



Päivi Perttunen

TANSSIVA JA LAULAVA KEHONI

Tanssimisesta tukea laulunopiskeluun

TANSSIVA JA LAULAVA KEHONI

Tanssimisesta tukea laulunopiskeluun

Päivi Perttunen
Opinnäytetyö
Kevät 2013
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan koulutusohjelma

Tekijä: Päivi Perttunen

Opinnäytetyön nimi: Tanssiva ja laulava kehoni – tanssimisesta tukea laulunopiskeluun

Työn ohjaajat: Petri Hoppu, Liisa Kontturi-Paasikko

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2013 Sivumäärä: 52 + 1 liitesivu

Keskivartalon käyttö on olennaisessa osassa sekä tanssimisen että laulamisen tekniikassa. Opinnäytetyössäni tutkin, mitä yhteistä on keskivartalon käytöllä näillä aloilla. Tätä kautta pohdin, miten tanssiminen voisi edistää laulunopiskelua.

Motivaatio työn tekemiseen nousi omista kokemuksistani. Taustallani on opintoja molemmilta aloilta. Opiskelin kolme vuotta musiikkikasvatusta Oulun yliopistossa ennen kuin aloitin tanssinopettajan opinnot Oulun seudun ammattikorkeakoulussa. Tanssiopintojeni myötä laulamiseen tarvittava keskivartalon tuki parantui kohdallani huomattavasti, ja tanssimisen kautta opin hahmottamaan, miten käytän keskivartalon lihaksia tuen luomiseen. Näiden kokemusten pohjalta halusin lähteä tutkimaan tarkemmin, miten alat tukevat toisiaan. Näkökulma on kohdistettu siihen, miten tanssimista voidaan hyödyntää laulunopiskeluun.

Tutkimus on tyypiltään kvalitatiivinen. Aineistona olen käyttänyt tanssimista, laulamista, fysiologiaa ja ihmiskehon anatomiaa käsittelevää kirjallisuutta. Lisäksi olen tehnyt kyselytutkimuksen laulopedagogien parissa kartoittamaan käytännön kokemuksia tanssiharrastuksen eduista.

Tutkimustuloksena olen koonnut ehdotuksia tanssipuolen harjoitteista, joista voisi olla hyötyä laulajille. Osa näistä keskittyy keskivartalon lihasten harjoittamiseen ja osassa käytetään luovan tanssin keinoja. Lisäksi tutkimuksen aikana selvisi, että oppilaan oppimistyyppillä on suuri merkitys siihen, millaisia opetusmetodeja kannattaa käyttää. Tämän tyyppinen kehon käyttöön perustuva opetus soveltuu erityisesti kinesteettiselle oppijalle.

Tutkimustulokset ovat hyödynnettävissä laulunopetuksessa. Esitän myös ajatuksia siitä, mitä annettavaa laulamisella on tanssimiselle. Merkittävin tällainen tekijä on hengittäminen ja sitä kautta liikkeen hengittävyys.

Jatkotutkimusideani on mahdollisesti tehdä pro gradu -työ, jossa teen käytännön kokeita tutkimustuloksia soveltaen.

Asiasanat: Keskivartalon tuki, tanssiminen, laulaminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Dance teacher education, option of social dance

Author: Päivi Perttunen

Title of thesis: Dancing and singing body of mine – support from dancing to singing

Supervisors: Petri Hoppu, Liisa Kontturi-Paasikko

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2013

Number of pages: 52 + 1 appendix page

Core support is important part of both dancing and singing techniques. In my thesis I survey common things in these fields and try to found out, how dancing could support singing studies.

Motivation for this work comes from my own experiences. I used to study music education at University of Oulu before I started studies at Degree program in Dance teacher education. Through dancing I learned to use my core and that made me to learn how to create support in singing, too. These experiences made me want to study more how these fields support each other. In my point of view I emphasize how to make use of dancing for learning to sing.

This research is qualitative. As the material I use literature of dancing, singing, physiology and anatomy of human body. In addition I have made an inquiry among singing teachers to get to know some practical experiences.

As a result I have made some suggestions of exercises from the field of dancing that could be good for singers. Some of them are for training your core and the others are exercises of creative dancing. During the research I also found out that different learning styles affect on choosing the teaching method. This kind of method that is based on using body is appropriate for kinesthetic learner.

The results can be made use by singing teachers. I also present some thoughts about what singing could give to dancing. The most significant is breathing and how it produces movement that breathes.

My further research idea is to make practical experiments using the results of this research.

Keywords: core support, dancing, singing

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KESKIVARTALON MÄÄRITTELY ANATOMISESTI	9
2.1 Keskivartalon luiset rakenteet	9
2.2 Keskivartalon lihakset ja niiden tehtävät	11
2.2.1 Vatsalihakset	11
2.2.2 Selkälihakset	13
2.2.3 Lantionseudun lihakset	15
2.2.4 Hengityslihakset	17
3 KESKIVARTALON TUKI TANSSIESSA	19
3.1 Lihastyön merkitys tuen luomisessa	20
3.2 Tukea turvallisuuden, tasapainon ja tekniikan vuoksi	23
4 KESKIVARTALON TUKI LAULAESSA	25
4.1 Lihastyön merkitys laulaessa	25
4.2 Tuki Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikan näkökulmasta	27
4.3 Huomioita tukitutkimuksesta ja sen ongelmallisuudesta	29
5 KYSELYN TULOKSET – TANSSIN HARRASTAJAT LAULUOPPILAINA LAULUPEDAGOGIEN SILMIN	31
5.1 Kehon tuntemuksen tärkeys laulunopetuksessa	31
5.2 Tapoja opettaa tukea	32
5.3 Tanssin harrastaja lauluoppilaina – etuja ja haittoja	33
5.4 Oppimistyyliä opetusmetodin valinnan perusteena	35
5.4.1 Oppimistyyliä	35
5.4.2 Oppimistyylien huomioon ottaminen laulunopetuksessa	36
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	39
6.1 Lihaskuntoharjoituksia tanssijoilta laulajille	39
6.2 Kehonkäyttöön keskittyvää opetusta kinesteettiselle oppijalle	44
6.3 Heittäytymistä luovan tanssin keinoin	45
6.4 Laulamisen hyötyjä tanssijoille	46
7 POHDINTA	48
LÄHTEET	50
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Meillä jokaisella on keho, jolla voimme tehdä monenlaisia asioita. Kehollamme voimme muun muassa tanssia ja laulaa. Näissä molemmissa ilmaisumuodoissa keho on instrumentti eli tekemisen väline. Kun kerran instrumentti on sama, oletettavasti aloilla on paljon yhteistä.

Opinnäytetyössäni haluan tutkia sitä, miten tanssiminen voisi tukea laulunopiskelua. Kiinnostus aiheeseen on herännyt omien kokemuksieni kautta. Ennen kuin aloitin opintoni Oulun seudun ammattikorkeakoulun tanssinopettajan koulutusohjelmassa syksyllä 2009, ehdin opiskella kolme vuotta musiikkikasvatusta Oulun yliopistossa. Näihin opintoihin kuuluen aloitin laulutunnit ensimmäistä kertaa elämässäni. En ollut koskaan ollut mikään laululintunen, joka laulelee huvikseen suihkussa tai kävelyllä ollessaan, vaan minulle oli kaikin puolin korkea kynnys saada ääni ulos suustani. Tunneilla opettaja selitti äänen syntyä ja sitä, miten se pitää pohjustaa lantionpohjasta asti. Erityisen tärkeää oli ylläpitää tukea, jotta ääni pysyy vireessä ja pitkien fraasien laulaminen mahdollistuu. Kävimme läpi, miten tuki syntyy ja missä se tuntuu. Erittäin yleistä oli käyttää opetuksessa mielikuvia, esimerkiksi ajatella äänen tuottaminen vesiletkunä, jonka päästä painetaan, minkä seurauksena vesi roiskuu ulos paineella. En kuitenkaan kokenut saavani mielikuvista mitään konkreettista apua. Yrittämällä yritin tuottaa äänen oikein ja käyttää tukea, mutta huonoin tuloksin. Ongelma oli se, että teoriassa tiesin, mikä tuki on ja miten se tuotetaan, mutta kehollani ei ollut valmiuksia sen tuottamiseen.

Heti ensimmäisillä viikoilla tanssinopettajan opinnoissa aloimme etsiä hyvää tanssiasentoa ja tutustua kehon lihaksiin, joilla vartaloa tuetaan hyvän asennon saavuttamiseksi. Jälleen sana ”tuki” kaikui toistuvasti opettajan suusta. Tanssintunneilla etsimme tukeen tarvittavia lihaksia erinäisillä tarkasti fokusoiduilla harjoitteilla, esimerkiksi lattialla konttausasennossa käännellen lantiota eteen ja taaksepäin hakien tuntumaa alavatsan lihaksiin. Vähitellen lihasten tullessa tuetuiksi asento alkoi pysyä parempana. Pari viikkoa tämän jälkeen aloitin taas laulutunnit, ja yllätyksekseni lauluharjoitteet, jotka eivät olleet aiemmin sujuneet tu-

en puutteen vuoksi, sujuivat ongelmitta. Esimerkiksi en ollut ikinä aiemmin osannut päristellä huulia, mutta nyt yhtäkkiä se sujuikin vaivattomasti. Muistan selvästi sen hetken, kun tunsin, miten päristelyyn tarvitaan juuri samoja alavatsan lihaksia, jotka olin edellisellä viikolla tanssitunnilla löytänyt. Sekä tanssi- että laulutuntien jatkuessa löysin yhä enemmän ja enemmän yhtäläisyyksiä laulamiseen ja tanssimiseen tarvittavasta keskivartalon tuesta. Toisaalta huomasin myös mielenkiintoisia eroavaisuuksia, joista oli enemmänkin haittaa.

Kokemusteni innoittamana halusin lähteä tutkimaan tarkemmin, miten tanssimista voisi hyödyntää laulunopiskelussa.

Tämän työn tutkimustehtävänäni on kartoittaa sitä, miten tanssiminen voisi tukea laulunopiskelua. Vaikka käytän termiä laulunopiskelu, en tarkoita pelkästään ammattimaista opiskelua, vaan yleensä ottaen laulamaan oppimista myös harrastajatasolla. Valintani tämän termin käyttöön perustuu tekstin sujuvuuteen. Johtavat tutkimuskysymykseni ovat seuraavat: Miten tanssiminen voisi tukea laulunopiskelua? Miten keskivartalon tukea käytetään tanssiessa? Miten keskivartalon tukea käytetään laulaessa? ja Mitä yhteistä on keskivartalon käytöllä laulaessa ja tanssiessa? Näistä ensimmäinen on pääkysymykseni, johon etsin vastausta seuraavien apukysymysten avulla. Tarkoitukseni on etsiä toisiaan tukevia elementtejä pedagogista näkökulmaa ajatellen. Näkökulmani kohdistuu lihastyön merkitykseen. Saavuttamaani monipuolista tietämystä ja ymmärtämystä aion käyttää hyväkseni työssäni sekä tanssin- että musiikinopettajana.

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen. Käytän analyysitapana laadulliselle tutkimukselle tyypillistä induktiivista päättelyä. Tämä tarkoittaa Hirsjärven (2009, 126) mukaan seuraavaa: ”Tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja. Sen vuoksi lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu.” Lisäksi Hirsjärvi toteaa, että monesti tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. Tämä mahdollistaa tutkimuksen joustavuuden ja suunnitelmia voidaan muuttaa olosuhteiden mukaisesti. Hän varoittaa myös siitä, että ongelma saattaa muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi 2009, 126, 164.) Tutkimustani ohjaa myös kvalitatiiviselle tutkimukselle ominainen hypoteesittomuus (Eskola & Suoranta

1998, 19). Pyrin etenemään aineistosta käsin mahdollisimman vähin ennakkoletuksin. Koska tutkimuksen lähtökohdat eivät tarkoin määrittele tutkimuksen kulkua, odotan, että edessä on jännittävä tutkimusmatka, joka saattaa sisältää yllätyksiä.

Aineistona käytän sekä tanssin että laulun aloilla pitkän linjan ammattilaisten tutkimustyönsä pohjalta kirjoittamia oppaita. Kirjallisuudesta etsin näkemyksiä ja määritelmiä tuen käytöstä ja opettamisesta. Käyttämäni teokset ovat helposti lähestyttävissä ja selkokielisiä, joten niitä voi hyödyntää myös opetustyössä oppilaiden kanssa selventämään asioita. Tanssimista ja laulamista käsittelevien teosten lisäksi käytän aineistona liikuntafysiologiaa ja anatomiaa käsittelevää kirjallisuutta.

Selvittääkseni tapoja opettaa tukea laulajille käytännön elämässä teoreettisen kirjallisuuskatsauksen lisäksi olen tehnyt aiheesta kyselytutkimuksen laulunopettajille (liite 1). Kyselyssä tiedustelin sitä, miten heillä on tapana opettaa tukea sekä ovatko he havainneet oppilaiden tanssiharrastuksesta etua tai haittoja laulunoppimista ajatellen. Toteutin kyselyn laatimalla kyselylomakkeen ja levittämällä sitä laulunopettajien keskuudessa. Lähetin kyselyn sähköpostissa tuntemilleni alan ihmisille ja lisäksi pyysin heitä levittämään lomaketta eteenpäin kollegoilleen.

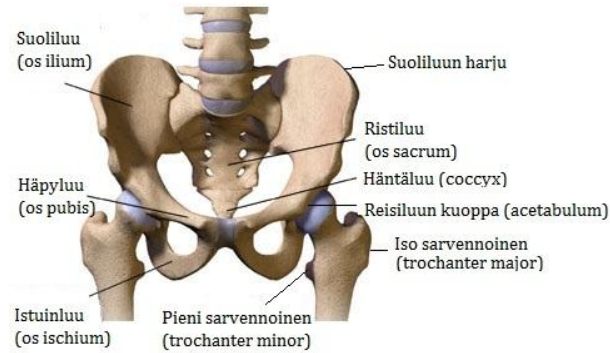
Tutkimukseni aihepiiri käsittelee laulamisen kehollisuutta. Anne Tarvainen on tutkinut aihetta väitöskirjatasolla. Toukokuussa 2012 Tampereen yliopistossa julkaistussa väitöskirjassaan ”Laulajan ääni ja ilmaisu” hänellä on näkökulmana kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen esimerkkinä Björk (Tarvainen 2012). Suoraan omaa aihettani vastaavia tutkimuksia en löytänyt, mutta täysin päinvastaista näkökulmaa eli mielikuvien käyttöä laulopedagogiikassa on tutkinut ainakin Anne Viljamaa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa tekemässään opinnäytetyössä ”Mielikuvat ja oppiminen laulopedagogiikassa” (Viljamaa 2009). Väitöskirjan tuoreudesta ja muiden aihetta käsittelevien tutkimusten puutteesta päätellen aiheeni on ajankohtainen ja lisätutkimukselle on tarvetta. Tämän työn jälkeen jatkotutkimusideanani on mahdollisesti musiikkikasvatuksen pro gradussani tehdä opetuskokeiluja kokoamaani tietoa soveltaen.

