

Marika Kivinen

## “Muutan käärmeet enkeleiksi”

Vapauttavien ja luovien työtapojen kehittäminen osana laulusarjan Fyra dikter av Edith Södergran harjoitus- ja esitysprosessia

Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Musiikkipedagogi  
Musiikin koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
28.11.2011

Tekijä Otsikko  Sivumäärä Aika	Marika Kivinen "Muutan käärmeet enkeleiksi" – Vapauttavien ja luovien työtapojen kehittäminen osana laulusarjan Fyra dikter av Edith Södergran harjoitus- ja esitysprosessia 39 sivua + 1 liite 28.11.2011
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja	Minna Muukkonen
<p>Työni käsittelee niitä kehoa vapauttavia ja luovia työtapoja, joita olen hyödyntänyt harjoitellessani ja esittäessäni Christian Holmqvistin (s. 1974) laulusarjaa Fyra dikter av Edith Södergran (2002). Harjoitusprosessin päämääränä on ollut löytää vaihtoehtoja perinteiselle runo- ja musiikkianalyysille. Opinnäytetyöni koostuu kahdesta osasta: Taiteellinen osuus (harjoitusprosessi kevästä 2010 loppukevääseen 2011 ja neljä konserttia) sekä kirjallinen osuus, jossa esittelen ja analysoin harjoitusprosessia ja käyttämiäni työtapoja.</p> <p>Työtapoihin kuului perehtyminen runojen symboliikkaan, runoilijan elämään ja tuotantoon ja symbolistiseen kuvataiteeseen. Laulusarjan sointimaailmassa on viitteitä sekä impressionistiseen että ekspressionistiseen musiikkiin, joten laajensin lauluääneni väripalettia kuuntelemalla, soittamalla ja laulamalla impressionistisia ja ekspressionistisia teoksia. Olen integroinut kehoa vapauttavia menetelmiä, kuten autenttinen liike ja Essential Motion, laulu- ja ääniharjoitteluun. Olen kehittänyt harjoitustavan, jolle olen antanut nimen "Kökkökin on hyvää". Sen lähtökohtana on W. Timothy Galweyn teos The Inner Game of Tennis (1975). Periaatteen keskeisin ajatus on, että harjoitellessaan sallii itselleen myös virheitä. Kun laulaa keskeyttämättä itseään ja antamatta lisäohjeita, ääni korjaa usein itse itseään.</p> <p>Harjoitusprosessin ja esitysten aikana olen huomannut mm. seuraavia positiivisia muutoksia: laulan vapautuneemmin ja elävämmin; palleani on rentoutunut, mikä on tuonut sointia, volyyymia ja vuolautta lauluun; ääneeni syntyy luonnostaan värejä ja sävyjä, ilman että niitä olisi erikseen rakennettava tai luotava; esiintymisjännitykseni väheni huomattavasti; sain aiempaa syvemmän kosketuksen omiin kykyihini ja taitoihini, jolloin myös uskalsin luottaa musiikilliseen intuitiooni yhä vahvemmin.</p> <p>Oman kehollisen ja luovan prosessini avulla pystyn paremmin ohjaamaan oppilaita kohti luonnollisempaa äänenkäyttöä ja aidompaa ilmaisua.</p>	
Teos/Esitys/Produktio	16.3.2011 kantaesitys Ajassa 2011!-festivaali, Kapsäkki. Muut esitykset: 5.4.2011 (CD-levy liitteenä), 6.5.2011 ja 29.5.2011.
Avainsanat	kehon vapauttaminen; harjoittelemine; laulopedagogiikka; oppiminen; autenttinen liike; Essential Motion-menetelmä; liedmusiikki; Södergran, Edith; Holmqvist, Christian

Author Title	Marika Kivinen "I will turn snakes into angels" – creative and liberating practicing methods during the rehearsal and performance process of "Four poems by Edith Södergran"
Number of Pages Date	39 pages + 1 appendix 28 November 2011
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Classical Music
Specialisation option	Music Education
Instructor	Minna Muukkonen
<p>This work presents and analyses the creative and liberating practicing methods I used while rehearsing and performing the song cycle "Fyra dikter av Edith Södergran" (Four poems by Edith Södergran), composed by Christian Holmqvist (b. 1974). The aim was to find alternatives to traditional music and text analysis. This work consists of two parts, firstly, the rehearsal process and performances, and, secondly, a written report.</p> <p>During the process I studied the symbolism of the poems, the life and works of the poet as well as symbolist visual art. The song cycle includes references to impressionist and expressionist harmony, which is why I listened to, played and sang works by Debussy and Berg. I have also incorporated improvisational movement practices, such as Authentic Movement and Essential Motion, into my daily rehearsal routine.</p> <p>I have used the expression "Bad is good" (in Finnish: Kökkökin on hyvää) as a guiding principle while rehearsing. This means, that I have allowed mistakes to happen, because I noticed that when I sang without interrupting myself and without giving myself additional instructions, my voice often corrected itself. My principle "Bad is good" has been inspired by the groundbreaking book <i>The Inner Game of Tennis</i> (1975) by W. Timothy Gallwey.</p> <p>During this process, I have noticed the following positive changes (among others): My singing is freer and more expressive; my diaphragm is more relaxed, which brings greater volume, sound and "ring" to my voice; my voice has a larger range of colours, and colours come naturally while singing, without any conscious effort; diminished performance anxiety; deeper connection to the intuitive level, which brings spontaneity to performances.</p> <p>This process has influenced my teaching in a positive way. The experience I have gained through improvisational movement and bodywork and my own creative work enables me to guide students towards a more natural way of singing and more authentic forms of expression.</p>	
Performances	First performance 16 March 2011 in the Ajassa 2011!-festival, Music Theatre Kapsäkki. Other performances 5 April 2011 (CD), 6 May 2011 and 29 May 2011.
Keywords	bodywork; practising; voice pedagogy; learning; Authentic Movement; Essential Motion; lied music; Södergran, Edith; Holmqvist, Christian

## Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Opinnäytetyön päämäärä	2
2	Runoilija ja hänen neljä runoaan	5
2.1	Laulusarjan neljä runoa	5
2.1.1	Vad är mitt hemland	5
2.1.2	Orfeus	7
2.1.3	Beslut	9
2.1.4	Hemkomst	10
2.2	Sävellyksen runot Södergranin tuotannon valossa	11
2.3	Södergran kirjeidensä valossa	13
3	Keholliset metodit luovan työn tukena	15
3.1	Autenttinen liike	15
3.2	Rosen-menetelmä ja Essential Motion-työskentely	18
4	Runot porttina mielikuvien maailmaan	21
4.1	”Kökkökin on hyvää”-periaate	21
4.2	Kohti intuitiivisempaa työtapaa kolahduksien kautta	25
4.3	Värien ja kuvien maailmassa	29
5	Luonnollinen oppimisprosessi	33
5.1	Konsertit osana luovaa prosessia	33
5.2	Kohti uudenlaista laulunopetusta	35
5.3	Matkalla	39
	Lähteet	40
	Liitteet	
	Liite 1. CD-tallenne esityksestä 5.4.2011 G-18 Kulttuuritilassa	

## 1 Johdanto

”Muutan käärmeet enkeleiksi” on Edith Södergranin (1892–1923) runon *Orfeus* ensimmäinen lause. Tämä lause kuvastaa suurta transformaatiota, mutta minulle se symboloi myös sitä taiteellista muodonmuutosta, jonka koin Christian Holmqvistin (s. 1974) teoksen *Fyra dikter av Edith Södergran* harjoitusprosessin aikana. Syksyllä 2008 säveltäjä antoi minulle laulusarjansa nuotit. Teosta ei vielä ollut kantaesitetty, vaikka Holmqvist oli säveltänyt laulujen ensimmäiset versiot jo 1990-luvun alkupuolella.

Teoksen neljä runoa – *Vad är mitt hemland?*, *Orfeus*, *Beslut* ja *Hemkomst* – herättivät minussa heti vastakaikua. Edith Södergranin runous on kulkenut vierelläni kauan ja eritoten hänen tapansa kirjoittaa kuolemasta, rakkaudesta ja naiseudesta herättää minussa vastakaikua. Tunnekuohujen keskellä runoilijat, kirjailijat ja säveltäjät ovat useasti antaneet minulle sanoja ja mielikuvia, joiden avulla olen paremmin pystynyt hahmottamaan kokemusmaailmaani. Teoksen runot herättivät minussa ajatuksia identiteetistä ja voimasta, sekä ihmisen tarpeesta olla aidosti oma itsensä. Teokset viittasivat myös ulkopuolisuuteen ja kaipuuseen kokea yhteys ympäristöönsä. Holmqvistin sävellyksessä on voimakas ote, joka entisestään vahvistaa runojen ilmettä. Toisaalta säveltäjän vivahteikas ymmärrys runoista haastoi minut lukemaan niitä tarkemmin, jotta esitys olisi mahdollisimman moniulotteinen. Työstin lauluja aktiivisesti noin vuoden verran, keväästä 2010 loppukevääseen 2011, mutta jopa tämän pitkän harjoitusprosessin ja neljän esityksen jälkeen laulut synnyttävät joka laulukerralla uusia mielikuvia, tai jo olemassa olevat mielikuvat saavat uusia vivahteita ja uusia värejä.

Harjoitusprosessin alussa olin syvästi tyytymätön omaan työskentelytapani. Koin käyttäväni vain pientä osaa taiteellisista resursseistani ja äänestäni. Vaikka olin jo monta vuotta esim. Alexander-tekniikan avulla vapauttanut kehoani, koin, etten osannut hyödyntää sitä vapaampaan ilmaisuun. Siitä huolimatta, että olen usean vuoden ajan saanut hyvää ja asiantuntevaa ohjausta liedtulkinnan saralla kaipasin uusia työtapoja, joiden avulla voisin luoda tulkinnan, joka vahvemmin perustuisi minun ja pianistini omaan luovuuteen ja kokemusmaailmaan. Työprosessi osoittikin, että minusta ja työparistani, pianisti Eeva Tapasesta löytyi aavistamattomia voimavaroja.

Apunani tässä prosessissa oli, yllättävää kyllä, Timothy Gallweyn teos *The Inner Game of Tennis* (Gallwey 1975/1986). Kirjan periaatteita vapaasti soveltaen löysimme tien orastavista ideoista omaleimaiseen ja ainutlaatuiseen tulkinta- ja esitystapaan.

Halusin siis ankkuroida tulkintani omaan persoonaani ja kehooni. Harjoitusprosessin aikana perehdyin myös Edith Södergranin runouteen ja henkilöhistoriaan. Koko yhteistyömme ajan olemme Eevan kanssa keskustelleet runojen merkityksistä ja niiden herättämistä ajatuksista. Keskustelin myös useamman kerran säveltäjän kanssa. Holmqvist on sävellyksissään antanut paljon tilaa laulajalle ja pianistille ikään kuin värittää, jopa täydentää, nuottikuvaa mielikuvien ja tekstin kautta. Erään keskustelun aikana totesin säveltäjälle, että loppujen lopuksi aika harva on säveltänyt Södergranin runoja nimenomaan lauluäänelle ja pianolle. Holmqvist vastasi: ”Jag förstår det nog, dikterna skriker ju efter färger och olika instrument.”<sup>1</sup> Näin ollen oli laulu-piano-duollamme haasteena löytää soittimistamme laajin mahdollinen väripaletti ja ikään kuin itse orkestroida laulut. Tämä oli eräs vahva syy siihen, että yhdessä ja yksin lähdimme luovalle seikkailulle värien, mielikuvien ja tunnetilojen maailmaan. Halusimme yhdessä etsiä ja luoda hetken taidetta, jossa tekstin ja musiikin syvälinen ymmärrys yhdistyisi spontaaniin ilmaisuun.

## 1.1 Opinnäytetyön päämäärä

Opinnäytetyöni koostuu kahdesta osasta:

1. Taiteellinen osuus, johon sisältyy Christian Holmqvistin sävellyksen *Fyra dikter av Edith Södergran* harjoitusprosessi, teoksen kantaesitys Ajassa 2011!-festivaalilla 16.3.2011 Kapsäkissä, esitys 5.4.2011 G-18:ssa järjestetyssä sävellyskonsertissa (CD-levy liitteenä), esitys 6.5.2011 osana taiteellisen valmiuden koettani Ruoholahden konserttialissa, sekä esitys osana kamarikonserttia Sinebrychoffin museossa 29.5.2011.

2. Kirjallinen osuus, jossa esittelen ja analysoin harjoitusprosessia ja ennen kaikkea niitä työtapoja, joita käytin harjoitusprosessin ja esitysten aikana.

---

<sup>1</sup> ”Sen kyllä ymmärrän, sillä runothan lähes huutavat värien ja soitinten perään.” Keskustelu säveltäjän kanssa marraskuussa 2010.

Jo alusta pitäen oli selvää, että yhdessä pianisti Eeva Tapasen kanssa kantaesittäisimme teoksen. Harjoitusprosessiamme väritti tietoisuus siitä, että yleisö tulee kohtaamaan musiikkia, jota he eivät tunne entuudestaan. Harjoitusprosessin aikana minulla oli vahva, alitajuinen tahto luoda yleisölle mahdollisuus jo ensi kuulemalla rakastaa lauluja ja runoja yhtä paljon kuin me esittäjät. Halusin myös että antaisimme yleisölle tarpeeksi välineitä, jotta laulut avautuisivat heille. Koin, että saavuttaisimme tämän, mikäli me esittäjinä itse ymmärtäisimme laulut, kokisimme ne vahvasti tunnetasolla, ja me aistimme ja mielikuviamme avulla itse eläisimme hetken laulujen ja runojen maassa.

Harjoitusprosessini on tähdännyt siihen, että löydän mielekkäitä työkaluja musiikin ja runouden ymmärtämiseen. Tarkoitukseni on ollut päästä pois runoja tai musiikkia pelkästään analyttisesti (järkiperaisesti) selittävistä lähestymistavoista, jotta voisin löytää keinoja avata ovia musiikin ja runouden mielikuvia synnyttävään maailmaan. Vaikka olen opinnäytetyötäni varten keskittynyt Christian Holmqvistin teokseen *Fyra dikter av Edith Södergran*, olen samalla myös löytänyt sellaisia työskentelytapoja, joita voin hyödyntää muidenkin sävellysten kohdalla. Olen myös havainnut, että olen omien kokemusteni ja kokeilujeni kautta löytänyt työvälineitä, joita voin hyödyntää opetustyössäni. Tämä opinnäytetyö tukee minua siis myös ammatissani laulupedagogina.

