

Anu Kaukola

Laulajan keho–mieli-yhteys

Ongelmana kehon passiivisuus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

20.11.2013

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Anu Kaukola Laulajan keho–mieli-yhteys Ongelmana kehon passiivisuus 48 sivua + 1 liitettä 20.11.2013
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Laulunopettaja
Ohjaaja(t)	Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Raili Honkanen-Korhonen
<p>Työssä tarkastellaan laulajan keho–mieli-yhteyttä. Työ saa kimmokkeensa laulunopiskelijana kokemastani kehon passiivisuuden ongelmasta. Työssä pureudutaan ongelman ytimeen keho–mieli-yhteyden tutkimisen kautta.</p> <p>Työprosessi on kolmiosainen. Ensimmäinen osa on kirjallisuuskatsaus, joka määrittää aiheeseen liittyvät käsitteet sekä selvittää, mitä olemassa olevaa tietoa aiheeseen liittyvästä tutkimuksesta löytyy. Kirjallisuuskatsauksessa esitellään laulajan kokonaisvaltainen instrumentti pohjustuksena keho–mieli-yhteyden vaikutukselle laulajan toimintaan sekä todetaan, että hermosto on keho–mieli-yhteyden viestinviejä ja aivot viestien käsittelykeskus. Aivojen rakenteista erityisesti limbinen järjestelmä osallistuu tunneinformaation syntyyn ja käsittelyyn.</p> <p>Työssä todetaan, että aistit, mielikuvat ja tunteet muodostavat sillan kehon ja mielen välille, sekä perehdytään näiden mekanismien toimintaan ja vaikutukseen niin lauluinstrumentin kuin ihmisen yleisenkin toiminnan kannalta. Aistit ja mielikuvat ovat keho–mieli-yhteyden perusta, ja tunteet ovat sisältö, joka antaa merkityksen kaikelle mitä koemme.</p> <p>Työn toinen osa on kyselytutkimus, joka on suoritettu satunnaisotannalle Metropolia Ammattikorkeakoulun laulunopiskelijoita. Kyselytutkimuksen perusteella laulunopiskelijat tunnistavat ja kokevat keho–mieli-yhteyden ongelmia, ja viimeistään ammattiopinnoissa instrumentin kokonaiskuva on alkanut hahmottua.</p> <p>Työn kolmas osa on kehitystyöosa, jossa esitellään neljä harjoituskategoriaa: lämmittely, vapaa improvisaatio, kehon toiminnan havainnointi ja passiivisen kehon aktivointi laulaessa. Lisäksi jokaisesta kategoriasta esitetään yksi esimerkkiharjoitus.</p> <p>Työn tarkoitus on auttaa hahmottamaan lauluinstrumentin kokonaisuutta ja kokonaisvaltaisen lähestymisen tärkeyttä laulamissa ja laulunopetuksessa sekä tarjota apukeinoja sellaisille laulajille, jotka itse kokevat paineensa samankaltaisten kehon passiivisuuteen liittyvien ongelmien kanssa, tai sellaisille laulunopettajille, jotka tunnistavat oppilailtaan työssään kuvailtuja ongelmia.</p>	
Avainsanat	laulu, holistisuus, keho–mieli-yhteys

Author(s) Title Number of Pages Date	Anu Kaukola The mind-body connection of a singer The problem of a passive body 48 pages + 1 appendices 20 November 2013
Degree	Bachelor of Music Education
Degree Programme	Pop & Jazz Music
Specialisation option	Voice Teacher
Instructor(s)	Jukka Väisänen, M.Mus, Raili Honkanen-Korhonen, Master of Culture and Arts
<p>This study examines the mind-body connection of a singer. It is inspired by a problem that I have experienced as a voice student: the problem of a passive body. In this study I seize the problem by examining the mind-body connection.</p> <p>This study divides in three parts. The first part is a literature review, which defines the concepts concerning the theme and reports what existing information there is available on the research concerning the theme. As a basis for this study, I introduce the voice instrument from a holistic angle so that the reader can apprehend the comprehensiveness of the instrument in a singer's area of operation. I conclude that the nervous system is the messenger of the mind-body connection and brain is its processing center. Limbic system is a brain structure that especially takes part in the formation and processing of emotional information.</p> <p>The study concludes that senses, mental images and feelings form a bridge in between the mind and the body. I explore the function and the impact of these mechanisms to both the vocal instrument and to the general human behavior as well. Senses and mental images are the basis of the mind-body connection and feelings are the content that gives meaning to all that we experience.</p> <p>The second part of the study is a survey that was performed to a random subset of Metropolia polytechnic's voice students. The survey shows that voice students recognize and experience problems in the mind-body connection and also that finally during vocational studies the big picture has started to take shape.</p> <p>The third part of the study is a developmental work, which presents four exercise categories: warm up, free improvisation, observing the body's function and activation of the passive body. It also includes an example exercise from each category.</p> <p>This study helps perceive the big picture of the vocal instrument and the importance of a holistic approach both in singing and in vocal teaching. It also offers perspective and means to those who have struggled with similar problems concerning the passivity of a body or to vocal teachers who recognize these problems in their students.</p>	
Keywords	singing, holistic approach, mind-body connection

