osan ehtinyt jo fyysisesti haastattelemaan. Luulen, että pelkkä puhelinyhteys vaikutti haastattelun luonteeseen suhteessa toisiin haastateltuihin. En kyennyt aistimaan haastateltavaa kuin kuullen ja saattoi olla, että jotkin eleet ja ilmeet, jotka olisivat voineet auttaa oikean kokonaiskuvan saamiseksi, jäivät puuttumaan. Lisäksi fyysisesti samassa tilassa olleet haastateltavat varmasti aistivat oman innostukseni, vaikka pyrin pysymään mahdollisimman neutraalina haastattelun aikana. Tämä saattoi johdatella haastateltavia vastaamaan eri tavalla kuin, jos he olisivat olleet yhteydessä minuun ainoastaan puhelimitse.

Käsitelläkseni haastattelujen dataa mahdollisimman objektiivisesti loin kysymykset niin, että pystyin litterointivaiheessa luopumaan nopeasti vastaajien nimistä ja myöhemmin tarkastelin tuloksia heidän ammattinsa ja työnkuvansa kautta. Kuitenkin olisi voinut olla vaarana, että tuntemani osallistujat pyrkisivät antamaan puolueellisia vastauksia tukeakseni kehitystyötäni. Vastaukset eivät juurikaan poikenneet toisistaan, vaikka osa oli kehomusiikkiin aiemmin tutustunut tai minut ennestään tuntevia. Merkittävin ero vaikutti olevan se, että kehomusiikillisesti kokemattomimmat testiryhmän jäsenet eivät olleet aiemmin tulleet ajatelleeksi, että kehomusiikki koostuu niin tutuista ja pienistä osatekijöistä, kuin testimateriaali antoi ymmärtää. Tästä päättelen, että saatu tieto on ollut tarpeeksi puolueetonta.

Testiryhmäni jäsenten anonymiteettia pyrin suojelemaan siten, etten paljastanut heille toistensa henkilöllisyyttä. Materiaalit ja linkit kyselyihin lähetin aina yhtenä sähköpostina kaikille, jotta kaikki saisivat aineiston samaan aikaan, mutta jokaisen sähköpostiosoite oli piilokopiona henkilöllisyyden suojaamiseksi. Koska testaaajia oli pieni ryhmä, ei ollut työlleni oleellista avata henkilöllisyyksiä myöskään opinnäytetyössäni. Pysin yksilöimään

lainauksen muodossa nousseet vastaukset vastaajien työnkuvan ja koulutustaustan kautta.

Kehittämistyöstäni ei voida tehdä tieteellisiä yleistyksiä, mutta sillä saatiin pieni otanta siitä, miten kehomusiikkiin suhtaudutaan Suomessa muutamilla kasvatusaloilla.

9 Pohdinta

Opintomatkan ja testiryhmän vastaukset vahvistivat näkemystäni siitä, että tarve uudistaa ja jollakin tavoin yhteisesti jäsentää kehomusiikkia on suuri. Kaikilla testiryhmäläisten edustamilla kasvatusaloilla on selkeästi jonkinlainen suhde kehomusiikkiin, mutta sen koko potentiaalia ei osata vielä nähdä. Kiinnostusta kehomusiikkiin laajempaan ymmärtämiseen ja uusiin kehoon keskittyviin harjoitteisiin kuitenkin selvästi on.