Hyödynnän opinnäytetyössäni paitsi teoksen partituuria, myös Edith Södergranin elämää ja runoutta koskevaa kirjallisuutta. Olen myös perehtynyt kirjallisuuteen, joka käsittelee luovia prosesseja ja improvisaatiota. Minulla on ollut ainutlaatuinen mahdollisuus keskustella säveltäjän kanssa hänen sävellystyöstään. Suuren osan lauluosuuden opiskelusta olen tehnyt itsenäisesti harjoituskopissa, mutta ratkaisevassa asemassa ovat olleet minun ja pianisti Eeva Tapasen yhteiset harjoitukset, jolloin olemme sekä kannustaneet toisiamme taiteellisesti rohkeisiin tekoihin, että keskustelleet syvällisesti runojen ja musiikin merkityksistä. Olemme myös työstäneet teoksia Seppo Saloviuksen liedohjauksessa ja Seppo Saloviuksen ja Sirkku Wahlroosin liedseminaarissa. Olen myös työstänyt lauluja laulunopettajani Monika Hauswalterin ohjauksessa. Monikan laulunopetus on ollut välttämätöntä ja ratkaisevaa äänelliselle kehitykselleni. Monikan fysiologisesti tarkka, mutta kokonaisvaltainen laulunopetus on oivallisella tavalla tukenut kehitystäni laulajana. Opetus on tukenut minua myös

itsenäisessä työskentelyssäni. Olemme Monikan kanssa työskennelleet seuraavalla tavalla: Pidimme useita laulutunteja yhden viikon aikana, minkä jälkeen työstin musiikkia ja laulutekniikkaa itsenäisesti kolmisen viikon ajan, kunnes tapasimme taas.



## 2 Runoilija ja hänen neljä runoaan

Tunsin vahvan siteen Edith Södergraniin, en pelkästään runoilijana, vaan myös ihmisenä, jo ennen kuin tartuin Holmqvistin lauluteokseen. Södergranin runot ovat mielestäni harvinaislaatuisten hyvää kirjallisuutta. Ne kertovat myös poikkeuksellisen vahvasta persoonasta. Södergran oli monin tavoin ehdoton ihminen, joka ympäristön paheksuntaa tai halveksuntaa kaihtamatta seurasi omaa itseään ja omaa ääntään. Juuri tästä syystä Holmqvistin lauluteoksen runot ovat vahvistaneet omaa taiteellista ääntäni. Toistuvia teemoja runoissa ovat minuus, muutos, omaehtoisuus ja mielikuvitus voimavarana.

Harjoitusprosessin aikana eräs tärkeimmistä työvälineistäni on ollut tekstianalyysi. Laulajana tekstin ymmärrys muovaa sekä fraseerausta ja äänen väriä että tempon käsittelyä ja laulutyyliä (esim. deklamatorisuus vs. legato-laulaminen). Tekstin rakenne ja sen retoriset tasot muovaavat musiikillista kaarosta. Rakastan sanoja, joten jo siitäkin syystä tekstien lähilukeminen on ollut luonnollinen osa harjoitusprosessiani.

### 2.1 Laulusarjan neljä runoa

#### 2.1.1 Vad är mitt hemland

##### **Vad är mitt hemland...**

Vad är mitt hemland? Är det det fjärran stjärnbeströdda Finland?  
Likgiltigt vad. Låga stenar, vältren er på flacka stränder.  
Jag står på eder granit<sup>2</sup> som på en visshet.  
Du visshet, du skall alltid strö lager och rosor på min väg.  
Jag är den gudom, som kommer med segrande änne.  
Jag är den sälla övervinnaren av det förflutna.  
(SD, 138)

##### **Mikä on kotimaani...**

Mikä on kotimaani? Kaukainen, tähtikattoinen Suomi?  
Yhdentekevää. Matalat kivet, vyörykää aavoilla rannoilla.  
Teidän graniitillanne seison, kuin varmuudella.  
Sinä varmuus, olet aina tielleni ripotteleva laakereita ja ruusuja.  
Minä olen se jumaluus, joka saapuu voitokkain otsin.  
Olen autuas menneisyyden kukistaja.  
(Käännös: MK & CH)

Vaikka Aale Tynni on kääntänyt tämän runon suomeksi, päädyimme yhteistyössä säveltäjän kanssa tekemään oman käännöksemme. Alkuperäisenä syynä oli, että sana

---

<sup>2</sup> Alkuperäisessä runossa on sanat grå granit, mutta säveltäjä on jättänyt pois sanan grå.

”voittaja” ei mielestäni ollut tarpeeksi voimakas vastine Södergranin sanalle ”överninnare”. Huomattuani tämän havaitsin myös muita sävyeroja käänöksessä. Runon tärkeimmät sanat ovat ”hemland”, ”fjärran”, ”visshet”, ”lager och rosor”, ”gudom” ja ”sälla överninnaren av det förflutna”. Pohdin kysymyksiä, kuten: Miksi menneisyys on kukistettava? Kenen menneisyys? Mitä menneisyydessä on tapahtunut? Runon ”minä” on voimakas hahmo, jumalolento, jonka elämä lepää varmuuden varassa, graniitin päällä. Olen silti lukevinani rivien välistä kaipauksen omaan paikkaan ja kotimaahan, jollei konkreettiseen yhteiskuntaan ja tiettyyn paikkaan, niin ehkä ihmisiin. Olen keväällä 2011, ennen kantaesitystä, kirjoittanut työpäiväkirjaani näin:

jag tror hon kände sig som en ensam, annorlunda själ, sökande en uppgift, en förklaring till sin avskildhet. Detta kan kanske många konstnärer känna igen, lusten att vara som andra, höra hemma, men man är inte förmögen att förråda sig själv, sin egen sanning, för att bli godkänd som en av mängden. Jag tror hon sökte kontakt med andra som hon, någon som kunde förstå henne – Nietzsche, Steiner, Hagar Olsson...<sup>3</sup>

Runossaan *De främmande länderna* (*Dikter*, 1916) Södergran kirjoittaa: ”Sieluni rakastaa vieraita maita niin/kuin sillä ei kotimaata olisikaan. /Kaukaisessa maassa kohoavat ne suuret kivet/joilla ajatukseni lepäävät.” (KR, 48) Tässä runossa on vierauden ja ulkopuolisuuden tunne kuvattu samojen sanojen ja mielikuvien kautta kuin *Vad är mitt hemland*-runossa, mutta vailla vahvaa voitokasta mielikuvaa varmuudesta. Runossaan *Min framtid* (varhainen runo, joka on julkaistu postuumissa kokoelmassa *Landet som icke är*) Södergran kirjoittaa tulevaisuudestaan: ”Jag skall bygga den upp på den fasta marken/som heter min vilja”<sup>4</sup>. Muodostaako runoilijan tahto sen varmuuden, sen graniitin, jolla hän seisoo myös runossa *Vad är mitt hemland?*

---

<sup>3</sup> ”uskon, että hän tunsii olevansa yksinäinen, poikkeava sielu, etsien tehtävää ja selitystä erillisyydelleen. Tämän ehkä monet taiteilijat tunnistavat: halun olla kuten muut, kuulua jonnekin. Mutta samalla kykenemätön peittämään itseään, omaa totuuttaan, tullakseen lauman hyväksymäksi. Uskon, että hän haki yhteyttä itsensä kaltaisiin ihmisiin, sellaisiin jotka kykenisivät häntä ymmärtämään – Nietzsche, Steiner, Hagar Olsson...”

<sup>4</sup> ”Pystytän sen sille lujalle kamaralle/jonka nimi on minun tahtoni” suom. Pentti Saaritsa (KR, 224)

## 2.1.2 Orfeus

### **Orfeus**

Jag förvandlar ormar till änglar.  
 Höjen edra huvuden! Resen er på stjärten!  
 En sekund... och ingen väser mer.  
 Sälla ligga de vid mina fötter  
 drömbetagna, kyssande min mantels fåll.  
 Jag rör vid lyran. Det går en vind över jorden  
 sakta, högtidligt, i tårar  
 kyssande skönhetsens livlösa, marmorvita statyer på munnen  
 att de slå upp sina ögon.  
 Jag är Orfeus, jag kan sjunga hur jag vill.  
 Mig är allt förlåtligt.  
 Tiger, panter, puma följa mina steg  
 till min klippas häll i skogen.  
 (SD, 89)

### **Orfeus**

Minä muutan käärmeet enkeleiksi.  
 Kohottakaa päänne! Nouskaa pyrstöjenne varaan!  
 Vain sekunti... Eikä enää yksikään sähise.  
 Onnellisina ne lepäävät jaloissani,  
 uneliaina, suudellen viittani helmaa.  
 Tartun lyyraan. Maan yli kulkee tuuli  
 hitaana, juhlallisesti, kyynelsilmin  
 suudellen kauneuden elottomia, marmorinvalkoisia veistoksia suulle,  
 niin että ne avaavat silmänsä.  
 Minä olen Orfeus. Voin laulaa niin kuin haluan.  
 Minulle on kaikki luvallista.  
 Tiikeri, pantteri, puuma seuraa jäljissäni  
 kalliopaadelleni metsään.

(Suom. Uuno Kailas. KR, 111)

Tässä runossa on vahvoja symboleja kuten Orm (Käärme), Ängel (Enkeli) ja Lyran (Lyyra). Kun ensimmäisen kerran sain partituurin käteeni, rakastuin juuri tähän runoon. Suurimman osan aikaa tämä runo oli lempirunoni laulusarjan runoista ja vasta aivan viimeisinä viikkoina ennen kantaesitystä tunsin yhtä vahvan kiintymyksen myös muita runoja kohtaan. Lause ”Jag är Orfeus, jag kan sjunga hur jag vill” muodostui voimauseekseni. Tämän avulla oma ääneni vahvistui ja pystyin nousemaan lavalle aivan uudenvälisellä voimalla ja varmuudella. Runon lauseista, äskeisen lisäksi, kaikkein merkityksellisimmiltä tuntuivat seuraavat sanat: ”Jag förvandlar ormar till änglar”, ”En sekund... och ingen väser mer”, ”drömbetagna”, ”jag rör vid lyran”, ”mig är allt förlåtligt”, ”tiger, panter, puma följa mina steg”, ”min klippas häll” ja ”skogen”. *Orfeus*-runon keskeisin teema ja sanoma on mielestäni transformaatio – muodonmuutos.

Pelottavista ja vaarallisista käärmeistä tulee vaarattomia suojelijoita, enkeleitä, jotka ihailen makaavat Orfeuksen jaloissa.

Lyyran ja marmoripatsaiden kautta runo on vahvasti linkittynyt antiikkiin. Tarina Orfeuksesta esiintyy toistuvasti länsimaisen musiikin historiassa, esim. teoksissa kuten Monteverdin *L'Orfeo* ja Gluckin *Orfeus ja Eurydike*. Alf Henriksson kertoo teoksessaan *Antikens historier* (1958/1992) Orfeuksen tarinan. Orfeus oli kreikkalaisessa mytologiassa muusa Kalliopen poika. Hän sai Apollonilta lahjaksi lyyran jolla soitti niin kauniisti, että joet lopettivat virtauksensa ja vuoret tulivat lähemmäksi kuullakseen paremmin. Orfeus rakastui Eurydikeen. Myös Aristaois, eräs Apollonin pojista rakastui Eurydikeen ja yritti tavoittaa hänet. Eurydike pakeni, mutta juostessaan hän polkaisi käärmettä, joka pisti häntä tappavasti. Loputtomassa surussaan Orfeus päätti hakea Eurydiken Manalasta. Hänen onnistui päästä Manalaan. Manalan hallitsijat Hades ja Persefone liikuttuivat niin hänen soitostaan, että he suostuivat päästämään Eurydiken pois, mikäli Orfeus ei katsoisi Eurydikeen ennen kuin tämä oli astunut maan pinnalle. Orfeus ei kuitenkaan voinut olla katsomatta ja niin kaunis Eurydike jäi ikuisesti Orfeuksen ulottumattomiin. (Henriksson 1958/1992, 277–278). Södergranin runossa Orfeus ei kuitenkaan ole sureva aviomies, vaan maagisella lyyrallaan soittava runoilija, joka pystyy muuttamaan maailmaa soitollaan.

Runokokoelmassa *Septemberlyran* (1918) lyyra on toistuva runokuva. Södergranin tunnetuimpiin runoihin lukeutuvassa runossa *Grimace d'artiste*, hän kirjoittaa: "Jag har ingenting annat än min lyra under armen/mitt hårda strängaspel/min hårda lyra klinga för folk och få/på öppen väg./Jag har ingenting annat än min högburna krona./min stigande stolthet./Min stigande stolthet tar lyran under armen/och bugar farväl."<sup>5</sup> Runossa *Gudarnas lyra* kysytään missä on hopeasta ja norsunluusta tehty lyyra, jonka jumalat ovat ihmisille antaneet. Lyyra ei kulu eikä tuhoutu. Kun kohtalon merkitsemä laulaja löytää unohtuneen lyyran, hän tuo soitollaan koko maailmalle aavistuksen jumalallisuudesta. Mielenkiintoista kyllä runo on kirjoitettu poljennolla, vaikka riimejä ei esiinny. Tämä korostaa mielestäni sekä murrosta että perinteen jatkumoa. Onko runon

---

<sup>5</sup> "Minulla ei ole mitään muuta kuin lyyra kainalossani,/minun kova soittoni;/ minun kova lyyrani helkky rahvaalle/julkisella tiellä. /Minulla ei ole mitään muuta kuin ylhäinen kruununi,/ kasvaa ylpeyteni. /Kasvava ylpeyteni ottaa kainaloonsa lyyran/ ja kumartaa hyvästit." Suom. Uuno Kailas (KR, 233) Runo oli määrä julkaista *Septemberlyran*-kokoelmassa, mutta se julkaistiin kuitenkin vasta postuumisti kokoelmassa *Landet som icke är*.

kirjoittaja tämä kohtalon merkitsemä laulaja? Myös runo *Villkoret* (Ehto) käsittelee runoilijan suhdetta lyyraan. Tässä runossa lyyra kohottaa "minän" arkipäiväisyyksien yläpuolelle, se halkaisee verisin kynsin arkipäivän muurin ja tuo hänet auringon lähelle.

### 2.1.3 Beslut

#### **Beslut**

Jag är en mycket mogen människa  
men ingen känner mig.  
Mina vänner göra sig en falsk bild av mig.  
Jag är icke tam.  
jag har vägt tamheten i mina örnlör och känner den väl.  
O örn, vilken sötma i dina vingars flykt.  
Skall du tåga såsom allting?  
Vill du kanske dikta? Du skall aldrig dikta mer.  
Varje dikt skall vara sönderrivandet utav en dikt.  
Icke dikt, men klomärken.  
(SD, 157)

#### **Päätös**

Olen todella kypsä ihminen,  
mutta kukaan ei minua tunne.  
Ystäväni luovat minusta valheellisen kuvan.  
En ole kesy.  
Olen kotkankynsissäni punninnut kesyyden ja tunnen sen hyvin.  
Oi kotka, mikä ihanuus sinun siipiesi lennossa.  
Aiotko vaieta niin kuin kaikki?  
Runoillako tahdot? Sinä et ikinä enää runoile.  
Jokainen runo on oleva runon rikkirepiminen,  
ei runo, vaan kynnenjälki.  
(Suom. MK & CH)

Tästä runosta olen harjoituspäiväkirjaani kirjoittanut:

Ivallisuus, viha, katkeruus paistaa rivien välistä. Runoilija puhuu ystävistään... mutta ovatko ne ihmiset ystäviä, jotka eivät näe aitoa minäämme, vaan muodostavat meistä valheellisen kuvan? Ja paljonko me itse osallistumme tähän valheellisuuteen? Runon minä sanoo punninneensa kesyyden kotkankynsissäni ja tuntevansa sen hyvin. Ehkäpä juuri tässä on runon sanoma: Vaikutan kesyiltä, mutta olen itse asiassa villi, olen saalistaja. Kenelle puhutaan? Ketä ivataan? Itseäänkö? Ymmärtääkö runon minä, että hän on itse mukana rakentamassa valhetta? Skall du tåga? Syyllistävä.