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Laulajan kokonaisvaltainen instrumentti	4
2.1	Laulajan fyysinen instrumentti	5
2.1.1	Keho	5
2.1.2	Kehollisuus	6
2.2	Laulajan psyykinen instrumentti	6
2.2.1	Mieli	7
2.2.2	Kvaliat	7
2.2.3	Tajunnallisuus	8
2.3	Laulajan situationaalinen ja sosiaalinen instrumentti	9
2.3.1	Situationaalisuus	10
2.3.2	Sosiaalisuus	10
2.3.3	Peilisolut	10
2.4	Kokonaisvaltaisuus	11
3	Keho–mieli-yhteys	11
3.1	Mieli–ruumis-ongelma	12
3.2	Keho–mieli-yhteyden rakennuspalikat	13
3.2.1	Hermosto	13
3.2.2	Aivot	14
3.2.3	Limbinen järjestelmä	16
3.3	Kehon ja mielen välinen silta	20
3.3.1	Aistit	21
3.3.2	Mielikuvat	23
3.3.3	Tunteet	24
4	Kyselytutkimus	25
4.1	Kyselytutkimuksen purku	27
4.2	Kyselytutkimuksen yhteenveto	30
5	Käytännön harjoituksia	32
5.1	Lämmittely	34
5.1.1	Esimerkkiharjoitus 1, ravistus + ääni	34
5.2	Vapaa improvisaatio	36

5.2.1	Esimerkkiharjoitus 2, kuoro	37
5.3	Kehon toiminnan havainnointi	38
5.3.1	Esimerkkiharjoitus 3, hengitys	38
5.4	Passiivisen kehon aktivointi laulaessa	39
5.4.1	Esimerkkiharjoitus 4, kahvakuula	40
6	Yhteenveto	41
7	Pohdinta	43
	Lähteet	46
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake laulun ammattiopiskelijoille	

1 Johdanto

Valitsin aiheen, jonka tutkimisesta koin olevan hyötyä ennen kaikkea itselleni mutta myös muille lauluinstrumentin kokonaisuudesta kiinnostuneille. Tahdoin tutkia laulajan instrumenttia sekä erityisesti keho–mieli-yhteyttä, koska se oli oman kehittymiseni kannalta ajankohtainen aihe. Tulin tietoiseksi, että kohdallani keho–mieli-yhteys oli tukossa kehon passiivisuuden takia. Tahdoin työssäni selvittää muiden samassa opiskeluvaiheessa olevien laulun ammattiopiskelijoiden kokemuksia aiheesta sekä hahmottaa lauluinstrumentin keho–mieli-yhteyden rakentumista.

Työprosessini oli kolmiosainen, joten työni jakautuu kolmeen osaan. Ensimmäinen osa on kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on määrittää aiheeseeni liittyvät käsitteet sekä selvittää, mitä olemassa olevaa tietoa aiheeseeni liittyvästä tutkimuksesta löytyy. Kirjallisuuskatsauksessa esittelen laulajan kokonaisvaltaisen instrumentin pohjustuksena keho–mieli-yhteyden vaikutukselle laulajan toimintaan sekä selvitan keho–mieli-yhteyden fysiologista ja anatomista rakentumisperustaa. Koen kirjallisuuskatsauksen olevan keskeinen osa työtäni, koska keho–mieli-yhteyden ymmärtäminen laaja-alaisesti mielestäni vaatii tämän tietoperustan omaksumista.