Vaikka opinnäytetyöni aihe on laaja, olen saanut kehitystyöhöni tukea testiryhmän vastauksista sekä tutustumastani kirjallisuudesta. Ne luovat myös tukevampaa pohjaa ulottuvuus-ajattelulleni kehomusiikista. Aikaisempi kirjallisuus ja testausprosessi vahvistivat näkemystäni siitä, että kehomusiikki on taidemuoto ja työkalu, joka yhdistää musiikin ja liikkeen elementit yhdeksi kokonaisuudeksi. Tämän lisäksi kehomusiikilla on kehollisuutensa vuoksi taipumus tuottaa yhteisöllisyyttä sekä lisätä ymmärrystä oman kehon kuuntelusta. Kehomusiikkiin tarvitaan musiikillisten taitojen ohella monenlaisia fyysis-motorisia taitoja, jonka vuoksi tarvitaan aiheeseen keskittyvää oppimateriaalia, jota ei tällä hetkellä löydy ainakaan suomenkielisenä. Oppimateriaalia on mielestäni lähdeittävä luomaan hyödyntämällä musiikin lisäksi myös aivotutkimuksen tuloksia oppimisesta ja yksilön motorisesta kehityksestä. Samalla on huomioitava kehomusiikin kehollinen luonne hyödyntäen esimerkiksi tanssin tai liikunnan opettamisen saatua tietoa.

Kehomusiikki on vahvasti kehollista ja tällaisiin fyysis-motorisiin haasteisiin musiikinopetus ei pysty yksin vastaamaan. Kehomusiikkia tulisikin aina lähestyä monitaiteellisesta näkökulmasta, ja lisäoppia tulisi hakea musiikin rajojen ulkopuolelta. Tässä opinnäytetyössäni esittelen näistä liikunnan ja tanssin, mutta yhtä hyvin kehomusiikko tai kehomusiikin opettaja voi kurottua kohti teatteri- tai sirkustaiteita tai muuta kehonkäyttöön keskittyvää taiteen- tai taitamisen muotoa.

Musiikkioppilaitoksissa kehomusiikilliset työtavat läpi opiskelun saattavat herättää aktiivisemmalle kehonkuuntelulle. Helposti kehollisista asioista puhuttaessa instrumenttiopeutukseen keskittyvässä maailmassa liitetään nämä asiat lähes aina ainoastaan ergonomiaan. Soittamisessa – soittaa sitten kehoa tai muuta instrumenttia – käytetään musiikin tekemiseen koko kehoa. Silloin puhutaan paljon laajemmasta asiasta kuin ergonomiasta. Oman kokemukseni mukaan nämä keholliset asiat tiedostetaan, mutta niistä ei vielä puhuta riittävästi, jotta oppilas ymmärtäisi kehon olevan merkittävä osa soittamista.

Testijaksosta saatujen tulosten perusteella minun kannattaa lisätä myöhemmin toteuttamaani kehomusiikin oppikirjaan videoita osaksi materiaalikokonaisuutta. Harjoitteet, joita testasin testiryhmälläni osana kehitystyötäni, vaikuttivat kuitenkin olevan riittävän hyvin ohjeistettuja myös sanallisesti. Voin kuitenkin oppikirjaa koostaessani pohtia, miten ohjeistan harjoitteiden soveltamista, mikäli se on lukijalle uusi asia.

Minun tulee oppimateriaalissa kiinnittää enemmän huomiota myös opettajan roolin merkitykseen ja auttaa lukijaa kohti kehosensitiivistä opettamista. Tällaisen opettamisen tulee pohjautua ensin opettajan omiin kokemuksiin. Tähän voisivat auttaa materiaaliin liittyvät koulutukset, vaikka videomateriaali kuuluisikin osaksi oppimateriaalipakettia.

Kehomusiikin käytön katsottiin testiryhmässä vaikuttavan yleiseen ilmapiiriin rauhoittavasti ja keskittymistä lisäävästi. Kehomusiikillisia harjoitteita sovellettiin osaksi jopa ulkomusiikilliseen tekemiseen, kuten ryhmäytymiseen tai taukoliikuntaan. Samalla testiryhmässä käytettiin kehomusiikkia taiteellisessa tekemisessä, kuten esimerkiksi osana joulujuhlaesitystä. Tällaiset tulokset tukevat ajatuksiani siitä, että kehomusiikki voi toimia työkaluna ja taidemuotona, ja siksi kehomusiikkia tulee mielestäni aina tarkastella molempina.

