

Sofia Vainiomäki, Pirja Vitikka

Käytä vartaloasi, ilmaise äänelläsi!

Opetustuokioiden toteuttaminen laulunopiskelijoille lauluäänen tukilihaksistosta ja kehon vaikutuksesta ilmaisuun

Tekijät Otsikko	Sofia Vainiomäki, Pirja Vitikka Käytä vartaloasi, ilmaise äänelläsi!
Sivumäärä Aika	25 sivua + 3 liitettä 31.5.2012
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma
Ohjaajat	Lehtori Leena Piironen Lehtori Ulla Härkönen
<p>Opinnäytetyö kuvaa laulamisen ja lauluilmaisun kehollisuutta sekä lauluäänen syntymiseen tarvittavaa lihastyöskentelyä. Työssä perehdytään laulajan hyvään asentoon ja lihastaspainoon sekä lauluäänen tukeen. Lauluääntä tuetaan rintakehän, vatsan ja selän alueen lihaksilla, ja lauluäänen tuki tarkoittaa ulostulevan ilmanpaineen säätelyä ja sisäänhengityksellä saavutetun tilan ylläpitämistä. Lauluäänen tukeminen on rintakehän kokoonpainumisen jarruttamista ja ilmanpaineen ylläpitoa.</p> <p>Työssä paneudutaan siihen, miten keho ja mieli vaikuttavat laulamiseen ja ilmaisuun. Laulaminen on kehollista ilmaisua, ja kehon toimintoihin vaikuttavat ajatukset ja tunteet. Esiintymistilanteessa jännitys voi vaikuttaa laulajaan niin, että sydämen syke kiihtyy, jalat tärisevät ja suu kuivuu. Nämä fyysiset oireet ovat autonomisen hermoston toiminnan tulosta. Laulajan tiedostettua asian, siihen on mahdollista vaikuttaa. Työssä esitellään tapoja hallita jännitystä ja stressiä sekä niiden aiheuttamia oireita. Laulaja voi vaikuttaa autonomiseen hermostoon rauhoittavasti mielikuvaharjoittelulla, mutta myös liikkeen avulla. Liikkuminen, jännitys-rentous -harjoittelu ja esimerkiksi ääni-improvisaatio ennen esiintymistä voivat auttaa keskittymään ja viemään ajatukset pois jännittävästä tilanteesta.</p> <p>Opinnäytetyössä esitellään kolme kehonkäytön tasoa; suoran kehonkäytön tason, suljetun kehonkäytön tason ja epäsuoran kehonkäytön tason. Nämä tasot yhdistävät opinnäytetyössä käsitellyt aihekokonaisuudet, objektikehon ja eletyn kehon toisiinsa.</p> <p>Opinnäytetyössä on kirjallisen työn lisäksi käytännön osuus työelämäkumppanin kanssa. Opinnäytetyön osana toteutettiin Metropolia ammattikorkeakoulun musiikin koulutusohjelman laulun opiskelijoille kaksi opetustuokiota. Kirjallisessa työssä kuvataan tuokioiden suunnittelu, toteutus ja parannusehdotukset. Laulun opiskelijoille suunniteltiin opetustuokiot ja harjoitteita. Kehittämämme harjoitteet yhdistävät hengityksen, äänteet ja liikkeen.</p>	
Avainsanat	laulaminen, laulaja, kehollisuus, tuki, tukilihakset, ilmaisu

Authors Title	Sofia Vainiomäki, Pirja Vitikka Use the body and express with your voice!
Number of Pages Date	25 pages + 2 appendices Spring 2012
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Instructors	Leena Piironen, Senior Lecturer Ulla Härkönen, Senior Lecturer
<p>The subject of thesis is body image in singing and the muscle work required in voice formation. The thesis handles good position and muscle balance of the singer and the support of the voice. Singing voice is supported with the muscles of chest, abdomen and back and the support of the voice means the control of exhaled air pressure holding the space which is reached in inhalation.</p> <p>Our thesis discusses the effects of body and mind on singing and expression. Singing is physical expression and the singer's thoughts and feelings affect the function of body. In a performing situation, the stress can raise the pulse of a singer, the feet can start shaking and the mouth can dry. These physical symptoms are a result of the autonomic nervous system and it will be possible to control the symptoms if the singer becomes aware of them. In this work we will introduce ways to manage stress. The singer can influence the autonomic nervous system with exercising and visualization. Tension relaxation techniques and for example voice improvisation before the performance can help to concentrate and to take the thoughts away from the exciting situation.</p> <p>There is an introduction to three body using techniques. The techniques are straight, closed and indirect way of using the body. The different ways of using the body combine the subjects in thesis.</p> <p>This project contains a practical and a written part. Our partner was the Degree Programme in Classical Music at Helsinki Metropolia University of Applied Sciences. The task of the thesis was to plan and implement two teaching sessions. The written work includes the planning of lessons, implementation and improvement proposals. We also designed exercises which combine breathing, sounds and motion.</p>	
Keywords	singing, singer, body, support, support muscles, expression

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	3
3	Laulajan kehollisuus	4
3.1	Laulajan asento ja ryhti	4
3.2	Laulamisen lihastyö	5
3.3	Laulajan hengitys ja äänentuotto	6
3.4	Lauluäänen tuki ja sen muodostaminen	7
4	Kehonkäytön tasot ja keho ilmaisun välineenä	9
4.1	Kehonkäytön tasot	9
4.2	Laulajan kokemuksellisuus kehosta	11
4.3	Kehon ja mielen vaikutus ilmaisuun	12
5	Opinnäytetyön eteneminen	14
6	Tuokiot laulunopiskelijoille	15
6.1	Tuokion metodina aktivoiva luento	15
6.2	Ennakkosuunnitelma tuokioista	15
6.3	Raportti tuokiosta 1	16
6.4	Raportti tuokiosta 2	18
6.5	Tuokioiden kehittämisisideat	20
7	Pohdinta	23
	Lähteet	24
	Liitteet	
	Liite 1. Tuokion 1 harjoitteet	
	Liite 2. Tuokion 2 harjoitteet	
	Liite 3. Palautelomake	

1 Johdanto

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi laulajan kehollisuuden, kehon käytön ja keholli-
sen ilmaisun. Nämä aiheet ovat kiinnostaneet meitä molempia laulunopiskelumme ai-
kana. Kokemuksemme mukaan laulunopetuksessa käytetään enemmän mielikuvaope-
tusta kuin tietoon pohjautuvaa tapaa kuvata lauluäänen syntymistä ja kehollisuuden
vaikutusta laulamiseen. Halusimme perehtyä laajemmin ääneen vaikuttaviin lihaksiin ja
niiden tietoiseen harjoittamiseen, koska emme ole saaneet lauluopinnoissamme riittä-
västi tietoa niistä.

Halusimme sulkea pois työstämme kaulan alueen lihaksiston ja keskittyä keskivartalon
alueeseen ja siellä sijaitseviin hengitykseen ja ääneen vaikuttaviin lihaksiin. Opinnäyte-
työmme sisältää kirjallisen työn ja käytännön osuuden, jossa valmistelimme ja pidimme
kaksi opetustuokiota Metropolia ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden laulupeda-
gogiikan opiskelijoille. Työn sisältö on suunniteltu laulunopiskelijoiden ja laulupedago-
gien tarpeita ajatellen, mutta harjoitteet ja teoriapohja ovat sovellettavissa myös muille
työssään ääntä käyttäville.

Kirjallisessa työssämme on kolme osiota. Ensimmäisessä paneudumme laulajan ke-
hoon, lauluääntä tukeviin lihaksiin, tuki –käsitteeseen ja tuen löytämiseen. Toisessa
osassa käsittelemme ilmaisullisuutta ja kehollista ilmaisua sekä siihen vaikuttavia teki-
jöitä. Esittelemme samassa yhteydessä kolme kehonkäytön tasoa; suoran kehonkäytön
tason, suljetun kehonkäytön tason ja epäsuoran kehonkäytön tason. Nämä tasot yhdis-
tävät opinnäytetyössämme käsitellyt aihekokonaisuudet, objektikehon ja eletyn kehon,
toisiinsa. Kolmannessa osiossa kuvaamme käytännön toteutusta, sen suunnittelua ja
pohdimme tuokioiden onnistumista. Kuvaamme myös kokemuksiemme kautta paran-
nellun ja valmiin tuotteen tuokioista laulun opiskelijoille.