Itsensä esittämisen problematiikka esiintyy myös runossa *Livet* (*Dikter* 1916), jossa Södergran kirjoittaa: "livet är att vara en främling för sig själv/ och en ny mask för varje annan som kommer"<sup>6</sup>. Holmqvist kirjoittaa käsiohjelmassa, että sekä *Orfeus*- että

---

<sup>6</sup> "Elämä on olla muukalainen itselleen/ ja uusi naamio jokaiselle muulle joka tulee vastaan".  
Suom. MK.

*Beslut*-laulussa kokeillaan erilaisia rooleja tai naamiota. Runon *Beslut* toinen teema käsittelee mielestäni tyylimurrosta, jonka kautta uusi moderni runous syntyy. Traditio on revittävä rikki. Sen jälkeen ei enää ole runoja, ainoastaan kotkan kynnenjälkiä.

#### 2.1.4 Hemkomst

##### **Hemkomst**

Min barndoms träd stå jublande omkring mig: o människa!  
 och gräset mig hälsar välkommen ur främmande land.  
 Mitt huvud jag lutar i gräset: nu äntligen hemma.  
 Nu vänder jag ryggen åt allting som ligger bakom mig:  
 mina enda kamrater bli skogen och stranden och sjön.  
 Nu dricker jag visdom ur granarnas saftfyllda krona,  
 nu dricker jag sanning ur björkens förtorkade stam,  
 nu dricker jag makt ur det minsta och spädaste grässtrå:  
 en väldig beskyddare räcker mig nådigt sin hand.  
 (SD, 166)

##### **Kotiin saapuminen**

Lapsuuteni puut ympäröivät minut riemuiten: oi ihminen!  
 ja ruoho toivottaa minut tervetulleeksi vieraalta maalta.  
 Pääni nojaan ruohikkoon: nyt lopultakin kotona.  
 Nyt käännän selkäni kaikelle takanani olevalle:  
 ainoat toverini olkoot metsä ja ranta ja järvi.  
 Nyt juon viisautta kuusipuiden mehuntäytteisestä latvasta,  
 nyt juon totuutta koivun kuihtuneesta rungosta,  
 nyt juon voimaa kaikkein pienimmästä ja hennoimmasta ruohonkorresta:  
 valtava suojelija ojentaa minulle armeliaasti kätensä.  
 (Suom. MK & CH)

Tämänkin runon kohdalla päätin tehdä oman käännöksen, sillä Pentti Saaritsan käännös sanasta "hemkomst" oli "kotiinpaluu". Tämä sanavalinta ärsytti minua. Mikään Södergranin runossa ei mielestäni viittaa suoraan siihen, että perille pääseminen tarkoittaisi paluuta. Vaikka puhutaankin kodista ja lapsuudesta, on "koti" jonne saavutaan mielestäni jotain muuta kuin lapsuuden koti, josta on lähdetty. Ottaen huomioon, että runo on kirjoitettu Södergranin viimeisen elinvuoden aikana, voidaan "koti" ymmärtää myös jonkinlaisena paratiisina tai taivaana, vaikka tiedän, että säveltäjä ei ole tulkinut runoa näin. Sen sijaan Holmqvist toteaa käsiohjelmassa, että viimeisessä laulussa kertoja palaa takaisin eräänlaiseen viattomaan alkutilaan. Itse koen, että kotiin saapuminen merkitsee tässä yhteydessä tulemista omaksi itsekseen, saapumista aitoon minään.

## 2.2 Sävellyksen runot Södergranin tuotannon valossa

Vaikka runoilija Edith Södergran (1892–1923) ja runojen ”minä” eivät ole sama asia, koin antoisaksi syventyä runoilijan elämänkaareen ja tuotantoon ennen sävellysten työstämistä. Olen prosessin aikana moneen otteeseen lukenut ja selaillut *Samlade dikter*-teosta (1984), *Tulena yli tuhkan*-kirjaa (1993), jossa on Edith Södergranin ottamia valokuvia, ja Hagar Olssonin toimittamaa kirjekokoelmaa *Ediths brev* (Olsson 1956/1990). Södergranista on varsin vähän ensikäden lähdemateriaalia, sillä hän vaati ennen kuolemaansa, että hänen kirjeensä ja päiväkirjansa oli tuhottava. Södergran tahtoi välttyä tutkijoiden tulkinnoilta. Mutta kuten Olsson huomauttaa, lähteiden puute on johtanut arvailujen ja huhujen leviämiseen (Olsson 1990/1956, 10–11). Olen jonkin verran tukeutunut myös kirjallisuustieteellisiin tutkimuksiin kuten Enckell (1961) ja Haapala (2005), mutta havaitsin aika pian liiallisen teoretisoinnin lamaannuttavan taiteellista työtäni.

Holmqvistin laulusarjan neljä runoa ovat kolmesta eri runokokoelmasta. Runot on julkaistu neljän vuoden sisällä. Tästä huolimatta ne edustavat eri aikakausia Edith Södergranin runoudessa ja ajattelussa. Ajallisesti ensimmäinen on laulusarjan toinen runo *Orfeus*, joka sisältyy kokoelmaan *Septemberlyran*, joka julkaistiin loppuvuodesta 1918. Tämän runokokoelman runot, Södergranin kirjoittama esipuhe, sekä Södergranin kirjoittama lukijakirje, joka julkaistiin *Dagens Press*-lehdessä uudenvuodenaattona 1918, herättivät suurta kohua. Kokoelman runot edustavat vahvaa nietscheläistä uskoa yli-ihmiseen. Runot *Vad är mitt hemland* ja *Beslut* ovat kokoelmasta *Framtidens skugga* (1920). Niissä on huomattavissa steineriläisen antroposofian vaikutus Södergranin ajatteluun ja ilmaisuun. Södergranin runous oli jatkuvassa murrotilassa viimeiseen asti, ja näin ollen laulusarjan viimeinen runo *Hemkomst* (*Landet som icke är*, julkaistu postuumisti 1925) edustaa Södergranin viimeisen kauden harrasta luontolyriikkaa.

*Septemberlyran*-kokoelman esipuheessa Edith Södergran toteaa:

[J]ag besitter ordets och bildens makt endast under full frihet, d.v.s. på rytmens bekostnad.<sup>7</sup> (SD, 59)

---

<sup>7</sup> “[M]inulla on sanan ja kuvan mahti hallussani vain täyden vapauden vallitessa, t.s. rytmin kustannuksella” (KR, 82)

Södergran otti itselleen vapauden luoda runoja metriikan ja riimin sääntöjä rikkoen. Juuri tämän vuoksi hänet voidaan lukea Suomen kirjallisuuden ensimmäiseksi modernistiksi.

Erässä kirjeessään hän toteaa: ”Zarathustra och Steiner, där äro mina två öden” (Häll 2006, 9).<sup>8</sup> Juuri *Septemberlyran*-kokelmassa on Nietzschen vaikutus voimakkain. Itse ajattelen niin, että Södergran on Nietzschen kirjoituksista saanut voimaa ja vahvistusta oman äänensä löytämiseen ja luomiseen. Runossaan *Nietzschen haudalla* Södergran kirjoittaa suutelevansa filosofin hautakiveä sanoen: ”tässä on ensimmäinen lapsesi, ilosta itkevä” (KR, 233). Södergran koki kuuluvansa harvojen ja valittujen joukkoon. Vastauksena arvostelijoille Södergran totesi *Dagens Press*-lehdessä julkaistussa vastineessa, etteivät runot ”ole tarkoitettu suurelle yleisölle, tuskin edes korkeimmalle älymystölle, vaan ainoastaan harvoille yksilöille, jotka seisovat lähimpänä tulevaisuuden rajaa” (Häll 2006, 16, suom. MK). Seuraavassakin kokoelmassa, *Rosenaltaret* vuodelta 1919, runon minä julistaa yli-ihmisen äänellä olevansa enemmän kuin muut. Hän on hämärässä ”temppeleipapitar/vihitty vaalimaan/ tulevaisuuden tulta” (KR, 127)

Mutta tämän kokoelman jälkeen tapahtuu merkittävä murros. Jan Hällin mukaan Södergranin viimeisen neljän vuoden tuotannossa Rudolf Steinerein vaikutus on vahva. Kuten Södergranin kirjeistä ystävälleen taidekriitikko Hagar Olssonille voi lukea, Steinerein antroposofinen ajattelu mullisti Södergranin ajatusmaailman:

Nu skulle jag icke heller vara rädd att öppna mitt innersta för dig. Jag vill studera ockultism vid en högskola för mystik *Goetheanum* i Dornach i Schweiz. Dit vill jag med dig.<sup>9</sup> (Häll 2006, 15)

Hällin mukaan tämä julistus oli täysin Södergranin aikaisemman vakaumuksen vastainen, sillä aiemmin hän oli ollut jopa aggressiivisesti metafyyssistä ajattelua vastaan ja oli saarnannut aiheesta juuri Olssonille (Häll 2006, 15). Olssonin kirjoittamasta kirjasta *Själarnas ansikten* Södergran oli repinyt muutaman sivun ja heittänyt ne takkaan. Hänen mielestään kirjassa oli liikaa transendentaalista uskomusta, ”haamukirjallisuutta” (spöklitteratur). Yksinkertaistaen voidaan ehkä sanoa,

<sup>8</sup> ”Zarathustra ja Steiner, siinä ovat kaksi kohtaloani.” Suom. MK.

<sup>9</sup> ”Nyt en enää pelkäisi avata sisimpääni sinulle. Haluan opiskella okkultismia *Goetheanumissa* [antroposofian opinahjo], mystiikan korkeakoulussa Dornachissa Sveitsissä. Sinne tahdon *sinun kanssasi*.” Suom. MK.



että Södergran Steinerin kautta teki pesäeron Nietzschen ateismiin, sekä osittain myös luopui yli-ihmisihanteesta.

Södergranin perehtyminen Steinerin tuotantoon tapahtui samaan aikaan, kun Södergranin runous kääntyi viimeisen vaiheen hartaaseen luontorunouteen. Södergran alkoi myös lukea Raamattua, ja koki varsinkin evankeliumit itselleen läheisiksi. Kuten alla olevasta kirjeestä selviää, kristinuskon ja antroposofian yhdistäminen aiheutti ajoittain kriisin:

Lider ohyggligt av kontrasten mellan Kristus och Steiner. Kanske den existerar endast i min föreställning. Svvara mig på detta, lös denna kvalfulla gåta. Mot Kristus är allt natt, det nya testamentet dödar allt, alla tankar, all kultur. "All plantering som min himmelske fader icke har planterat skall ryckas upp med rötterna". Steiners evangeliförklaringar äro härliga och riktiga. Men *nåden* finns endast hos Ev. Jag har inga ord för hur jag älskar Kristus. Skriv om Steiner. Skriv den utförliga skildringen. O vilken kvalfull kamp jag är sliten mellan två världar.<sup>10</sup> Kirje Hagar Olssonille 9.11.1920 (Olsson 1956/1990, 152)

Monien mielestä juuri viimeisen vaiheen teokset ovat Södergranin runotuotannon huipentuma. Niissä Södergran löysi pienen ihmisen, uuden yksinkertaisuuden ja luonnon kautta maailmankaikkeuden suuruuden. Koen viimeisten vuosien runouden hakeutuvan samanaikaisesti kohti luopumista, kuolemaa ja päätepestettä ja/tai uuden alkua.

### 2.3 Södergran kirjeidensä valossa

Södergranin ystävä, kirjailija Hagar Olsson julkaisi Södergranin kirjeet muutama vuosikymmen ystävänsä kuoleman jälkeen. Vaikka on heti todettava, että Södergrania henkilönä ei suoraan voi rinnastaa runojen "minään", kirjeiden lukeminen herätti minussa vahvemman intuitiivisen ymmärryksen Södergranin runoilijanäähneen. Kirjeet herättivät minussa ristiriitaisia tunteita, sillä Södergran näyttäytyi niissä itsekeskeisenä ja vaativana ystäväenä. Eeva Tapanen oli jo harjoitusprosessimme alussa

---

<sup>10</sup> "Kärsin kamalasti Kristuksen ja Steinerin välisestä ristiriidasta. Ehkä se on olemassa vain minun ajatuksissani. Anna minulle vastaus tähän, ratkaise tämä tuskainen arvoitus. Kristukseen verrattuna on kaikki yötä, uusi testamentti tappaa kaiken, kaikki ajatukset, kaiken kulttuurin. "Kaikki istutukset, jota taivaallinen isä ei ole istuttanut, on revittävä ylös juurineen." Steinerin selitykset evankeliumeista ovat ihania ja oikeita. Mutta *armo* löytyy ainoastaan evankeliumeista. Minulla ei ole sanoja sille rakkaudelle, jota tunnen Kristusta kohtaan. Kirjoita Steinerista. Kirjoita perusteellinen kuvaus. Oi mikä tuskallinen taistelu, minua revitään kahden eri maailman välillä." (Käännös: MK)

huomauttanut, että hänen mielestään runossa *Orfeus* ilmenevä ylimielisyys oli luotaantyyöntävää. Itse kykenin havaitsemaan tämän ylimielisyyden vasta kirjeitä lukiessani. Niissä esiintyvä narsismi aiheutti aluksi kriisin jonka myötä Södergran putosi siltä ylevältä korokkeelta, jolle olin hänet nostanut. Toisaalta Södergranin käskävä, ruinaava ja vonkaava ääni teki hänestä minulle inhimillisemmän. Oli tietyllä tavalla helpompaa lähestyä hänen huikeaa runouttaan, kun olin tietoisempi hänen persoonastaan.

Kirjeet ovat kiehtovia myös tyylillisesti. Ne ovat melkeinpä tietoisesti huolimattomasti kirjoitettuja ja koostuvat lähinnä lyhyistä ilmoituksista, jotka on kirjoitettu eri hetkinä, vailla yhteyttä toisiinsa. Kirjeet eivät noudata loogista tai ristiriidatonta ajatuksenkulkua. Niiden tulkinnasta Häll toteaa (Häll 2006, 12):

Det är snarare regel än undantag att man i ett och samma brev – ibland i ett och samma stycke – kan finna stöd för direkt motsatta ståndpunkter. [...] När det gäller Södergran kan det ibland vara snarast ett tecken på att man är på rätt spår när man inte får saker och ting att gå ihop.<sup>11</sup>

Hällin havainnot ovat erittäin hedelmällisiä Södergranin runouden ymmärtämiseksi. Södergran on tunteilleen uskollinen, ja juuri oikukkaillekin tunteilleen hän haluaa tehdä oikeutta. Uskoisin, että juuri tämä on eräs syy siihen, miksi niin monet lukevat Södergranin runoja ja tunnistavat niissä itsensä. Syvimmältä olemukseltamme emme ole loogis-rationaalisia olentoja, vaan tunteemme ovat vaihtuvia ja ristiriitaisia. Alitajunnan tasolla pystymme samanaikaisesti ymmärtämään kaksi vastakkaista tosiasiaa, vaikka päivätajuntamme tai rationaalisen osamme mielestä nämä asiat ovat toisensa poissulkevia.