Sain testaajien palautteesta vahvistusta kehomusiikin ulottuvuus -kokonaisuudelleni. Vaikka testiryhmäni ei ehtinyt perehtyä siihen kuin silmäilyn tasolla, kyselyiden ja haastattelujen perusteella testiryhmän jäsenet lähestyivät samantyyllisiä kysymyksiä, joihin ulottuvuuskokonaisuudellani pyrin tuomaan vastauksia. Uskon sen avaavan pidemmällä aikavälillä pedagogisia solmuja kehomusiikin opetuksessa, koska opettajan ymmärtäessä ulottuvuuksien läsnäolon hän voi muovata opetustaan tarpeidensa mukaan aiempaa helpommin.

Yhtenä tärkeimpänä askeleena suomalaisessa musiikkikasvatuksessa näen seuraavaksi kehomusiikin terminologian yhtenäistämisen. Uskon tämän luovan uudenlaista keskustelua kehomusiikista sekä parempaa ymmärrystä siitä, ettei kehomusiikki ole pelkkä oppimisen työkalu tai taidemuoto – se on molempia. Terminologiaan liittyvä aihe, johon en keskittynyt opinnäytetyössäni on se, puhutaanko kehosta soittimena vai useana soittimena. Joissakin tapauksissa jokaista kehosta saatavaa ääntä pidetään omana soittimenaan. Itse puollan ajatusta kehosta yhtenä yhtenäisenä soittimena, jossa on erilaisia soundeja. Näin oman kokemukseni mukaan Suomessa jo suurimmaksi osaksi puhutaankin. Kehosoitin-termistön yhtenäistäminen voi mielestäni helpottaa kehomusiikillista työskentelyä, ja se olisi linjassa myös Terryn ajatukseen kehomusiikin osatekijöistä. Terryn luoma jaottelu kehomusiikin osatekijöistä yhdessä luomani kehomusiikin ulottuvuus-kokonaisuuden kanssa voi avata kehomusiikin opettamisen ymmärrystä. Tämä yhdistettynä opettajan aiempaan tietoon opettamisesta tuo tarvittavia työkaluja sekä kehomusiikin pedagogiikkaan että muiden alojen pedagogiikkaan, joissa kehomusiikkia voidaan hyödyntää.

Vaikka kehomusiikista ja kehoperkussiosta on olemassa jo jonkin verran kirjallisuutta, ei varsinaista pedagogista materiaalia kehomusiikista oikeastaan löydy ollenkaan. Pysin omalla opetusmateriaalin luomisella vastaamaan tähän tarpeeseen. Englanninkieliselle pedagogiselle kehomusiikkimateriaalille on varmasti myös tarvetta ja mahdollisuuksien mukaan pyrin kääntämään omaa tuotantoani myös englanniksi. Tällainen pedagoginen lähestyminen voi auttaa dialogin rakentamisessa kehomusiikin maailmassa vahvasti kehoollisen ja musiikillisen tekemisen välille.

Uskon, että kiinnostus kehomusiikkia kohtaan tulee nousemaan Suomessa terminologian yhtenäistyessä ja uuden kirjallisuuden myötä. Ennakoin, että tiedon myötä kehomusiikin harrastaminen ja jopa ammattimainen työskentely lisääntyy. Myös kouluissa ja päiväkotiympäristössä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää kehomusiikkia paremmin osana päivän muita tapahtumia.