Käytännön osuudessa esittelimme lauluääneen vaikuttavia lihaksia, tunnistimme niiden
sijainnin ja toiminnan sekä toteutimme erilaisissa asennoissa ja erilaisten äänteiden
kautta harjoitteita. Koimme tärkeäksi esitellä keinoja myös jännityksenhallintaan. Osal-
listajat saivat kokeilla erilaisia rentoutumisharjoituksia tiettyihin ruumiinosiin kohdistet-
tujen mahdollisimman voimakkaiden lihassupistusten avulla, sekä rentoutumiseen esi-

merkiksi äänen avulla. Tarkoituksena oli saada osallistujat refleктоimaan omaa kehoaan ja sen tuntemuksia sekä opettaa heitä hallitsemaan lihaksiaan tahdonalaisesti harjoitteiden avulla.

2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoitteena oli pyrkiä selvittämään laulunopiskelijoiden käsityksiä oman kehonsa anatomiasta ja lauluäänen tukeen vaikuttavien lihasten toiminnasta. Kahden tapaamiskerran aikana halusimme myös selvittää, kaipaisivatko laulajat opiskelunsa tueksi enemmän anatomiaopetusta ja kehon tietoisien hallinnan harjoittelua, sekä mitkä asiat kokoamassamme opetusmateriaalissa ja käyttämässämme harjoitteissa olisivat sovellettavissa laulajan ja laulunopettajan työhön. Koska otos laulunopiskelijoista oli valtakunnallisesti hyvin pieni, ei laajoja yleistyksiä tutkimusjoukon palautteiden perusteella voida tehdä. Opetusmateriaali ja harjoitteet suunniteltiin pilottihankkeena, joten osallistujilta saamiemme palautteiden perusteella olemme koonneet kehitysideoita mahdollisia tulevia opetustuokioita varten. Kehitysideoita kootessamme mietimme myös omia kokemuksiamme liikkeiden suorittajina sekä liikkeiden ohjaajina, mikä on huomioitu kehitysideoissa. Opinnäytetyö sisältää näin ollen näkökulmia fysioterapeuttienopiskelijoiden kokemuksista ja laulunopiskelijoiden kokemuksista.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli lisätä opiskelijoiden tietoutta omasta kehostaan. Tietoisuus omasta kehosta voidaan määritellä esimerkiksi kategorioihin, joita ovat lihasten sijainti anatomisesti, lihasten tahdonalainen supistaminen liikkeiden ja äänteiden avulla, lihasten aktiivinen harjoittaminen, autonomisen hermoston toiminta, kehon ylivireyden ja alivireyden tunnistaminen ja välittäjäaineiden vaikutukset kehon vireystilaan. Tarkoituksenamme ei ollut keskittyä parantamaan äänentuottoa tai hengitystä, mutta halusimme opettaa osallistujille erilaisia tapoja vahvistaa lihaksia, jotka edesauttavat äänen ja hengityksen luonnollista toimintaa. Lisäksi halusimme ohjata opiskelijoille harjoitteita, joilla he voisivat hallita autonomisen hermoston toiminnasta johtuvia epämiellyttäviä tuntemuksia esimerkiksi ennen tärkeää esiintymistä.

3 Laulajan kehollisuus

3.1 Laulajan asento ja ryhti

Asennon merkitystä korostetaan paljon laulun opetuksessa. Hyvässä asennossa laulaja kannattelee vartaloaan. Vartalon kannattelulla tarkoitetaan pään, rintakehän ja lantion kannattelua yhden akselin varassa. Tämä tärkeä akseli on selkäranka, joka liittää nämä kolme vartalon osaa yhteen muodostaen niin sanotun hännän keholle. Asento takaa kurkulle avoimen aseman, jolloin äänentuotto mahdollistuu vapaasti. (Vennard 1949: 19.) Kehon painopisteen tulee olla tasaisesti kantapäiden ja päkiöiden varassa (Laato 2011: 27).

Lihastasapaino on olennainen tekijä, kun pyritään saavuttamaan täydellinen, kaikissa rekistereissä liikkuva ja soiva ääni. Kun kehon lihastasapaino on kunnossa, voidaan hyvää asentoa pitää hallinnassa ilman ylimääräistä lihasjännitystä. (Koistinen 2003: 22.) Tämä tarkoittaa sitä, että ryhtiä ylläpitävien lihasten on oltava hyväkuntoisia ja niiden on jaksettava hoitaa tehtävänsä. Hyvä lihastasapaino mahdollistaa kehonhallinnan, nivelrakenteiden joustavuuden sekä kyvyn reagoida virheettömästi ulkoisiin tekijöihin. (Sandström – Ahonen 2011: 341.)

Yleinen lihastasapainon ongelma on vatsalihasten heikkous. Vatsalihasten heikkous johtaa siihen, että lantio kääntyy alaspäin ja alaselän lordoosi voimistuu. Alaselän asentoon vaikuttavat lihakset yliaktivoituvat, jolloin ne menettävät luonnottomasta asennosta johtuen elastisuutensa ja rentoutensa. (Koistinen 2003: 22.) Asennon muuttaminen paremmaksi ja laulamiselle edullisemmaksi on mahdollista jatkuvan harjoittelun avulla, sillä nivelissä sijaitsee proprioseptiikasta viestivä kinesteettinen feedback-järjestelmä. Tämä järjestelmä perustuu lihaksissa oleviin reseptoreihin, jotka viestivät keskushermostolle jatkuvasti tietoa lihaksen pituuden ja jännityksen vaihteluista. Vaikka niveliä ympäröivien lihasten jäykkyys voi johtaa elastisuuden ja rentouden väheneemiseen, on näiden lihasten jäykkyyden katsottu myös olevan erittäin toivottava piirre niveliä tukevan stabiiliteetin varmistamiseksi. (Richardson 2005: 77-78.) Tästä voidaan päätellä, että tasapainoinen lihasaktivaatio ja lihasjäykkyys tulisi saavuttaa symmetrisesti kehon kaikille puolille.

Keholle edullisemmän asennon oppimisessa on tärkeää antaa aivoille mahdollisimman usein mahdollisuus aistia miltä parempi asento tuntuu. Uudenlainen asento-oppiminen voidaan havaita esimerkiksi halvauspotilaiden kuntoutumisessa. Toispuolihalvauksen jälkeen potilas ei välttämättä heti ymmärrä menettäneensä halvaantuneen puolensa motorisen hallinnan, mutta aivojen tekemien havaintojen perusteella potilas oppii säätelämään kehossaan uudenlaisen lihastasapainon, mikä mahdollistaa tasapainon löytymisen. Tällöin tietyt lihakset saavat aivoilta informaation aktivoitua enemmän tilanteen korjaamiseksi. (Schumway-Cook 2007: 24-25.)

3.2 Laulamisen lihastyö

Selän puolella asennon ja hengityksen kannalta tärkeitä lihaksia ovat leveä selkälihas (m. latissimus dorsi) ja neliömäinen lannelihas (m. quadratus lumborum) sekä muutama muu lihas, joiden harjoittamiseen emme tässä työssä keskity. Näitä lihaksia ovat pienet sahalihakset (mm. serratus anterior superior ja serratus posterior inferior) sekä epäkäslihaksen alempi osa (m. trapezius). (Koistinen 2003: 23.)

Tärkeimmät kylkiluihin liittyvät lihakset ovat kylkivälilihakset, jotka sijaitsevat nimensä mukaisesti kylkiluiden välissä. Kylkivälilihakset muodostuvat eksternaalisista ja internaalisista osista. Eksternaalinen osa, eli ulompi osa koostuu säikeistä, jotka kulkevat diagonaalisesti pois päin, sekä alaspäin selkärangasta. Ulommat kylkivälilihakset osallistuvat uloshengityksen tuottoon liikuttaen kylkiluita keuhkojen laajentuessa. Internaaliset, eli sisemmät kylkivälilihakset toimivat päinvastoin, eli vetävät kylkiluita kasaan diagonaalisesti ylöspäin ja kohti selkärangaa. Molempien lihasosien toimiminen tasapainossa on tärkeää sujuvan hengityksen aikaansaamiseksi. (Vennard 1949: 21.)