---

<sup>11</sup> "On pikemmin sääntö kuin poikkeus että yhdessä ja samassa kirjeessä – usein yhdessä ja samassa kappaleessa – on perusteluja kahdelle täysin vastakkaiselle katsantokannalle. [...] Södergrania tulkittaessa se, ettei saa asioita menemään yksi yhteen, on useimmiten merkki siitä, että on oikealla polulla." Suom. MK.

### 3 Keholliset metodit luovan työn tukena

Hanna Svennevig toteaa teoksessaan *Kehon mieli*, että tunteet ovat kehollinen tapahtuma (Svennevig 2005, 11). Hän kirjoittaa:

Kun tunnekokemukset ovat turmeltumattomia, kehomme elää: ilo saa silmät sädehtimään, pidätetty itku kuristaa kurkkua, pelko saa kehon vapisemaan, suru kyyneleet vuotamaan, kauhu lamaannuttaa liikuntakyvyttömäksi. (Svennevig 2005, 12)

Ihmisellä on kuitenkin kyky oppia olemaan tuntematta tunteita. Tunteista vieraantuminen katkaisee yhteyden omaan kehoomme ja toisiin ihmisiin. Musiikki ja laulaminen ovat itsensä ja tunteidensa ilmaisemista. Ne ovat myös perustavanlaatuisia tapoja kommunikoida läheisellä ja syvällä tavalla muiden ihmisten kanssa. Jos tunne-elämämme tai kehomme on lukkiutunut, emme pysty kommunikoimaan muiden kanssa, emmekä osaa välittää musiikissa olevaa tunnesisältöä. Tämän vuoksi olen jo useamman vuoden ajan perehtynyt erilaisiin kehollisiin menetelmiin. Kuten johdantoluvussa totean, koin kuitenkin ennen harjoitusprosessin alkua etten osannut hyödyntää kehoani vapaampaan ilmaisuun. Harjoitusprosessin aikana olen perehtynyt kehoa vapauttaviin menetelmiin ja pyrkinyt integroimaan näitä menetelmiä laulu- ja ääniharjoitteluuni. Liikkumalla ja tanssimalla ankkuroin laulut omaan persoonaani ja kehooni.

#### 3.1 Autenttinen liike

Tanssija, tanssitaiteen maisteri Maria Nurmela kutsui minut monitaiteelliseen työryhmään nimeltä Andrea O. Olin lyhyen aikaa ryhmän jäsen ja toteutimme yhdessä Nurmelan, viulisti Laura Kokon ja vaatesuunnittelija Johanna Porolan kanssa Pyhäinpäivänä 2010 esityksen nimeltä ”Niin pitkä on matka” Ylösnousemuskappelissa Turussa. Osallistuin esitykseen sekä laululla että tanssilla. Koreografian pohjalla olivat ne liikkeet, jotka heräsivät meissä työskennellessämme autenttisen liikkeen avulla.

Maria ehdotti yhteisissä harjoituksissamme, että tekisimme autenttista liikettä. Sain sulkea silmäni ja Marian toimiessa todistajana (*witness*) kuuntelin kehoani viiden minuutin ajan ja annoin kehoni liikkua sisältä käsin. Omaksi hämmästyksekseni aloin ryömiä ja koin suurta nautintoa tehdessäni tutkimusmatkaa tilassa. Maria seurasi hiljaa liikkeitäni ja varmisti, etten törmäisi mihinkään. Tämän jälkeen vaihdoimme rooleja.

Tarkoituksena ei ollut analysoida omia eikä toistemme liikkeitä. Harjoittelimme läsnäoloa ja kuuntelemista.

Lukiessani myöhemmin Bonnie Bainbridge Cohenin kirjoituksia autenttisesta liikkeestä ja hänen kehittämästään metodista *Integrative bodywork* ymmärsin, että ei suinkaan ollut mikään sattuma, että olin ruvennut ryömimään. Bainbridge Cohenin mukaan ihminen, liikkeessaan spontaanisti ja itseään kuunnellen, palaa keskelle jääneisiin vaiheisiin motorisessa kehityksessään. Henkilö saattaa myös palata käsittelemättä jääneisiin traumaattisiin kokemuksiin. Keho korjaa siis emotionaalisia ja motorisia ongelmiaan. (Bainbridge Cohen 2008).

Harjoitellessani itsenäisesti Holmqvistin teosta saatoin aloittaa harjoitusession autenttisella liikkeellä. Huomasin kuitenkin, että yksin ei aina ollut täysin turvallista tehdä harjoitusta. Tunteet saattoivat tulla niin voimakkaasti pintaan, että niitä oli vaikea kannatella yksin. Huomasin, että toisen ihmisen läsnäolo antaa harjoitukselle kehukset ja rajat. Tällöin on myös mahdollista jakaa tunteensa ja ajatuksensa toisen kanssa. Pariharjoitus toi minulle arvokkaan kokemuksen ja tiedon siitä, että voin olla autenttinen ja aito toisen ihmisen edessä. Yksin harjoitellessani tämä puoli kokemuksesta jäi pois. Toisaalta, opin silloin miten voin kannatella ja käsitellä tunteitani kehoni liikkeiden avulla. Kun kehoni nosti pintaan jonkin ongelman, huomasin, että se usein myös tarjosi ratkaisun tai purkautumistien liikkeen tai äänen muodossa.

Omat sovellukseni autenttisesta liikkeestä toteutin kahdella tavalla:

#### 1) Eläin-liikesarja

Bonnie Bainbridge Cohenin mukaan ihmisten tapa liikkua vapaasti muistuttaa ihmiskehon evoluution aikana läpikäymiä vaiheita (matelija, sammakkoeläin...). Nämä kehitysvaiheet ihminen käy myös läpi sikiövaiheen aikana. Tein näistä eri liikemalleista liikesarjan, jota saatoin käyttää lämmitellessäni. Annoin selkärankani liikkua kuin käärme, seuraavaksi ylä- ja alaraajani liikkuvat kuin sammakko jne. Yhdistin näitä liikkeitä myös tietoiseen hengitykseen tai spontaaniin ääneen. Tein näitä harjoituksia myös oppilaideni kanssa ja huomasimme kuinka tehokkaasti liikkeet avasivat kehossa olevia lukkoja.

## 2) Vapaa liike äänen tueksi

Sain kimmokkeen ruveta laulamaan ja liikkumaan samanaikaisesti. Havaittiin, että kehoni spontaanisti osasi ohjata minua liikehtimään tavalla, joka vapautti palleani. Saatoin hengityслиikkeen tueksi liikuttaa raajojani tai keskivartaloani tai lantiotani tai usein kaikkia samanaikaisesti. Monen oppilaanikin kanssa tein liikeimprovisaatiota tai liike- ja ääni-improvisaatiota. Löysimme yhdessä aivan uusia ääniresursseja.

Harjoittelin koko Holmqvistin teoksen vapaata liikettä hyödyntäen. Olen tanssinut ja liikehtinyt jokaisen fraasin ja jokaisen hengityskohdan useaan kertaan. Tämä työtapo antoi itselleni arvokasta tietoa jokaisen fraasin olemuksesta ja sen rytmisestä hahmosta. Harjoittelin sekä pelkillä vokaaleilla että sanojen kanssa. Tämä toi esitykseen rentoutta ja varmuutta. Olin tietoinen sanojen ja runojen herättämistä tunteista ja mahdollisista jännityksistä sekä niiden purkautumisteistä.

Lopuksi esittelen vielä erään kokemuksen kehollisen työskentelyn hyödyistä. Syksyllä 2010 nauhoitimme Eeva Tapasen kanssa *Orfeus*-laulun erästä apurahahakemusta varten. Meillä molemmilla oli kiireinen päivä ja kiireinen viikko takanamme kun tapasimme Bulevardin juhlasalissa, Metropolian päärakennuksessa. Aikaakaan ei ollut kuin vajaa tunti. Olimme kummatkin stressaantuneita ja äkäisiä, ja varmasti tuo suuri mörkö, itsekritiikki, nosti taas päätään. Olimme jo aikeissa perua nauhoituksen kun ehdotin, että tekisimme autenttista liikettä. Teimme myös eläin-liikesarjan. Näin me löysimme takaisin omiin kehoihimme. Päätimme antaa niiden jatkaa liikettä vaikka nauhoitimmekin. Lähtö fraasiin "höjen edra huvuden" oli mielestäni hankala ja halusin toteuttaa sen hiukan jazzmaisesti. Mutta usein tulin siihen myöhässä ja kaukana oli toivomani aistillisuus. Mutta kehoni toi ratkaisun. Aloin vääntelehtiä käärmemäisesti jo alkusoiton aikana ja jatkoin liikettä laulaessani. Fraasi tuli kohdalleen. Se oli hiukan mairea ja venytetty, mutta silti taipuisa ja selkeästi muotoiltu.

Tämänkaltaisesta kehollisesta kommunikaatiosta ja läsnäolosta tuli osa Eevan ja minun yhteismusisointia. Eevan käyttämä ilmaisu "en halua mennä oman kehoni ohi" muistutti meitä jatkuvasti oman kehon kuuntelemisesta. Muovasimme musiikkia herkästi hengityksen, eleiden ja kehonliikkeiden avulla.

### 3.2 Rosen-menetelmä ja Essential Motion-työskentely

Kävin myös säännöllisesti Merja-Riitta Hämäläisellä Rosen-terapiassa ja Essential Motion-ohjauksessa. Rosen-menetelmä on saanut nimensä kehittäjänsä, fysioterapeutti Marion Rosenin mukaan. Eräs menetelmän perusajatus on, että lihasjännitykset, hengitys ja tunne-elämä liittyvät toisiinsa. Tavoitteena on poistaa lihasjännityksiä ja tuoda niiden mahdollisia psykologisia syitä tietoiseen käsittelyyn. (Svennevig 2005, 106) Essential Motion on autenttista liikettä muistuttava metodi, jonka on kehittänyt amerikkalainen keho- ja tanssiterapeutti Karen Roeper.<sup>12</sup> Tässäkin metodissa tärkeä elementti on kehoa kuunteleva liike. Menetelmä on suhteellisen uusi Suomessa ja ensimmäiset suomalaiset EM-ohjaajat ovat valmistuneet vasta syksyllä 2011.

Yksilöohjaus mahdollistaa syvemmän tietoisuuden. Terapeutin ollessa läsnä uskalsin astua kehoni maailmaan. Tätä kautta saatoinkin käsitellä sekä hetkessä että menneisyydessä kokemiani asioita. Nämä kokemukset ovat omalle henkilökohtaiselle kasvulleni ratkaisevia. Hyväksymisen harjoittelu sekä omakohtainen kokemus vapautumisprosessin vaiheista ovat olleet laulopedagogisesti merkittäviä.

Essential Motion-menetelmä perustuu hyväksymiselle. Menetelmä on sukua buddhalaisuudelle, Zen-filosofialle, taoismille ja Mindfulness-menetelmälle. Mindfulness-menetelmän kehittäjä Jon Kabat Zinnin kuvaa hyväksymistä seuraavasti: "[K]un kykenemme olemaan läsnä tässä hetkessä, olemme tietoisempia jokaisesta hetkestä ja tietoisempia meille avoimina olevista mahdollisuuksista. Mindfulnessin pyrkimyksenä ei ole päästä eroon ongelmista vaan oppia hyväksymään ne ja elämään niiden kanssa." (Mindfulness-sivusto, 21.11.2011) Tämänkaltainen hyväksyminen tarkoittaa, että voi luopua harhakuvitelmista ja taoismin sanoin nähdä asiat kuten ne ovat (Hoff 1995, 72). Vasta asioiden hyväksyminen luo mahdollisuuden muutokselle. On käytettävä voimavaroja, jotka ovat käytettävissä, eikä pyrkiä mahdottomaan. Kokemukseni mukaan jokin ongelma, konflikti tai tunne meissä tahtoo usein tulla nähdyksi ja hyväksytyksi. Kun olemme tunnustaneet ongelman olemassaolon, sen vaikutus meissä vähentyy. Jos harjoitellessani havaitsen, ettei hengitykseni kulje, minun ei kannata heti ruveta korjaamaan asiaa. Minun ei myöskään pidä suuttua

---

<sup>12</sup> Lisätietoa saa mm. seuraavilta sivustoilta: <http://www.essential-motion.fi> ja <http://www.essential-motion.com>

itselleni siitä syystä ettei kehoni ole vapaa. Sen sijaan voin keskittyä havainnoimaan palleani liikettä ja ehkä aistia mistä syystä se on jännittynyt. Usein tämänkaltaisen aistiminen tuo jo ratkaisun, ehkä huokaisun, ehkä muutaman sanan, ehkä jonkinlaisen liikkeen muodossa. Joskus toki ongelma on suurempi ja sen hyväksyminen vaikeampaa. Silloin tarvitaan usein paljon aikaa ja lempeyttä.

Omat kokemukseni ovat tuoneet arvokasta tietoa vapautumisprosessin vaiheista. Vapautuminen voi tapahtua liikkeen kautta – esim. tärinä, vapina, raajojen liikkeet, keskivartalon tai vatsalihasten sätkiminen – tai äänen avulla – huuto, itku, huokaus, haukottelu, röyhtäisy, laulu. Usein liikkeet tai tärinä ovat suuriakin, mikä ensi alkuun voi tuntua sekä vieraalta että jopa pelottavalta. Kehollisen työn kautta olen pystynyt purkamaan kehossani olleita perusjännityksiä lihaksista ja hermostosta. Tämän myötä kehoni on paljon avoimempi ja ilmaisukykyisempi. Äänelliselle kehitykselleni tämä prosessi on ollut ratkaiseva. Pallean liikkuvuus on lisääntynyt, mikä on tuonut sointia ja vuolautta lauluuni. Kurkunpään jännitykset ovat vähentyneet, kuten myös rintakehän lihasten jännitykset.