2 KESKIVARTALON MÄÄRITTELY ANATOMISESTI

Sekä tanssiessa että laulaessa käytetään luonnollisesti koko kehoa, mutta tässä työssä rajaon tarkasteltavan alueen keskivartaloon. Silmämääräisesti rajamani alue alkaa haaroista ja loppuu kylkiluiden alle. Anatomisesti määriteltynä selkärangasta katsottuna alue alkaa häntäluusta (*coccyx*) ja päättyy alimpaan rintarangan nikamaan (T12) (Karhumäki, Lehtonen, Nieminen & Syrjäkallio-Ylitalo 2006, 28). Erityisesti keskityn lantionpohjan ja lannerangan alueeseen. Laulamisen tuen yhteydessä alue leviää hieman ylemmäs kylkiluihin ja kylkien sivuille asti, mutta painopiste säilyy lannerangan seudulla. Ihmiskehossa tällä alueella sijaitsee lukuisia luita ja lihaksia, joista tärkeimpien nimiä, sijainteja ja tehtäviä avaon tässä luvussa myöhemmän tekstin ymmärtämiseksi.

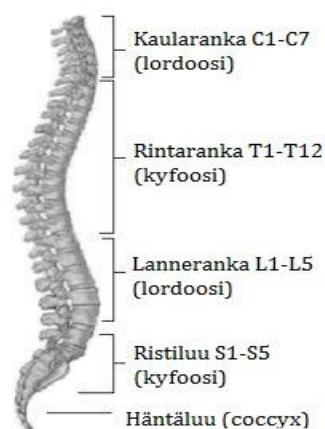
2.1 Keskivartalon luiset rakenteet

Rajaamani alueen luisen pohjan muodostaa lantiomalja (kuvio 1). Lantion latinankielinen nimi *pelvis* tarkoittaaakin perustaa tai pohjaa. Aikuisen ihmisen lantio muodostuu kahdesta peilikuvan kaltaisesta osasta, joita kutsutaan lonkkaluiksi. Lapsen lonkkaluut ovat vielä kolmessa osassa, mutta luutuvat kasvun myötä yhteen. Näistä osista ylin on nimeltään suoliluu (*os ilium*), etummainen häpyluu (*os pubis*) ja takimmainen istuinluu (*os ischium*). Suoliluu on näistä suurin, ja sen siipimäinen yläreuna, suoliluun harju, tuntuu hyvin ihon alta. Siksi niitä käytetään usein maastomerkkeinä vatsan alueella. Lonkkaluut yhdistyvät renkaaksi takana ristiluun (*os sacrum*) ja edessä häpyliitoksen välityksellä. Ristiluun jatkeena on vielä pieni pätkä selkärangaa, mitä kutsutaan häntäluuksi (*coccyx*). Lisäksi lonkkaluun sivulla sijaitsee reisiluun nivelkuoppa eli lonkkamalja (*acetabulum*). Reisiluun yläpäässä on kaksi suurta kyhmyä, jotka toimivat lihasten kiinnittymiskohtina. Nämä ovat nimeltään iso ja pieni sarvennoinen (*trochanter major* ja *trochanter minor*). (Ahonen 2002, 330–331; Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkvist. 2006, 125–127.)



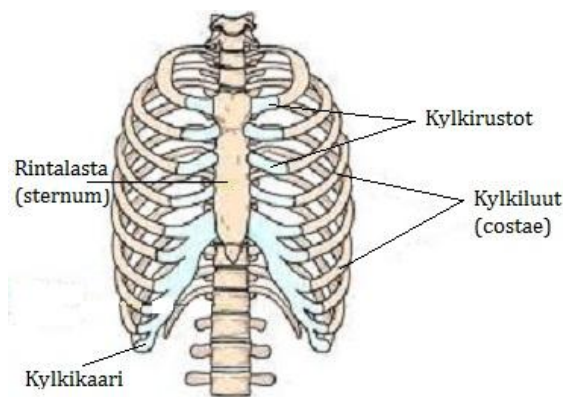
KUVIO 1: Lantion luut (Drug Information Online, hakupäivä 6.3.2013, muok. Perttunen)

Selkäranka on 32–34 nikaman muodostama vartalon tukiranka. Siihen kuuluu 7 kaulanikamaa, 12 rintanikamaa, 5 lannenikamaa, 5 ristinikamaa ja 3–5 häntänikamaa (kuvio 2). Näistä ristinikamat ja häntänikamat ovat yleensä aikuisilla ihmisillä kasvaneet yhteen, joten todellisuudessa erillisiä luita ei ole näin monta. Nikamien välejä pehmentävät välilevyt ovat toisesta reunastaan paksumpia ja toisesta ohuempia, minkä vuoksi selkään muodostuu luonnollisia mutkia. Kaularangassa ja lannerangassa mutkat ovat eteenpäin (lordoosi), ja rintarangan sekä ristiluun kohdalla taaksepäin (kyfoosi). Tämän työn kannalta selkärangan osista tärkein on lannerangan alue. Se koostuu nikamista L1–L5 ja sen kohdalla selkärangassa on luonnollinen lordoosi. Lyhenne L tulee lannerangan latinankielisestä nimestä lumbales. (Karhumäki ym. 2006, 27–28; Nienstedt ym. 2006, 109.)



KUVIO 2: Selkäranka (Western Kentucky University, hakupäivä 6.3.2013, muok. Perttunen)

Rintakehän (kuvio 3) alueella sijaitsevat rintanikamissa kiinni olevat kylkiluut (*costae*) sekä rintalasta (*sternum*). Kylkiluita on kaksitoista paria. Selkäpuolella jokainen kylkiluu lähtee kahden nikaman välistä niveltymen niihin kumpaankin. Etupuolella kylkiluun varsi muuttuu kylkirustoksi, joka kiinnittyy rintalastaan. Alimmat kaksi tai kolme lyhyttä kylkiluuta päättyvät vapaasti ilman niveltymiskohtaa rintalastaan. Kylkikaareksi kutsutaan rintakehän alareunaa, jonka muodostavat alimmat kylkirustot. Sisäänhengityksen aikana kylkiluut liikkuvat sivulle ja ylös, mikä on mahdollista joustavan ruston ansiosta. (Nienstedt ym. 2006, 114.)



KUVIO 3: Rintakehä (No rib pain, hakupäivä 6.3.2013, muok. Perttunen)

2.2 Keskivartalon lihakset ja niiden tehtävät

Käsittelmäni alueen lihakset voidaan jakaa karkeasti vatsalihaksiin, selkälihaksiin, lantionseudun lihaksiin sekä hengitysilhaksiin. Alueella sijaitsee lukuisia lihaksia, mutta ylimääräisen informaation välttämiseksi otan esille pelkästään ne, joihin viitataan myöhemmin työssä.

2.2.1 Vatsalihakset

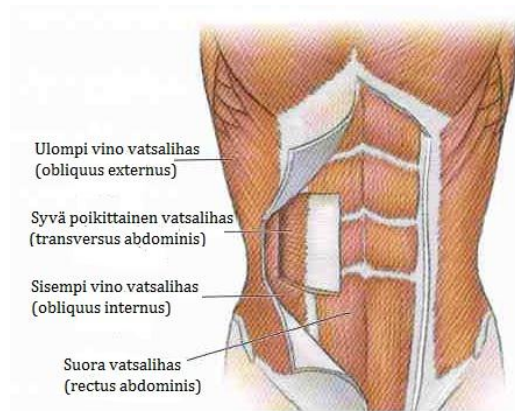
Vatsalihakset muodostavat kerroksittaisen rakenteen keskivartalon ympärille (kuvio 4). Päälimmäisenä niistä on suora vatsalihas (*rectus abdominis*). Se lähtee rintalastan alareunasta sekä kylkikaarista ja kiinnittyy häpyluuhun. Silmä-

määräisesti tämä on se lihas, joka muodostaa hyvin treenattuna ”six-packin”. (Karhumäki ym. 2006, 41.) Sen tehtävä on koukistaa vartaloa eteenpäin. Näin tapahtuu silloin, kun molemmat puolet toimivat yhtä aikaa. Toispuoleinen toiminta aiheuttaa lisäksi selkärangan kiertoa. Suora vatsalihas on voimakas lihas, mutta sen tehtävä ei ole kovinkaan tärkeä perusrhythmin tukemisessa. Se antaa enemmänkin lisätukea ponnistuksissa ja alastuloissa sekä on apuna nostettaessa raskaampaa taakkaa. Se myös aktivoituu voimakkaasti vatsaontelon painetta lisäävästi esimerkiksi yskiessä. (Ahonen 2002a, 152.)

Seuraavana vatsalihaskerroksessa ovat ulommat (*obliquus externus abdominis*) sekä sisemmät vinot vatsalihakset (*obliquus internus abdominis*). Molempia lihaksia on kaksi kappaletta, yksi kummallakin puolella kehoa. Ulommat vinot vatsalihakset sijaitsevat vartalon sivuilla yhdistyen etupuolen keskilinjaan, *linea albaan*, sekä takapuolella selkälihaksiin. Kun molemmat puolet työskentelevät yhtä aikaa, syntyvä toiminto on lannerangan fleksio eli koukistus. Toispuoleinen aktivoituminen saa aikaan saman puoleisen sivutaivutuksen ja vastakkaissuuntaisen kierron. Nämä lihakset tukevat myös selän ja kylkien toimintaa. (Ahonen 2002a, 152–153.) Lisäksi kiinnitys rintakehään saa lihakset osallistumaan tehostettuun uloshengitykseen (Hodges 2005, 35). Sisemmät vinot vatsalihakset sijaitsevat alempana, taaempana ja syvemmillä. Selkäpuolen kiinnitysalueensa kautta ne antavat tukea selkärangalle ja auttavat ryhdin ylläpitämisessä. Molempien puolien supistuessa yhtäaikaaisesti toiminto on vatsaontelonpaineen lisääminen sekä lannerangan fleksio. Viimeisin tarkoittaa lannerangan pyöristymistä. Toispuoleinen lihastyö aiheuttaa vartalon sivutaivutuksen lihaksen puolelle sekä samansuuntaisen kierron. (Ahonen 2002a, 153.)

Vatsalihaksista syvin on syvä poikittainen vatsalihas (*transversus abdominis*). Yksinkertaisesti sanottuna se ulottuu suoliluista alimpiin kylkiluihin ja muodostaa keskivartaloa vyötärön kohdalta kiertävän seinämän. Sen pääasiallinen tehtävä on jännittää vatsan seinämä ja vetää vatsa ja vyötärön sivut kevyesti sisään. Syvä poikittainen vatsalihas ei tuota liikettä, mutta on aktiivinen erityisesti rotaatiotoiminnan aikana ja stabiloi lantion ja lannerangan aluetta. (Hodges 2005, 31–34.) Näin se auttaa ylläpitämään lannerangan normaalia lordoosia. Tämä on

siitä ongelmallinen lihas, että harjoitettaessa sitä on vaikea tuntea, ja pinnalliset lihakset toimivat siihen verrattuna yliaktiivisesti. (Ahonen 2002a, 154.)

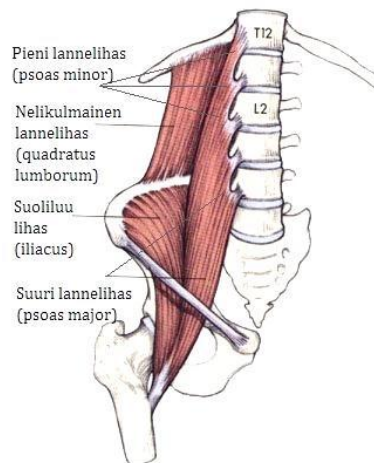


KUVIO 4: Vatsalihakset (Haas 2010, 52, muok. Perttunen)

2.2.2 Selkälihakset

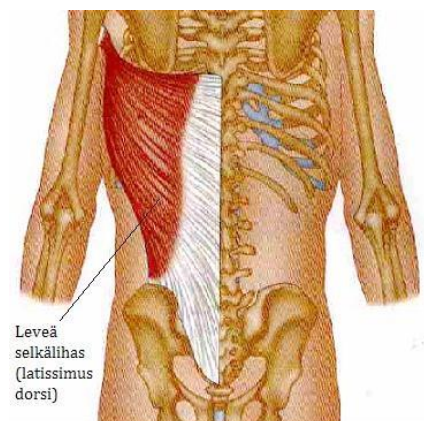
Selän puolella lannerangan kohdalla sijaitsee nelikulmainen lannelihas (*quadratus lumborum*). Lihaksia on yksi kappale molemmin puolin selkärankaa. Nelikulmainen lannelihas lähtee alimman kylkiluun alareunasta sekä lannenikamien poikkihaarakeista ja kiinnittyy lantion yläosaan (kuvio 5). Tämän lihaksen tehtävä on muun muassa selkärangan sivutaivutus, lantion kohottaminen, sekä ryhdin ylläpito kävellessä ja juostessa. (Calais-Germain 2007, 93.)

Toinen merkittävä lannerankaa stabiloiva lihas on suuri lannelihas (*psaos major*). Se on hyvin monisäikeinen lihas ja osallistuu siksi moniin toimintoihin. Se kiinnittyy yläpäässä lannenikamiin sekä alimpaan rintarangan nikamaan ja kulkee lantion lomitse reisiluun yläpäähän asti (kuvio 5). Sen toiminnot liittyvät lonkan koukistukseen, lannerangan, sivutaivutukseen sekä rangan stabilointiin riippuen siitä, mitkä lihassäikeet ovat aktiivisina ja mitkä muut lihakset tekevät töitä. (Calais-Germain 2007, 93.)



KUVIO 5: Lannerankaa stabiloivat lihakset (InspireHappy, hakupäivä 6.3.2013, muok. Perttunen)

Yläselän lihaksista laulamisen tuen kannalta tärkeä on leveä selkälihas (*latissimus dorsi*). Se on leveä ja litteä lihas, joka lähtee kuudesta alimmasta rintanikamasta ja kaikista lanne- ja ristinikamista (kuvio 6). Sen kiinnityskohta sijaitsee olkaluun yläosassa. Sen tehtävä on vetää käsivartta eli yläraajaa taakse ja alas. (Nienstedt ym. 2006, 151.) Se on äärimmäisen vahva lihas ja osallistuu liikkeisiin, joissa tuodaan jotain vartaloa kohti. Se on hyvin aktiivinen esimerkiksi kiipeilyssä, soutamisessa ja laukun nostamisessa. (Staugaard-Jones 2010, 86.)



KUVIO 6: Leveä selkälihas (Staugaard-Jones 2010, 86, muok. Perttunen)

2.2.3 Lantionseudun lihakset

Suurin lantionseudun lihas on lanne-suoliluulihhas (*iliopsoas*). Se lähtee selkärangasta ja suoliluusta, sekä kiinnittyy reisiluun pieneen sarvennoiseen. Lihas koostuu kolmesta osasta: suoliluulihaksesta (*iliacus*), isosta lannelihaksesta (*psoas major*) sekä pienestä lannelihaksesta (*psoas minor*). Se koukistaa reittä tai taivuttaa vartaloa eteenpäin sekä pitää yllä asentoa ja tasapainoa. Kuva lihaksesta osineen näkyy kuviossa 5. (Nienstedt ym. 2006, 156; Terveysmyrsky, hakupäivä 15.10.2012.)