Lihastonuksen kannalta merkittävässä roolissa ovat vatsan seudun lihakset, joita ovat suora vatsalihas (m. rectus abdominis), vinojen vatsalihasten pinnallinen ja syvä osa (mm. obliquus externus ja internus) sekä poikittainen vatsalihas (m. transversus abdominis). Vatsan alueen lihasten merkitys laulamisessa on uloshengityksen aikana ilman paineen säätelyssä. (Vennard 1949: 19.) Eniten vaikutusta vatsaontelon paineeseen näyttää olevan poikittaisen vatsalihaksen aktivaatiolla (Pettersen 2005: 18). Vatsan alueen lihakset toimivat lantion asennon säätelijöinä ja pitävät sen toivotussa pys-

tyasennossa. Ei ole kuitenkaan syytä jännittää lihaksia liian voimakkaasti, jotta hengittäminen on sujuvaa. (Vennard 1949: 19.)

Jotkut laulun opettajat pitävät yllä käsitystä, jonka mukaan jännittämällä gluteuslihaksia saa äänestä voimakkaamman. Tämän on kuitenkin huomattu heikentävän monien laulajien äänentuottoa ja johtavan liialliseen tensioon lihaksistossa. Lihaksisto toimii itsestään sille asetetun käskynjaon mukaan, joka saadaan aikaan ajattelemalla tiettyä toimintoa. Lihaksia voi myös yrittää rentouttaa liiallisesta jännityksestä. (Vennard 1949: 19.)

Lantionpohjan lihakset muodostavat vatsaontelon lattian ja säätelevät vatsaontelon painetta. Lihakset toimivat myös virtsaputken ja peräaukon sulkijoina ja seksuaalitoimintojen mahdollistajina. Lantionpohjan lihakset ovat syvemmissä ja pinnallisemmassa kerroksessa. (Calais-Germain 2003: 34.)

3.3 Laulajan hengitys ja äänentuotto

Tarkasteltaessa hengityselimistöä, on tärkeää ymmärtää sitä tukevat luiset kehykset. Ligamentit ja jänteet pitävät luut kiinni toisissaan ja stabiloivat niveliä. Lihakset saavat aikaan nivelten liikkeitä. Jännittyessään lihas supistuu ja lyhenee, ja rentoutuessaan pitenee ja kapenee. (Vennard 1949: 20.) Laulaessa keuhkot toimivat hapen välittäjänä lihaksiin ja äänentuotossa tarvittavan ilman varastona. Sisäänhengityksessä ja äänenkäytössä tärkein lihas on pallea, jonka jännittyessä kurkunpää laskeutuu laulamiselle edulliseen asentoon. (Laato 2011: 12.)

Laulajan tulisi syvähengittää. Syvähengittäminen tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että sisäänhengittäessä keskivartalo laajenee kylkivälihashasten, pallean sekä vatsa- että selkähästen aktivoituessa. Laulajan sisäänhengityksen tulisi täyttää keuhkot automaattisesti ja nopeasti eikä sisäänhengitys saisi olla ilman haukkomista. Äänentuotossa epäedullista on rintahengitys, jossa jännitetään vatsalihaksia eikä koko keskivartalo pääse laajenemaan sisäänhengityksessä. Sisäänhengityksen aikana pallean laskeutuminen on äärimmäisen tärkeää sillä samalla kurkunpää laskeutuu laulamiselle otolliseen asentoon. (Laato 2011: 27-28.)

Äänentuotto edellyttää kymmenien pienten lihasten tasapainoista yhteistyötä. Lihasten lisäksi äänen syntymiseen tarvitaan ilmavirtaa ja limakalvoja. Kehon onte-
lot puolestaan vahvistavat äänen. Aluksi kurkunpään lihakset lähentävät äänihuu-
lia. Ääniraon pienetessä ulosvirtaavan ilman nopeus kasvaa ja ääniraon kohdalle
syntyy alipaine. Alipaineen ja lihasten yhteistyöstä seuraa äänihuulten tiivis sul-
keutuminen alaosaan. Ilman virtaus keskeytyy, ja ilmanpaine äänihuulia vas-
taan alkaa kasvaa, mikä työntää äänihuulia ylöspäin. Samalla ne alkavat alhaalta
irrota toisistaan ja lopulta avaavat ääniraon kokonaan. Äänirako on avoinna ja
päästää ilmaa läpi sekunnin murto-osan ajan, jonka jälkeen se taas sulkeutuu
alipaineen johdosta. Sama sykli jatkuu värähdyksinä, jotka synnyttävät paineaal-
toja. Visuaalisesti äänihuulten liike näyttää siltä kuin kaksi aaltoa kohtaisi ja sitten
taas erkanisi. (Laato 2011: 24.)

3.4 Lauluäänen tuki ja sen muodostaminen

Tuki lauluäänessä tarkoittaa ulostulevan ilman paineen säätelyä ja uloshengityksen
nopeuden hallintaa. Tuki on uloshengityksen viivyttämistä ja osa luonnollista puhe- ja
lauluäänen tuottoa, joka on enemmän hengityksen pidättämistä kuin uloshengitystä.
On tärkeää ymmärtää tuki pienenä ja jatkuvana liikkeenä, jonka avulla vastustetaan tai
hidastetaan ilman pakenemista ulos keuhkoista. (Sadolin 2000: 23, 28.)

Lauluäänen tuki muodostetaan lihasten oikea-aikaisella ja sopivalla työskentelyllä. Lau-
luäänen tukilihaksistoon lasketaan eri lähteiden mukaan vaihtelevasti eri lihaksia rinta-
kehän, selän, vatsan ja lantionpohjan alueelta. Erityisesti vaihtelua on lantionpohjan
ymmärtämisessä äänentuoton tuessa ja vain osa lähteistä mainitsi sen luetellessaan
tukilihaksia.

Esittelemistämme tukilihaksista poikittainen vatsalihas, lantionpohjan lihakset sekä pal-
lea toimivat vuorovaikutuksessa keskenään eikä niitä ole tarkoituksenmukaista yrittää
aktivoida tai harjoittaa erillään toisistaan. On todettu, että lantionpohjan lihasten akti-
vointi on yksi tehokkaimmista keinoista poikittaisen vatsalihaksen aktivoinnissa
(Richardson et al. 2005: 206). Tämä on tärkeä tieto, sillä usein juuri poikittaisen vatsa-
lihaksen aktivointi on vaikeimpia tahdonalaisesti hallittavia lihaksia ja samalla paljon
käytetty ja tärkeä lihas harjoitettaessa keskivartalon hallintaa.

Lantionpohjan lihasten kontraktion harjoittelu kannattaa aloittaa koukkuselin- ja kylki-
makuulla. Opinnäytetyömme kohderyhmän kannalta seisoma-asento oli kuitenkin tär-
kein asento ja laulajien kannalta on tarkoituksenmukaista oppia hallitsemaan lantion-

pohjan lihasten kontraktio tässä asennossa. Siksi olemme työssämme käyttäneet seisoma-asentoa harjoitusten alkuasentona. Lantionpohjan lihasten jännittäminen ohjataan aloittamalla rennolla sisäänhengityksellä ja sitä seuraavalla uloshengityksellä asiakas vetää kevyesti ja hitaasti lantionpohjan lihaksia ylös. Mielikuvana voi aluksi käyttää ajatusta virtsan pidättämisestä. (Richardson et al. 2005: 207.) Kuitenkaan harjoittelun edetessä tuota mielikuvaa ei korosteta, vaan aktivaatio opetellaan hallitsemaan ilman sitä. Opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa perehdymme opiskelijoiden kanssa tuen löytämiseen lihasharjoitteiden kautta ja lisäämällä tuttuihin liike- tai aktivaatioharjoitteisiin äänteitä.

4 Kehonkäytön tasot ja keho ilmaisun välineenä

4.1 Kehonkäytön tasot

Laulaja käyttää kehoaan monella eri kehon tasolla. Määrittelynä voidaan ajatella kehon jakautuvan kahdeksi toisistaan eroavaksi ja itsenäiseksi, mutta yhdessä toimivaksi osaksi, orgaaniseksi kehoksi ja tajunnalliseksi kehoksi. Orgaaninen keho, eli objektikeho käsittää kaiken somaattisen ruumiissa. Objektikehoa tarkastellaan aina ulkoapäin ja se mahdollistaa liikkeen. Tajunnallinen keho, eli eletty keho käsittää kaiken eletyn ja koetun. Se on tietoinen ja itse havaitseva ja muodostaa kokemuksellisen tilan keskuksen. Nämä kummatkin osat toimivat toistensa tukena, mutta niitä on myös mahdollista harjoittaa erillisinä kokonaisuuksina. Esimerkiksi hengitysrytmiä voi säädellä, tai mieleensä voi vaikuttaa erilaisten tunteiden kautta. (Parviainen 2006: 69-70.)