Kehon kuunteleminen on äärimmäisen vahva perusta laulamiselle ja laulun opettamiselle. Kaikkiin yllä kuvaamiini metodeihin sisältyy kuitenkin usean vuoden mittainen ohjaajakoulutus. Koulutuksen tärkeyttä ei voi liioitella. Sen myötä ohjaaja käy läpi oman kehollisen ja emotionaalisen prosessinsa, jonka kautta hän pystyy paremmin ymmärtämään ohjattaviaan ja itseään. Vasta kun ohjaaja itse on tasapainossa ja hänellä on keinoja pitää itsestään huolta hän voi toimia turvallisesti toisen ohjaajana. Vaikka itse olen käynyt läpi suuria kehollisia ja emotionaalisia muutos- ja kasvuprosesseja (vuosina 2003–2006 Alexander-tekniikan avulla, lukuvuoden 2005–2006 hahmo- ja kehopsykoterapian avulla sekä vuodesta 2008 lähtien Rosen- ja Essential Motion-työskentelyn avulla), olen aika varovainen sen suhteen, millä tavoin integroin kehotyöskentelyä laulun opetukseen. Ohjenuoranani on että voin turvallisesti hyödyntää kehollista lähestymistapaa, kun tiedostan osaamiseni rajat. Oppilastyössä käytän esim. autenttista liikettä nimenomaan musiikillisen ja äänellisen opetuksen osana, en koskaan terapian muodossa. Ilman omakohtaista kokemusta tällaisesta työskentelystä tässä luvussa esittelemiäni työtapoja ei voi käyttää oppilastyössä.

Kehotyöskentelyn hyödyt laulun ja esityksen kannalta:

- olen purkanut kehossani olleita perusjännityksiä sekä lihaksista että hermostolliselta tasolta, jolloin osaan ilmaista itseäni vapaammin sekä kehon että äänen avulla
- palleani on rentoutunut, mikä on tuonut sointia, volyyymia ja vuolautta lauluuni
- kurkunpään jännitykset ovat vähentyneet, joten on helpompaa laulaa juoksutuksia. Ambitukseni on kasvanut ja rekisterinvaihdos sujuu sulavammin
- rytminkäsittely on helpompaa
- laulut ovat niin vahvasti ankkuroituneet kehooni, ettei esityksen herättämä hermostuneisuus ole kokonaisvaltaisen esiintymisen tiellä
- pystyn havaitsemaan ne moninaiset tavat, joilla keho auttaa minua musisoimaan
- pystyn erottamaan omat tunteeni musiikin ja runouden tunnesisällöstä. Kun oma tunne-elämäni on tasapainossa, henkilökohtaiset tunteeni eivät määritä teoksen tulkintaa
- nopeatkin tunteiden ja tunnelmien vaihdokset ovat mahdollisia, tunteet ja keho ovat joustavia
- suurempi kyky olla kontaktissa muihin muusikoihin ja yleisöön
- vähentynyt esiintymisjännitys



## 4 Runot porttina mielikuvien maailmaan

Opinnäytetyöni taustalla on ollut halu löytää työtapoja, jotka mahdollistavat läsnäolon esityksessä. Olen halunnut ymmärtää ja kokea Holmqvistin teoksen musiikin ja Södergranin runot sekä intuitiivisesti että analyttisesti, sillä olen huomannut että rationaalis-analyttinen ote sulkee pois mahdollisia tulkintoja. Järkiperaisat ajatukset sulkevat helposti oven tunteiden ja mielikuvien maailmaan, joka kuitenkin laulaessa ja luodessa musiikkia on se kaikkein rikkain. Liian järkipäinen ote on myös lauluteknisesti pulmallinen. Jos elää ”aivoissaan” sulkee helposti pois ruumiinsa ja kehontuntemuksensa. Johtotähtenäni harjoitusprosessissa olen hyödyntänyt Julia Cameronin (2008, 49) toteamusta:

Meidän on opittava elämään taiteen kielen kanssa vaivattomasti. Taiteen kieli on mielikuvan ja symbolin kieli, se on sanaton kieli silloinkin kun yritämme tavoittaa sen sanoilla. Se on tuntemuksien, koettujen kokemusten kieli. [...] Taiteellinen aivopuolisko toimii tuntemusten tasolla, näön, äänen, hajun, maun ja kosketuksen kautta.

Harjoitellessani olen pyrkinyt löytämään keinoja, joilla voisin avata väyliä tähän mielikuvien maailmaan. Prosessin aikana olen pohtinut, voisiko lauluja piirtää, maalata, tanssia, muovilla tai aistia kehossaan? Halusin myös avata runot ja tekstit erilaisille tulkinnoille. En kuitenkaan ole halunnut esittää mielivaltaisia tulkintoja. Runojen sanat ja niiden merkitykset, sekä nuottikuva antavat kehykset ja rajat soivalle lopputulokselle.

### 4.1 ”Kökkökin on hyvää”-periaate

Eräs kaikkein suurimmista muutoksista työtavassani oli se, että aloin harjoitella ”kökkökin on hyvää”-periaatteen mukaisesti. Teoksessaan *The Inner Game of Tennis* (1975/1986) W. Timothy Gallwey toteaa, että monet urheilijat kuvaavat ongelmaansa seuraavalla tavalla: ”It’s not that I don’t know what to do, it’s that I don’t do what I know!”<sup>13</sup> (Gallwey 1975/1986, 13) Eli vaikka on lukuisia kirjallisia teoksia ja tenniksen opettajia, jotka osaavat yksityiskohtaisen tarkasti kertoa miten tennistä pitää pelata, suurin ongelma on se, että pelaaja ei osaa hyödyntää tietoaan pelikentällä. Tunnistin tämän ilmiön omassa laulutavassani. Yletön itsekritiikki on ollut toinen suuri ongelmani.

---

<sup>13</sup> ”Ongelma ei ole se, ettenkö tiedä mitä tehdä, vaan etten tee mitä osaan!” Suom. MK.

Suhtauduin aiemmin niin kriittisesti omaan laulamiseeni, etten harjoitellessani pystynyt keskittymään. Pahimpina kausina haukuin itseäni niin armottomasti, että minun oli lopetettava harjoittelu jo vartin päästä. Laulamisen ilon sijaan tunsin vain ahdistusta. Periaate ”Kökökin on hyvää” muodostui ratkaisuksi.

Gallweyn mukaan tennisottelun aikana on meneillään kaksi eri ottelua: Ulkoinen ottelu, jossa pelaaja pyrkii voittamaan vastustajansa, ja sisäinen ottelu, joka tapahtuu pelaajan sisällä, ja jonka merkitys on ratkaiseva lopputuloksen kannalta. Sisäisessä ottelussa pelaajan haasteena ovat keskittymisen herpaantuminen, hermostuneisuus, itsensä epäileminen ja itsensä paheksuminen. Nämä estävät pelaajaa saavuttamasta huippusuoritusta. Kirjassaan Gallwey esittelee keinoja joiden avulla pelaaja – tai minun tapauksessani laulaja – voisi saavuttaa sellaisen mielenrauhan, että hän pystyy pelaamaan spontaanisti ja keskittyneesti. Kun syntyy tunne että keho ja mieli ovat yhtä, ihminen pystyy ylittämään itsensä yhä uudestaan (Gallwey 1975/1986, 11). Paradoksaalista kyllä huippusuoritukset syntyvät vain hetkellä, jolloin ei ole keskittynyt voittoon tai ulkoiseen suoritukseen, vaan on keskittynyt musiikilliseen ja fyysiseen tehtävään ilman suorittamisen tarvetta.

Gallwey toteaa, että on olemassa paljon luonnollisempi ja tehokkaampi tapa oppia kuin mihin olemme tottuneet. Kun käytämme tiedostamatonta emmekä itsetietoista itseämme olemme kontaktissa aivojen syvimpiin ja vanhimpiin osiin sekä hermostolliseen järjestelmäämme. (Gallwey 1975/1986, 12). Esteenä tälle orgaaniselle oppimisprosessille on usein oma sisäinen dialogimme. Gallwey kuvaa (1975/1986, 18) mielestäni oivallisella tavalla pelaajan (tai soittajan, laulajan, esittäjän) sisäistä dialogia:

”Most players are talking to themselves on the court all the time. ”Get up for the ball.” ”Keep it to his backhand”, ”Keep your eyes on the ball.” ”Bend your knees.” The commands are endless.”<sup>14</sup>

Vaikka ohjeet sinänsä ovat tennistunneilta opittuja, vaikuttaisi siltä, että lopputulos harvoin vastaa toivottua. Sanallisia ohjeita seuraa suorituksen arviointi, ja usein tuomio on kielteinen, jopa tyrmäävä. Gallwey kysyy: Kuka puhuu, ja kenelle? Vaikuttaisi siltä, että toinen puoli – Minä 1 – antaa ohjeita ja toinen puoli – Minä 2 – suorittaa. Tällaista

---

<sup>14</sup> Useimmat pelaajat puhuvat kentällä koko ajan itselleen. ’Nouse verkkolle palloa vastaan.’ ’Pidä hänet rystylyönnin puolella’, ’Pidä katseesi pallossa.’ ’Koukista polvesi.’ Käskyjen sarja on loputon.”

dialogia seuratessa saa kuvan, ettei Minä 1 vaikuta luottavan Minä 2:en kykyyn suorittaa toivottua tehtävää. Tämä dialogi aiheuttaa jännityksiä pelaajan kehossa. Usein Minä 1 ei kuitenkaan tiedosta omaa osallisuuttaan, vaan haukkuu kehoaan vielä jännitystenkin vuoksi. (Gallwey 1975/1986, 18–19). Taustalla vaikuttaa myös usko siihen, että jos yritämme kovasti, niin onnistumme. Minä 1 haluaa siis usein yrittää kovasti, kun taas Minä 2 osaisi itsenäisesti säädellä tehtävään tarvittavaa työtä.

Tunnistin itsessäni erittäin vahvan ja jyrkän puolen (Minä 1) ja onnettoman, ja itselleni varsin tuntemattoman toisen puolen (Minä 2). Aloin harjoittaa mieltäni Gallweyn mallin mukaan: 1) Opi antamaan itsellesi ohjeita mielikuvien, ei sanojen avulla, 2) opi luottamaan Minä 2:en taitoon tehdä se mitä Minä 1 pyytää siltä ja 3) opi näkemään asioita tuomitsematta, eli opi havainnoimaan miten asiat todella ovat, vailla dramatiikkaa, tuomitsemista tai itsesi hylkäämistä. Havaitsin tämän olevan tie huikeisiin kokemuksiin. Olen saanut palkinnoksi uskomattomia hetkiä, jolloin olen saanut kosketuksen kehoni ja intuitioni mittaamattomiin taitoihin ja kykyihin.

”Kökkökin on hyvää”-periaate on siis hyvin konkreettinen, ja opettelin mieltäni tällaiseen harjoitteluun. Harjoitellessani pyrin sanomaan itselleni ”kyllä” sanan ”ei” sijaan. Aivan mutkattomasti tämä ei kuitenkaan tapahtunut, jouduin välillä suuriinkin konflikteihin itseni kanssa. Aluksi tuntui siltä, että jouduin sanomaan ”kyllä” myös sellaiselle äänelle tai laulutavalle, josta en pitänyt, tai joka tuntui vaillinaiselta ja huonolta. Tässä yhteydessä keksin käsitteen ”kökkökin on hyvää”: opin, että jos annan itseni laulaa keskeyttämättä itseäni ja antamalla lisäohjeita ja tyrmäämättä itseäni ”virheideni” vuoksi, ääni ikään kuin korjasi itse itsensä. Jos annoin itseni jatkaa, vaikka mielestäni kuulostin kököltä, ääneni kuulosti pian paremmalta, ja pystyin laulamaan vapautuneemmin ja elävämmin.<sup>15</sup> Tämä oli lauluteknisesti äärimmäisen merkittävää. Havaitsin aika pian, että jokainen ”ei” keskeytti ilmavirran, kun taas jokainen ”kyllä” tai ”jatka vaan”-kehotus vapautti kehoni ja toi ääneeni suurta virtaavuutta.

”Kökkökin on hyvää”-periaate muodostui myös minun ja Eevan yhteisharjoittelun johtavaksi ajatukseksi. Usein aloitimme harjoituksemme lyhyellä ”mitä sulle kuuluu”-

---

<sup>15</sup> Inspiraationa on toiminut Julia Cameronin ”Aamusivut”-harjoitus (Cameron 2008, 31–44) sekä luvut ”Meet the Soprano” ja ”Shall we dance?” Eloise Ristadin kirjassa *A Soprano on Her Head* (Ristad 1982, 5–11 ja 23–34).

keskustelulla, jonka jälkeen aloimme musisoida. Tuimme toisiamme mielen harjoittamisessa. Jos jompikumpi meistä ryhtyi yli- tai itsekriittiseksi toinen muistutti: "Muista, että kökkökin on hyvää." Saatoimme puhua paljon siitä, mitä runojen tekstit tarkoittavat, tai mitä musiikilliset motiivit saattoivat kuvastaa, mutta harvemmin puhuimme yksityiskohtaisesti siitä, miten halusimme toteuttaa musiikilliset ideamme. Kommunikoimme sen sijaan musiikin kautta. Lauloimme usein laulun alusta loppuun, ja vailla sen suurempaa keskustelua siitä, mitä mahdollisesti halusimme muuttaa, lauloimme heti perään laulun uudestaan. Oli uskomatonta havaita, että asiat tällöin usein korjaantuivat itsestään. Musiikilliset ideamme vahvistuivat orgaanisesti ja opimme myös kommunikoimaan musiikin ja hengityksen kautta äärettömän herkästi. Duomme onkin saanut kiitosta juuri saumattomasta yhteistyöstä ja siitä, että luomme erittäin rikkaita elämyksiä kuulijoille.

Aluksi minun oli hankalaa antaa itselleni virheet anteeksi ja epäilin tulisiko lopputuloksesta todellakin tarpeeksi laadukas, ellei Minä 1 jatkuvasti ohjailisi ja kontrolloisi. Aika pian sain kuitenkin havaita, että tällaisella harjoittelulla saavutin muun muassa seuraavaa:

- ääneni soi voimakkaampana ja vuolaampana kuin koskaan aiemmin
- ääneeni syntyi luonnostaan värejä ja sävyjä, ilman että niitä olisi erikseen rakennettava tai luotava
- esiintymisjännitykseni väheni huomattavasti, ja usein pystyin esityksen aikana useiden minuuttien ajan laulamaan niin, ettei hermostuneisuuteni häirinnyt musiikkia. Nämä mielenrauhan hetket pitenivät prosessin aikana
- sain aiempaa syvemmän kosketuksen omiin kykyihini ja taitoihini, jolloin myös uskalsin luottaa musiikilliseen intuitiooni yhä vahvemmin. Taiteellinen lopputuloskin oli aiempaa korkeatasoisempi
- opin hyväksymään epäonnistumisia
- minusta tuli onnellisempi ja rauhallisempi, ja pystyin harjoittelemaan enemmän ja intensiivisemmin
- koin myös, että luonnollinen oppimistapa on hauska ja nautinnollinen

- saavutin syvän yhteyden itseeni ja sain aitoa itseluottamusta (eli Minä 1 luottaa Minä 2:een, jolloin Minä 2 uskaltaa näyttää ja käyttää kykyjään yhä enemmän, koska sillä ei ole tarvetta suojella itseään Minä 1 hyökkäyksiltä ja hylkäämiseltä.)
- sain työrauhaa, ja pystyin luomaan itselleni turvallisen oppimisilmapiirin
- pystyin opettamaan oppilailleni näitä taitoja, ja havaitsin heissä samankaltaisia muutoksia kuin itsessäni

Eevan ja minun harjoituksista muodostui luovia, turvallisia tässä olevia hetkiä. Saatoin ilmestyä harjoituksiin melkein missä tunnetilassa tahansa, ja silti olin melkein heti musiikin sisällä.