Työni toinen osa on kyselytutkimus, jonka suoritin satunnaisotannalle Metropolia Ammattikorkeakoulun laulunopiskelijoita. Lomaketutkimuksessani mallinnan 15 laulun ammattiopiskelijan näkökulmia keho–mieli-yhteyden problematiikkaan. Työni kolmas ja viimeinen osa on kehitystyö-osa, jonka tarkoituksena on keho–mieli-yhteyden vahvistamisessa ja passiivisen kehon aktivoimisessa hyödyllisiksi kokemieni esimerkkiharjoitusten kirjaus ja esittely.

Kirjallisuuskatsauksessa etsin vastauksia kysymyksiin ”*Mitä keho–mieli-yhteys on?*” ja ”*Miten keho–mieli-yhteys toimii?*”. Kyselytutkimuksessa tutkin, *miten laulun ammattiopiskelijat ovat kokeneet keho–mieli-yhteyden laulunopiskelunsa eri vaiheissa sekä missä vaiheessa opintoja aihe on tullut heille vastaan. Käytännön harjoituksia esitellessäni haen vastausta kysymykseen ”Miten keho–mieli-yhteyttä voi vahvistaa?”.*

Keho–mieli-yhteys on haastava tutkimusaihe, koska keho–mieli-yhteyttä ei pystytä mittaamaan selkeillä mittareilla. Kaikki kokemukset aiheen parissa ovat aina tietyn yksilön tietynä aikana kokemia subjektiivisia kokemuksia. Hankaluutensa tutkimukseen tekee

myös se, että keho–mieli-yhteys on muuttuva tila, joka muuttuu sitä mukaa kuin muutamme ihmisinä. Näin ollen tutkimus kertoo aina vain tietyn yksilön subjektiivisen kokemuksen juuri sen hetkisestä tilanteesta.

Mieleen liittyvä tutkimus on haasteellista, koska edelleen avoimena on kysymys siitä, mitä mieli itsessään on. Aivotutkimuksessa on otettu teknologian kehittymisen myötä suuria harppauksia, mutta onko aivojen tutkimus myös mielen tutkimusta? Tätä fyysisen ja psyykkisen välistä ongelmaa avaan luvussa 3.1. Ihmisen anatomiaa ja fysiologiaa on puolestaan pystytty tutkimaan perusteellisesti, joten kehoon liittyvää tutkimusmateriaalia löytyy paljon.

Työssäni tutkin keho–mieli-yhteyttä yleisesti, mutta kyselytutkimuksessa sekä kehitystyöosiossa keskityn erityisesti tutkimaan passiivisen kehon vaikutusta lauluinstrumentin kokonaisuuteen sekä etsimään keinoja kehon aktivoimiseksi holistisesta¹ lähtökohdasta. Ongelmia kehon ja mielen välille saattaa syntyä myös muusta kuin kehon passiivisuudesta. Esimerkiksi opinnäytetyössään ”*Tanssijan laulunopetuksen haasteet – opitut ja tottumuksen mukaiset jännitystilat kehossa*” Elina Lähde (2009) lähestyy lauluinstrumenttia liian aktiivisen kehon näkökulmasta, puhumattakaan laulajan mahdollisten psyykkisten lukkojen vaikutuksista keho–mieli-yhteyden toimintaan. Keskityn työssäni kuitenkin vain kehon passiivisuuden ongelmaan, mutta pyrin samaan aikaan käsittelemään mielen ja kehon yhteyttä kokonaisuutena sekä tarkastelemaan molempia puolia tasapuolisesti, jotta pystyisimme paremmin hahmottamaan, miten ja mistä osasista yhteys ylipäättään syntyy ja miten se toimii.

Lähtökohtana työlleni on oma kokemukseni kehon toiminnan haasteista.