Keho löytää itsensä aina kahdelta eri puolelta, mistä Parviainen käyttää termiä "kaksipuoleisuus". Kehon kaksipuoleisuutta kuvataan esimerkiksi kosketuksesta ja koskettamisesta. Koskeminen eroaa kosketuksesta, mutta koskettamista ei voi tapahtua ilman kosketetuksi tulemistä. (Parviainen 2006: 72.) Tähän ajatukseen perustuvat myös kehonkäytön kolme eri tasoa, joita ovat suora kehonkäytön taso, suljettu kehonkäytön taso, sekä epäsuora kehonkäytön taso. Suora kehonkäytön taso perustuu fyysiseen suorituskykyyn, joka on riippuvainen yksilön terveydentilasta ja elinjärjestelmän kyvyttä kehittää itseään. (Härkönen 2012: 8-9.)

Suorassa kehonkäytön tasossa huomio kiinnittyy usein kehon ulkoiseen toimintaan. Huippu-urheilijan, esimerkiksi pikajuoksijan, näkökulmasta suoran kehonkäytön tason harjoitukset perustuvat kehon muokkaamiseen sopivaksi esimerkiksi oikeanlaisella lihasharjoittelulla, koordinaatioharjoittelulla sekä ruokavaliolla. Tällainen harjoittelu perustuu hankittuun tietoon ruumiin toiminnasta ja tietoa käytetään toivotun tavoitteen saavuttamiseksi. (Parviainen 2006: 182-183.) Suljettu kehonkäytön taso pitää sisällään itsen hallinnallisuuden, joka korostuu esimerkiksi erilaisissa kehotietoisuustekniikoissa, joissa asennot, liikkeet ja hengitysrytmi on tarkasti hallittua. Näiden kehotietoisuuslajien yhdistävänä tekijänä on, että niiden liikkeistö on ennalta määritelty ja liikkeiden suoritustekniikat opitaan jäljittelemällä ohjaajan liikkeitä. Hyvä esimerkki tämän tyyppi-

sestä lajista on jooga, jossa tehokkuus perustuu nimenomaan liikkeiden oikein suoritamiseen. Tämän tyyppinen harjoittelu vaikuttaa oman kehon sisäiseen tutkailuun ja pyrkii tekemään harjoituksen mahdollisimman hyvin oman kehonsa tuntemusten kautta saadun palautteen kautta. (Härkönen 2012: 10-11.)

Suoran ja suljetun kehonkäytön tason erilaisilla harjoituksilla pyritään ensisijaisesti kehittämään kinestesiaa ja kartoittamaan kehon topografiaa. Niiden tehokkuus perustuu siihen, että niillä rakennetaan pilarit jonkin tavoitteen tueksi, mutta ne ovat harvoin suoria harjoituksen kohteita, ennemminkin vaikuttaviksi todettuja tehokeinoja esimerkiksi tanssijan harjoittelussa. (Parviainen 2006: 187.) Epäsuorassa kehonkäytön tasossa olennaisinta on selkeän syy-seuraussuhteen puuttuminen. Siinä harjoittelu perustuu tekemällä oppimiseen ja tekemisen vaikuttavuus on harjoittelun aikana selviävä oivalus. Improvisaatio voidaan luokitella epäsuoraksi kehonkäytöksi, sillä sen päämäärää ei koskaan ennalta täysin tiedetä. (Härkönen 2012: 12.)

Kehonkäytön tasot yhdistyvät kehitlemiemme harjoitusliikkeiden opettelussa ja harjoittamisessa. Suorittavat lihakset opeteltiin ensin kuvien avulla, sitten ne piirrettiin parin kehoon, jolloin lihasten ääriviivat opittiin kosketuksen kautta, ja lopuksi lihakset tunnistettiin omassa kehossa vielä liikkeen avulla jännittyvänä elementtinä (taktiilinen oppiminen, sekä suora kehonkäytön taso). Äänen ja äänteen yhdistäminen harjoitteisiin lisäsi niiden suorittamiseen haastetta, mutta tarkoituksena oli pyrkiä saavuttamaan mahdollisimman hallittu liikekokonaisuus ja oikea suoritustekniikka. Tämä suljetun kehonkäytön harjoite tuntui opiskelijoista palautteen mukaan tehokkaimmalta ja suunnitteluvaiheessa itsekin huomioimme sen tehokkuuden.

Ääni-improvisaatio ja käytetyt jännityksen hallinnan harjoitteet voidaan luokitella hyvin epäsuoran kehonkäytön tason harjoitteiksi, sillä niiden päämäärää ja vaikutuksia yksilön kehossa ei ennalta voitu suunnitella. Ääni-improvisaation ajatuksena oli, että se voisi olla rentouttava harjoitus, jossa koettaisiin oman äänen yhdistyminen ryhmän muodostamaan ennalta suunnittelemattomaan musiikkiteokseen. Liike selkeänä tavoitteena ei sinällään liittynyt konkreettisesti harjoitukseen, mutta äänen tuotto ja hengityskin ovat liikettä kehossa, joka sen sijaan koetaan suljetulla kehon käytön tasolla. Jännityksen hallinnan harjoitteissa sen sijaan tuotettiin liikettä konkreettisella tavalla. Laulaja vahvistaa äänentuottoon tarvittavia lihaksiaan vuosien harjoittelulla ja pyrkii

tietyynlaiseen äänentuoton malliin, jolloin hän harjoittaa kehoaan myös suoran kehonkäytön tason harjoitteiden avulla. Kehittämämme harjoitteet muodostivat Parviaisen esittelemän kehonkäytön tasojen kokonaisuuden, mikä tarkoittaa sitä, että niiden tekemisellä pyrittiin vaikuttamaan nimenomaan kehoon kokonaisuutena.

4.2 Laulajan kokemuksellisuus kehosta

Länsimaisessa kulttuurissa ihmisen kehollisuus ja kokemuksellisuus saatetaan yhdistää monesti vain näköaistiin ja korostetusti silmien kautta tapahtuvaan aistimukseen. Monet aisteistamme sijaitsevatkin pään seudulla, kuten näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaisti. Yhtenä tärkeimmistä aisteistamme voidaan kuitenkin pinta-alansa ja ulottuvuutensa perusteella pitää kosketus- ja tuntoaistiamme. Sen välityksellä olemme kosketuksessa maailmaan ja tunnemme sen vaihtelut ympärillämme. Näistä hyvinä esimerkkeinä voidaan todeta lämmön, kylmyyden ja kosteuden vaihtelun kokeminen kehossamme. (Parviainen 1995: 2.)

Halusimme hyödyntää kosketusaistia työssämme. Suunnittelimme tuokiot niin, että opiskelijat saavat biopalautetta omasta kehostaan ja voivat visuaalisen palautteen avulla nähdä lihasten toimintaa ja aistia sitä kehossaan. Myös opetustyössä on tärkeää pysyä aistimaan oppilaansa kehon tuottamaa liikettä. Toisinaan opetuksessa tarvitaan myös muita edellä kuvattuja aisteja, joiden avulla opettamisen ja laulamisen voidaan ajatella olevan yhtä paljon kehollisuuden ymmärtämistä kuin lihaksiston harjoittamista.

Laulajan äänentuottoa voi myös tarkastella kehollisena liikkeenä, kuten Tarvainen (2008: 21) artikkelissaan toteaa. Hän käsittelee äänen tuottoa nimenomaan laulajan kehon liikkeiden synnyttämänä ilmiönä. Hän laajentaa ajatusta kehollisuudesta myös kuulijan suuntaan ja kuvaa sitä, kuinka kuulija voi kokea laulajan kehon tuottamien liikkeiden aikana omassa kehossaan niin sanottuja mikroliikkeitä. Näiden avulla kuulija eläytyy näkemäänsä ja saattaa kokea muidenkin aistien herkistymistä. Mikroliikkeiden avulla hän eläytyy esiintyjän liikkeisiin ja Tarvainen käyttää tästä esimerkkinä valmiiksi kokemuksen kautta saatua tietoa esimerkiksi siitä, miltä tuntuu juosta tai hyppiä.