#### 4.2 Kohti intuitiivisempaa työtapaa kolahduksien kautta

Kuten moni luovaa työtä tekevä tietää, luovia oivalluksia tai ajatuksia on vaikeaa selittää loogis-rationaalisesti. Luovassa virrassa työskentelevä muusikko saattaa usein huudahtaa "heureka", tietämättä itse mistä oivallus kumpuaa. Hän ei usein myöskään tiedä mistä syystä on päätynyt juuri tähän oivallukseen, ja minkä ajatusketjun seurauksena. Kuitenkin juuri oivallukset, tai kolahdukset, ovat ne hetket prosessissa, jolloin itsekkin vakuuttuu siitä, että on oikealla tiellä. Kuten johdantoluvussa totean, olin syvästi tyytymätön omaan työtapaani. Minusta tuntui usein siltä, etteivät tulkintani hyödyntäneet taiteellisia resurssejani ja rakentuneet omille visioilleni. Sen sijaan pyrin aivan liian usein seuraamaan opettajien (sekä laulunopettajan, että liedopettajan) ohjeita. Tiedostin taustalla vaikuttavan haluni kontrolloida sekä prosessia että lopputulosta. Tätä kirjoittaessani ymmärrän, että juuri tämä saattaa olla osasyynä siihen, että usein valitsin opettajan esittämän idean ohjenuorakseni sen sijaan että seuraisin omaa sisäistä ääntäni. Näin toimimalla vältyin hallitsemattomuuden tunteelta. Tällä tavalla sain myös auktoriteeteilta hyväksyntää jolloin tunsin tehneeni "oikein". Ehkä työskentelyni tärkein osa olikin oppia luottamaan enemmän omiin havaintoihini, ajatuksiini ja tuntemuksiini.

Psykiatri Markku Siivola kuvaa teoksessaan *Unien opissa. Unet itseymmärryksen palveluksessa* (2008) unitutkija Montague Ullmanin kehittämää käytännön prosessia

jonka kautta unennäköijä oppii ymmärtämään omia uniaan. Olennaista ullmanilaisessa lähestymistavassa on pyrkimys unennäköijän itseymmärrykseen, eikä auktoriteetin (kuten terapeutin) tulkintaan. Siivola toteaa, että unen tulkinta ja selitys kertovat mitä uni *merkitsee*, mutta tällainen tulkintajärjestelmä on riittämätön. Siivolan mielestä on pyrittävä unien syvempään ymmärtämiseen kuin pelkästään niiden merkitystasolla. Merkillepantavaa on myös se, että ullmanilaisen käsityksen mukaan jokaisella on oma unikielensä, oma sisäinen maailmansa, jossa symbolien merkitys on ainutlaatuinen. Mitä paremmin pystyy ymmärtämään omaa unikieltänsä, sitä paremmin ymmärtää itseään. Siivola kirjoittaa (2008, 13):

Merkitykset voivat näennäisellä selkeydellään auttaa tynnyttämään levottomuutemme omasta kykenemättömydestämme elämän suurten kysymysten edessä. Unesta löydetty merkitys ei ole vielä unen "sisällä oloa", läheistä elävää ymmärtämistä, vaan unta vielä kaukaa katsovan älyvoittoinen näkökulma. Selitykset saattavat kyllä viehättää kauniilla loogisuudellaan, joka tuntuu selittävän unen oikein hyvin, mutta loogisella sopivuudella ei ole välttämättä mitään tekemistä unen elävän sisällön kanssa.

Siivolan mukaan unien ymmärtämisessä kaikkein tärkeintä on tunnereaktio, kolahdus (Siivola 2008, 13):

Unen syvemmän aukeamisen merkinä ei ole merkityksen löytämisen älyllinen tyydytys, vaan unennäköijän tunnereaktio, "kolahdus", joka pelkästä merkitysten etsimisestä puuttuu.

Kolahdukset, oivallukset, saivat siis toimia ymmärryksen johdattajina harjoitusprosessin aikana.

Alla kuvailen erään tyypillisen kolahduksen liedtunnilta keväällä 2010. Prosessin alussa ymmärsin Södergranin runot *Vad är mitt hemland?* ja *Orfeus* julistavina. Tästä syystä oli ääneni, sekä runoja lukiessani, että laulaessani, varsin yksiulotteinen. Liedtunnilla ohjaajamme Seppo Salovius kiinnitti huomiomme säveltäjän merkintöihin, mikä vähitellen avasi uusia tapoja ymmärtää ja lukea runoja. Työstimme *Orfeus*-laulun ensimmäisiä rivejä.

Tranquillo

Tranquillo

*p*

Nuottiesimerkki 1: C. Holmqvist, Orfeus, taudit 1–4

Seppo huomautti, että säveltäjä on kirjoittanut neljän tahdin alkusoiton hyvin ohuena tekstuurina (lyyramainen arpeggio, sama kahden tahdin kulku toistuu oktaavia ylempänä). Esityserkintä on *tranquillo*.

5

Jag för-vand-lar or - rmar till äng-lar. Hö - jen e - dra hu - vu-den!

5

*p*

9

Re-sen er på stjär - ten! En se - kund... och in - gen

9

*p*

*f*

Nuottiesimerkki 2: C. Holmqvist, Orfeus, taudit 5–13

Tahdeissa 5–9 pianossa on toistuva säestävä kuvio ja vasta sanalla ”stjärten” pianon tekstuuri muuttuu. Tahdissa 10 on crescendo joka vie tahdin 11 ykköselle, jossa on fortessa paksu sointu, minkä jälkeen tulevat sanat: ”En sekund...” (tauko) ”och ingen väser mer” Muistaakseni Seppo totesi: ”Hah! pisteet tarkoittavat että hän keksii juuri sillä hetkellä hassun fraasin: ”och ingen väser mer!” Eli sekunnin odotus... ja sitten

tapahtuu... mitä... joo, kukaan ei enää sihise! Tällöin syntyi seuraava ajatusketju: Mitkä sihisevät? Ajatukset sihisevät, käärmeet sihisevät, epämukavat, pelottavat oliot ja pahat ajatukset sihisevät ja kihisevät päässä ja korvissa... ja sitten – hiljaisuus!

Palasimme takaisin laulun alkutahteihin ja sen esitysmerkintöihin. Seppo muistutti, että alussa oli merkinnät *Tranquillo* ja *piano*. Mitä tämä tarkoittaa? Seppo kuvaili pelkistettyä pianosatsia sanalla naiivi, ja puhui lapsenomaisesta ajatuksesta ”taion kaiken mieleisekseni”. Tässä kohtaa itsessäni kolahti, ja näin edessäni lapsena harrastamani prinsessaleikit. Omissa mielikuvitusleikeissäni Barbie ja Ken olivat täysin *minun* vallassani, *minä* päätin koska Barbie taipuu Kenin kosiskelun edessä, *minä* olin oman huoneeni taikuri, pidin kaikki ohjat käsissäni, olin oman mielikuvitusmaailmani itsevaltiias hallitsija. Samalla tavalla kuin Orfeus/Södergran loihti käärmeet enkeleiksi.

Sepon sanat herättivät minussa myös vahvan muistikuvan siitä kuinka istun huoneeni lattialla keltaisella matolla, joka tekee painaumia sääreini ja jalkoihini, kunnes jalkani puutuvat. Leikkimaailmassani liikuttelen nukkejani. Samalla kun muistin tämän täydellisen vallan, mieleeni palautui myös se pelottava tunne, joka saattoi syntyä leikin keskellä. Silloin saattoi yllättäen tuntua siltä, että nuket alkoivatkin leikkiä omaa leikkiään ja ikään kuin ohjailivat itse itseään. Leikki vei itseään eteenpäin, minä menetin kontrollin ja pistin leikin poikki heittämällä nuket lattiaan. Lapsena en ymmärtänyt tätä äkillistä käännöstä ja sen synnyttämää mielipahaa, mutta nyt aikuisena näen, että kyseessä oli kontrollin menettämisen pelko, sekä myös pelko omaa sisäistä maailmaani kohtaan. Leikin kautta sain lapsena aavistuksenomaisen ymmärryksen siitä, että minussa on myös syvempiä ja synkempiä puolia, jotka uhkaavat tulla esiin. Tämän päivän näkökulmasta näen nämä kokemukset äärimmäisen tärkeinä. Aikuisena näen, että alitajuntamme voima on vahva, ja vaikkemme luomisen hetkellä voikaan aina määrätä ennalta mihin suuntaan leikkimme kulkee, voimme silti luottaa siihen ja antaa sen viedä.

Yllä kuvailemani ajatus- ja tunneketju avasi minulle vahvan kehollisen muiston leikin nautinnosta ja ihanuudesta, ja siitä ihastuksen tunteesta, jonka leikit herättivät minussa. Uskon että tämä muisto toi ääneeni hellyyttä, pehmeyttä ja ihmetystä, ja mursi julistavan tulkinnan yksiulotteisuuden.



Sepon liedtunneilla vallitsi niin salliva ja hyväksyvä ilmapiiri, että uskaltauduimme yhteiseen vapaaseen assosiaatioon. Yllä kuvailemani luovan työn edellytyksiä ovat nimenomaan turvallisuus ja inhimillinen arvostus. Kolahdukset eivät kuitenkaan tule tilauksesta, eikä niitä voi päättää saavansa. Mutta niille voi antaa mahdollisuuden hyväksymällä ne luonnolliseksi osaksi luovaa prosessia. Kokemukseni mukaan on niin, että mitä positiivisemmin ja kiitollisemmin suhtautuu omiin kolahduksiinsa, sen helpommin ja useammin ne tulevat. Kolahdusten kautta vahvistuu myös usko ja luottamus omaan taiteelliseen intuitioon. Tällä on mitä suurin merkitys esitystilanteessa. Intuitio ikään kuin harjaantuu harjoitusprosessin aikana, ja luottamus omaan syvempään tietoisuuteen vahvistuu. Tällöin esitystilanteessa voi myös sallia itselleen vapauden luoda ja tulla yllätetyksi, sen sijaan että pakonomaisesti yrittäisi pitää kiinni ennalta päätetystä tulkinnasta.

#### 4.3 Värien ja kuvien maailmassa

Kuten johdantoluvussa totesin, Holmqvist tokaisi Södergranin runojen vaativan sointivärien käyttöä. Musiikin kuunteleminen ja toiseen ohjelmistoon perehtyminen on rikastuttanut Södergran-laulujen tulkintaa ja väripalettia. Ensimmäiseksi tulee mieleen Alban Bergin *Sieben Frühe Lieder*, jonka ekspressionistinen melodiikka ja harmoniikka ovat lähellä Holmqvistin sävelkieltä teoksessa *Fyra dikter av Edith Södergran*. Ensimmäisen laulun ensimmäinen fraasi on schönbergiläinen kaksitoistasävelrivi, vaikkei Holmqvist sitten muokkaakaan musiikkia dodekafonisesti. Juuri tämän laulun melodiikkaan liittyen kuuntelin Bergin lauluja *Schilflied* ja *Die Nachtigall*. Hemkomst-laulun ”luontokuva” tahdeissa 24–29 vie ajatukseni mm. Aaron Coplandin lauluun *Nature, the gentlest mother*.<sup>16</sup> Tekstuuri on samankaltaista: avoin harmonia, staattinen pulssi ja lintujen liverrys luovat vaikutelman ajattomuudesta.

Impressionistinen musiikki on tarjonnut työkaluja sointimaailman rikastuttamiseen. Holmqvist on säveltänyt monia jaksoja, jotka vaativat impressionistista otetta sekä soinnin että tempon käsittelyssä. Laululinjassa on myös kohtia, joissa voi käyttää impressionistista lausuntatapaa, jossa tavut ovat tasa-arvoisia. Eeva ja minä harjoittelimme samaan aikaan Debussyn *Beau Soir*-laulua ja *Trois Chansons de Bilitis*-

---

<sup>16</sup> Tämä laulu on sävelletty toisen suuren runoilijan, yhdysvaltalaisen Emily Dickinsonin (1830–1886) tekstiin. Laulu on Coplandin *Twelve Poems of Emily Dickinson*-sarjan ensimmäinen laulu.

sarjaa. Tiedän Eevan soittaneen myös Debussyn preludeja, sekä Ravelin sävellystä *Jeux d'eau*. Harjoitusprosessin aikana kuuntelin paljon Walter Giesekingin levytyksiä Debussyn pianoteoksista ja soitin itse mm. *Suite Bergamasquen* osia. Kuuntelin myös levyiltä Debussyn oopperaa *Pelléas ja Mélisande*.

Koska Södergran voidaan osittain lukea symbolistiseksi runoilijaksi, kiinnostuin hänen aikakautensa symbolististen kuvataiteilijoiden töistä. Etsin kuvista ideoita, tunnelmia ja värejä, joiden avulla voisin lähestyä runojen kuvamaailmaa. Runoissa on vahva symbolinen taso, jota on vaikeaa tavoittaa pelkästään runoanalyysin avulla. Koska usein laulaessani näen kuvia ja tarinoita, halusin tietoisemmin lähestyä tätä ilmaisun tasoa. Siksi hankin kauniin kirjan *Symbolism*, jossa on reproduktioita symbolististen kuvataiteilijoiden töistä (Brodskaia 2007). Selailin kirjaa usein. Pysähdyin tuon tuostakin aukeamalle, jossa ovat Frantisek Kupkan *The Principle of Life* (1900-03) ja Giuseppe Pellizza da Volpedon *The Rising or The Sun* (1903-04). Näissä teoksissa minut pysäytti valo, ja varmaankin syntyminen. Kupkan suggestiivisessa teoksessa on sikiö, joka näyttää nousevan lumpeen kukasta. Lammen pinta on kullankeltainen ja taivas tumma. *The Rising*-teoksen täyttää aamun kajastus. Valo on läpitunkeva ja häikäisee katsojaa niin, että ympäröivää maaseutua ei oikein erota.