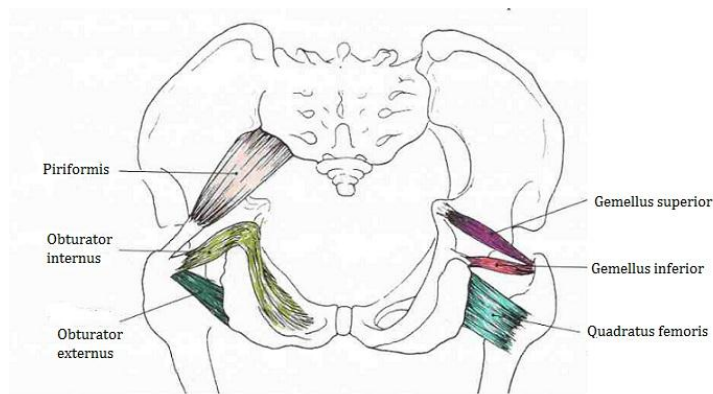
Lantiomaljan pohjalla sijaitsevat *levator ani* –lihakset sekä *coccygeus*-lihas. En onnistunut selvittämään näiden lihasten suomenkielisiä nimiä, koska yleensä puhutaan ympäröivästä lantionpohjan lihaksista. Calais-Germain kertoo, että nämä lihakset säätelevät peräaukon toimintaa sekä kannattelevat lantion elimiä. Ne myös kiertävät häntäluuta taaksepäin. (Calais-Germain 2007, 98.)

Syvällä lantiomaljan luisen rakenteen sisällä kulkee monia pieniä lihaksia, jotka vaikuttavat sekä lannerangan että lonkan eli reisiluun liikkeisiin. Reisiluun uloskiertoon eli aukikiertoon osallistuu kuusi pientä lihasta, joita nimitetään yhteisnimityksellä aukikiertäjiksi (kuvio 7). Nämä lihakset ovat *piriformis*, *obturator internus*, *obturator externus*, *gemellus inferior*, *gemellus superior* sekä *quadratus femoris*. (Calais-Germain 2007, 228.) Nämä lihakset tunnetaan paremmin latinankielisillä nimillä ja ne ovat myös suomalaisia käyttökelpoisempia.

Piriformis lähtee ristiluun alaosaan ja kiinnittyy reisiluun ulkosivulla sijaitsevaan isoon sarvennoiseen (*trochanter major*). Sen tehtävä on kääntää reisiluuta ulospäin sekä loitontaa ja koukistaa silloin kun ristiluu on fiksoitu eli estetty liikumasta. Jos taas reisiluu on fiksoitu ja molempien puolien lihakset toimivat yhtä aikaa, se kääntää lantiota yläreunasta katsottuna taaksepäin eli edistää selän notkon oikaisua. Mikäli vain toisen puolen *piriformis* toimii, seuraus on lantion kierto vaakatasossa. (Calais-Germain 2007, 229.)

Obturator internus kulkee istuinluiden ja ison sarvennoisen välillä. Lantion ollessa fiksoitu se koukistaa, lähentää ja kiertää reisiluuta auki. Jos taas reisiluu on fiksoitu, se suoristaa selän notkoa molempien samannimisten lihasten toimiessa yhtäaikaaisesti. Yksipuolinen aktiivisuus aiheuttaa lantion kierron vaakatasossa. *Obturator externuksen* tehtävät ovat muuten samat kuin *internuksen*, mutta eri lähtökohtansa takia toimiessaan molemminpuoleisesti se lisää selän notkoa eli kippaa lantiota eteenpäin. Myöskin *gemellus superior* ja *interior* vahvistavat *obturator internuksen* toimintoja. (Calais-Germain 2007, 231–232.)

Quadratus femoris lähtee istuinryhmästä ja kiinnittyy reisiluun isoon sarvennoiseen. Mikäli lantiota estetään liikkumasta, se kiertää reisiluuta ulos. Jos reisiluu ta estetään liikkumasta ja molemmat puolet toimivat, se kääntää *piriformiksen* tavoin lantiomaljaa taaksepäin ja yksipuolisesti aktivoituna kiertää lantiota vaakatasossa. (Calais-Germain 2007, 230.)

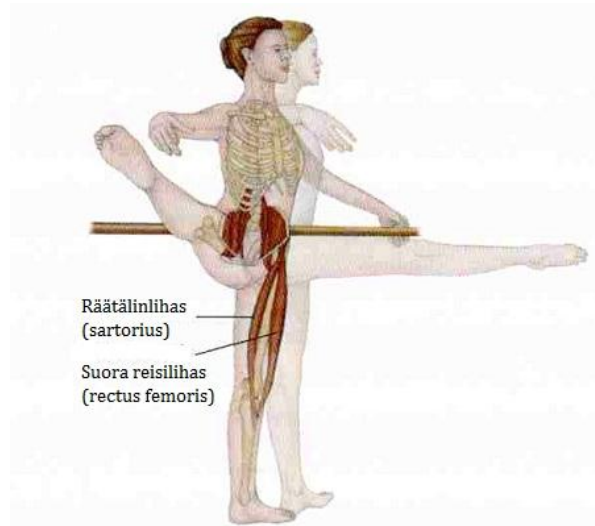


KUVIO 7: Aukikiertäjät (Calais-Germain 2007, 228, muok. Perttunen)

Suora reisilihas (*rectus femoris*) on osaa suurempaa nelipäistä reisilihasta. Se on pinnallisin lonkankoukistajalihaksista. Se lähtee suoliluun alaosaan kulkien reisiluun kautta ja kiinnittyy yhteiseen jänteeseen polvenseudulla muiden lihasryhmään kuuluvien lihasten kanssa (kuvio 8). Täten se vaikuttaa sekä lantion, lonkan että polven liikkeisiin. Se on erityisen merkityksellinen lihas juostessa. Lantion asentoon se vaikuttaa siten, että supistuessaan se kääntää lantiomaljaa eteenpäin. (Calais-Germain 2007, 238; Staugaard-Jones 2010, 124.)

Räätälinlihas (*sartorius*) on ihmiskehon pisin lihas. Se lähtee lantion sivulta kiertäen lonkkanivelen kautta reiden sisäpuolelle ja kiinnittyy polven sisäsyrylle

(kuvio 8). Supistuessaan se kääntää lantiota eteenpäin suoran reisilihaksen ta-
voin. Lonkan ollessa koukussa se osallistuu myös aukikiertoon. Sitä käytetään
aktiivisesti mm. eteenpäin suuntautuviissa jalkapallopotkuissa ja baletin jalanhei-
toissa eteen ja sivulle päin. (Staugaard-Jones 2010, 125.)

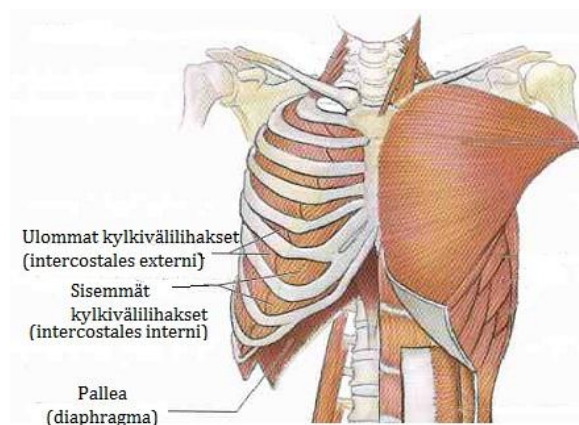


KUVIO 8: Räätälinlihas (*sartorius*) ja suora reisilihas (*rectus femoris*) (Staugaard-Jones 2010, 125, muok. Perttunen)

2.2.4 Hengityslihakset

Rauhallinen hengitys tapahtuu automaattisesti autonomisen hermoston säätelemänä. Sisäänhengitykseen tarvitaan aktiivista lihastyötä, kun taas sitä seuraava uloshengitys on passiivinen toiminto. Rauhallisessa hengityksessä käytetään ainoastaan sisäänhengityslihaksia (kuvio 9). Niistä tärkeimmät ovat pallea (*diaphragma*) ja ulommat kylkivälilihakset (*intercostales externi*). Pallea lähtee rintakehän alareunoista ja on muodoltaan holvimaisesti ylöspäin kaartuva lihas. Kun se supistuu, sen muodostama holvi mataloituu ja keuhkot laajenevat alaspäin. (Nienstedt ym. 2006, 272.) Laskeutuminen mahdollistuu sisäelinten liikkussa pois tieltä selkärangan myötäisesti kohti häntäluuta, minkä puolestaan mahdollistaa vatsalihasten elastisuus. Siksi pallean kupolin laskeutuminen voi estyä vatsalihasten aktiviteetin vuoksi. (Hodges 2005, 36.) Ulommat kylkivälilihakset nostavat supistuessaan kylkiluita laajentaen samalla rintaonteloa sivulle ja eteenpäin. (Nienstedt ym. 2006, 272.)

Uloshengityslihaksia ovat mm. sisemmät kylkivälilihakset (*intercostales interni*). Supistuessaan ne vetävät kylkiluita alaviistoon ja lähentävät niitä toisiinsa ja selkärankaan. Lisäksi uloshengitykseen vaikuttavat aiemmin luettelemani vatsalihakset. Pallean ollessa velttona ne työntävät supistuessaan vatsaontelon elimiä ylöspäin ja tyhjentävät siten ilmaa rintaontelosta. Rauhallisessa hengityksessä työskentelevät siis vain sisäänhengityslihakset, mutta kiivaammassa hengityksessä myös uloshengityslihakset joutuvat töihin. (Nienstedt ym. 2006, 274.)



KUVIO 9: Hengityslihakset (Haas 2010, 37, muok. Perttunen)

3 KESKIVARTALON TUKEA TANSSEISSA

Tanssitunneilla olen kuullut usein huudettavan seuraavia lausahduksia: Liike lähtee keskustasta! Vatsalihakset ovat tanssijan tärkeimmät lihakset! Napa kiinni selkärankaan! ja Muista vatsan tuki! Mutta mitä näillä ohjeilla todella haetaan takaa? Miksi keskivartalo on tanssiessa niin tärkeässä osassa? Omassa tapauksessani en pystynyt ymmärtämään ohjeiden todellista merkitystä ennen kuin opin tuntemaan ihmisen anatomiaa ja fysiologiaa. Pyrin toteuttamaan ohjeet lähinnä vetämällä vatsan sisään niin, etten enää pystynyt hengittämään. Anatomiaa opiskeltuani opin ymmärtämään, että keskivartalon tuki on lukuisten lihasten yhteistoimintaa, eikä todellakaan ole tarkoitus yrittää vain pitää vatsaa sisässä. Korostan sitä, että kyse on nimenomaan lihasten yhteistyöstä ja toiminnasta, ei lihasten lukkoon jännittämisestä. Lihaksilla on omat tehtävänsä ja oikein käytettynä ne mahdollistavat tanssin estetiikan mukaiset turvalliset liikkeet.

Tässä luvussa pohdin tutkimuskysymystä ”Miten keskivartalon tukea käytetään tanssiessa?”. Pohdintani lähteenä käytän Jo Ann Stugaard-Jonesin teosta ”The Anatomy of exercise and movement for the study of dance, pilates, sport and yoga” (2010) sekä Jasqui Green Haasin teosta ”Dance anatomy” (2010).

Jo Ann Stugaard-Jones on pitkälle koulutautunut yhdysvaltalainen tanssin ja kinesiologian professori sekä kirjoittaja. Teoksessaan ”The Anatomy of exercise and movement for the study of dance, pilates, sport and yoga” hän pohdiskelee keskivartalon määritelmää seuraavalla tavalla:

The body's core gets much attention, but what is it, really? Depending on the source it can be anything from the abdominals, to the complete torso. For this text it will be clarified as the area from the lumbar spine to the pelvis, generally thought of as the central core. (Stugaard-Jones 2010, 47.)

Englannin kielen sanan *core* suomennos on useamman hakutuloksen mukaan ydin. Suomenkielisessä opetuksessa olen kuullut käytettävän enemmän termejä keskusta tai keskivartalo. Termiä ydin käytetään lähinnä yhdistelmässä ydintuki, jolla tarkoitetaan keskustan tai keskivartalon lihasten tukea. Tekstin yhtenäistä-

miseksi käytän Staugaard-Jonesin käyttämästä sanasta *core* suomennosta keskivartalo. Vapaasti suomennettuna hän sanoo, että keskivartalo saa paljon huomiota, mutta mikä se todella on. Hänen tekstissään se tarkoittaa lannerangan ja lantion aluetta samoin kuin omassa määritelmässäni.

Teoksen ”Dance anatomy” kirjoittajalla Jasqui Greene Haasilla on vakaa kokemuksen tanssilääketieteen alalta. Hän on toiminut Yhdysvalloissa ohiolaisen Cincinnati Baletin urheilukouluttajana vuodesta 1989, johtaa akateemisia tanssilääketieteen seminaareja ja on myös Ohion tanssilääketieteellisen jaoston johtaja. Ennen nykyisiä töitään hän teki balettitanssijan uran ja on suorittanut tanssin kandidaatin tutkinnon Etelä-Floridan yliopistossa sekä urheilukouluttajan tutkinnon Cincinnati yliopistossa. Ansioluettelo jatkuu vielä mm. pilateskouluttajan papereilla. (Haas 2010, 195.) Taustansa perusteella hänellä on aiheeseen liittyen monipuolinen ja vankka kokemus ja näkemys. ”Dance anatomy” sisältää tanssijoille tärkeää teoretietoa sekä konkreettisia harjoituksia. Teos on kirjoitettu baletin tekniikan näkökulmasta, mutta samat peruseriaatteet kehontekniikasta pätevät tanssiin kuin tanssiin.

3.1 Lihastyön merkitys tuen luomisessa

Staugaard-Jonesin tekstistä keskityn etsimään vastausta siihen, mikä tehtävä edellisessä luvussa erittelemilläni lihaksilla on tuen luomisessa. Omien kokemusteni ja tietojeni mukaan lannerangan ja lantion asento on yksi tanssitekniikan peruspilareista. Tämän alueen hallinta ei ole helppoa alueella sijaitsevien lukuisten lihasten vuoksi. Toiset tekevät liikaa töitä, ja toiset taas ovat liian heikkoja. Nämä seikat johtavat virheasentoihin, joista yleisimmät ovat lantiomaljan kippaaminen eteen- tai taaksepäin. Optimaalisen asennon löytämiseksi lihasten on tehtävä töitä sopivassa suhteessa toisiinsa nähden. Aiheeseen liittyen Staugaard-Jones korostaa sitä, että lanneranka ja lantio ovat toisistaan riippuvaiset. Niiden on oltava tasapainossa ja linjattuna oikein toisiinsa, koska epäyhtenevyydet vaikuttavat muihin alueisiin koko vartalon mitalla. (Staugaard-Jones 2010, 47.)

Sanonnan mukaan vatsalihakset ovat tanssijan tärkeimmät lihakset. Staugaard-Jones pitää tärkeänä, että jokaista vatsalihasta muistetaan harjoittaa kunnolla, jotta keskivartalon alue vahvistuu ja antaa enemmän tukea lannerangalle ja lantiolle. Jokaista lihasta on vahvistettava tasapuolisesti lihasten epätasapainon välttämiseksi. Kirjoittaja kehottaa käyttämään liikkuessa kaikkia vatsalihaksia, koska ne on tarkoitettu toimimaan yhdessä. Niiden tulee antaa liikkuu vapaasti ulos sisäänhengityksen aikana ja sisään uloshengityksen aikana. Tanssin esteetiikassa toivottu pitkä keskivartalon alue tulee tuottaa ilman pakotettua ylityökentelyä. Opetuksessa usein käytetty ilmaisu ”napa kiinni selkärankaan” pitäisi ymmärtää niin, että samalla kun vetää navan kiinni selkärankaan ajattelee vatsalihakset pitkiksi selkärankaa vasten. Näin saadaan vatsalihakset tukemaan selkärankaa kouristuksenomaisen jännittämisen sijaan. Lisäksi hän korostaa, että lihasmassaa huomattavasti tärkeämpää on voima. Erityisesti suoran vatsalihaksen (*rectus abdominis*) harjoittamista ”six-pack” kuntoon kannattaa välttää, koska silloin se useimmiten on ylivahvassa kunnossa muihin vatsalihaksiin nähden. Vatsalihasten vahvuus vähentää merkittävästi myös alaselkäongelmia. (Staugaard-Jones 2010, 58–59 , 75.)