Muistan omilta laulutunneiltani kehotuksen ”käytä enemmän tukea” tai ”tue enemmän” ja oman hämmennykseni, kun en tiennyt lainkaan, mitä olisi pitänyt tehdä. Kuitenkin opintojen edetessä ja tuki- sekä hengitysharjoituksia runsain määrin tehneenä ajattelin, että onhan minun jo osattava nämä perusasiat ja niinpä aina nämä taikasanat kuullessani yritin ja yritin enemmän, vaikka en tiennyt lainkaan, mitä oikeasti olisi pitänyt tehdä. Toki tunsin aina ”jotakin” epämääräistä kehossani. Paremmasta tietämättä ajattelin, että tällä mennään, näin sen täytyy olla. Miksi sitten en saanut suustani ulos sitä mitä kaipasin? (Kaukola, muistiinpanot 2011.)

¹ Holistinen = kokonaisvaltainen (Nurmi, Rekiäho & Rekiäho 1997).

Minulla on niin sanottu ydinongelma laulamisen suhteen. Olen opiskellut laulua 12 vuotta, mutta tästä ongelmasta olen tullut tietoiseksi vasta ammattikorkeakouluopintojen alettua. Herää kysymys: miksi vasta niin myöhään?

Ongelmani on seuraava: kehoni on passiivinen. Passiivisuudella tarkoitan sitä, että kehon tuntemukseni on ollut verrattain heikkoa siihen nähden, miten pitkällä olen opinnoissani. Kehonsisäisten tuntemusten havainnointi on kohdallani pitkään ollut epämääräistä ja suurpiirteistä. En ole edes tiennyt, mitä lähteä etsimään tai että ylipäätään olisi jotain uutta löydettävää.

Suurimman osan ajasta laulaminen on tuntunut minusta aina jollakin tapaa hankalalta tai työläältä, mutta olin jo alkanut ajattelemaan, että ehkä sen pitääkin tuntua siltä, koska olen päässyt jo näin pitkälle lauluopinnoissani. Nyt tunnen, että olin vain saanut harvinaisen hyvät lähtökohdat laulamista ajatellen, joten pystyin toteuttamaan paljon asioita, vaikka jotain todella oleellista koko ajan puuttuikin.

Toki tiedostan koko laulunopiskeluni ajan tehneeni laulutunneilla kehon aktivointiin ja hahmottamiseen liittyviä harjoituksia ja tiedostan jonkin asteista kehitystä kehon toiminnan hahmottamisessa myös tapahtuneen, mutta kyseiset harjoitukset ovat aina tuntuneet irrallisilta varsinaiseen musiikin kanssa tekemiseen ja kappaleiden laulamiseen nähden – kuin olisin ruuvannut paloja kiinni toisiinsa tietämättä lainkaan, mitä lopputulokseksi pitäisi syntyä, kun juuri kokonaisuuden hahmottaminen tai ylipäätään jonkinlaisen kokonaiskuvan saaminen olisi kohdallani voinut olla alusta asti tarpeen. Viimeaikaisten opintojeni myötä olen voinut arvioida, että kehon havainnointi ei ole ollut kohdallani systemaattista, ja jollakin asteella asia on aina vaivannut minua, vaikken itse ole saanut siitä kunnollista otetta.

Koen, että kehollisuuteni on muutoin melko normaalia. Esimerkiksi liikuntaa harrastaessani kehoni ei tunnu passiiviselta. Passiivisuuden tunne on liittynyt nimenomaan laulamiseen. Minulla ei ole ollut keinoja siirtää muuten olemassa olevaa kehollisuutta laulamiseen ja ehkä sen kautta lähteä tutkimaan asiaa lisää. En ole edes hahmottanut, että kehollisuudella esimerkiksi urheilussa ja kehollisuudella laulamissa olisi jotain yhteistä.

Minulla siis oli mieli täynnä musiikkia, laulua ja tulkintaa sekä sen vastaparina keho, jolla oli valmiudet kaikkeen tähän, mutta ei mitään käsitystä miten toimia toteuttaakseen nuo asiat sellaisina kuin olisin halunnut. Mielestäni tämä asetelma kertoo ongelmani ytimen: kehon ja mielen välinen yhteys oli kateissa.

Tässä työssä kehon passiivisuudesta puhuessani tarkoitan heikkoa kehontuntemusta, kehonsisäisten tuntemusten puutteellista havainnointia sekä kehon aktivoimisen hankaluutta.