Jostakin syystä pysähdyin myös aina Wassily Kandinskyn *Moonlit Night* (1907) teoksen äärelle. Kuvassa on lohikäärme tai jonkinnäköinen vesihirviö, mutta varsin harmittoman ja hauskan oloinen. Tällä hirviöllä ei ehkä ole paljonkaan tekemistä Södergranin runojen kanssa, mutta maalauksen sadunomainen värimaailma toi mieleeni runojen mielikuvitusmaailman. Teos muistutti myös siitä, että Södergranilla oli vahva suhde Venäjään ja venäläiseen taidekenttään. Olihan hän käynyt koulua Pietarissa ja venäjän kieli oli monella tapaa hänen oma kielensä. Ja ehkä hän oli myös nähnyt venäläisten symbolistien töitä? Alphonse Osbertin *Muse at Sunrise* (1918) liittyy aika selvällä tavalla Södergranin runoihin. Teoksen oikeassa reunassa on yksinäinen, antiikin toogaan pukeutunut nainen, jonka vasemmassa kädessä on lyyra. Nainen on kuvattu takaapäin, ja hän nojaa puunrunkoon oikealla kädellään. Hän katsoo auringon nousua vuorten yllä. Aurinko ja vuoret heijastuvat järven pintaan. Tässä teoksessa on lyyra, muusa, yksinäinen nainen luonnon ihmeen äärellä. Ei ole vaikea nähdä yhtymäkohtia Södergranin runoihin, mutta jollakin tavalla tuntuu myös, että teoksen ilmapiiri on

paljon levollisempi kuin Södergranin runoissa, joissa uuden luominen on ristiriitaisempaa ja tuskallisempaa.<sup>17</sup>

Edvard Munchin *Madonna* (1895–1902) on hurja teos. Siinä on heikumallisen nauttivalta näyttävä alaston Madonna, kehyksen alakulmassa on riutuvalta ja ikivanhalta näyttävä vauva ja kehikossa uiskentelevat siittiöitä muistuttavat hahmot. Mietin Södergrania ja eroottisuutta ja aistillisuutta. Runoissa ja kirjeissä Hagar Olssonille on intohimoa, mutta onko se aatteen paloa, vai jotain paljon kehollisempaa? Oliko hänellä rakastajia? Jollakin tavalla tunnen Södergranin ymmärtäneen nautintoa, hän on mielikuvissani aika hedonistinen. Vaikkei hän välttämättä elämässään olisikaan päässyt toteuttamaan eroottista itseään.

Georges Frederick Wattsin *Hope* (1886) on omalla tavallaan karmea. Toogamaiseen harsoon puettu nainen istuu kivellä kyyryssä. Hänellä on rikkinäinen lyyra sylissään ja hänen silmänsä on peitetty liinalla.<sup>18</sup> Arnold Böcklinin teokset *Pyhä metsä* (1882) ja *Kuoleman saari* (1880) pysähdyttävät minut uudestaan ja uudestaan. Katson *Pyhä metsä*-teosta ja siinä olevia valkoisiin pukeutuneita hahmoja. Meneillään on pyhä rituaali.

Monissa maalauksissa palataan antiikkiin, kuten monissa Södergranin runoissakin. Ehkäpä se liittyy modernistiseen projektiin, jossa tehdään pesäeroa länsimaiseen ajatteluun ja kulttuuriin. Pyritään murtamaan traditio. Miten tämä toteutetaan? Palaamalla kaiken juurelle, länsimaisen filosofian ja kulttuurin alkuun, eli antiikkiin. Luodaan kuva, että vasta me – me modernistit, me niezscheläiset, me uuden ajan rajalla olevat ihmiset – ymmärrämme antiikkia oikein. Omimme historian ja luomme

---

<sup>17</sup> Lokakuussa 2011 kun kirjoitan tätä, panen merkille, että olen pysähtynyt monen aamunsarastusta ja syntymää kuvailevan teoksen kohdalle. Ehkäpä harjoitusprosessi olikin minulle monella tapaa uuden alkua, varmastikin nämä teokset ovat alitajuisesti vahvistaneet uskoani uuden syntymän, uuden aamun ihmeeseen. Tätä en tiedostanut syksyn 2010 ja kevään 2011 aikana. Minulle muistuu nyt myös mieleen Södergranin sanat Septemberlyranin julkaisemisen jälkeen Dagens Press-lehdessä julkaistussa mielipidekirjoituksessa, että hänen kirjansa on vain niitä harvoja varten, jotka seisovat tulevaisuuden rajalla. (Olsson, 1990, 15) Monet symbolisteista kokivat selvästi olevansa uuden ajan rajalla, edustavansa tietä kohti uutta, tuntematonta tulevaisuutta. Tunnen vahvan siteen vuosikymmenten läpi. Kuinka erilainen 1900-luvusta tulikaan, kaikessa kauheudessaan ja julmuudessaan.

<sup>18</sup> Kun nyt syksyllä 2011 katson teosta lähemmin huomaan, ettei puukehikko ehkä olekaan lyyra. Ja kehikosta kulkee ketju, joka on kiinni naisen päässä. Vai onko? Tämä teos onkin erilainen kun katselen sitä tarkemmin. Se on mielestäni jollakin tavalla karmaiseva, ehkäpä siitä syystä en ole kiinnittänyt huomiota kuvan yksityiskohtiin. Tunteet ovat sumentaneet aistini.

sen itsemme kaltaiseksi. Koska menneisyyttä ei enää ole, eikä sitä voi saavuttaa, sitä voi aina käyttää omien tarpeittensa mukaan.

Vilkaisen prerafaeliittien teoksia ja mietin, että Södergran kirjoittaa juuri tuonkaltaista hempeää naisellisuutta vastaan. Munchin *Huuto* (1893) ja Hugo Simbergin *Kuoleman puutarha* (1896) tuovat minulle mieleen Södergranin runoissa olevan pelon. Ehkä hänen oli luotava niinkin voimakas hahmo kuten Orfeus, jotta hän voisi kukistaa käärmeet ja villieläimet. Simbergin teos herättää minussa kysymyksen: Minkälaista on elää tuberkuloosin kanssa, hitaasti lähestyvän kuolema kanssa, jonka aikataulua ei voi tietää?

## 5 Luonnollinen oppimisprosessi

### 5.1 Konsertit osana luovaa prosessia

Esittäessäni *Fyra dikter av Edith Södergran*-laulusarjaa ymmärsin mitä tarkoitetaan lauseella ”luota prosessiin”, jota usein hoetaan teatteri- tai oopperaproduktion aikana. Harjoitusprosessin aikana olin uskaltanut muuttaa tottumuksiani ja uskaltanut antaa tilaa epätietoisuudelle. Esitystilanteessa tämä tarkoitti, että yllättäen huomasinkin seisovani luottavaisena tiedon ja taidon harmaalla graniitilla. Esitimme Eeva Tapasen kanssa teokset neljässä hyvin erilaisessa yhteydessä ja jokainen esitys toi uusia ulottuvuuksia tulkintaamme.

Kantaesitimme teoksen *Ajassa 2011*-festivaalilla 16.3.2011 Musiikkiteatteri Kapsäkissä Helsingissä. Olimme jo etukäteen tietoisia siitä, että tila ei akustiikaltaan olisi tyydyttävä. Koska Holmqvistin sävellykset ovat suureellisia, melkein pä orkestraalisia, olimme harjoitellessamme tehneet paljon töitä soinnin kanssa. Valitettavasti tila ei soinut ollenkaan, koska se on entinen elokuvateatteri. Tilassa oli myös huono flyygeli. Tunnelma oli lähes surkuhupaisa kun kävimme harjoittelemassa Kapsäkissä päivää ennen kantaesitystä. Muistan vajonneeni estradin reunalle kyykkyyyn ja pohtineeni oliko kaikki työmme ollut aivan turhaa. Suutuin, mutta päätin, että yritän käyttää tilan antamia mahdollisuuksia hyväksi. Illan ja yön aikana palasi mieleeni aiemmin jo hylkäämäni idea, että esittäisin kappaleet paljain jaloin. Harjoitellessani lauloin nimittäin usein paljain jaloin, enkä ollut varma pystyisinkö saavuttamaan samanlaisen kehon vapauden, mikäli laulaisin korkokengät jalassa. Päätin että paljasjalkainen ja lähes eläimellinen kehoni sopisi mainiosti Kapsäkin lavalle. Kantaesityksessä pystyin kehoni ja ilmeideni avulla luomaan hahmon, joka puhui, kertoi, lausui ja lauloi runot spottien lämmössä. Kolmannen laulun kohdalla musiikillinen yhteistyömme sai siivet, kun olimme pystyneet jättämään pettymyksemme hetkellisesti taaksemme.

Teoksen toinen esitys oli 5.4.2011 G-18-kulttuuritilassa Yrjönkadulla Helsingissä. Akustiikka oli jälleen kerran haastava, tällä kertaa tila oli liian kaikuisa. Harjoitusten aikana arkailin, että ääneni olisi liian kova. Jännitin todella paljon esityspäivänä, sillä tiesin, että konsertti taltioitaisiin radiota varten ja että musiikkiarvostelija olisi paikalla.

Prosessin aikana olin pyrkinyt pois suorittamisen ilmapiiristä, mutta tietoisuus salissa istuvasta kriitikosta herätti minussa taas riittämättömyyden pelon.

Pari tuntia ennen konsertin alkua muistui mieleeni, että sali olisi täynnä ruotsinkielistä yleisöä. Ajattelin helpottuneena, että monille kuulijoille Södergran saattoi olla yhtä tärkeä kirjailija kuin itselleni. Tajusin myös, että nythän sain laulaa äidinkielelläni muille samankielisille. Yleisö saattaisi ymmärtää meitä ja hyväksyä meidät. Konsertti muodostuikin suureksi elämykseksi. Jossain vaiheessa luovuin täysin tietoisesta kontrollista ja annoin intuitioni johdattaa minua. Yhteistyömme Eevan kanssa oli vaistonvaraista ja voimakasta. Konsertin jälkeen joku totesikin Eevan soittaneen ”kuin eläin”. Pari päivää myöhemmin saimme lehdestä lukea että olimme luoneet erikoisen (”säregen”) tunnelman (Hbl, 7.4.2011). Minulle tulee mieleen Svennevigin sanat ”ihmisen tunnetila, mielentila, aiomukset ja estot näkyvät ulospäin olemuksessa ja asennoissa”. Fyysinen olemuksemme on psyykkisen tilamme ruumiillistuma. Hänen mukaansa “[s]anaton viestintä on puhtaimmillaan välitöntä, automaattista ja vapaata älyllisestä kontrollista” (Svennevig 2005,39).

Esitimme teoksen myös Helsingin Konservatorion konserttisalissa 6.5.2011 osana taiteellisen valmiuden koettani ja kamarikonsertissa Sinebrychoffin museossa 29.5.2011. Nautin laulamisesta Ruoholahden konserttisalin akustiikassa, sillä tunsin, että tilan mittasuhteet olivat tarpeeksi isot äänelleni. Silti minun oli henkisesti vaikeaa olla spontaani ja avoin lautakunnan edessä. Konsertin jälkeen ymmärsin, että olin tulkinnut lautakunnan katseita aivan väärin. Olin välillä pälyillyt heitä ja olettanut, että he olivat tyytymättömiä esitykseeni. He olivatkin haltioissaan taiteellisesta työstäni.

Juuri tässä konsertissa oli minulla lauluteknisiä vaikeuksia rekisterinvaihdoksen kanssa. Syynä saattoi olla hermostuneisuuteni, mutta suurin ongelma taisi olla se, että olin käynyt laulutunnilla iltaa ennen tutkintoa. Tutkintoa edeltävänä iltana opettajani halusi vielä tehdä muutoksia kurkunpäähäni asentoon. Konserttitilanteessa äänellinen hämmennys leimasi lauluani ja sen sijaan, että olisin luottanut harjoitusprosessiini aloin kontrolloida ääntäni. En enää kuunnellut kehoani sisältäpäin. Korvani olivat ulkona salissa, itseni ulkopuolella, suoritustani arvioimassa. Sinebrychoffin museon konsertti puolestaan oli mukava ja leppoisa elämys. Olimme hetken mielijohteesta viikkoa ennen konserttia tarttuneet esiintymismahdollisuuteen. Oli aurinkoinen sunnuntai-iltapäivä ja

konsertin alkaessa salissa ei istunut muita kuin Holmqvist. Muutama nuori nainen eksyi hetken päästä saliin. Yllättäen sekä Debussyn *Trois Chansons de Bilitis* että *Fyra dikter av Edith Södergran* sopivat Sinebrychoffien olohuoneeseen mainiosti sekä akustisesti että tulkinnallisesti.

Konserttien myötä vahvistui uskoni tämänkaltaiseen harjoitusprosessiin. Huomasin konserttitilanteissa, että epäolennaiset ideat olivat hävinneet matkani varrella luonnostaan. Mielenkiintoisinta oli, etteivät esitykset tuntuneet päätepisteiltä, vaan ne olivat luonnollinen osa taiteellista prosessiani. Jokainen esityskerta toi mukanaan uuden kokemuksen, uuden tulkinnan. Tietyllä tavalla tulkinta jalostui, mutta toisaalta jokaiseen esitykseen liittyi yllätyksellisyys, jolloin uusia orastavia ideoita pääsi syntymään. Jälkeenpäin sain harjoitella hyväksymistä, sillä vanha tuttu itsekritiikki tuli erityisen voimakkaana esille. Varsinkin lehdessä julkaistu arvostelu, jossa kriitikko väitti, ettei ollut saanut ainoastakaan sanasta selvää kalvoi mieltäni. Pohdin, oliko hän oikeassa. Oliko kenties niin, että ääni puuroutui siinä nurkassa, jossa hän istui konsertin aikana. Kyselin muilta yleisössä olleilta olivatko he pystyneet saamaan sanoista selvää. Pohdin myös lauluteknisiä syitä huonoon diktioon. Lopulta annoin itselleni anteeksi. Totesin, ettei yhden ihmisen näkemys saisi horjuttaa mielenrauhaani ja ettei minun tarvitse olla täydellinen. Voisin iloita saavutuksistani ja tehdä hiukan työtä selkeämmän lausumisen saavuttamiseksi.

## 5.2 Kohti uudenlaista laulunopetusta

Harjoitusprosessini on muuttanut rooliani laulopedagogina. Jo ennen tätä harjoitusprosessia olen opettaessani aika-ajoin hyödyntänyt kehollisia metodeja sekä *The Inner Game of Tennis*-teosta. Intensiivinen ja perusteellinen harjoitusprosessi on kuitenkin voimakkaalla tavalla muuttanut opetustapaani. Olen tietoisemmin hyödyntänyt omia kokemuksiani ja oivalluksiani. Samalla olen huomannut, että opetustyylini eroaa yhä enemmän perinteisestä laulunopetuskaavasta. Selkeimmin tämä seikka tuli esiin opetusnäytteessäni keväällä 2010. Eräs pitkän linjan lauluopettaja oli silminnähden tyytymätön näkemäänsä ja lausahti minulle palautteessaan: ”Minusta tässä oli aivan liian vähän sellaista opettamista.”