Pohdimme, että samaa ajatusta voidaan soveltaa myös lihasharjoitteluun ja äänen tuottoon. Kun laulaja on itse kehossaan tuntenut kuinka ääni virtaa vapaasti, on hänen

helpompi aistia tämä sama ilmiö toisenkin laulajan laulaessa. Sama periaate on sovellettavissa myös silloin, kun äänentuotossa on ongelmia. Tätä ajatusta tukee myös Tarvainen artikkelissaan: "Voimme aistia kehomme sisäosia, niiden liikkeitä, tilaa ja myös kehon asentoja niin sanottujen proprioseptisten aistien avulla." Työkseen kehoaan käyttävät henkilöt, kuten laulajat, urheilijat, tanssijat, näyttelijät ja soittajat ovat proprioseptisesti muita henkilöitä herkempiä havaitsemaan oman kehonsa sisäisiä tunteuksia ja erityisesti laulajat alkavat edistyessään luottaa yhä enemmän kehonsa viesteihin siitä, miltä äänen pitäisi tuntua (Tarvainen 2008: 22).

Kehon kokemukset ympäröivästä maailmasta, sekä eri aistimusten vaikutukset ja niiden yhteensulautuminen muodostavat aistimusten synergisyyden. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että voimme kuulla värejä, haistaa makuja, tai liikkua ääniä. Omaan keholliseen olemiseensa voi itsekkin vaikuttaa. Kehomme on muokattavissa erilaisten fyysisten voima- ja kestävyys harjoitteiden avulla. Tällaisilla liikunnallisilla harjoitteilla tosin vaikutamme vain objektikehoomme, eli pääasiassa lihasten muokkaamiseen ja suorituskykyyn. (Parviainen 1995: 1-2.)

4.3 Kehon ja mielen vaikutus ilmaisuun

Autonominen hermosto eli tahdosta riippumaton hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Näiden tehtävänä on ylläpitää kehon tasapainotilaa hermottaen sisäelinten, sileiden lihassyiden, sydänlihaksen ja rauhasen toimintaa. Autonominen hermoston säätely on pääasiassa tiedostamatonta ja sympaattinen hermosto aktivoituu elimistön kohdatessa stressitekijöitä tai ulkopuolisia vaaratilanteita. Tähän liittyy myös kivun aiheuttama väistöreflexi, joka saa refleksin lisäksi aikaan sydämen lyöntitiheyden kiihtymisen autonomisen heijasteen kautta. Lisäksi autonominen hermosto koordinoi monien eri elinten kautta ruumiinlämmön säätelyä, verenpainetta ja elimistön erilaisten aineiden pitoisuuksia veressä. (Bjälle 1999: 84-85.)

Ylivireystilassa oleva ihminen ei kykene informaation tehokkaaseen työstämiseen ja hän kokee hallitsemattomasti tunteita ja kehoaistimuksia. Selkeä ajattelu häiriintyy stressihormonien suuren pitoisuuden takia, eikä tieto siirry aivoissa normaalisti. Fyysisiä oireita ovat sydämen kiivas syke, lievä vapina, lihasten jännittyneisyys, suun kuivuminen ja kylmä hiki. Alivireystilassa taas ihminen on turtunut, passiivinen ja kokee mah-

dollisesti fyysisesti halvautuneensa. Alivireys voi näkyä hidasliikkeisyytenä, vaikeutena ryhtyä toimeen sekä rauhallisena hengityksenä. (Ogden et al. 2009: 27-39, Rothschild – Rand 2010: 93-96.)

Psykologisilla tekijöillä on merkittävä vaikutus ääneen ja ilmaisuun. Henkinen väsymys, stressi ja jännitys vaikuttavat kurkunpään lihaksiin ja lisäävät lihasjännitystä. Vähäinen nukkuminen, matkustelu ja raskas elämäntyyli lisäävät jännitystä. Oireina voi olla äänen käheys, kiristävä tunne sekä vireyden ja korkeuden säätelyn vaikeus. Esiintymisjännitys on myös monelle laulajalle iso ongelma. Jännityksen aiheuttama sydämen tykytys, vapina tai suun kuivuminen voivat häiritä laulusuoritusta. (Laato 2011: 33.)

5 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyöprosessi alkoi kevätlukukaudella 2011, jolloin aloitimme suunnittelemalla opinnäytetyön aihetta. Heti alusta alkaen oli selvää, että työmme käsittelee laulamista ja laulamisen lihastyötä. Myös keskittyminen keskivartalon lihaksiin oli alusta asti selvä. Syyslukukauden 2011 alussa sovimme yhteistyökumppanimme kanssa käytännön toteutuksesta ja opetustuokioiden ajankohdat. Tuokioiden ajankohdiksi sovittiin kaksi päivää tammikuussa 2012. Yhteistyökumppanimme on Metropolia ammattikorkeakoulun musiikin koulutusohjelma ja laulun opiskelijat. Syksyllä aloitettiin myös lähdekirjallisuuden ja materiaalin kerääminen ja siihen tutustuminen.

Opetustuokioiden toteutukseen yhteistyökumppanimme Metropolia ammattikorkeakoulusta ehdotti laulumusiikin koulutusohjelman ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista koottua ryhmää. He olivat aloittaneet opintonsa syyslukukaudella 2011. Anatomian opetusta opiskelijat olivat saaneet syyslukukaudella ainedidaktiikan opintojensa ohessa ja heidän opettajansa mukaan tuottamamme opetustuokiot tukivat heidän opintojaan parhaiten kun ne toteutettiin tammikuussa 2012.

Kirjallisen työmme kirjoittaminen aloitettiin syyslukukaudella 2011 ja kirjallisen työn valmistelu jatkui huhtikuuhun 2012 asti. Syyslukukauden lopulla tärkein tehtävämme oli omaksua tarvittava teoriatieto niistä aiheista, joita käsitelimme tuokioissamme laulun opiskelijoiden kanssa. Joulun mennessä hallitsimme riittävän hyvin työssämme esitetyt aihealueet. Tuokiot pidettyämme tammikuussa 2012 keskityimme kirjallisen työn valmisteluun. Opinnäytetyö valmistui toukokuussa 2012 ja työn esitys pidettiin koululamme Vanhalla Viertotiellä. Opinnäytetyön esityksessä ohjasimme myös yleisölle kehittämiämme harjoitteita.

6 Tuokiot laulunopiskelijoille

6.1 Tuokion metodina aktivoiva luento

Tavoitteenamme oli saada kuulijat mukaan luennon kulkuun aktivoimalla heitä esityksemme aikana. Tällaista luentotapaa kutsutaan aktivoivaksi luennoksi. Vuorinen (2001) kuvaa kirjassaan aktivoivaa luentoa erilaisin keinoin havainnollistetuksi luennoksi, alustukseksi, esitelmäksi tai puheeksi. Tämän tyyppisessä opetuksessa opiskelijat voivat osallistua esittämällä kysymyksiä joko oma-aloitteisesti tai jaettujen kysymysvuorojen avulla. Luennon tarkoitus on olla vuorovaikutteinen tilanne, johon myös opiskelijat osallistuvat, eikä pelkästään opettajan monologi. Toisinaan kysymykset ja keskustelu voidaan ohjata luennon loppuun. (Vuorinen 2001: 78-84.)

Tavoitteenamme oli antaa osallistujille paljon tilaa kysymyksille ja omien tuntemusten kuvailemiselle. Lisäksi annoimme osallistujille opetuksen tukimateriaalin paperiversioidena, sekä kotiharjoitusohjelman, jota osallistujat toteuttivat tapaamiskertojen välisenä aikana. Tuokioiden jälkeen keräsimme osallistujilta suullista ja kirjallista palautetta, jonka perusteella esittelemme tässä opinnäytetyössä kehitysehdotuksia ja ideoita vastaavanlaista opetustilannetta varten.

6.2 Ennakkosuunnitelma tuokioista

Tässä kappaleessa kuvataan suunnitelmamme tuokioista ja seuraavassa kappaleessa raportoidaan tuokioiden toteutuminen.

Suunnitelmana on tavata kontaktiryhmämme kaksi kertaa viikon välein. Aikaa yhdelle tapaamiskerralle on varattu kaksi oppituntia, eli 90 minuuttia. Ensimmäisen luennon aikana selvitämme osallistujien anatomiatietoutta, käymme läpi lauluäänen tukeen vaikuttavat lihakset, niiden lähtö- ja kiinnityskohdat sekä toiminnot. Selvitämme myös kuulijoille, miksi olemme valinneet kyseiset lihakset ja miten ne vaikuttavat äänentuottoon ja hengitykseen. Luennon aikana havainnollistamme lihakset myös käytännön esimerkein, piirtämällä lihaksen kulun pareittain toistemme vartaloihin, sekä palpoimme lihasten rajat liikeaktivaation avulla. Palpaatiossa on kuitenkin muistettava, että syvien lihasten palpoiminen ääriviivoja myöten ei onnistu, mutta pyrimme ohjaamaan opiskelijoita niin, että he voisivat hahmottaa edes lihasaktivaation palpoimalla. Lantionpohjan

osalta joudumme luottamaan jokaisen osallistujan omiin tuntemuksiin. Lisäksi toivomme reflektointia aiheesta tuokion aikana, sekä viikon aikana ennen seuraavaa tuokiota. Ensimmäisen tuokion lopuksi käymme läpi harjoitteet, jotka etenevät helpomasta vaikeampaan ja niihin lisätään perusliikkeen lisäksi äänteitä, jotta harjoitukset linkittyvät toiminnallisuuteen ja laulajan työhön. Jotkut harjoitteista suoritetaan kylkitai selinmakuulla ja osa istuen tai seisten.