2 Laulajan kokonaisvaltainen instrumentti

Voidaksemme lähteä purkamaan kehon ja mielen yhteyden välistä ongelmaa meidän täytyy ensiksi hahmottaa lauluinstrumentti kokonaisuutena ja tarkastella sen eri osapuolia sekä erikseen että myös osana kokonaisuutta.

Laulajan instrumentti on jatkuvassa muutoksessa. Se liikkuu ajassa: kasvaa, kehittyy, muuttuu, vanhenee, oppii uutta, lopulta heikkenee ja kuolee. Instrumenttimme on aina täydellinen ja ainutlaatuinen muttei koskaan valmis.

Tarkastelen laulajan instrumenttia holistisen eli kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen näkökulmasta (Rauhala 1983, 25; Rauhala 1990, 35), jonka mukaan ihminen realisoituu kolmessa erilaisessa olemassaolon perusmuodossa. Ihmisellä on ajatteluprosessinsa (tajunnallisuus), suhteensa ympäristöönsä (situationaalisuus) ja fyysinen olemuksensa eli kehonsa (kehollisuus). Nämä kolme ihmisen olemuspuolta muodostavat yhden tasapainoisen kokonaisuuden ollessaan harmoniassa keskenään.

Laulaja toteuttaa äänen instrumenttinsa fyysisellä osalla ja antaa äänelle syyn ja merkityksen instrumenttinsa psyykkisellä osalla, mutta yhtä olennainen osa laulajan kokonaisuuden kannalta on myös ympäristö, jonka kanssa hän toimii koko ajan vuorovaikutuksessa.

Instrumenttimme on siis psyykkis-fyysis-situationaalinen kokonaisuus, jonka kaikki kolme osa-aluetta ovat yhtä lailla tärkeitä kokonaisvaltaisen toiminnan kannalta. Holistisessa eli kokonaisvaltaisessa laulunopiskelussa pyritään näiden kolmen osa-alueen

keskinäisen balanssin saavuttamiseen. Laulunopiskelu on matka omaan itseen, omaan kehoon ja omaan mieleen. Oman äänen etsiminen on jatkuvaa itsensä kohtaamista.

2.1 Laulajan fyysinen instrumentti

Laulajan fyysinen instrumentti on keho, joka konkreettisesti tuottaa äänen. Se on monimutkainen fysiologinen kokonaisuus, jonka osat toimivat hienovaraisessa keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Optimaalinen lauluasento luo parhaat mahdollisuudet tukija hengityslihakiston esteettömälle toiminnalle, joka puolestaan hengitystä ja ilmanpainetta säätelemällä luo edellytykset kurkunpään, ääntöväylän² ja artikulaatioelinten³ vapaalle toiminnalle sekä resonaation⁴ suotuisalle toteutumiselle. (Koistinen 2008, 13-15.)

Mielestäni ihanteellista laulajan fyysisen instrumentin toimimisen kannalta olisi kaikkien ääntämiseen osallistuvien osasten toiminnan keskinäinen balanssi ja laulajan kehon kahden eri puoliskon (vasen ja oikea) välinen symmetria. Jännitykset, passiivisuus tai liika aktiivisuus johtavat fyysisen instrumentin epätasapainoon, jolloin instrumentti koettaa kompensoida jonkin osan epäedullista toimintaa lisäämällä, vähentämällä tai muuttamalla jonkin muun osasen toimintaa.

2.1.1 Keho

Suomenkielinen sana keho keksittiin, kun lääketieteen parissa tuli tarpeen erotella elävä ja kuollut ruumis toisistaan. Aiemmin sanalla ruumis oli nämä molemmat merkitykset. (Kolehmainen 2001.)

Keho on yhtä kuin ihmisen fyysinen olemus. Olemme itsellemme ja toisillemme konkreettisia olentoja juuri kehon kautta. Tunnistamme tutun ihmisen muun muassa sen perusteella, miltä hänen kehonsa näyttää, kuulostaa, tuntuu ja tuoksuu. Keho on ihmi-

² Ääntöväyläksi sanotaan sitä ontelorakennelmaa, joka ulottuu äänihuulista huuliin ja sieraimiin (Koistinen 2008, 71).