Suoran vatsalihaksen (*rectus abdominis*) osallisuudesta keskivartalon tukeen Staugaard-Jones huomauttaa, että se pitää saada mukaan toimintaan oikealla tavalla. Toimiessaan oikein se tukee alaselkää ja auttaa lantion stabiloinnissa eli sen aloillaan pitämisessä kohottamalla sitä. Lihaksen saa osallistumaan toimintaan aktivoimalla se käyttöön. Käyttäminen tarkoittaa supistamista, mikä perustuu lihaksen toimintatapoihin. Lihassolu voi toimiessaan lyhentyä eli supistua (konsentrisen lihastyö), pidentyä (eksentrisen lihastyö) tai pysyä samanimittaisena (isometrinen lihastyö). Vaikka lihas toimiessaan aiheuttaa nivelen koukistumisen, se ei siis todellisuudessa koukistu vaan supistuu. (Staugaard-Jones 2010, 49.)

Ulompien ja sisempien vinojen vatsalihasten (*obliquus externus* sekä *obliquus internus*) yhteydessä Staugaard-Jones ei kirjoita mitään keskivartalon tukemisesta vaan mainitsee niiden tehtäviksi vartalon koukistamisen, sivutaivutuksen ja selkärangan kierron. Mutta kuten aiemmin ilmeni, tuen luomiseksi niitä tarvi-

taan yhteistyössä muiden lihasten kanssa. Syvää poikittaista vatsalihasta (*transversus abdominalis*) hän sen sijaan pitää äärimmäisen tärkeänä tukilihaksena. Se stabiloi sekä lannerankaa että lantiota kiinnityskohtiensa ansiosta. Hänen mielestään paras tapa harjoittaa ja aktivoida tätä lihasta on tehostettu uloshengitys, koska se toimii konsentrisesti eli supistuu uloshengityksen aikana. Siksi lihaskuntoliikkeeseen on hyvä lisätä syvä uloshengitys työskennellessä maan vetovoimaa vastaan. Tästä selkeä esimerkki on istumaan nousu, jossa nousuvaiheeseen lisätty tehokas uloshengitys auttaa aktivoimaan syvän poikittaisen vatsalihaksen. (Staugaard-Jones 2010, 54–57.)

Suuri lannelihas (*psoas major*) on ainoa lihas, joka yhdistää ylä- ja alavartaloa ja on siksi tärkein asentoa ylläpitävä lihas. Se voi koukistaa kumpaa vain, lantiota tai lannerankaa. Suuren lannelihaksen kupeessa sijaitsevan pienen lannelihaksen (*psoas minor*) merkitys on hyvin vähäinen ja se lähinnä auttaa suurempaa pariaan sen tehtävissä. Reisiluun ollessa fiksoitu, kuten esimerkiksi istuessa, suuri lannelihas vaikuttaa lannerankaan ja sen yhteistyölihas suoliluulihhas (*iliacus*) lantioon. Työskennellessään ahkerasti suoliluulihhas saa lantiomaljan kippaamaan eteenpäin eli lisää lannerangan lordoosia, mikä on merkki huonosta asennosta. Tämän estämiseksi suuren lannelihaksen ja nelikulmaisen lannelihaksen (*quadratus lumborum*), joka on tärkeä sekä lannerangan että lantion stabiloija, on oltava tarpeeksi vahvoja stabiloimaan koko aluetta. Myös vatsalihakset auttavat estämään lordoosin suurenemista. Tutkimukset osoittavat, että suuri ja pieni lannelihas edesauttavat lantiorangan ja lantion stabiloinnin ohella selkärangan pystyasennon ylläpitämistä eli tanssin kannalta hyvän ja kauniin asennon säilyttämistä. (Staugaard-Jones 2010, 64–65, 68.)

Lantion sisällä kulkevista suurista lihaksista suora reisilihas (*rectus femoris*) vaikuttaa lantion asentoon siten, että ollessaan lyhyt tai kireä se kippaa lantiota eteenpäin. Tähän vaikuttaa myös vatsalihasten heikkous. Räätälinlihas (*sartorius*) toimii supistuessaan suoran reisilihaksen tavoin, ja vatsalihasten on taisteltava sen työtä vastaan. (Staugaard-Jones 2010, 124–125.)

Aukikiertäjien vaikutus lantion asentoon on kohottava ja eteenpäin työntävä. Ne myös auttavat suurta ja pientä lannelihasta ylläpitämään lantion ja lannerangan

tasapainoista asentoa. Tämä mahdollistuu silloin, kun reisiluu on fiksoitu, koska muuten niiden supistuminen aiheuttaa reisiluun aukikierron. Myös reidenlähen-täjälihakset eli adduktorit, joita en ole tarkemmin erotellut, auttavat lantion stabi-loinnissa. (Staugaard-Jones 2010, 153.)

3.2 Tukea turvallisuuden, tasapainon ja tekniikan vuoksi

Jasqui Greene Haas kiinnittää paljon huomiota teoksessaan ”Dance anatomy” keskivartalon merkitykseen tanssiessa turvallisuuden ja tasapainon kannalta. Jo johdannossa Haas korostaa sitä, että tanssiessa liike lähtee keskustasta. Stau-gaard-Jonesin ajatuksia tukien Haasin mielestä keskivartalon vahvistaminen pelkän tanssitunnin lisäksi on lähes aina välttämätöntä tanssijalle, koska tanssi-tunnilla ei ole aikaa käydä perusteellisesti läpi jokaista vahvistamista vaativaa lihasta. Keskustan, ja myöskin hengityksen, tärkeydestä liikkeiden oikein suorit-tamisen kannalta kertoo se, että Haas neuvoo teoksensa jokaisessa harjoituk-sessa, miten keskivartalo on liikkeessä mukana. (Haas 2010, johdanto v-vii.)

Haas painottaa, että keskivartalon hallinta on tanssiessa tärkeää erityisesti tur-vallisuuden takia. Lanneranka liikkuu luonnostaan paremmin etu–taka-suunnassa kuin kiertäen, ja tämän takia selkärangassa helposti ilmenee tarpee-tonta ylimääräistä liukumisliikettä tässä suunnassa. Tämä tuen puutteesta joh-tuva liike kasvattaa huomattavasti riskiä saada vammoja lannerankaan. Keholle turvallisin tilanne olisi ylläpitää luonnollista lordoosia, missä ikävä kyllä monilla tanssijoilla on ongelmia. Lordoosi kasvaa helposti liian suureksi, mikä voi johtua vatsalihasten heikkoudesta tai selkäpuolen lihaksien kireydestä. Ensimmäises-sä tapauksessa heikot vatsalihakset jättävät lannerangan ilman tukea ja toises-sa kireät selkälihakset vetävät sen notkolle. Tietoisuus ja ymmärrys oman ke-hon asennoista ja kyky avustaa selkärangan liikkeitä vatsalihaksilla pitävät asennon hyvänä sekä vähentävät loukkaantumisriskiä. (Haas 2010,16, 18.)

Tanssijoiden tavoite – liikkua tilassa helpon näköisesti haastavin ja mielenkiin-toisin askelin – on Haasin mukaan mahdollista vain vahvojen keskivartalonlihas-ten avulla. Yksi tanssin perusliikkeistä lajissa kuin lajissa on *plié* eli polvien kou-

kistusliike tarkoituksena hakea ponnistusvoimaa lattiasta. Tätä liikettä suorittaessa selän asento helposti romahtaa, joten se edellyttää keskustan vahvuutta. Myöskin tasapainon säilyttäminen asennoissa, joissa selkäranka ei ole pystysuorassa, on mahdollista vain vahvan keskustan avulla. Haas kiteyttää omat kokemukseni tosiksi toteamalla, että kehittääkseen tekniikkaansa tanssijan on ymmärrettävä keskivartalon anatomiaa ja osattava koordinoida lihasten toimintaa. Pelkkä vatsalihasliikkeiden rutistaminen ei johda mihinkään, vaan tarvitaan tietoisuus ja pyrkimys kehittää tekniikkaa. (Haas 2010, 51.)

Omia laajeni ovat paritanssit, joihin kuuluvat mm. suljetun otteen tanssit valssi, tango, foksi ja humppa, kädenalitanssit fusku, jive, bugg ja lindy hop sekä latinalaisperäiset tanssit salsa, cha cha, rumba ja samba. Olen havainnut, että erityisesti suljetun otteen tansseja tanssittaessa vartalokontaktissa parin kanssa keskivartalon hallinta on tärkeää. Jotta tanssiasento säilyisi, on molempien parin jäsenten pystyttävä ylläpitämään oma asentonsa. Jos lanneranka karkaa liian taakse, kontaktipinta-ala häviää ja asento hajoaa. Tästä on haittaa sekä esteettisesti että parityöskentelyn kannalta. Asennon hajotessa pari ei tunne toisiaan enää niin hyvin ja askelkuvioiden, esimerkiksi pyörivien liikkeiden, suorittaminen hankaloituu yhteisen keskipisteen levitessä.

Myös Haas sivuaa teoksessaan keskivartalon merkitystä paritansseissa. Hän toteaa, että viejän, yleensä siis miehen, on tiedettävä koko ajan, missä toisen keskusta on. Jotta nopea jalkatyö ja haastavat pariliikkeet ovat mahdollisia, molempien tanssijoiden on pidettävä vyötäröalueensa kontrollissa tukien lantiota. Paritansseissa tarvitaan paljon selkärangan kiertoja, joista saadaan tehokkaampia, kun selkäranka on ensin lihastyöllä pidennetty. Vakiotanssiasennossa haetaan laajuutta yläselän kierrolla ja taaksetaivutuksella, mitkä ovat turvallisia, kun keskivartalo on hyvin lihastyöllä tuettu. Kilpailutilanteissa niin vakio-, latinalais- kuin kansantansseissakin arvostelun perusteena ovat jalkatyön lisäksi vartalon asento, linjaukset ja nopeus, joihin kaikkiin vaikuttaa keskivartalo hallinta. Vaikka ei kilpailisikaan, Haas kehottaa kovasti kaikkia sosiaalitanssijoitakin harjoittamaan keskivartalon hallintaa, koska sillä on positiivisia vaikutuksia tanssin sulavuutta ja siten nautittavuutta ajatellen. (Haas 2010, 51.)

4 KESKIVARTALON TUKI LAULAESSA

Seuraavassa luvussa perehdyn siihen, mitä tuesta ja sen käytöstä sanotaan laulamista käsittelevissä teoksissa. Kirjallisuutta tutkiessani havaitsin, että laulaessa termi tuki ja sen synty eivät ole yksiselitteisesti määriteltävissä. Kuvaukset eivät anna tarkkaa vastausta, vaan jättävät tulkinnanvaraa. Tasanto (2002) vastaa kysymykseen teoksessa ”Laulajan opas” seuraavalla tavalla:

Tuki ei onneksi ole mitään mystistä salatiedettä, niin kuin eräs turhautunut laulaja kerran epäili. Tuki on jo valmiiksi rakennettu jokaisen kehoon. Tuki on äänen kannattamista, luonnollista toimintaa, jota käytämme apuna myös kun esim. yskimme, itkemme, huudamme ja niistämme. (Tasanto 2002, 43.)

Lisäksi hän kertoo tuen löytyvän alavatsasta, kyljistä ja selästä. Se on elastinen, muttei katoa koskaan kokonaan. (Tasanto 2002, 43.)

4.1 Lihastyön merkitys laulaessa

Eerola (2002) kuvailee laulamiseen tarvittavaa tukea hengityslihasten koodinoiduksi toiminnaksi. Hengityslihaksisto muodostaa lantioon asti ulottuvan suuren kulhon, jonka seinämät ovat paksut ja elastiset. Ääntämisen juurien tulisi ulottua aivan kulhon pohjaan asti. Tuki ei saa olla staattinen jännitystila, vaan kokonaisvaltainen reaktio sisään- ja uloshengityslihaksistossa. Tuki on enemänkin toiminnan lopputulos kuin menetelmä. Tuettomassa laulussa ei käytetä sisään- ja uloshengityslihaksia tasapainoisesti. Laulaessa uloshengityslihasten rinnalla myös sisäänhengityslihasten pitäisi toimia jarruttaen kehon kasaan painumista. Tuntemuksena tuntuu siltä, että ikään kuin nojaisi kylkiin ja selkään sisältä ulospäin. (Eerola 2002, 23–24.)

Vaali (2002) selventää tukilihasten toimintaperiaatteita ja tarkentaa, että pallea on tärkein sisäänhengityslihaksen ja vatsalihakset tärkeimmät uloshengityslihakset. Äänentuottoa varten tarvittava ilmanpaine syntyy, kun sisään- ja uloshengityksen välillä vallitsee tietynlainen kelluva tasapaino. Jotta ilmanpaine muodostuisi

oikein, sisäänhengitys vaatii hienovaraisen vastuksen uloshengityslihaksissa aivan lantionpohjanlihaksissa asti. Jos näin ei tapahdu, vatsalihakset ovat rennot ja ihminen ikään kuin ”lihoo” sisäänhengityksen aikana. (Vaalio 2002, 11.)

Tasanto (2002) huomauttaa, että tuki on tärkeä, koska se vapauttaa kurkun jännityksistä ja kiristyksistä. Ilman tukea laulaminen saattaa tuntua kipuna kurkussa. Koska tuki ei ole laulaessa välttämättä automaattisesti paikallaan, se täytyy tietoisesti aktivoida. Tuen tarkoittama kannatus on lihastyötä, joka kohdistuu ulos- ja alaspäin, muttei kuitenkaan ole jännitystä. Sen oikeanlainen säännöstely on erittäin tärkeää, koska liika tuki siirtää ilman säännöstelyn kurkun huoleksi ja liian vähän tukea pakottaa kurkun muodostamaan äänen. (Tasanto 2002, 43.)

Roivainen (2004) taas on huomannut, että äänen volyymin puute tai vaikeus kannattaa pitkiä fraaseja johtuvat usein jähmettyneistä lihasliikkeistä kurkun tai muun kehon alueella. Esimerkiksi voimakasta ääntä laulettaessa vatsanpeitelihakset eivät saisi lyhentyä tiukoiksi vaan niiden tulisi toimia mahdollisimman lähellä lepotilaa eli välttämällä kaikkea liikaa rasitusta. Harjoitellessa tulisi tarkkailla kehon mahdollisimman tehokasta ja estotonta, laulun vaatimien liikkeiden toimintaa. Laulunopetuksessa keskitytään usein hengittämiseen, mutta hän kuitenkin huomauttaa, että ilma ei synnytä ääntä, vaan lihakset, jotka säätelevät ilman aaltoliikettä. Siksi laulunopetuksessa tulisi keskittyä lihasten tarkoituksenmukaisen toiminnan harjoitteluun. Siitä huolimatta laulaminen ei ole liikkeiden aktiivista, tietoista suorittamista. (Roivainen 2004, 19-21.)