Lähteet

- Aaltola, Juhani 2001: Filosofia, tiede ja ymmärtäminen. Teoksessa *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimennetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Akiyama, Linda ja Terry, Keith 2015: *Rhythm of Math – Teaching Mathematics With Body Music*. Oakland, CA: Crosspulse Media
- Anttila, Eeva 2013: *Koko koulu tanssii! – Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu-yhteisössä*. Helsinki: Edita Prima Oy
- Crispim, Ronaldo 2014: *Percussão Corporal – Escrita e Levadas Básicas*. SP, Brasilia
- Damasio, Antio. 2001: *Descartesin virhe – emootiot, järki ja ihmisten aivot* (suom. Kimmo Pietiläinen). Helsinki: Terra Cognita
- Edgar, Scott 2017: *Music Education and Social Emotional Learning – The Heart of Teaching Music*, IL: GIA Publications
- Filz, Richard 2004: *Rhythm Coach – Rhythmissch fot mit Clap-, Stomp- and Sing-Alongs*. Saksa: Universal Edition AG
- Filz, Richard 2015: *Body Percussion – Sounds and Rhythms*. CA: Alfred Music
- Fowler, F. J. Jr ja Magnione, T. W. 1990: *Standardized survey interviewing – Minimizing interviewer-related error*. Beverly Hills, CA: Sage Publications
- Goodkin, Doug 2013: *Play, Sing and Dance – An Introduction to Orff Schulwerk by Doug Goodkin*. 3. painos, MI: Schott Music Corporation
- Gritsch, Anita 2016: *Move and Groove – Practical language teaching activities with interaction. rhythm and movement*. Wien, Itävalta: Lernen mit Pfiff
- Haapaniemi, Kivelä, Mali ja Romppanen 2003: *Musiikin mestarit 3-4*. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy
- Hakala, Liisa 1999: *Liikunta ja oppiminen – Mitä merkitystä on kuperkeikalla?*. Jyväskylä: PS-kustannus

Huotilainen, Minna 2012: *Musiikin oppimisen erityisyys neurotieteen näkökulmasta*. Teoksessa *Musiikkipedagogin käsikirja- Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa* (toim. Jordan-Kilkki, Kauppinen ja Korolainen). Helsinki: Opetushallitus

Huotilainen, Minna 2019: *Näin aivot oppivat*. Keuruu: Otavan Kirjanpaino Oy

Iacoboni, Marco, 2008: *Ihmisen peilaus – Kytkeytymisemme uusi tiede* (suom. Kimmo Pietiläinen). Helsinki: Terra Cognita

Jaakkola, Timo 2018: *Ketteryys – Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi*. Keuruu: PS-kustannus, Otavan kirjapaino OY

Jordan-Kilkki, Päivi ja Pruuki Lassi 2012: Miten tehdä tilaa kohtaamiselle? Dialoginen työskentelyote opettajan työssä. Teoksessa *Musiikkipedagogin käsikirja- Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa* (toim. Jordan-Kilkki, Kauppinen ja Korolainen) Helsinki: Opetushallitus

Juntunen, Perkiö ja Simola-Isaksson 2010: *Musiikkia liikkuen*. Helsinki: WSOYpro Oy

Juntunen, Marja-Leena 2010: Dalcroze-pedagogiikka. Teoksessa *Musiikkia liikkuen*. Helsinki: WSOYpro Oy

Juntunen, Marja-Leena 2010: Musiikkiliikunta ja lapset, Teoksessa *Musiikkia liikkuen*. Helsinki: WSOYpro

Juntunen, Marja-Leena 2010: Liike, rytmi ja musiikki: Jaques-Dalcrozen pedagogista perintöä jäljittämässä. Teoksessa *Taiteen jälki – Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä*. Helsinki: Edita Prima Oy

Kauranen, Kari 2011: *Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen*. Tampere: Tammerprint Oy

Keetman, Gunild 1970: *Rhythmische Übungen*. Mainz, Saksa: Schott Music Corporation

Kivelä-Taskinen, Elina ja Setälä, Harri 2006: *Rytmikylpy*. Helsinki: Edita Prima Oy

Kivelä-Taskinen, Elina 2008: *Rytmikylvyn Pikku-kuplat*. Espoo: Multiprint Oy

Kuoppala, Anu 2002: Rytmikka. Teoksessa *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (toim. Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi)

Lindeberg-Piironen, Anne ja Ruokonen, Inkeri 2017: *Musiikki varhaiskasvatuksessa -käsi-
kirja*. Tallinna: Paino Printall

Llobet, Jaume Rosset i ja Odam, George 2007: *The Musician's Body – a maintenance
manual for peak performance*. Ashgate Publishing

Mali, M., Puhakka, T., Rantaruikka, T. ja Sainomaa, K. 2005: *Musiikin mestarit 5-6*.
Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Mantilla, Tupac 2016: *Percbody*. PERCUACTION Publisher