³ Artikulaatioelimet ovat kitapurje, kieli, huulet, leuka ja äänihuulet (Koistinen 2008, 71).

⁴ Resonanssi on akustinen ilmiö, jota käytetään hyväksi laulamissa äänen voimistamiseksi ja erilaisten äänensävyjen aikaansaamiseksi ja tasoittamiseksi (Koistinen 2008, 211).

sen avaruudellinen ilmentymä, sen avulla olemme konkreettisesti yhteydessä materiaallisen maailman kanssa.

2.1.2 Kehollisuus

Rauhalan (1983, 30–32) mukaan kehollisuudella viitataan ihmisen orgaaniseen (elimellinen, elollinen) elämään, joka tarkoittaa ihmiskehon kemiallisia, biologisia sekä anatomis-fysiologisia prosesseja. Kehollisuus mahdollistaa aistien ja hermoston välityksellä elämisen kokemuksellisuuden. Kehon avulla pystymme toteuttamaan itseämme, kehon avulla tunnemme ja koemme ympäröivän maailman.

Kehollisuus luo perustan kehonkuvan muodostumiselle. Kehonkuvan kautta ihminen luo käsityksen itsestään ja suhteestaan muihin ihmisiin sekä ympäristöönsä. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 26.) Samalla tavoin kuin tajunnallisuus on mielen aktiivisuutta, kehollisuus on kehon aktiivisuutta. Kehomme on koko ajan liikkeessä ja toiminnassa, vaikka makaisimme aivan paikallaan. Elintoimintomme sekä hermostomme toiminta eivät lakkaa hetkeksikään.

Laulamisessa kehollisuutta pyritään aktivoimaan omaan instrumenttiin tutustumalla ja syventymällä sen toimintaan. Laulajan täytyy pystyä aktivoimaan kehonsa, omaksumaan keholleen äänenkäytön kannalta edullisia toimintatapoja (esimerkiksi oikeanlainen hengitystekniikka) sekä luopumaan haitallisista kehon tottumuksista (esimerkiksi turhat jännitykset tai haitalliset liikeradat).

2.2 Laulajan psyykkinen instrumentti

Siinä missä laulajan fyysinen instrumentti tuottaa konkreettisen äänen, psyykkinen instrumentti, eli mieli, antaa äänelle tarkoituksen ja sisällön. Mieli pitää sisällään myös ymmärryksen. Kukin laulaja toimii aina sen hetkisen ymmärryksensä ja tietämyksensä puitteissa.

Psyykkinen instrumentti pitää sisällään kunkin yksilön kognitiivisen (tajunnallisen) kokemusmaailman, joka koostuu yksilöllisistä tajunnansisällöistä ja kvalioista (ks. 2.2.2). Samalla tavoin kuin sinihomejuusto maistuu aina samalle, mutta silti sen mausta ollaan

montaa mieltä, myös jonkin tietyn kappaleen laulaminen on aina sen saman kappaleen laulamista, mutta jokainen laulaja kokee sen omalla ainutlaatuisella tavallaan.

Kuten fyysinen instrumentti, myös psyykkinen instrumentti muuttuu koko ajan läpi elämän. Mieli muuttuu, sanotaan.

2.2.1 Mieli

Mikä tai mitä on mieli? Täydellistä vastausta on etsitty monesta suunnasta, mutta tähän päivään saakka mielen syvimpään olemukseen liittyy edelleen ihmiskunnalle selvittämätön mysteeri.

Revonsuon (2006, 21, 25) mukaan mieli on meille sen omaaville olennoille ennen muuta subjektiivinen tajunnallinen ilmiö, joka koostuu kaikista niistä aistimuksista, havainnoista, tunteista, mielikuvista ja ajatuksista, jotka koemme omassa psykologisessa todellisuudessamme. Nämä tajunnansisällöt ovat ainoastaan kokijansa havaittavissa, jokainen ihminen on omiin tuntemuksiinsa ja ajatuksiinsa aivan erilaisessa suhteessa kuin kukaan toinen.