Käsitelläkseni pedagogista näkökulmaa haluan ottaa esille Vaalion (2002) huomion, että laulaessamme ulospäin näkyy vain hengityselimistön ja osittain ääntöväylän toimintaa. Täten on helppo puuttua ulkoisesti ryhtiin, kehossa näkyviin hengitysliikkeisiin sekä leuan ja kasvojen liikkeisiin. Hermoston ja kurkunpään toiminnan arvioiminen puolestaan on mahdollista vain kuulon perusteella. Hermoston toimintaa voi arvioida myös ulkoisesti esimerkiksi väsymyksen ja kiihtymyksen perusteella, mutta impulssien aiheuttamia hienomotorisia liikkeitä ei voi silmällä nähdä. Pedagogisesti taitava opettaja seuraa valppaana, tarvitsee-

ko oppilas enemmän tunnetilojen ja elämyksien kautta vai fyysisten ja fysiologisten tietojen avulla opastusta. (Vaalio 2002, 10.)

4.2 Tuki Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikan näkökulmasta

Cathrine Sadolin on yksi maailman johtavista äänentutkijoista, ja hän on kehittänyt Complete vocal technique -nimisen laulutekniikan. Suomennettuna käytetään termiä Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. Hän kehitti tekniikan tekemällä tieteellistä tutkimusta erityylisten laulajien, esim. klassisten, gospel- ja rocklaulajien, parissa ja etsimällä erilaisia äänenkäyttötapoja yhdistäviä tekijöitä. Tutkimustyössään hän perehtyi laajasti laulajien esityksiin sekä elävinä esityksinä, että tallenteina. Tutkimuksen myötä hänelle kävi selväksi, että mitä erilaisempien lauluäänten takana on yhteinen perusta tyylistä riippumatta. Loppupäätelmänä hän luokitteli kaikki ihmisäänen tuottamat äänet ja organisoivat ne selkeäksi järjestelmäksi. Tuloksena syntyi kokonaan uusi laulutekniikan käsite Complete vocal technique eli CVT, jota voidaan soveltaa kaikkiin musiikkityyleihin. (Sadolin 2009, 8.)

Tuki on ensimmäinen Sadolinin näkemyksen kolmesta peruseriaatteesta. Tukea hän kuvailee näin:

Tuki tarkoittaa, että vastustetaan pallean luontaista pyrkimystä pakottaa sisään hengitetty ilma keuhkoista ulos, ts. työskennellään pallean ulospäin suuntautuvaa liikettä vastaan. Tämä saadaan aikaan kolmen eri lihasryhmän vuorovaikutuksella: vatsa-, lanne- ja selkälihasten. Laulaessa vyötärön seudun ja ylävatsan lihakset vetäytyvät sisäänpäin jatkuvana ja tasaisena liikkeenä ja selkälihakset jännittyvät. Lannelihakset pyrkivät vetämään lantiota taaksepäin, ja vatsalihakset taas pyrkivät vetämään lantiota eteen ja ylöspäin. Näiden välinen jännite on tärkeä osa tukea. - - Tuki on raskasta fyysistä työtä, joten sinun tulee olla hyvässä kunnossa. (Sadolin 2009, 15.)

Tukilihaksista Sadolin korostaa pallean hallinnan merkitystä. Hengityksen hallinnassa on tavoitteena pitää pallea alhaalla, koska keuhkot tyhjäntyvät pallean rentoutuessa ja palautuessa yläasentoon. Pallean ollessa alhaalla rintakehä on laajentunut. Sadolin neuvoo, että pitämällä rintakehän laajentuneena niin pit-

kään kuin mahdollista uloshengityksen aikana pystyy hallitsemaan paremmin pallean rentoutumista ja ilman virtausta keuhkoista ulos. Jotta rintakehä saataisiin pidettyä laajennettuna, vatsa on pidettävä sisään vedettynä. Tämä tapahtuu käyttämällä suoraa vatsalihaksia (*rectus abdominis*), ulompia (*oblique externus abdominis*) ja sisempiä vinoja vatsalihaksia (*oblique internus abdominis*) sekä syvimmän kerroksen muodostavia poikittaisia vatsalihaksia (*transversus abdominis*). Selän puolelta Sadolin nimeää tukilihaksiksi leveät selkälihakset (*latissimus dorsi*). Lannelihaksista tärkeät ovat nelikulmaiset lannelihakset (*quadratus lumborum*), koska ne yhdistävät lantion alimpiin kylkiluihin estäen niitä nousemasta, ja näin pallea pystyy toimimaan tehokkaammin. (Sadolin 2009, 28–29.)

Sadolin korostaa selkä- ja vatsapuolen lihasten toiminnan yhteistyötä. Jos vatsapuolen lihakset ovat rentona, nelikulmaiset lannerankalihakset vetävät jännityessään selän notkolle, jolloin syntyy ankanpyrstöksi kutsuttu ilmiö. Jos vatsalihaksia käytetään samaan aikaan, syntyy jännitystilä, jossa lannelihakset pyrkivät kallistamaan lantiota ja vetämään selkää notkolle ja vatsalihakset tekevät vastakkaista työtä vetäen lantiota ylös ja suoristamalla selkää. Tästä syntyvä lihastyön ”köydenveto” on erittäin tärkeä osa tukea. (Sadolin 2009, 29.)

Lihastuntemus on Sadolinin mielestä hyödyllistä laulajille. Hän huomauttaa, että laulajat jännittävät usein sellaisiakin lihaksia, joita ei tarvita. Kohonneet olkapäät, kipristetyt varpaat ja nyrkissä olevat kädet ovat yleisiä näkyjä, vaikka näistä toiminnoista on enemmänkin haittaa kuin hyötyä. Jos ei osaa paikallistaa jotain tiettyä lihasta, on helpompi jännittää kaikkia lihaksia saman tien. Tähän auttaa se, että osaa tunnistaa ja hallita niitä lihaksia, jotka oikeasti ovat tarpeen. (Sadolin 2009, 30.)

Lopuksi Sadolin painottaa, että tuki on liikettä. Tuki syntyy liikettä vastustavasta vastavoimasta. Jos liike pysähtyy, tuki lukkiutuu ja syntyy jännitystilä. Lukkiutuneesta tuesta ei ole mitään hyötyä, koska lihakset ovat jumissa. (Sadolin 2009, 32.)

4.3 Huomioita tukitutkimuksesta ja sen ongelmallisuudesta

Raija Roivainen on perehtynyt vuonna 1997 Sibelius Akatemiassa tehtyyn ”Supported singing is good singing” –tutkimukseen ja avaa huomioitaan teoksessaan ”Laulamisen sietämätön helppous”. Hän tiedusteli, mitä tutkimukseen osallistuneet laulajat tekivät, kun tukivat, tai mitä he eivät tehneet, kun he eivät tukeneet. Kysymykseen saatu vastaus oli, etteivät laulajat pystyneet määrittelemään sitä mitenkään. Näin on hänen mukaansa ollut asianlaita muissakin tukitutkimuksissa. ”Aina on luotettu pelkkään laulajan ilmoitukseen: Nyt tuen, nyt en tue”, Roivainen kertoo. (Roivainen 2004, 16.)

Roivainen teki itse kyselyn Suomen Laulopedagogit ry:n jäsenille, ja sai vastauksia yli 40. Näistä hän karsi omat kasvattinsa pois. Yksi kysymyksistä koski sitä, mikä tuen opettamisessa on tärkeintä. Vastaukset olivat mitä moninaisempia, mutta eräs niistä oli seuraavanlainen:

Tarvitaan ylävartalon valmius, jännite. Tuki on alimpien vatsalihasten liikumista sivuille, yhteyttä pitkiin kylkilihaksiin. Tuki merkitsee, että ääni lepää silmäkuopissa, vokaaliakselilla. Myös alaselän lihasten ja istumalihasten käyttö lisää resonoivaa äänialaa sekä sitä kautta voimaa.- - (Roivainen 2004, 17.)

Eräs toinen kysymyksistä käsitteli sitä, millä lihaksilla he teettävät tukea suurimmalta osaltaan. Vastaajista 25 kertoi teettävänsä tukea vatsalihasten avulla, 27 selkälihasten ja 18 rintalihasten avulla. Kurkunpäänlihaksilla tukea kertoi harjoittelevansa 7 vastaajaa. Osa vastaajista oli vastannut useampaankin kohtaan myöntävästi. (Roivainen 2004, 17–18.)

Oman näkemyksensä tuesta Roivainen esitti Pohjoismaisessa äänikonferenssissa seuraavalla tavalla:

Laulaminen on lihastyötä. Mikäli lihaksessa on jo jokin tekeminen, jännite, kuten tukeminen, niin tuo ylimääräinen tekeminen on haitaksi varsinaiselle tekemiselle, kuten laulamislle. Lihas toimii parhaiten, kun se on vapaa kaikesta ylimääräisestä tekemisestä, jännitteistä tai asennoista, joita ylläpidetään. (Roivainen 2004, 19.)

Väite sai tutkijat luopumaan tukitutkimuksien jatkamisesta, sillä ilman tarkkaa tutkimuskohteen määrittelyä tutkimusta ei voi pitää tieteellisesti pätevänä. Roivainen mainitsee, että toistaiseksi tutkimukset ovat osoittaneet laulajien hengityselimistön tietoisesti ohjailun laulun aikana suurimmalta osalta pelkäksi mielikuvitukseksi. (Roivainen 2004, 19.) Tämä kenties selittää sitä, miksi tuesta puhutaan laulamisen yhteydessä niin ympäröivästi.

5 KYSELYN TULOKSET – TANSSIN HARRASTAJAT LAULUOPPILAINA LAULUPEDAGOGIEN SILMIN

Selvittääkseni käytännön kokemuksia tanssimisen vaikutuksesta lauluoppilaisiin tein aiheesta kyselyn laulunopettajien keskuudessa. Kyselyllä pyrin selvittämään, ovatko alan ammattilaiset huomanneet oppilaiden tanssiharrastuksesta etuja tai haittoja. Laadin aiheesta kyselylomakkeen (liite 1), jota levitin sähköpostin välityksellä. Lähetin lomakkeen kaikille tuntemilleni laulunopettajille, ja lisäksi pyysin heitä levittämään kyselyä eteenpäin kollegoidensa parissa. Tätä kautta sainkin vastauksia itselleni tuntemattomilta henkilöiltä.

Kyselyyn vastasi ikäväkseni vain yhdeksän laulunopettajaa. Vastausten vähyyteen arvelen syyksi sen, että aihetta on hankala kuvata kirjallisesti ja kysymyksiini vastaaminen olisi vaatinut paneutumista ja vaivaa. Siten kynnyks vastata oli ehkä liian korkea. Yksi vastaajista halusikin tavata henkilökohtaisesti ja demonstroida opetusmetodejaan.

Kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä tiedustelin vastaajien koulutustaustaa. Kaikki vastaajat ovat ammattikorkeakoulu- tai yliopistokoulutuksen saaneita laulunopettajia. Lisäksi osalla on vielä jatko-opinnot meneillään. Alaan kuuluu myös kartoittaa ammattitaitoa mestarikursseilla sekä yksittäisiin tekniikkoihin paneutuvilla kursseilla, joita kaikilla on taustallaan useita. Kaikki vastaajat ovat siis korkeakoulutettuja ammattilaisia.

5.1 Kehon tuntemuksen tärkeys laulunopetuksessa

Kyselylomakkeen toinen kysymys kuului: ”Onko kehon lihastuntumus mielestäsi laulajalle tärkeää?”. Tähän kaikki vastasivat yhtenevästi myöntävästi. Jokaisen vastaajan mielestä laulajan on tärkeää tietää, mitkä lihakset toimivat ja miten. Niin kuin eräs vastaaja ilmaisi: ”Mitä paremmin tunnet ihmiskehon ja sen toiminnot - - sitä paremmin pystyt käyttämään sitä haluamallasi tavalla. Kun pystyt kontrolloimaan kehoasi täysin, pystyt kontrolloimaan siis myös tukeasi,

joka on olennainen osa äänenkäyttöä.” Lihastuntemuksen tärkeys siis tiedostetaan laulunopettajien piireissä.

5.2 Tapoja opettaa tukea

Kolmannessa kysymyksessä tiedustelin tapoja opettaa tukea. Tiedän, että kysymys on haastava ja tyhjentävä vastaaminen vaatii paljon vaivaa. En halunnut rajata kysymystä johdattelevampaan muotoon, esimerkiksi ”Opetatko tukea lihastyölähtöisesti”, sen takia, että saisin spontaaneja vastauksia ja voisin tehdä havaintoja siitä, kuinka moni kiinnittää huomiota opettaessaan huomiota kehon käyttöön. Olen iloinen siitä, että vastaukset ovat moninaisia, ja näin tulee esille erilaisia näkökulmia.

Useimmat vastaajat paneutuvat oppilaiden kanssa hengittämiseen. He käyvät läpi hengittämisen mekanismia ja tekevät hengitysharjoituksia. Tukilihaksia on hyvä herätellä esimerkiksi syvillä hengityksillä ja sihinöillä. Näillä pyritään löytämään hengityksen yhteydessä luonnollisesti käytettävä tuki. Erityisen tärkeää on muistaa rentouttaa vatsalihakset uloshengityksen lopussa, jolloin ilma virtaa itsestään luonnollisesti sisään. Yksi vastaaja kertoo yhdistävänsä hengitysharjoitukseen liikkeen, hengittämisen, sekä fyysisen kosketuksen torson alueelle ja näyttävänsä itse aina mallia.

Osa vastaajista kertoo keskittyvänsä kehontuntemuksiin. He kehottavat tuntemaan esimerkiksi tilaa selkärangan ympärillä tai lapojen alla, pitämään selkäfileet auki tai kyljet leveänä. Eräs vastaaja tarkensi minulle sitä, että keskittymällä pitämään kyljet auki saadaan pallea pysymään pitempään alhaalla ja näin uloshengitys jatkumaan pidempään eli laulamaan pidempään yhdellä hengityksellä. Koska pallea ei ole kokonaan tahdonalaisesti toimiva lihas vaan toimii autonomisen hermoston säätelemänä, on helpompi hallita kylkien liikkeisiin vaikuttavia lihaksia. Näitä ovat aiemmin mainitsemani kylkivälilihakset sekä lapojen välissä sijaitsevat leveät selkähakset (*latissimus dorsi* -lihakset).

Erittäin yleinen, ja omista kokemuksistani muistiin jäänyt tapa, on opettaa laulamista mielikuvien avulla. Mielikuvia käyttävät myös kaikki vastanneista yhtä lukuun ottamatta. Kyseinen vastaaja varta vasten erikseen mainitsi, että ei käytä niitä. Mielikuvien käytöstä kerrottiin esimerkiksi seuraavalla tavalla:

- - Kun lihasyhteys syttyy (alavatsassa), käytän siitä myös joskus sellaista mielikuvaa, että se on kuin nappaisit ilmapallon päässä olevasta narusta kiinni. Pidät siitä narusta kiinni, jolloin sisään hengittäessä lasket sen irti. Ja kun ääni syttyy, taas lihasyhteys vastaa. Joskus saatan puhua myös äänen surffaamisesta ilmapatjan päällä (kun lauletaan) etc.

Toinen vastaaja kehottaa oppilasta kuvittelemaan olevansa avoin tynnyri, josta hellävaraisesti puristetaan alapäästä. Seuraava vastaus taas yhdistää kahta edellistä, eli tuntemiseen ja mielikuviin perustuvaa opetusmetodia: ”Kehotan ajattelemaan lantion ja alavatsan seutua suurena renkaana, ikään kuin ponnahduslautana laulufraaseille. Se on suuri pehmeä ja hengittävä pohja, jolle maadoitetaan laulu.”