Toisen tapaamiskerran alussa käymme läpi kokemuksia edellisen viikon harjoitteista ja kysymme, miten harjoitteiden itsenäinen suorittaminen on osallistujilta sujunut. Toisen tapaamiskerran pääaiheena on kehotietoisuus, sekä jännityksen hallinta. Käytämme ensimmäisen kerran harjoitteita mukana uusissa harjoitteissa ja yhdistämme ne psykomotorisiin harjoitteisiin, joiden toivomme antavan osallistujille keinoja hallita omaa kehoaan esimerkiksi jännitystilanteissa. Tapaamisen viimeisen puoli tuntia olemme varanneet keskustelulle ja palautteelle. Osallistujat saavat ottaa yhteyttä, mikäli jokin kysymys herää myöhemmin tapaamiskertojen jälkeen.

Liitteinä ovat molempien tuokioiden harjoitteet.

6.3 Raportti tuokiosta 1

Ensimmäisessä tuokiossa opiskelijoita oli läsnä kahdeksan henkilöä, joista yksi oli mies. Aloitimme tuokion esittelemällä itsemme ja kertomalla omasta musiikillisesta taustastamme. Sen jälkeen kerroimme osallistujille ihmisen fysiologiasta ja perustelimme heille omien kokemustemme ja oivallustemme kautta syyt, miksi olimme valinneet esityksessä käsiteltävät lihakset harjoitteisiimme. Osallistujille oli tulostettu PowerPoint –diat muistiinpanoriveineen, mikä osoittautui toimivaksi ratkaisuksi. Huomasimme, että moni kirjoitti, varsinkin teoriapuolta käsitellessämme paljon muistiinpanoja.

Lantionpohjan harjoittaminen yhdistettiin musculus transversus abdominiksen kanssa samaan harjoitteeseen, sillä niiden toiminta tukee toisiaan. Osallistujien mielestä lihaksen tunteminen oli helppoa, mutta monen suorituksessa näkyi hieman yliyrittämistä, minkä pystyi havaitsemaan pinnallisten vatsalihasten aktivaationa.

Seuraavana lihasryhmänä käsitelimme vatsan seudun lihaksia. Osallistujat kokivat musculus rectus abdominiksen löytämisen helpoksi. Suoran vatsalihaksen harjoittaminen oli kaikille tuttua. Harjoituksessa olennaisinta oli tehdä koukkuselinmakuulla suoritettu vatsarutistus hyvin pienellä liikkeellä, jotta harjoitus kohdistuisi selkeästi yhteen lihakseen.

Musculus obliquus internus abdominis ja musculus obliquus externus abdominis käsiteltiin yhdessä, sillä niitä vahvistaa sama liike. Vartalon kierrot toteutettiin koukkuselinmakuulla kiertävillä vatsarutistuksilla. Liikettä ohjatessa korostimme erityisesti niskan asentoa, sillä jotkut pyrkivät suorittamaan liikkeen osittain kaularangan fleksoreilla.

Osallistujat olisivat joidenkin suullisten palautteiden perusteella kaivanneet enemmän tietoa vinoista vatsalihaksista, joten teoriaosuuteen olisi syytä lisätä eritelty kuvaus näistä kahdesta lihaksesta. Pinnallinen vino vatsalihas on vartalon kiertäjä ja taivuttaja. Se kiinnittyy ylhäältä kylkiluihin ja alhaalta suoliluuhun, nivussiteeseen sekä valkoiseen jännesaumaan. Syvämpi vino vatsalihas kulkee ulomman vinon vatsalihaksen suhteen poikittaisesti. Se kiinnittyy jännesaumaan sekä suoliluun harjuun ja lanneselkäläpään. Sen tehtävänä on suojata sisäelimiä, lisätä vatsaontelon painetta ulostamista ja synnyttämistä varten, sekä avustaa uloshengityksessä.

Pallean käyttö on laulunopiskelijoille usein tutumpaa, joten sen käsittelyyn emme käyttäneet paljon aikaa. Kysyimme osallistujilta heidän kokemuksiaan pallean käytöstä, tuntemuksista ja siitä, miten he kokevat opettajien opettavan pallean käyttöä. Suurin osa osallistujista kertoi, että ovat kokeneet liiallisen pallean korostamisen vaikeuttavan laulamista. Heidän kokemustensa mukaan pallea toimii omalla painollaan, eikä sen käyttöön tarvitse keskittyä.

Osallistujat kokivat erittäin hyödyllisenä musculus latissimus dorsin näkemisen kuvasta, sillä heidän oli vaikea hahmottaa sen kulkemista niin laajalla alueella selässä. Hahmotamista helpotti huomattavasti vastustettu liike, eli yläraajan ekstensio, jolloin lihaksen ääriviivat vahvistuivat. Osallistujat oivalsivat itse, että lihasta pystyy harjoittamaan laittamalla käden parin olkapäälle ja painamalla siitä kohti lattiaa.

Musculus quadratus lumborumin löytäminen oli opiskelijoiden mukaan vaikeampaa, mutta kuvan avulla osallistujat saivat omien sanojensa mukaan jonkinlaisen käsityksen lihaksen sijainnista ja toiminnasta. Harjoitteet he kokivat helpoiksi ja varsinkin tehostetun uloshengityksen avulla lihasaktivaatio oli heidän mielestään mahdollista tuntea.

Kotiharjoitteet näytettiin tuokion lopuksi niin, että toinen meistä ohjasi harjoitteet ja toinen suoritti ne pöydän päällä, jotta alkuasennot oli helpompi nähdä. Kehotimme osallistujia tekemään harjoitteet päivittäin mahdollisuuksiensa mukaan. Harjoitteita oli yhteensä kuusi ja tarkka kuvaus niistä löytyy liitteestä.

6.4 Raportti tuokiosta 2

Toisella ryhmätapaamiskerralla opiskelijoita oli mukana seitsemän, joista yksi oli mies. Kaikki opiskelijat olivat osallistuneet ensimmäiseen tuokioon. Kysyimme aluksi osallistujilta, oliko jokin kotiharjoitteista herättänyt kysymyksiä, ja oliko jokin liike saanut aikaan erityisiä onnistumisen kokemuksia tai tuntunut turhalta. Yksi osallistujista kertoi, että hän suoritti tapaamiskertojen välisellä viikolla kotiharjoitusohjelman ennen lauluharjoittelun aloittamista ja koki ohjelman suoritettuaan, että laulaminen oli huomattavasti helpomman tuntuista. Lisäksi hän kertoi, että koki äänensä soivan vapaammin harjoitteiden tekemisen jälkeen.

Koska jotkut osallistujista olivat joutuneet poistumaan ensimmäisellä kerralla ennen tuokion loppumista, kertosimme kotiharjoitteet siten, että osallistujat vuorotellen ohjasivat ne toisilleen muun ryhmän seurattessa ohjausta. Tällä metodilla tuimme heidän pedagogisia valmiuksiaan ja varmistimme, että mikäli he kokivat harjoitteiden olleen hyödyllisiä, he halutessaan myös osaisivat ohjata harjoitteet tuleville oppilailleen. Ohjausta seurattessamme annoimme vielä lisäohjeita ja varmistimme, että harjoitteet suoritettiin oikeissa lähtöasennoissa ja liikeradat olivat mahdollisimman tarkoituksenmukaisia.