Nichols, Keri Lynn 2016: *Music for Dancers*. 2. painos. VA: Beatin' Path Publications,
LLC

Porander, Katarina 2012: Musiikkiin tarvitaan koko keho. Teoksessa *Musiikkipedagogin
käsikirja - Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa* (toim. Jordan-Kilkki,
Kauppinen ja Korolainen). Helsinki: Opetushallitus

Perkiö, Soili 2010: *Kehorytmiikka*. Teoksessa *Musiikkia liikkuen*. Helsinki: WSOYpro Oy

Perkiö, Soili 2010: *Orff-pedagogiikka*. Teoksessa *Musiikkia liikkuen*. Helsinki: WSOYpro
Oy

Romero Naranjo, Javier 2012: *Body percussion – Theoretical Practical Foundation Vol-
ume 1*. 8. painos. Barcelona: Body music Body percussion Press

Romero Naranjo, Javier 2012: *Body percussion – Theoretical Practical Foundation Vol-
ume 2*. 8. painos. Barcelona: Body music Body percussion Press

Romero Naranjo, Javier 2012: *Body percussion – Theoretical Practical Foundation Vol-
ume 3*. 8. painos. Barcelona: Body music Body percussion Press

Simola-Isaksson, Inkeri 2010: Suomalainen musiikkiliikunta. Teoksessa *Musiikkia liik-
kuen*. Helsinki: WSOYpro Oy

Thondup, Tulku 1998: *Mielen parantava voima – Yksinkertaisia tiibetiläisiä harjoituksia*
(suom. Blomqvist ja Holopainen). Helsinki: WSOY

Tunmer, Ollie 2020: *Body Beats – an easy and fun guide to the art of Body Percussion*.
Lontoo, UK: HALL LEONNARD LLC

Biography: Barbatuques, 2008, luettu 6.4.2020 <https://www.byblosfestival.org/Archives/ByblosFestival2008/Barbatuques.html>

Crosspulse: luettu 7.4. 2020 <https://www.crosspulse.com>

International Body Music Festival: luettu 7.4.2020 <http://internationalbodymusicfestival.com/ontour.html>

Musica Do Circulo 2020: luettu 7.4.2020 https://73c0ab80-2c1b-4cf8-bdfe-c3e4cad128f2.filesusr.com/ugd/f21a7b_ac6b095273b841debb6ac0c0af84aacc.pdf

Rytmis: luettu 18.4.2020 <https://rytmis.eu>

Koulutustapahtumat:

Consorte, Pedro 2017: Circle Music Retreatillä, Brasiliassa, São Paulossa

Perkiö, Soili 2017: Sibelius Akatemian Rytmiiikan jatkokurssi, Suomessa, Nurmijärvellä

Young, Nicholas 2016: Kehomusiikkityöpaja, International Body Music Festival, Ransakassa, Pariisissa

Terry, Keith 2016: Body Music Workshop, International Body Music Festival, Ranskassa, Pariisissa

Terry, Keith 2019: Body Music -työpaja, Rhythm and Movement Weekend, Suomessa, Järvenpäässä

Terry, Keith 2020: Body Music Workshop, Circle Music Retreat, Brasiliassa, São Paulossa

DVD:t

Romero Narranjo: *BAPNE Method Volume 1-8. 5. painos* [DVD]

Terry, Keith: *Body Music with Keith Terry 1, 2 ja 3* [DVD]

Kyselypohjat

Lokakuun kysely (Kehomusiikkimateriaali)

Vastaukset perustuvat opettajan omaan observaatioon.

Minkä ikäisten kanssa käytit materiaalia? *

alle 3 v.

4-5 v.

6v.

7-9 v.

10-12 v.

yli 13 v.

Missä yhteydessä käytit materiaalia? *

Lyhyt vastausteksti



Edistikö se opittavaa asiaa? Millä lailla? *

Pitkä vastausteksti

Miten toiminta vaikutti oppimisen ilmapiiriin ja ohjattavien keskittymiseen? *

Pitkä vastausteksti

Mitä olisit kaivannut lisää materiaalipakettiin?