Alavatsan lihasten treenaamiseen keskittyviä harjoituksia mainitsee käyttävänsä vain yksi vastaaja. Hän kertoo teettävänsä yhdellä jalalla seisomista, jumpparullalla seisomista ja lantion asennon vaihtelemista. Tietenkin useampi vastaajista saattaa teettää vastaavia harjoituksia, mutta he eivät kokeneet niiden mainitsemista huomionarvoisiksi vastatessaan. Eräs toinen kertoo kiinnittävänsä huomiota ryhdin ja kannatuksen säilyttämiseen: ”Kuitenkin aina täytyy pysyä ranka paikallaan ja tietynlainen kannatus. Ei siis saa lysähtää, vaikka jotkut lihakset rentoutuisivatkin sisään hengitettäessä.” Tämä on lähellä sitä tapaa, miten ryhti ja kannatus ymmärretään yleisesti tanssijoiden joukossa.

5.3 Tanssin harrastaja lauluoppilana – etuja ja haittoja

Kyselylomakkeen neljännessä kysymyksessä tiedustelin, ovatko vastaajat opettaneet tanssia harrastavia henkilöitä ja viidennessä tanssitaustasta ilmenneitä etuja ja haittoja. Kaikki vastaajat ovat joskus opettaneet tanssintaharrastajia, ja vastaukset eduista ja haitoista olivat erittäin yhteneviä. Kaikista vastauksista ilmeni, että tanssintaharrastuksen etuna ovat hyvä oman kehontuntemus ja kyky

erotella eri lihaksia, jolloin niiden käyttöä on helppo säädellä. Yllätyksekseni muutamassa vastauksessa tanssitaustan etuna mainitaan myös motivaatio ja kärsivällisyys jaksaa tehdä harjoituksissa toistoja ja lämmitellä kehoa. Eräs vastaaja selventää asiaa seuraavalla tavalla:

Teetän yleensä tunnin alussa rentoutusharjoituksia, joissa käytämme kehoa aktiivisesti, esim. rullaamalla selkärankaa ylös ja alas ja pyörittämällä hartioita – näissä harjoituksissa olen huomannut tanssitaustan edun: oppilas tekee harjoituksen mielellään ja ymmärtää kehon lämmön yhteyden lauluun.

Toinen taas on mielissään tanssijoiden kärsivällisyydestä tehdä paljon yksinkertaisia toistoja, jollaisia ääniharjoitukset laulutunneilla ovat. Laulaminen kun on pientä spesifiä lihastyötä, ja vaatii siksi toistoja ja pienten asioiden harjoittelua. Suurin osa vastaajista kiitteli myös tanssijoiden hyvää ryhtiä sekä hyvää kuntoa. Yksi yksittäinen positiivinen huomio tuli siitä, että tanssijat ovat tottuneet hakemaan omia rajojansa kokeilemalla, heittäytymällä ja etsimällä. Se auttaa laulamissa, kun haetaan äänelle oikeaa paikkaa, missä soida.

Myös tanssimisen haitoista oltiin erittäin yksimielisiä. Suurella osalla tanssitaustaisista oppilaista on vaikeuksia rentouttaa kaikki vatsalihakset sisäänhengityksen yhteydessä, koska he ylläpitävät jatkuvaa tukea. Tällöin sisäänhengityksen vapauttaminen on hankalaa, ja laulaessa haettu tuen käyttö jatkuvassa liikkeessä hankaloituu. Eräs vastaaja nimesi ongelman osuvasti tukilukoksi. Hän perustelee termivalintaansa seuraavalla tavalla:

Laulaessa tuen kuuluu olla elastinen, koko ajan liikkeessä, mikä oman käsitykseni ja kokemukseni mukaan eroaa tanssijoiden tuesta jossain määrin. Tuen rentouttaminen on ensiarvoisen tärkeää fraasien lopussa ja tässä yleensä törmään tanssijoiden kanssa seinään, sillä tukea ei päästetä täysin rennoksi, jolloin seuraavan fraasin aikana osa tuesta on jo valmiiksi käytetty.

Toinen vastaaja arvelee tanssijoiden tukilukon johtuvan siitä, että he ovat tottuneet kannattelemaan kehoaan koko ajan ja ovat ”valmiina lähtemään seuraavaan liikkeeseen”. Näiden huomioiden lisäksi eräs vastaaja kiinnitti huomiota tanssijoiden ”balettiryhtiin” eli yliojennukseen, jolloin alaselkä ei ole auki.

5.4 Oppimistyyliät opetusmetodin valinnan perusteena

Erittäin perusteellisen ja valaisevan vastauksen sain laulunopettaja Mari Leppävuorelta. Haastattelin häntä suullisesti tehden samalla muistiinpanoja samaan lomakkeeseen, jonka muut olivat kyselyssä täyttäneet. Leppävuori on koulutukseltaan musiikinopettaja, luokanopettaja ja laulunopettaja sekä valmistuu pian Kööpenhaminan Complete Vocal Technique –instituutista nimikkeellä authorized CVT teacher.

Leppävuoren haastattelusta erityisen tärkeänä asiana nousivat esille oppimistyyliät. Luettuani muidenkin vastauksia tarkemmin huomasin, että kyseinen aihe ilmenee rivien välistä, mutta vasta Leppävuori nosti asian ensiluokkaisen tärkeäksi ja antoi ilmiölle nimen.

5.4.1 Oppimistyyliät

Oppimistyyliät tarkoittavat ihmisten tapoja hahmottaa ja oppia asioita eri tavoilla ja eri kanavien kautta. Kyse on erilaisista miellejärjestelmistä eli tavoista vastaanottaa tietoa eri aistikanavien kautta. Oppimistyylien pääluokat ovat audittiivinen, visuaalinen ja kinesteettinen oppimistyyli. Useimmat meistä käyttävät näitä kaikkia kanavia, mutta tietyissä tilanteissa joku kanava saattaa dominoida suhteessa muihin. (Virtuaali AMK, Hakupäivä 21.11.2012.)

Audittiivinen tyyppi ottaa viestejä ja tietoja vastaan parhaiten kuuloaistin kautta. Hän kertoo ja kuuntelee mielellään ja etenee puhuessaan loogisesti. Hän keskittyy yhteen asiaan kerrallaan eikä voi sietää rönsyilevää asioiden käsittelyä. Audittiivisen ihmisen voi tunnistaa rauhallisesta puhetavasta sekä laajasta sanavarastosta ja siitä, että hän ei turhia elehdi puhuessaan. Koska hän oppii kuuntelemalla, hän kiinnittää huomiota äänenpainoihin, taukoihin ja sävyihin. Hän myös nauttii hiljaisuudesta. (Virtuaali AMK, Hakupäivä 21.11.2012.)

Visuaalinen tyyppi ottaa tietoa vastaan pääasiallisesti näköaistimuksen kautta. Hän hahmottaa asioita kuvina, ja hänelle kokonaisuus on tärkeää. Visuaalinen

ihminen puhuu nopeasti ja joskus sekavasti ja on kova elehtimään puhuessaan. Hänen on vaikea muistaa sanallisia ohjeita, koska hänellä on kuvamuisti. Siksi hän on kuuntelijana kärsimätön. Hän mieluummin kirjoittaa ja piirtelee muistiinpanoja. Hänen huomionsa kiinnittyy usein ulkonäköön, ja vastapainoksi hän ei anna äänien häiritä itseään. Visuaalinen ihminen näkee jo valmiiksi asiat kuvina, joten asioiden havainnollistaminen kuvina ja kaavioina auttaa häntä oppimaan ja muistamaan. (Virtuaali AMK, Hakupäivä 21.11.2012.)

Kinesteettinen tyyppi oppii ja ottaa vastaan informaatiota parhaiten tekemällä ja kokeilemalla itse. Hän hahmottaa asioita kehon ja tekemisen kautta. Hän tarvitsee liikettä ja tekemistä kyetäkseen ajattelemaan selkeästi ja siksi liikkuu ja elehtii puhuessaan. Hän on kärsimätön kuuntelemaan, koska vaatii toimintaa. Hänen huomionsa on siinä mitä tehdään, joten hän oppii parhaiten liikkumalla ja aktiivisesti asioita tekemällä. Hän tarvitsee oppimisprosessin aikana koko kehoon kohdistuvia fyysisiä harjoituksia ja koko kehon kokemuksia. Hänelle havainnollistaminen on toimintaa, hänen täytyy päästä itse tekemään ja kokeilemaan. (Virtuaali AMK, Hakupäivä 21.11.2012.)

Huomionarvoista on myös se, että opettajalle itselleen vahvin kanava vaikuttaa merkittävästi siihen, mitä keinoja hän luontaisesti käyttää. Visuaalinen opettaja piirtelee mielellään kuvia, kun taas auditiivinen opettaja kertoo tarinoita. Opettajan vahvinta kanavaa ei ole syytä väheksyä, mutta hänen on aiheellista miettiä, kuinka voisi ottaa huomioon ja hyödyntää opiskelijoiden erilaisia hahmottamistapoja. (Virtuaali AMK, Hakupäivä 21.11.2012.)

5.4.2 Oppimistyylien huomioon ottaminen laulunopetuksessa

Leppävuori kertoo ottavansa huomioon auditiivisen oppijan antamalla paljon ääniesimerkkejä. Auditiivinen oppija pystyy kopioimaan kuuntelemalla, joten näytteiden on kuulostettava siltä, mitä opettaja hakee takaa. Ääniesimerkit on tärkeää antaa hyvällä ja spesifillä tuella, koska auditiivinen oppija tunnistaa äänen pienet erot ja kvaliteetin, esimerkiksi onko ääni helppo vai pakotettu. Tällaiselle oppilaalle Leppävuori antaisi esimerkiksi seuraavan mielikuvan: ”Kuvittele,

että äänentaajuuksia vastaan tulee vastavoima kuten veden alla. Eli ääntä vastaan on resistanssia.” (Leppävuori 9.10.2012.)

Visuaaliselle oppilaalle Leppävuori käyttää havainnollistamiskeinona esimerkiksi piirtämistä. Taululle voi piirtää faktaan perustuvaa tietoa kuvana, tekstinä tai liikkeenä. Visuaalinen henkilö saattaa myös piirtää itse itselleen kuvaa laulaessaan. Hänelle voi olla hyväksi katsoa itseään peilistä tai opettajan kannattaa näyttää hänelle kuvia. Niin kuin aiemmin mainitsin, ihmiset käyttävät kuitenkin yleensä sekaisin eri kanavia, joten visuaalisuutta ja kinesteettisyyttä voi yhdistää esimerkiksi tekemällä pallonheitto liikkeen samalla kun tekee äänen. (Leppävuori 9.10.2012.)

Kinesteettisen oppijan kanssa Leppävuori keskittyisi tuntemuksiin. Tällainen oppija voisi keskittyä kylkien auki pitämiseen, vatsan sisään vetämiseen tai vyötärön seudun leviämiseen. Näissä liikkeissä on tärkeää olla menemättä kerralla maksimiin, koska muuten tuki on heti käytetty. Kinesteettiselle oppilaalle on tärkeää selittää, että sisäänhengitys on rentoutuminen ja uloshengityksellä laulaminen on lihastyötä. Sisäänhengityksessä vatsa saa mennä ulos rennosti. Tekemällä oppivalle kinesteettiselle ihmiselle myös edellisessä kappaleessa mainittu pallonheittoliike saattaa antaa kokemuksen halutusta äänentuottotavasta. (Leppävuori 9.10.2012.)

Oppimistyylien pääluokkien lisäksi Leppävuori mainitsee loogisen ja mielikuvien kautta oppivan henkilön. Looginen oppija muistaa kaiken mitä opettaja on viime tunnilla sanonut, joten opettajan kannattaa olla tarkkana sanoistaan. Lisäksi looginen oppija tarvitsee järeää faktaa. Mielikuvahenkilöitä on Leppävuoren mukaan niin paljon kuin on laulajia. Jotkin oppilaiden aistimat mielikuvat voivat olla erittäin abstrakteja, esim. sävel on sininen. Tällainen henkilö muodostaa itse itselleen sopivia mielikuvia, ja opettajan tehtävä on rohkaista häntä rakentamaan niitä. Tukea kannattaa opettaa samalla tavalla. Hän voi rakentaa tiedosta itselleen sopivan ja havainnollistavan mielikuvan. Mielikuvahenkilölle opettaja voisi tarjota esimerkiksi seuraavanlaisia ehdotuksia: ”Vatsa on täynnä pikkuukkoja, jotka laittaa vastaan, mutta sä voitat ne” tai ”Ilmapallo johon laitetaan pieni reikä ja ilma tulee ulos tosi hitaasti”. (Leppävuori 9.10.2012.)

Lopuksi Leppävuori toteaa: ”Kaikki vaikuttaa samaan asiaan. The trick on vaan eri eri ihmisille.” (Leppävuori 9.10.2012.)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Työni tutkimustehtävänä oli selvittää, miten tanssiminen voisi tukea laulunopiskelua. Tässä luvussa kokoan yhteen aiemmin käsittelemääni aineistoa vastaten kysymykseen ”Mitä yhteistä on keskivartalon käytöllä tanssiessa ja laulaessa”. Tätä kautta pystyn tekemään johtopäätöksiä ja täyttämään lopullisen tutkimustehtäväni, eli esittämään ehdotuksia siitä, miten tanssiminen voisi tukea laulunopiskelua.

Painotin näkökulmaani tutkia keskivartalon käyttöä lihastyön tasolla. Kaikista käyttämästäni lähteistä sekä tanssin että laulun alalta vahvistettuna kyselyn vastauksilla nousi esille, että sekä laulaminen että tanssiminen ovat molemmat lihastyötä. Tärkeät lihasryhmät eli vatsalihakset, selkälihakset, lantionpohjanlihakset sekä hengityslihakset olivat helposti ennalta arvattavissa, joten tarkastelua on syytä syventää yksittäisten lihasten tasolla. Laulamisen tekniikkaa käsittelevää kirjallisuutta tutkiessani tein huomion, että kirjoittajista ainoastaan Sadolin (2009) käyttää lihaksista nimiä. Muut käyttävät vähemmän tarkkoja ilmaisuja kuten ”hengityslihakset” tai ”vatsalihakset”. Sen takia joudun tyytymään laulun näkökulmasta yksittäisten lihasten työstä puhuttaessa ainoastaan Sadolinin näkemyksiin. Tästä voi myös tehdä johtopäätöksen, että yksittäisten lihasten tehtäviä ei laulopedagogian alalla ole juurikaan tutkittu.