Tähän lauseeseen kiteytyy perinteisen laulun- ja soitinopetuksen ja *Inner Game*-opetuksen ero. Oletan arvioijan tarkoittaneen, että käytin liian vähän sanallisia ohjeita

(”tee näin”), että kyselin liikaa oppilaalta hänen aistimuksistaan, tuntemuksistaan ja ajatuksistaan. Mahdollisesti hän ei ollut huomannut, että minä tietoisesti opetin ei-sanallisesti monin eri tavoin. Ohjasin ja tuin oppilastani esim. liikkumalla mahdollisimman vapaasti ja spontaanisti. Annoin äänelläni ja kehollani esimerkkejä, joita matkia, kuuntelin ja aistin herkästi oppilaani kehoa, ja soitin pianoa eläytyen vahvasti hänen tulkintaansa. Olin syksystä 2009 lähtien keskittynyt oppilaani kanssa nimenomaan virtaavuuden löytämiseen hänen hienoon baritoni-äänensä. Tärkeä osa tätä prosessia oli kehon kokonaisvaltainen vapauttaminen liikkeen kautta, sekä itsekritiikin tiedostaminen ja vähentäminen *Inner Game*-periaatteiden kautta. Olin lainannut kirjaa oppilaalleni ja keskustelimme siitä tunneilla. Teimme myös paljon improvisaatioharjoituksia ja äänileikkejä spontaanisuuden vahvistamiseksi. Oppilaani oli edistynyt suurin harppauksin ja hänen lauluun oli tullut virtaavuutta, sointia ja rohkeaa ilmaisuvoimaa. Muut lautakunnan jäsenet olivat panneet oppilaani edistymisen merkille ja sainkin heiltä erinomaiset arviot.

*Inner Game*-näkökulmasta katsoen perinteinen opettaminen sisältää usein liikaa opettamista, ei liian vähän. Teoksessa *The Inner Game of Music* Barry Green kuvaa miten ”tee näin”-ohjeet voi muuttaa ohjeiksi, jotka kannustavat oppilasta aistimaan ja tiedostamaan kehoaan ja toimintaansa (Green 1986, 150–158). Huomaan kuitenkin pohtivani missä määrin perinteisistä sanallisista käskyistä voi luopua. Mikä on silloin opettajan tehtävä? Olen tullut yhä tietoisemmaksi siitä, että laulunopetus helposti lukitsee oppilaan luovuuden ja nostaa opettajan auktoriteetiksi myös asioissa, joissa oppilaan oma tieto on kaikkein arvokkain, esim. hänen aistimuksensa omasta kehostaan, hänen tunteensa ja hänen omat musiikilliset ideansa.<sup>19</sup> Sanalliset käskyt saattavat myös haitata laulamista monilla eri tavoin, etenkin sen vuoksi, että niitä usein tulee annettua aivan liikaa. Tällöin oppilas saattaa pyrkiä toteuttamaan ne kaikki samaan aikaan. Tietoinen mieleemme pystyy kuitenkin käsittelemään vain yhtä käskyä kerralla. Sanallisiin käskyihin liittyy myös toinen ongelma. Kuten Ritva Eerola toteaa: ”Äänelle ei saisi antaa suoria toimintakäskyjä, koska ne vain sekoittavat hienon, herkän ääntöbalanssin kurkunpäässä. Samalla ohjaus siirtyy pois automaattitasolta.” (Eerola

---

<sup>19</sup> Eräs esimerkki tästä on opetusnäyte nykymuodossaan. Minun ja pedioppilaani välinen yhteistyö oli molempien mielestä ollut äärimmäisen antoisaa. Muistan oppilaani kysyneen ennen opetusnäytettä, eikö opetusnäytteessäni kysyttäisi hänen mielipidettään saamastaan laulunopetuksesta. Jouduin kertomaan hänelle, että hänen mielipidettään ei kysyttäisi.



2011) Miellän tämän niin, että keho ilman tietoisien minämme häirintää pystyy toimimaan tasapainoisesti.

Lauluopettajaa kuitenkin tarvitaan. Hänellä tulee olla keinoja auttaa ja tukea oppilaan äänellistä kehitystä. Hänellä tulee olla tarkkaa tietoa äänifysiologiasta ja terveellisestä äänenkäytöstä. Sanallisten neuvojen sijaan opettajan tehtävä on mielestäni luoda tarkkoja ja fysiologisesti paikkaansa pitäviä mielikuvia. Oma esimerkki on tällöin äärimmäisen tärkeä. Kokemukseni kehollisten metodien hyödyntämisestä on myös tuonut tietoisuuden siitä, ettei kehoa tarvitse kurittaa. Kun etenee kehon omassa tahdissa, muutos saattaa tapahtua yllättävänkin nopeasti. Luonnollinen muutos on kuitenkin usein hidasta ja tuskin havaittavaa. Silloin tällöin on dramaattisiakin hetkiä, mutta esimerkiksi kehopsykoterapian mukaan muutos on pysyvää silloin kun se tapahtuu hitaasti (Mannila 2007, 29). Keho (tai mieli) saattaa pystyä nopeaan muutokseen, mutta mikäli oppilas on joutunut ylittämään omat luonnolliset rajansa pakon edessä tai painostuksen alaisena, seurauksena on useimmiten vastareaktio. Keho (tai mieli, tai molemmat) suojaa itseään yhä vahvemmin. Silloin muutos katoaa yhä kauemmas, ja nykyisyydestä tulee entistäkin tuskallisempi.

”Kökkökin on hyvää”-periaate on ollut minulle äärimmäisen tärkeä. Olen oppinut, että “[e]päonnistumisessa piilee onnistumisen mahdollisuus” (Metz 2000, 167). Olen usean vuoden ajan antanut virheille aivan liikaa painoarvoa. Mielestäni olisi täysin mahdollista nähdä ”virhe” neutraalina tosiasiana, eikä virheisiin tarvitsisi ladata negatiivisia merkityksiä. Kun epäonnistumisen voi kohdata ja kokea turvallisessa ja suvaitsevassa ympäristössä, on myös mahdollista oppia epäonnistumisestaan ja tämän kautta kasvaa. On myös ollut mielenkiintoista huomata, että virheidensietokykyni on kasvanut, samalla kun olen pystynyt keskittymään detalji-työhön yhä paremmin. Kimmo Lehtonen on ansiokkaasti nostanut esiin muodollisen musiikinopetuksen kompastuskiviä, joiden kautta oppilaiden itsetunto heikkenee ja jotka aiheuttavat oppilaissa enemmän ahdistusta kuin iloa (Lehtonen 2004). Olen vakuuttunut siitä, että ”Kökkökin on hyvää”-periaate voisi tarjota ratkaisuja ja uudenlaisia, myönteisiä kokemuksia musiikin parissa.

Koen että tehtäväni opettajana on löytää keinoja auttaa oppilaitani oppimaan. Uskon, että minä tulevaisuudessa opetuksessani keskityn yhä enemmän keinoihin, jotka vapauttavat oppilaan kehoa ja luovuutta. Pohdin millaisilla tehtävillä ja harjoitteilla

voisin kannustaa oppilasta oma-aloitteisuuteen ja itsenäisyyteen. Pohdin myös, millä tavalla voisin ohjata häntä perehtymään teksteihin ja musiikkiin yhä syvemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Suuri ja avoin kysymys on mielestäni, miten parhaiten voin ohjata oppilaitani luonnollisissa oppimisprosessissa. Oma positiivinen ja vapauttava kokemukseni oppimisesta kolahdusten ja oivallusten avulla on opettanut minut luottamaan intuitiooni. Vahvistusta ja opastusta olen löytänyt pienestä kirjasesta *Oppimisen Tao* (Metz 2000). Sen ensimmäisessä kappaleessa todetaan:

Tao merkitsee tapahtumien luonnollista kulkua. [...] Luonnollista oppimiskokemusta ei voi kuvailla sanoin. Se, mikä voidaan määritellä, ei ole luonnollista oppimista. Ole tietoinen siitä, mitä oppimisessa tapahtuu yrittämättä väkisin ymmärtää kaikkea. Ole avoin tapahtumien luonnolliselle kululle arvostelematta mitään. Tao on yhtä kuin tapahtumien luonnollinen kulku. (Metz 2000, 11)

Tämä on suora sovellus taoismin keskeisimmästä tekstistä, Tao Te Chingistä. Opettajan ei tarvitse ”opettaa”, vaan hän voi osallistua oppimiseen. Lyhyesti sanottuna:

Viisas opettaja opettaa ilman sanoja ja toimii oikeastaan tekemättä mitään. (Metz 2000, 13)

Oppimista ajatellen tämä ajatustapa on mielestäni erittäin hedelmällinen. Sen sijaan, että opettajana tarvitsisi ”pitää ohjaksia käsissään”, tai ”viedä oppilasta eteenpäin”, tai määrittää oppilaan kehityksen suuntaa tai tahtia, voi osallistua oppimiseen osana luonnollista prosessia. Mielestäni opettajan tehtävä on olla oppilaalle väline oppimiseen, tiedostaen oppimisen tapahtuvan oppilaassa spontaanisti, ulkoisen ohjailun ulottumattomissa. Viisas opettaja osaa nähdä oppilaassa tapahtuvan muutoksen olevan elämisen ehto, osa ihmisenä olemista eikä opettajan toiminnan tulos. Ja mitä enemmän opettajana osaa ottaa osaa oppimiseen prosessina, sen eräänä välttämättömänä osana, sen suurempia kokemuksia opetus tarjoaa.

Mielestäni oma harjoitusprosessini on vahvistanut minussa tietoisuutta siitä, miten riippuvaisia opettajan hyväksynnästä oppilaat usein ovat. Koen myös ymmärtäväni entistä vahvemmin, kuinka tärkeätä on, että opettaja arvostaa ja hyväksyy ja tukee oppilaan orastavia ideoita ja hänen usein hentoa sisäistä ääntään. Uuden rajalla ihminen on usein kaikkein herkin ympäristön reaktioille. Luonnollinen oppiminen voi tapahtua ainoastaan turvallisessa ympäristössä, jossa oppilaan ei tarvitse pelätä

opettajan tyrmäystä tai vallankäyttöä. Opettajan on kunnioitettava jokaisen oppilaan aitoa, alkuperäistä itseä ja oppilaan omaa, kaiken perustalla olevaa aitoa ääntä.

### 5.3 Matkalla

Harjoitusprosessini on vienyt minut matkalle kohti omaa laulajan identiteettiäni ja kohti omanlaista opetustyyliä. Matkan varrella olen huomannut, että alitajuntani on tuonut minulle välineitä edetä kohti tuntematonta maaperää. Kevään 2011 aikana mieleeni nousi toistuvasti ajatus taiteen temppelistä, Rooman Pantheonin kaltaisesta tilasta, jonka ulkopuolella seisoin. Eräänä iltana astuin rappusille ja vähitellen, prosessin edetessä, huomasin astuvani temppeliin sisään. Tämä mielikuva antoi minulle paikan, jossa levätä, ja josta ammentaa inspiraatiota. Kirjoittaessani tätä kirjallista työtä mieleeni on noussut kuva keitaasta. Olen astunut ulos beduiiniteltasta ja kävelen keitaan luo. Täytän vesileilini ja olen astumassa kamelini selkään. Olen lähtemässä ylittämään aavikon, yksin. Nämä mielikuvat tuovat mieleeni jungilaiseen ajatuksen siitä, että alitajuntamme on rajaton voimavara, joka ohjailee ja vie meitä eteenpäin kohti eheyttä ja ykseyttä (Stevens, 72–73 ja 33–59).

Tällä tielläni en kuitenkaan ole ollut yksin. Minua on kannatellut Södergranin vahva, ehdoton ääni, Christianin voimakas ja usein jopa hurja musiikki, Monikan tarkkanäköinen ja hyväksyvä pedagogiikka, ja Sepon lempeys. Tärkein matkakumppanini on ollut rohkea ja luova pianistini Eeva, jota ilman en olisi pystynyt muuttamaan käärmeitä enkeleiksi.

## Lähteet

### Aineistolähteet

Olsson, Hagar. 1956/1990. Ediths brev. Brev från Edith Södergran till Hagar Olsson med kommentar av Hagar Olsson. Holger Schildts Förlag: Helsingfors.

Södergran, Edith. 1994/2010. Kootut runot. (KR) Elämäni, kuolemani ja kohtaloni. Suom. Pentti Saaritsa, Uuno Kailas ja Aale Tynni. Otava: Helsinki.

Södergran, Edith. 1984. Samlade dikter. (SD) Wahlström & Widstrand: Stockholm.

### Kirjalliset lähteet

Bainbridge Cohen, Bonnie. 2008. Sensing, Feeling and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering. Contact Editions: Northampton, MA.

Brodskaja, Nathalia. 2007. Symbolism. Grange Books: Rochester, UK.

Cameron, Julia. 2008. Tie luovuuteen. Henkinen polku syvempään luovuuteen. Like: Helsinki. (7. painos alkup. The Artist's Way, 1992)

Enckell, Olof. 1961. Vaxdukshäftet. En studie i Edith Södergrans ungdomsdiktning. Söderström & co: Helsingfors

Gallwey, W. Timothy. 1975/1986. The Inner Game of Tennis. Pan Books: London.

Green, Barry & Gallwey, W. Timothy. 1986. The Inner Game of Music. Pan Books: London.

Haapala, Vesa. 2005. Kaipaus ja kielto. Edith Södergranin Dikter-kokoelman poetiikka. SKS: Helsinki.

Henriksson, Alf. 1958/1992. Antikens historier. Bonniers: Tukholma.

Hoff, Benjamin 1995. The Tao of Pooh and The Te of Piglet. Methuen: London.

Häll, Jan. 2006. Vägen till landet som icke är. En essä om Edith Södergran och Rudolf Steiner. Atlantis och SLS: Stockholm och Helsingfors.

Lehtonen, Kimmo. 2004. Maan korvessa kulkevi... Johdatus postmoderniin musiikkipedagogiikkaan. Turun Yliopisto: Turku.

Mannila, Laura. 2007. Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä. Julkaisematon lopputyö. Suomen Luonneanalyttinen Kehopsykoterapiayhdistys.

Ristad, Eloise. 1982. A Soprano on Her Head. Right-side-up reflections on life and other performances. Real People Press: Moab, UT, USA.

Siivola, Markku. 2008. Unien opissa. Unet itseymmärryksen palveluksessa. Kirjapaja: Helsinki.

Stevens, Anthony. 1992. Jung. Om hans liv och verk. Mån-pocket: Stockholm.

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

Tulena yli tuhkan. Edith Södergranin valokuvia. (1993) SLS ja Akateeminen kirjakauppa: Helsinki.

### **Muut lähteet**

Eerola, Ritva. 2011. Ääni-instrumentti käyttöön kokonaisvaltaisesti – ajatuksia toimintabalanssin löytämiseen. Julkaistu 6.10.11. Saatavilla www-muodossa <URL:<http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=19>>, luettu 27.11.2011.

Mindfulness-sivusto. Mindfulness eli MBSR-menetelmä - rentoutus ja stressinhallinta hyväksyvän tietoisien läsnäolon avulla. Saatavilla www-muodossa <URL:[http://www.rentoutus-stressinhallinta.info/2-apua\\_stressiin.html](http://www.rentoutus-stressinhallinta.info/2-apua_stressiin.html)>, luettu 21.11.2011

## **CD-tallenne esityksestä 5.4.2011 G-18 Kulttuuritilassa**

Christian Holmqvist (s. 1974): Fyra dikter av Edith Södergran (2002)

1. Vad är mitt hemland
2. Orfeus
3. Beslut
4. Hemkomst

Marika Kivinen, mezzosopraano

Eeva Tapanen, piano

Nauhoitus: Jens Lindqvist