Pitkä vastausteksti

Marraskuun kysely (kehomusiikkimateriaali)

Vastaa tähän kyselyyn viimeistään 15.12.2019

Kiitos mukana olosta!

Ehditkö käyttämään tämän kuukauden materiaaleja?

Kyllä

En

Minkä ikäisten kanssa käytit materiaalia

3 v.

4-5 v.

6 v.

7-9 v.

10-12 v.

yli 13 v.

Missä yhteydessä käytit materiaalia?

Pitkä vastausteksti

Edistikö se opittavaa asiaa? Millä tavoin?

Pitkä vastausteksti

Miten toiminta vaikutti oppimisen ilmapiiriin ja ohjattavien keskittymiseen?

Pitkä vastausteksti

Olisitko kaivannut jotakin lisää?

Pitkä vastausteksti

⋮

Onko materiaalia kokeillessasi herännyt kysymyksiä tai uusia ajatuksia kehomusiikin käytöstä?

Pitkä vastausteksti

Joulukuun/tammikuun kysely

Lomakkeen kuvaus

Ehditkö käyttämään materiaalia? *

Kyllä

En

Minkä ikäisten kanssa käytit materiaalia?

Lyhyt vastausteksti

Millaisia ajatuksia viimeisestä osiosta heräsi? *

Pitkä vastausteksti

Millaisia asioita jäit kaipaamaan? *

Pitkä vastausteksti

Perustuen koko testausaikaan (lokakuu-tammikuu): Miten harjoitteet vaikuttivat oppimisen ilmapiiriin? *

Pitkä vastausteksti

Perustuen koko testausaikaan (lokakuu-tammikuu): Millaisia kysymyksiä harjoitteet herättivät pedagogisesti? *

Pitkä vastausteksti

Perustuen koko testausaikaan (lokakuu-tammikuu): Millaiset harjoitteet eivät tuntuneet mielekkäiltä tai olivat erittäin haastavia toteuttaa? Miksi? *

Pitkä vastausteksti

⋮

Perustuen koko testausaikaan (lokakuu-tammikuu): Löysitkö materiaalipaketeista jotakin, mitä voisit käyttää jatkossakin osana opetusta? *

Pitkä vastausteksti

Vastaa seuraaviin väittämiin

Koskien koko materiaalien testausaikaa

Materiaali oli esitetty selkeästi *

	1	2	3	4	5	6	
täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	täysin samaa mieltä

Materiaaleja oli helppo varioida omaan opetukseen sopivaksi *

	1	2	3	4	5	6	
täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	täysin samaa mieltä

⋮

Materiaalit innostivat itseäni ja oppilaita käyttämään kehoa monipuolisemmin opetuksessa *

	1	2	3	4	5	6	
täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	täysin samaa mieltä

Materiaalit inspiroivat ottamaan kehomusiikkia osaksi opetusta myös tulevaisuudessa *

	1	2	3	4	5	6	
täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	täysin samaa mieltä

Vapaa sana

Kerro vapaasti ajatuksistasi

Materiaalit kokonaisuutena

Pitkä vastausteksti

Harjoitteiden ohjeistus

Pitkä vastausteksti

⋮

Kehomusiikki

Pitkä vastausteksti

Haastattelukysymykset:

”Kerro vapaasti itsestäsi”

- 1. Millainen on taustasi kehomusiikin parissa?**
- 2. Muuttiko testijakso jotenkin suhdettasi kehomusiikkiin? Jos muutti, miten?**
- 3. Mitä haasteita luulet kohtaavasti käyttäessäsi kehomusiikkia opetustyössäsi?**
- 4. Miten kehomusiikki voisi auttaa opetustyössäsi?**
- 5. Koetko alallasi olevan tarvetta kehomusiikin käytölle?**
- 6. Saitko materiaaleista jotakin uutta opetukseesi, jota aiemmin tutustumissasi opetusmateriaaleista ei ole löytynyt?**

Vapaata keskustelua