6.1 Lihaskuntoharjoituksia tanssijoilta laulajille

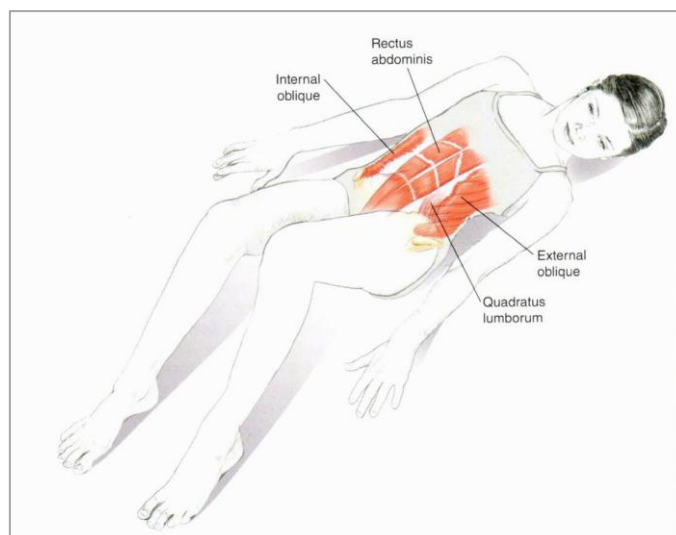
Laulamisen tekniikassa puhutaan paljon pallean merkityksestä. Tanssiessa se luo ”power housen” eli keskivartalon tukilihaksiston katon, mutta sen merkitystä ei painoteta samalla tavalla kuin laulun tekniikassa. Katsoisin tälle olevan selityksenä aiemmin työssä esille tulleen huomion, että pallea toimii autonomisen hermoston ohjaamana ja on siksi vain osittain tahdonalaisesti hallittavissa. Sitä helpompaa on hallita vatsan ja kylkien lihaksia, ja on tarkoituksenmukaisempaa keskittyä niistä puhumiseen ja niiden harjoittamiseen. Tätä kautta päästään myös laulun parissa vatsalihasten tärkeyteen. Sadolin luetteli konkreettisesti

laulamiseen tarvittavat tärkeät lihakset: suorat vatsalihakset (*rectus abdominis*), ulommat (*oblique externus abdominis*) ja sisemmät vinot vatsalihakset (*oblique internus abdominis*) sekä syvät poikittaiset vatsalihakset (*transversus abdominis*). Samojen lihasten tärkeydestä tanssimisen yhteydessä puhuivat sekä Haas että Staguaard-Jones. Siis ainakin näiden lihasten käyttö yhdistää sekä laulamista että tanssimista.

Kiinnitin huomiota sekä Staugaard-Jonesin että Haasin huomioon, että tanssijoiden olisi hyvä vahvistaa erillisharjoitteilla kaikkia vatsalihasta, jotta jokainen niistä olisi tarpeeksi vahva ja välttyään lihasepätasapainolta. Samaa oheisharjoittelua suosittelisin myös laulajia harrastamaan. Aloja yhdistää se, että vatsalihasten on oltava vahvat ja niiden on toimittava itse tekemisen yhteydessä (laulamisen tai tanssimisen), mutta kummankaan alan tunneilla ei ole tarpeeksi aikaa panostaa niiden harjoittamiseen. Tämän takia omatoimisen oheisharjoittelun merkitys korostuu.

Haasin kirjasta *Dance Anatomy* löytyy erinomaisia harjoitteita kullekin lihakselle. Ne on suunniteltu tanssijoiden näkökulmasta, mutta soveltuvat mielestäni oikein hyvin myös laulajille. Lisäarvoa harjoituksille laulajien näkökulmasta tuo se, että jokaiseen harjoitukseen on yhdistetty hengitys, jolloin harjoitteiden yhteydessä tulee harjoiteltua myös laulajille tärkeää hengittämistä.

Esimerkkiharjoituksena otan esille ”side bend”- (kuvio 10) eli sivutaivutusharjoituksen, jossa ovat mukana suora vatsalihas (*rectus abdominis*), ulompi vinovatsalihas (*oblique externus*), sisempi vinovatsalihas (*oblique internus*) sekä nelikulmainen lannelihas (*quadratus lumborum*). Harjoituksessa maataan maassa selällään polvet koukussa jalkapohjat maata vasten. Harjoitus lähtee liikkeelle sisäänhengityksellä, joka valmistaa kehoa toimintaa varten. Seuraavaksi aktivoidaan vatsalihakset, jolloin vartalo nousee maasta. Tämän jälkeen tehdään hallittuja sivutaivutuksia puolelta toiselle. Hengitys on rytmitetty niin, että sivutaivutus tehdään aina uloshengityksellä ja palautus keskelle sisäänhengityksellä. (Haas 2010, 58–59)



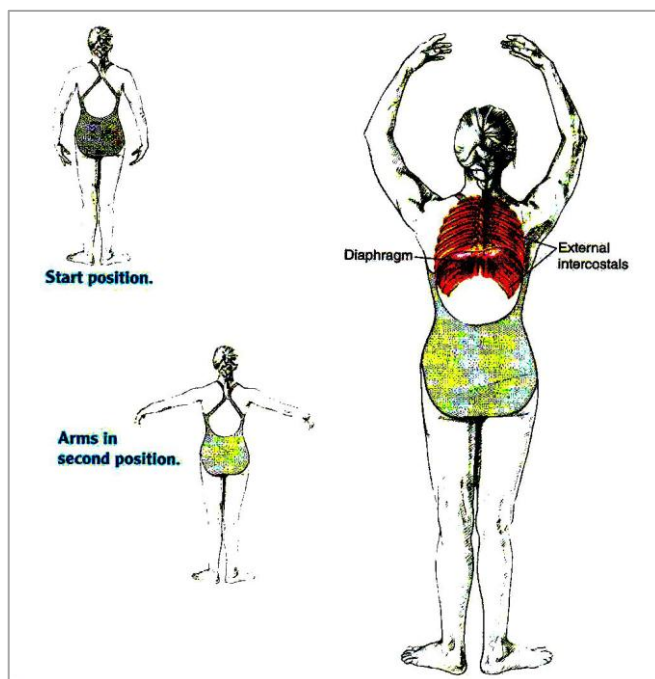
KUVIO 10: Side bend –harjoitus (Haas 2010, 58)

Palleen hallinnan kannalta tärkeiksi lihaksiksi laulaessa ilmenivät myös kylkiväli-
lihakset. Niiden hallintaa harjoittavat hyvin baletin käsien perusliikeradat eli
port de bras. Greene Haasin kirjasta löytyy laulajille erinomaisesti sopiva harjoit-
tus ”Breathing with port de bras”, (kuvio 11). Harjoitus on kohdistettu pallealle
sekä ulommille kylkiväli-
lihaksille. Harjoitukselle lisäarvoa laulajien näkökulmasta
tuovat taas hengitysohjeet, joissa tällä kertaa käytetään hidastettua uloshengi-
tystä. Sisään hengitetään laskien neljään ja ulos kahdeksaan. (Haas 2010, 44).

Harjoituksen ohjeistuksessa laulajien kannalta on se ongelma, että siinä käyte-
tään balettitermejä. Kädet nostetaan hengittäen sivukautta toiseen asentoon eli
hieman vaakatason alapuolelle kaartuen pyöreästi eteen. Tästä jatketaan oh-
jeistuksen mukaan korkeaan viidenteen asentoon. (Haas 2010, 44). Ohje ”vii-
denteen asentoon” aiheutti itsessäni hämmennystä. Kuvan ja sanallisten ohjei-
den mukaan kädet nostetaan ylös otsan etupuolelle sormet toisiaan kohti kaar-
tuen, minkä itse olen tottunut tuntemaan kolmantena asentona. Selvitin asiaa
alan asiantuntijoilta ja kyseessä on koulukuntaero. Italialaisen koulukunnan mu-
kaan kyseessä on viides asento, mutta meillä Suomessa yleisemmin tunnetun
käytännön mukaan asento on kolmas.

Harjoitus jatkuu siten, että kädet tuodaan samaa reittiä alas hengittäen samalla
ulos kahdeksaan laskien. Tärkeää harjoituksen aikana on pitää niska ja hartiat
rentoina ilman turhaa jännitystä. Tämä mahdollistaa lapojen painumisen alas

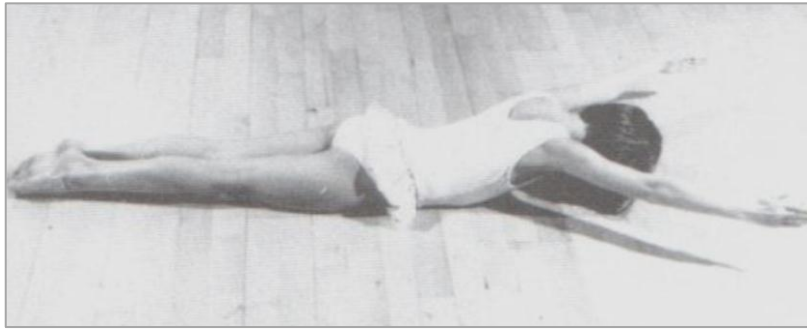
selkärangan myötäisesti, jolloin oikeat lihakset pääsevät töihin. (Haas 2010, 44–45).



KUVIO 11: "Breathing with port de bras" (Greene Haas 2010, 44)

Selän puolelta Sadolin nimesi tukilihaksiksi leveät selkälihakset (*latissimus dorsi*), ja lannelihaksista nelikulmaiset lannelihakset (*quadratus lumborum*). Samat lihakset on todettu tärkeiksi selkärangan asentoa ylläpitäviksi lihaksiksi myös tanssialan kirjallisuudessa. Nelikulmaiset lannelihakset saavat harjoitusta jo harjoituksessa "Side bend". Leveät selkälihakset kuuluvat tanssipuolella lapatuki-käsitteen alle. Olen tarkoituksella jättänyt lapatukeen vaikuttavien lihasten tarkemman käsittelyn tämän työn ulkopuolelle, enkä siksi ole tuonut ilmi niiden merkitystä tanssiessa. Nämä lihakset ovat kuitenkin tanssijoille erittäin tärkeät lavanseudun hallinnan ja sitä kautta käsien liikeratojen kannalta.

Yksinkertainen harjoitus näille lihaksille Calais-Germainin (2007) ohjeita hyödyntäen on maata lattialla vatsa kohti lattiaa jalat yhdessä. Kädet ovat y:n muodossa pään yläpuolella pikkurillit lattiaa kohden (kuvio 12). Tässä asennossa nostetaan käsiä ylös lattiasta, jolloin leveät selkälihakset joutuvat töihin. Otsa pidetään lähellä lattiaa niskalihasten jännittymisen estämiseksi. (Calais-Germain 2007, 67.)



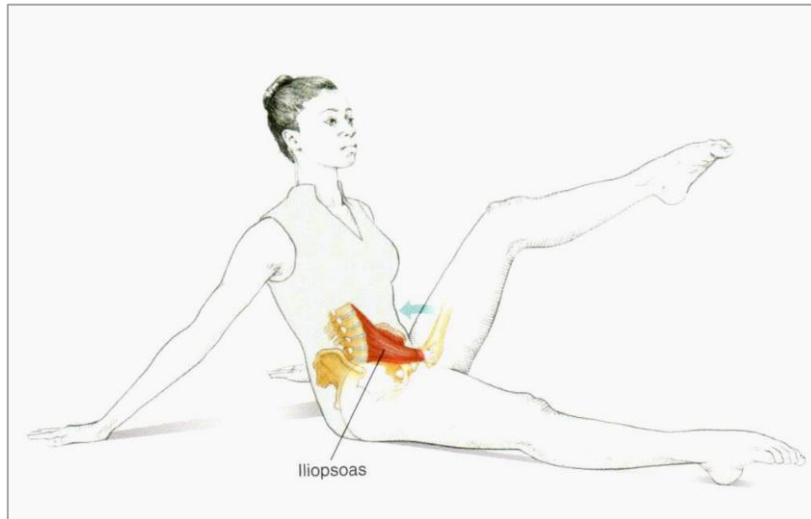
KUVIO 12: Harjoitus leveille selkälihaksille (Calais-Germain 2007, 67)

Minua jäi askarruttamaan, mitä tarkoitetaan laulutekniikassa lantionpohjalla. Laulamisen yhteydessä mainittiin useaan otteeseen, että tuki tai ääni lähtee lantionpohjasta, mutta miksi missään ei ole selitetty sen tarkemmin, mikä se oikein on tai mitkä lihakset luovat lantionpohjan? Tanssimisen tekniikassa lantionpohjan luovat aukikiertäjät, reisien lähentäjälihakset sekä *levator ani* -lihakset *coccygeus*-lihaksen kanssa, mutta laulamisen tekniikan puolella ei mainita mitään näistä sanallakaan. Puhutaan pelkästä lantionpohjasta. Törmäsin samaan termiin etsiessäni tietoa *levator ani*- ja *coccygeus*-lihaksista. Useimmiten yksittäisten lihasten nimet kuitattiin termillä lantionpohjanlihakset. Tarkoitetaanko siis laulamisen yhteydessä lantionpohjalla pelkästään *levator ani* -lihasten ja *coccygeus*-lihaksen vaiko näiden lihasten aukikiertäjien kanssa yhteistyössä luomaa pohjaa? Vastaus kysymykseen jää ilmaan.

Katsoisin ainakin, että laulajien olisi syytä huomioida lanne-suoliluulihaksen (*iliopsoas*) ja sen osien suoliluulihaksen (*iliacus*) ja ison lannelihaksen (*psoas major*) merkitys, koska niillä on vahva vaikutus Sadolinin ”ankanpyrstöksi” nimeämään ongelmaan eli lannerangan lordoosin kasvuun. Näiden lihaksen löytämiseksi ja vahvistamiseksi suosittelen sekä laulajille että tanssijoille Haasin (2010) kirjan harjoitusta ”Hip flexor pulse” (kuvio 13). Se on fokusoitu ainoastaan lanne-suoliluulihaksen harjoittamiseen.

Harjoituksessa istutaan lattialla nojaten kevyesti käsiin. Vasen jalka on ojennettuna lattialla, oikea jalka koukistettuna jalkapohja vasten lattiaa. Sisäänhengityksellä valmistaudutaan liikkeeseen ja ajatus kohdistetaan työstettävään lihakseen. Uloshengityksellä lantiomaljaa käännetään hieman taaksepäin, ja oikea

polvi nostetaan kohti rintaa. Reidellä tehdään neljä pientä nostoa pitäen jalka koko ajan 90 asteen kulman yläpuolella. Tärkeää on pitää molemmat istuinluut lattiassa sekä keskittyä oikean lihaksen työskentelyyn. Jalka palautetaan takaisin lähtöasentoon kontrolloidusti ja säilyttäen lantion taaksepäin kallistettu asento. Sarjaa toistetaan neljästä kuuteen kertaan molemmilla jaloilla. (Haas 2010, 118–119)



KUVIO 13: Hip flexor pulse (Haas 2010, 118)

6.2 Kehonkäyttöön keskittyvää opetusta kinesteettiselle oppijalle

Tutkimuksen alussa määrittelin tutkimustyyppin hypoteesittomaksi, ja lähdin avoimin mielin tutkimaan aineistoa jättäen tilaa yllätyksille. Yllätyksenä tutkimusaineistosta nousi oppimistyylien merkitys opetusmetodeja valittaessa. Analysoituani aineistoa tulikin siihen tulokseen, että kehon käyttöön ja lihastyöhön keskittyvä opetustapa sopii ennen kaikkea kinesteettiselle oppijalle. Koska tunnen tämän tyyppisen oppimisen erittäin omakohtaiseksi, olen selkeästi itse kinesteettinen oppija.

Kuten aiemmin tuli ilmi, suurin osa ihmisistä kuitenkin vastaanottaa tietoa kaikkien kolmen väylän kautta, siis auditiivisesti, visuaalisesti ja kinesteettisesti, joten saman oppilaan kanssa on hyvä käyttää tai ainakin kokeilla erilaisia meto-

deja. Jos kinesteettinen kanava nousee selkeästi dominoivaksi, on syytä keskittyä kehon käyttöön keskittyvään opetusmetodiin.

Opetusmetodien valinta oppijan oppimistyylin mukaan vaatii opettajalta teoreettista tietämystä aiheesta sekä kykyä tunnistaa oppilaan oppimistyyli. Toisin sanottuna opettajalta vaaditaan vankkaa pedagogista ammattitaitoa ja silmää. Laulupedagogien olisi tärkeää saada opinnoistaan kattavat valmiudet ottaa huomioon nämä asiat opetuksessaan.