Harjoitteiden kertauksen jälkeen esittelimme kuulijoille erilaisia tutkitusti dopamiinia, oksitosiinia ja serotoniinia tuottavia toimintoja, joiden avulla näiden niin kutsuttujen hyvän mielen välittäjäaineiden tuotantoa saisi lisääntymään esimerkiksi ennen jännittävää esiintymistä. Kehotimme kuulijoita kuuntelemaan lempimusiikkiaan, sillä lempimu-

siikki lisää dopamiinin tuotantoa (Huotilainen 2010). Furmanin (2002) teoksessa kehoitettiin viemään itsensä mielikuvituksessaan jonnekin mukavaan paikkaan ja mielikuvien avulla poistamaan ajatuksia tulevasta jännittävästä tilanteesta. Psykiatrian erikoistumisopintoja suorittava Anita Jantunen kertoi luennoillaan (kevät 2011) kosketuksella olevan merkittävä rooli mielihyvää tuottavien välittäjäaineiden tuotannossa ja esimerkiksi pelkojen ja ahdistusten lieventämisessä. Myönteinen kosketus erittää oksitosiinia ja sitä erittyä myös liikunnan yhteydessä (Moberg 2007: 114, 171).

Harjoitusosiossa ohjasimme osallistujia tekemään selinmakuulla lihasjännitystä laukaisevia harjoituksia. Niissä osallistujia ohjattiin ensin jännittämään jokin kokonaisuus vartalostaan, esimerkiksi alaraajat ja lantio. Suurempien kokonaisuuksien jälkeen kehoitimme osallistujia jännittämään kehostaan yhden pienemmän kohdan, joita olivat esimerkiksi nilkat ja sormet. Ajatuksena oli edetä nivelkokonaisuus kerrallaan alaraajasta päähän asti.

Selinmakuulla tehtyjen harjoitteiden jälkeen kokoontuimme istumaan ringiin ja toteutimme ääni-improvisaation, joka kesti noin viisi minuuttia. Sen aikana osallistujat pitivät silmiään kiinni ja keskittyivät olemaan osana äänteiden tuottamaa äänikuoroa. Harjoitus aloitettiin rytmisellä hengityksellä ja sen aikana osallistujat tuottivat erilaisia perkussiivisiä ja harmonisia äänikokonaisuuksia. Harjoituksen tavoitteena oli päästä tilaan, jossa unohtaa muiden läsnäolon fyysisesti, mutta kuulee heidän läsnäolonsa ja saa heidän tuottamistaan ääniärsykkeistä aihioita oman improvisaation tuottamiselle. Toinen ohjaajista toimi äänellään harjoituksessa niin kutsuttuna kapellimestarina ja pyrki johdattamaan rytmisillä, melodisilla ja dynamiikan muutoksillaan improvisaation kulkua. Harjoitus teoriassa oli monille osallistujille tuttu, mutta tilanteen improvisatorisen luonteen vuoksi harjoituksesta muodostuu jokaisen ryhmän kohdalla erilainen. Harjoitukset liitteenä 2.

Harjoitusten jälkeen pyysimme osallistujilta suullista ja kirjallista palautetta. Palautelomake on liitteenä 3.

6.5 Tuokioiden kehittämisideat

Tässä kappaleessa paneudutaan tuokioista saatuun palautteeseen, käydään läpi ke-
räämämme palautteen pohjalta mietittyjä parannusehdotuksia tuokioiden mahdollisiin
tuleviin toteutuksiin ja pohditaan kokemuksiamme toteutetuista tuokioista. Ensimmäi-
sessä palautelomakkeen kysymyksessä tiedusteltiin osallistujilta, alustivatko tuokioiden
informatiiviset osuudet heidän mielestään sopivasti käytännön harjoituksia. Osa vasta-
uksista on lainattu tämän tekstin liitteeksi.

”Kyllä. Teoriaosuutta ja käytännön harjoittelua oli sopivassa suhteessa. Teo-
riaosuuksissa ei tullut liikaa uutta informaatiota, mikä oli ehkä hyväkin.”

”...ehkä olisi voinut olla lisää ”seurauksista”, eli miten esim. rentoutukset autta-
vat.”

Teoriaosuuksille oli varattu aikaa noin kolmannes tuokioiden kokonaiskestosta, joten
tiivin aikataulun vuoksi niihin rakennettiin vain harjoitusten kannalta olennaisimmat
tietokokonaisuudet. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, olisimme halunneet syventyä pa-
remmin tuokioiden aikana autonomisen hermoston toimintaan, psyykeen vaikutukseen
esiintymistilanteessa, sekä paneutua esimerkiksi Mindfulness -tekniikkaan harjoitteis-
samme. Anatomiaosuudessa olisimme voineet käsitellä erillisenä asiana esimerkiksi
hermotuksen merkitystä lihasaktivaatiossa.

Seuraava palautelomakkeen kysymys koski harjoitteita. Kysyimme, että miltä harjoituk-
set tuntuivat ja millaisena osallistujat kokivat niiden tekemisen itsenäisesti suoritettuna.
Otteita palautteesta on lainattu alle:

”I felt my body and these exercises give me relax. Good is to know, that exercis-
es don't have to be big, I can practise them at every liveing place.”

”Harjoitukset olivat hyödyllisiä ja joitakin aion sisällyttää omaan harjoitteluuni.
Esim. lantonnosto koukkuselinmakuulla ja vartalon kierto istuen. Hyödynnän har-
joittelua varmasti myös tulevassa opetuksessani.”

”Harjoitteet olivat kurssin parasta antia. Selkeitä ja hyödyllisiä.”

”Yhdellä jalalla seisominen tuntui hyvältä idealta, mutta vatsalihas- ja lantio ym. harjoitteista en kokenut saavani oikeanlaista hyötyä.”

”Hyödyllisiä, erityisesti lantion nosto, kierto ja taivutus, yhdellä jalalla seisominen.”

Osallistujat olivat selvästi kehotietoisia ja heidän oman kehon hallintansa oli pääosin hyvää. Proprioseptiikka näytteli harjoitteiden omaksumisessa näkyvää roolia ja vain harvan liikkeen kohdalla kävimme opiskelijoiden luona ohjaamassa manuaalisesti.

Tärkeänä koimme palautelomakkeen kolmannen kysymyksen, jossa tiedustelimme osallistujien omaa näkemystä siitä, mitkä asiat luentojen sisällössä olisivat mahdollisesti sovellettavissa heidän tulevaan ammattiinsa. Monessa vastauksessa kävi ilmi, että lihakset oli esitelty selkeästi ja niiden löytämistä oli harjoiteltu monen eri aistiärsyksen avulla, kuten taktillisesti, sensorisesti, visuaalisesti ja auditiivisesti, mikä koettiin tärkeäksi. Vastauksissa korostettiin myös selkeyttä ja lihasten toiminnan käsittelyä ”selkokielellä”. Monet kokivat opetustyötään ajatellen tärkeäksi, että lihasten muotoja ja ääri viivoja käytiin läpi palpoiden, piirtäen, sekä lihasaktivaatiota hyödyntäen. Palautteissa todettiin, että harjoitteet ovat sovellettavissa opetustyöhön ja myös lämmittelyksi ennen esiintymistä.

Osallistujat toivoivat lisää tuokioiden kaltaista yhteistyötä. Yhdessä palautteessa viitattiin toisen tuokion lopussa suoritettuun ääni-improvisaatioon, mitä ennen palautteen kirjoittaja olisi kaivannut enemmän ohjeistusta istuma-asennossa suoritetusta sisä hengityksestä. Lisäksi yhdessä palautelomakkeessa olisi toivottu harjoitteisiin erilaisuutta, sillä palautteen antaja ei ollut kokenut saavansa harjoitteista hyötyä. Jäimmekin pohtimaan, että olisimmeko paremmalla manuaalisella ohjauksella tai harjoitteiden osittaisella vaikeuttamisella voineet tarjota eritasoisille osallistujille monipuolisemman ja heidän oman kokemuksensa mukaan hyödyllisemmän kotiharjoitusohjelman.

Aikataulullisesti olisimme voineet toimia järkevämmän, sillä toisen tapaamiskerran alussa kertosimme edellisen tapaamisen lopussa ohjatut kotiharjoitteet, mikä vei liikaa aikaa tunnin varsinaiselta aiheelta. Vaikka yhdessä palautteessa pidettiin kertaamista tärkeänä, olisi siihen voinut käyttää vähemmän aikaa. Näin olisi säästetty aikaa enemmän kehotietoisuus- ja jännityksenhallintaharjoitteille, joiden suorittaminen ohjaaminen

jouduttiin toteuttamaan liian lyhyessä ajassa. Myös osallistujilta suullisesti saaduissa palautteissa kiinnitettiin tähän huomiota ja toivottiin, että kehon jännitysharjoitteille olisi ollut enemmän aikaa. Liian lyhyessä ajassa keho ja aivot eivät ehdi reflektoida lihasten jännityksen jälkeiseen rentouden tilaan ja harjoituksen tarkoitus häviää.

Totesimme myös, että rentoutusharjoituksia olisi pitänyt harjoitella useaan kertaan käyttäen toisiamme ohjattavina. Muutamana harjoituskerran aikana olisimme varmasti löytäneet ohjaukseen rauhallisemman ja luonnollisemman rytmin. Toisen tuokion aihealue oli meille vieraampi, joten aikaa aiheeseen tutustumiselle olisi pitänyt varata enemmän.

7 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi oli pitkäjänteinen ja opettava kokemus. Prosessin päättyessä koemme työskentelyn olleen mielekästä ja antoisaa. Opiskelijoilta saamamme palautteen perusteella tuottamamme opetus oli hyödyllinen lisä Metropolia ammattikorkeakoulun musiikin koulutusohjelman laulunopiskelijoille osana heidän ainedidaktiikan opintojaan.

Opinnäytetyötä aloittaessamme ajatuksena oli ainoastaan esitellä laulamisen lihastyötä ja perehtyä niihin lihaksiin, jotka tuottavat ääntä. Kuitenkin työn edetessä huomasimme, että lihastyö on irrallinen osuus ja meistä tuntui, ettei lihastyöskentely voinut olla ainut aihe työssämme.

Oman kiinnostuksen ja ohjaajiemme kannustuksen myötä laajensimme työtämme ja sisällöksi tuli laulajan kehollisuus, kehonkäytön tasot ja ilmaisu. Tammikuussa pidettyjen tuokioiden sisällössä ei ollut laulajan kehollisuudesta niin laajasti kuin lopullisessa kirjallisessa työssämme. Mahdollisesti tulevaisuudessa toteutettavien opetustuokioiden sisällössä olisi ehdottomasti laajempi laulajan kehollisuuden esittely tarpeen.

Koemme onnistuneemme aihevalinnassa ja aiheen rajauksessa. Prosessin aikana alkuperäinen idea ei ole muuttunut, sitä on vain muokattu yhtenäisemmäksi kokonaisuudeksi.

Olemme saaneet erinomaista ohjausta ja ohjaajat ovat olleet aidosti kiinnostuneita aiheestamme ja työskennelleet kannustavasti opinnäytetyöprosessimme aikana. Lähdemateriaalin kerääminen on välillä tuntunut haastavalta, mutta ohjaajien apu materiaalin hankinnassa on ollut tärkeä.

Lähteet

Bjälle, Jan – Haug, Egil – Sand, Olav – Sjaastad, Øystein – Toverud, Kari 1999. Ihminen. Fysiologia ja anatomia. WSOY. Porvoo.

Calais-Germain, Blandine 2003. The female pelvis. Anatomy & exercises. Eastland Press Inc. Seattle, USA.

Furman, Ben 2002. Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tammi. Helsinki.

Huutilainen, Minna 2010. Musiikki ja aivot. Luentomateriaali.

Härkönen, Ulla 2012. Psykofyysinen fysioterapia 2. Luentomateriaali.

Jantunen, Anita 2011. Lääketieteelliset luennot, psykiatria. Luentomateriaali.

Koistinen, Mari 2003. Tunne kehosi – Vapauta äänesi: Äänitimpurin käsikirja. Sulasol. Helsinki.

Laato, Katariina 2011. Laulajan äänenhuolto-opas. Opintoprojekti. Turun yliopisto. <<http://www.turunkonservatorio.fi/userfiles/Tiedostot/nenhuolto-opas-valmis.pdf>>.

Moberg, Kerstin 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus. Edita Prima Oy. Helsinki.

Ogden, Pat – Kekuni, Minton – Clare, Pain 2009. Trauma ja keho. Sensomotorinen psykoterapia. Kalevaprint Oy. Oulu.

Parviainen, Jaana 2006. Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Oy Yliopistokustannus Gaudeamus. Helsinki.

Parviainen, Jaana 1995. Taideteoksen kehollisuus. Kehollisuuden ja tanssiteoksen oleuksesta. Filosofinen aikakauslehti 4/1995.

Pettersen, Viggo 2005. From Muscles to Singing—the activity of accessory breathing muscles and thorax movement in classical singing. Norwegian University of Science and Technology. Department of Industrial Economics and Technology Management.

Richardson, Carolyn – Hodges, Paul W. – Hides, Julie 2005. Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Rothschild, Babette – Rand, Marjorie 2010. Apua auttajalle. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Kalevaprint Oy. Oulu.

Sadolin, Catherine 2000. Complete Vocal Technique. Shout Publishing. Copenhagen.

Sandström, Marita – Ahonen, Jarmo 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus Oy. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Schumway-Cook, Anne 2007. Motor control: theory and practical applications. Williams & Wilkins. Baltimore.

Tarvainen, Anne 2008. Elämyksestä analyysiin: Laulajan ilmaisun kuuntelemisen kehollisia ja liikkeellisiä ulottuvuuksia. Artikkelit. Musiikki 1/2008.

Vennard, William 1949 (revised edition 1967). Singing, the mechanism and technic. Carl Fisher Ins. Los Angeles.

Vuorinen, Ilpo 2001. Tuhat tapaa opettaa: menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.

Tuokion 1 harjoitteet

Harjoitteissa yhdistyy hengitys, äänten tuottaminen ja liike. Äänteiden liittäminen äänen tukilihasten harjoittamiseen lisää harjoitteiden vaativuutta. Äänteinä käytetään r- ja s-äänteitä. Tarkoituksena on tuottaa äänne jatkuvana ja tasaisena niin pitkään, kuin ilmaa riittää ja kiinnittää huomiota uloshengityksen jarruttamiseen eli äänen tukemiseen. Kaikissa harjoituksissa aloitetaan lantionpohjan lihasten aktivaatiolla.

Ohje

1. Hengitä sisään, keskivartalo laajenee kylkivälilihasten, pallean sekä vatsa- että selkilihasten aktivoituessa.
2. Aktivoi lantionpohja ja pidä aktivaatio.
3. s- tai r-äänne tasaisesti ja jatkuen liikkeen ajan
4. Liike (valitse yksi)
 - Koukkuselin makuulla pieni vatsarutistus
 - Koukkuselin makuulla pieni lantion nosto
 - Istuen sivutaivutuksia
 - Istuen ylävartalon kierrot
 - Seisten painon siirto
 - Seisten yhdellä jalalla seisominen
5. Liikkeen lopetus ja paluu alkuasentoon, äänten loppuminen ja lantionpohjan rentouttaminen.

Tuokion 2 harjoitteet

1. Jännitys ja rentous -harjoite

Asetu selinmakuulle, jännitä alavartalo lantiosta varpasiin, pidä jännitys ja rentouta. Toista harjoitus muutaman kerran. Sen jälkeen toista sama ylävartalolla.

Rentoutumisen aikana hengitä syvään.

2. Yhden ruumiinosan jännitys ja rentoutus -harjoite

Tässä harjoitteessa kohdistetaan huomio yhteen lihasryhmään kerrallaan, kunnes koko keho on rentoutunut. Makaa selälläsi silmät kiinni jalat kevyesti koukistettuina. Voit käyttää tyynyä polvien alla.

Jännitä yksi ruumiinosa kerrallaan sisäänhengityksen aikana ja rentouta uloshengityksen aikana. Kipristä oikean jalan varpaat sisäänhengityksen aikana ja rentouta ne uloshengityksen aikana. Taivuta sitten oikea jalkapöytäsi ylöspäin sisäänhengittäen, rentouta hitaasti uloshengityksen aikana. Ojenna ja jännitä oikea polvesi sisäänhengittäen, rentouta uloshengittäen.

Käy samalla tavalla läpi reisi, pakarat, vatsa, selkä ja kasvot.

Lopuksi laske 5, 4, 3, 2, 1 ja avaa hitaasti silmäsi.

3. Hengitys- ja ääni-improvisaatio

Tehdään ryhmässä improvisaatioharjoitus hengityksen ja äänen avulla.

Anna meille palautetta.

Mitä sait irti luennoista ja alustivatko ne mielestäsi sopivasti käytännön harjoituksia?

Miltä harjoitukset tuntuivat? Miltä ne tuntuivat itsenäisesti suoritettuina?

Miten onnistuimme ohjauksessa ja olisitko kaivannut jotain lisää ohjaukseen?

Anna palautetta ihan mistä vaan ja kerro meille kehitysideoita.