6.3 Heittäytymistä luovan tanssin keinoin

Yksi kyselyn vastaajista kiitteli tanssijoiden heittäytymiskykyä ja uskallusta etsiä omia rajojaan. Vaikka näin pieni prosentti vastaajista kiinnitti asiaan huomiota, mielestäni sille voi antaa enemmänki arvoa. Tästä voi tehdä johtopäätöksen, että laulajille voisi olla hyötyä luovan tanssin keinoista. Luovassa tanssissa ei harjoitella tekniikkaa, vaan heittäydytään ja haetaan omia rajoja kokeilemalla. Ei ole oikeaa eikä väärää tapaa tehdä asioita. Luova tanssi on kehollista improvisointia, eli liike tuotetaan spontaanisti hetkessä ilman tarkasti ennalta määrättyä koreografiaa. Harjoituksia tehdessä on tärkeää, että opettaja luo sallivan ilmapiirin, jotta oppilas tuntee olonsa turvalliseksi uskaltaakseen heittäytyä kokeilemaan rajojaan. Turvallisuuden tunnetta saattaa lisätä myös se, jos harjoitukset tehdään muutaman hengen ryhmätilanteessa eikä oppilas joudu yksin opettajan silmätikuksi. Tässä tapauksessa on tärkeää, että ryhmänjäsenet eivät jännitä toistensa seurassa.

Laulajille sopisivat erittäin hyvin musiikkilähtöiset luovan tanssin harjoitukset. Luovassa tanssissa kuten kaiken improvisoinnin ohjeistuksessa on tärkeää varsinkin vähän harrastaneille kiinnittää huomiota tehtävänantoon. Vaikka oppilas saa tehdä ”mitä haluaa”, ainakin alkuun on hyvä asettaa rajat. Pelkkä komento ”Tanssi niin kuin susta tuntuu” aiheuttaa luultavasti lukkiutumisreaktion eikä kannusta heittäytymään. Hyvin konkreettisesti hyötyä laulajalle olisi käsitellä luovan tanssin keinoin jotain kappaletta, jota hän harjoittelee esimerkiksi tutkintoa varten. Harjoitukset tehdään kappaleen soidessa taustalla. Ensin kappale-

leesta voitaisiin tanssia ulos esimerkiksi tunnetiloja. Opettaja ohjeistaa oppilaan liikkumaan iloisesti, surullisesti, kiireesti, säikähtäneesti tms. musiikin tunnelman mukaan. Seuraavaksi voitaisiin kiinnittää huomiota dynaamisiin tekijöihin. Kun kappaleessa on aksentteja tai staccatoja, tehdään teräviä liikkeitä, kun taas soljuvaa legatoa, liikutaan pehmeämmin. Ohjeistusta voidaan rajata tarkemmaksi vielä niin, että poimitaan kaikki aksentit tai räjähtävät kohdat hyppäämällä. Tästä on lisäksi se hyöty, että hyppääminen aktivoi ne lihakset, joita laulaja tarvitsee tuottaakseen voimakkaan äänen, ja näin laulajan kehoon jää muistijälki näiden lihasten aktivoinnista kyseisessä kohdassa. Jos ilmapiiri vaikuttaa vapautuneelta, voidaan kokeilla koko kappaleen tulkitsemista keholla vapaasti heittäytymällä. Haastavin versio olisi tulkita koko kappale yhtä aikaa tanssimalla ja laulamalla.

Kun harjoituksessa työstedään jotain työn alla olevaa kappaletta, se parantaa laulajan tulkintaa ja eläytymistä kyseiseen lauluun. Yleisesti ottaen kehollisista improvisointiharjoituksista on laulajille se etu, että ne lisäävät luultavasti myös kykyä heittäytyä ääni-improvisointiin ja saada koko keho mukaan laulamiseen.

6.4 Laulamisen hyötyjä tanssijoille

Aiheen tarkentuessa valitessani näkökulmaa päädyin tarkastelemaan tanssimisen hyötyjä laulajille, mutta en voi olla pohtimatta sitä, mitä annettavaa laulamisaalla on tanssijoille. Yksi tällainen asia on mielestäni tuen hengittävyys. Tutkimuksen tuloksista ilmeni ongelmaksi tanssijoiden tukilukko. Vaikka tanssiessa tuki on tiukempi kuin laulaessa, sen ei kuitenkaan tarvi olla kivikova jännitystila. Tuki pitää olla, mutta se on elävä olotila.

Omista kokemuksistani tiedän, että oppimisprosessi kulkee monesti ääripäiden kautta. Tästä seuraa, että jos lähtötilanteessa ei ole tukea ollenkaan, oikeiden lihasten löytyessä on helpointa käyttää niiden maksimiteho. Muistan ensimmäiset balettituntini, joilla tunsin olevani täysin robotti sen jälkeen, kun opettaja oli laittanut minut oikeaan asentoon. Tätä kautta oikea asento ja tuki alkoivat hahmottua. Vähitellen äärimmilleen jännitetystä olotilasta voi alkaa päästää irti niin,

että lihastyötä käytetään sen verran kun on tarve. Tuen säätely ei ole helppoa ja koordinoitun säätelyn oppiminen vaatii useamman vuoden harjoittelun.

Laulamisen antia tanssijoille on myös hengittäminen. Tuen pehmentämistä voitaisiin harjoitella hengittämisen kautta. Muutenkin tanssijoiden kanssa olisi hyvä keskittyä enemmän hengittämiseen ja siihen, miten se tuottaa hengittävää liikettä. Liikkeen hengittävyttä kaipaillivat ainakin tanssijoille suunnatun Dance-ohjelman tuomarit Merja Satulehto ja Marco Bjurström useaan otteeseen.

7 POHDINTA

Tutkimustehtäväni oli selvittää, miten tanssiminen tukee laulunopiskelua. Tulin siihen tulokseen, että merkittävimmät tanssimisen hyödyt laulajille ovat koordinoitu lihasten käyttö, hyvä kunto ja heittäytymiskyky. Koordinoidun lihasten käytön ja samalla hyvän kunnon saavuttamiseksi suosittelen laulajille oheisharjoitteluna samoja harjoituksia, joita tanssijat tekevät tekniikkansa parantamiseksi. Heittäytymiskyvyn parantamiseksi voidaan hyödyntää luovan tanssin keinoja. Lisäksi selvisi, että kehon käyttöön keskittyvää opetusmetodia kannattaa hyödyntää erityisesti kinesteettisen oppijan opetuksessa.

Tutkimukseni tuloksia ei voi pitää ehdottomina tosina, koska tutkimusjoukko on pieni ja näkökulmaa ovat ohjanneet vahvasti omat subjektiiviset kokemukseni ja kinesteettisyyteni. Ainakin olen oppinut tämän tutkimuksen ansiosta itsestäni todella paljon. En ole aiemmin tiedostanut olevani kinesteettinen ihminen, joten olen tutkimuksen tuloksena oppinut ymmärtämään paljon paremmin itseäni ja omia toimintatapoja. Tämä herättää minut myös miettimään omia opetusmetodejani. Niin kuin teorian tiedosta ilmeni, opettajan oma vahvin kanava vaikuttaa hänen luontaisiin opetustapoihinsa. Opetan itse liikaa omasta kinesteettisestä näkökulmastani enkä huomioi tarpeeksi muita väyliä opetuksessani. Aion alkaa kiinnittää entistä enemmän huomiota näyttöihini ja sanavalintoihini huomioidakseni myös visuaaliset ja auditiiviset oppijat.

Tutkimusasetelmani oli helppo, koska en ollut sitouttanut siihen ketään muita ihmisiä. Tämä helpotti työn tekoa sen suhteen, ettei tarvinnut sopia aikatauluja. Täten vältyin siltä, että olisi pitänyt yrittää saada useita kiireisiä henkilöitä samaan aikaan samaan paikkaan. Toisaalta aineiston kerääminen ihmisten joukosta olisi jopa voinut olla helpompaa kuin loppumattomassa kirjatieonviidakkossa kahlaaminen. Muiden kanssa sovitut aikataulut olisivat myös voineet motivoida paremmin työn tekoon kuin yksin itsensä pakottaminen. Plussana yksin työskentelyssä taas oli se, että pystyin tekemään työtä silloin kun itselleni parhaiten sopi. Useimmiten luontaisesti sopiva aika tutkimuksen tekoon osoittautui olevan illalla kymmenen jälkeen.

Tutkimuksen aikana heräsi jatkuvasti uusia kysymyksiä, ja olisin halunnut vaihtaa jopa koko aihetta. Innostuin oppimistyyleistä ja kinesteettisyydestä niin paljon, että olisinkin halunnut alkaa tutkia aihetta oppimistyylien huomioiminen tanssin- ja laulunopetuksessa. Tämä olisikin hyvä aihe jollekin toiselle tutkimustyötään suunnittelevalle tai jatkotutkimusta ajatellen. Lisäksi pohdin termiä keskivartalon **tuki**. Tulin siihen tulokseen, että käyttäisin mieluummin ilmaisu keskivartalon **käyttö**. Tämä ilmaisu kuvaisi paremmin sitä, että tuki ei ole jämähtänyt olotila, vaan keskivartaloa käytetään elävästi. Tämä pätee sekä laulamiseen että tanssimiseen. En kuitenkaan vaihtanut termiä, koska koko tutkimus sai alkunsa nimenomaan sanan ”tuki” aiheuttamasta ongelmasta.

Mietin jo tätä työtä suunnitellessani perustavani koeryhmän laulunopiskelijoista, joille olisin pitänyt esimerkiksi kerran viikossa kehonhuoltotuntia, joka sisältää muun muassa johtopäätöksissä esittelemiäni harjoituksia. Koejakson päätteeksi olisin tiedustellut niiden vaikutusta laulamisen suhteen. Päätin kuitenkin jättää tämän osion jatkotutkimusideaksi. Tutkimusasetelman asettelua pitäisi miettiä tarkkaan, jotta lopputulos ei olisi pelkkä nollatutkimus päätelmällä ”harjoituksista oli hyötyä laulajille”.

Tämän työn tekeminen oli prosessi, joka opetti minulle kärsivällisyyttä sekä selkeytti omia ajatuksiani ja mielipiteitäni. Koin paljon turhautumista, mutta tuskan lomaan mahtui myös oivalluksen hetkiä. Ennen kaikkea opin ilmaisemaan itseäni kirjallisesti. Tämä pakotti minut kehittämään omaa ajattelua ja seisomaan sanojeni takana. Sen myötä kasvoin ihmisenä.

LÄHTEET

Ahonen, J. 2002a. Kävelyn perusteet. Teoksessa J. Ahonen (toim.) Alaraajojen rakenne, toiminta ja kävelykoulu. Jyväskylä: VK-Kustannus, 147–170.

Ahonen, J. 2002b. Lantion rakenne ja sen toiminta kävelyssä. Teoksessa J. Ahonen (toim.) Alaraajojen rakenne, toiminta ja kävelykoulu. Jyväskylä: VK-Kustannus, 329–341.

Calais-Germain, B. 2007. Anatomy of movement. Seattle: Eastland Press.

Calais-Germain, B. Lamotte, A. 1996. Anatomy of movement EXERCISES. Seattle: Eastland Press.

Drug Information Online. Kuvio 1, lantion luut. Hakupäivä 6.3.2013
<http://www.drugs.com/cg/pelvic-fracture.html>

Eerola, R. 2002. Lauluäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) Laulajan opas. Tampere: Juvenes Print, 19–31.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Greene Haas, J. 2010. Dance Anatomy. USA: Human Kinetics.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hodges, P. 2005. Lannerangan ja lantion abdominaalinen mekanismi ja tuki. Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta. Jyväskylä: VK-Kustannus, 31–57.

Karhumäki, E., Lehtonen, M., Nieminen, K. & Syrjäkallio-Ylitalo, M. 2006. Päästä varpaisiin; Ihmisen anatomia ja fysiologia. Helsinki: Edita prima.

Leppävuori, M. Haastattelu. 9.10.2012.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S.-E. 2006. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOY.

No Rib Pain. Kuvio 3, rintakehä. Hakupäivä 6.3.2013

<http://www.noribpain.com/rib.html>

Roivainen, R. 2004. Laulamisen sietämätön helppous. Pilot-kustannus.

Sadolin, C. 2009. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. Copenhagen: CVI Publications.

Staugaard-Jones, J. 2010. The Anatomy of exercise and movement for the study of dance, pilates, sport and yoga. Chichester, England: Lotus Publishing.

Tarvainen, A. 2012. Laulajan ääni ja ilmaisu. Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.

Tasanto, M. 2002. Hengitys ja tuki. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) Laulajan opas. Tampere: Juvenes Print, 38–46.

Terveysmyrsky. Alaselkäkipu, nelikulmainen lannelihas ja lannesuoliluulihäs. Hakupäivä 15.10.2012

<http://www.terveysmyrsky.com/index.php/blogi/56-alaselkaekipu-nelikulmainen-lannelihas-ja-lannesuoliluulihäs>

Vaaliö, K. 2002. Ääni-instrumentti ja sen rakenne. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) Laulajan opas. Tampere: Juvenes Print, 9–11.

Viljamaa, A. 2009. Mielikuvat ja oppiminen laulopedagogiikassa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Virtuaali AMK. Erilaiset oppijat ja oppimistyyli. Hakupäivä 21.11.2012
<http://www.amk.fi/opintojaksot/0409010/1079535826404/1082111537180/1082117025880/1082117068467.html>

Western Kentucky University. Kuvio 2, selkäranka. Hakupäivä 6.3.2013
<http://bioweb.wku.edu>

KYSELYLOMAKE**Kysely laulunopettajille opinnäytetyöhön liittyen**

Hei kaikki ihanaiset laulunopettajat, jotka suostutte vastaamaan tähän kyselyyn! Olen valmistumassa OAMK:lta tanssinopettajaksi, ja musiikkitaustani takia kiinnostuin aiheesta, jossa nämä alat yhdistyvät. Opinnäytetyössäni vertailen keskivartalon käyttöä tanssiessa ja laulaessa eli toisin sanottuna tuen käyttöä. Etsin tanssin ja laulun aloilta tekijöitä, jotka ovat yhteneviä ja tukevat toisiaan ja myös niitä, mistä on haittaa. Käsiteltävän alueen olen rajannut häpy- ja häntäluusta kaulan alkamiskohtaan.

Olen todella iloinen, jos viitsit vastata seuraaviin kysymyksiin. Palautus mielellään mahdollisimman pian, mutta viimeistään **10.10.2012** sähköpostiin m9pepa00@students.oamk.fi

Tätä kyselyä saa erittäin mielellään levittää laulunopettajien parissa!

Opinnäytetyössä en käytä nimiä, vaan ilmaisen asian esim. "Tein kyselyn kymmenelle laulamista opettavalle henkilölle."

Kiitos! T: Päivi Perttunen OAMK:lta

1. Koulutuksesi laulun alalta (esim. laulupedagogi AMK, myös keskeneräiset opinnot):

2. Onko kehon lihasten tuntemus mielestäsi laulajalle tärkeää?

3. Miten opetat tukea? (esim. mitä harjoituksia käytät, mielikuvat)

4. Oletko opettanut tanssia harrastavia lauluoppilaita?

5. Jos olet, niin oletko huomannut tanssitaustasta jotain

a) etuja (mitä):

b) haittoja (mitä):