Onko mieli sama asia kuin aivot? Tästä aiheesta on monta teoriaa (ks. 3.1), mutta aivotutkimusyksikön tutkimusjohtajan Riitta Harin mukaan pelkillä aivoilla ei voi ajatella. Esimerkiksi, jos ihminen koetilanteessa eristetään aistiärsykkeistä, alkavat hänen ajatuksensa lopulta kiertää kehää. Tästä voitaisiin Harin mukaan päätellä, että aivot eivät ole sama kuin mieli. (Ylänkö 2009.) Mielen synty, muovautuminen ja terve toiminta vaativat siis vuorovaikutusta.

Koen, että laulajalle mieli on tulkinnan lähde. Musiikki ja laulujen tarinat saavat mielen liikehtimään ja tämä luo tarpeen ilmaista jotakin tunnetta, tunnelmaa, mielentilaa. Laulajan mieli on liikettä laulajan tunnemaailman ja musiikin välillä.

2.2.2 Kvaliat

Revonsuo esittelee teoksessa *Mieli ja aivot* (2006) kvalia-termin. Mielestäni se on olennainen termi pohdittaessa laulajan psyykkistä ja tulkinnallista instrumenttia.

Kvaliat eli tajunnanilmiöiden kokemukselliset ominaisuudet määrittävät sen, miltä kokemukset meistä tuntuvat. Niiden avulla erottelemme kokemukset toisistaan. Kvalioista on helppo keksiä esimerkkejä: taivaan sinisyys, kielon tuoksu, salmiakin maku, cembalon sointi, saunan lämpö, sametin pehmeys, siten kuin nämä asiat ilmenevät meille subjektiivisesti koettuina. Kvaliat ovat siis tapoja, joilta asiat näyttävät, tuntuvat, tuoksuvat tai maistuvat eri yksilöille eri aikoina. (Revonsuo 2006, 25.)

Esimerkiksi kemisti ei voi koskaan löytää ammoniumkloridista salmiakin makua, sillä maku ei ole tuossa yhdisteessä, vaan meidän tajunnanilmiöissämme. Salmiakin yhdiste pysyy aina samana, mutta eri yksilöille kokemus salmiakin mausta on aina ainutlaatuinen subjektiivinen kokemus. Toinen rakastaa ja toinen vihaa saman yhdisteen synnyttämää tajunnanilmiötä, makua.

Samalla tavoin koemme musiikin aina subjektiivisesti, sama kappale luo jokaiselle kuulijalle sekä esittäjälle erilaisen henkilökohtaisen kokemuksen. Kuvitellaan kaksi laulajaa, jotka tulkitsevat kappaleen ”Satumaa”. Toiselle kappale on lapsuudesta tuttu, ja tuo mieleen mummolan turvallisen tunnelman ja isoisän tunteikkaan tulkinnan kappaleesta. Toiselle taas kappale edustaa hänen halveksimaansa musiikkityyliä, ja hänestä tuntuu teennäiseltä esittää kornin tuntuista lyriikkaa. Kappale sinänsä siis pysyy kokoajan samana, mutta esimerkkilaulajamme todennäköisesti tulkitsisivat kappaleen eri tavoin oman subjektiivisen kokemuksensa ruokkimana.

Kvalia ei ole yhtä kuin mielipide. Näkisin, että mielipide on ajatus, jota olemme ehtineet pohtia ja tarkastella eri kanteilta päätyen tiettyyn lopputulokseen. Kvalia puolestaan perustuu yksinkertaisesti siihen, miltä jokin asia jonakin hetkenä meistä tuntuu. Voimme yrittää selittää kokemustamme taivaan sinisyydestä muille ihmisille, mutta emme voi silti koskaan tietää, miltä taivaan sinisyys heistä tuntuu tai näyttää.

2.2.3 Tajunnallisuus

Revonsuon (2006, 26) mukaan tajunnallisuus merkitsee ihmisen psyykkistä ja henkistä olemassaoloa. Tajunnallisuus eli subjektiivinen kokemuksellisuus, *joltakin tuntuminen*, on mielen perustavanlaatuisen ominaisuus. Normaalitilassa ihminen kokee aina jotain, hän ymmärtää, tietää, tuntee, uskoo tai uneksii ilmiöt joksikin. Tajunnallisuus on puh-

taimillaan vain erilaisten kvalioiden (ks. 2.2.2) ilmenemistä; niiden muodostamia monimutkaisia kuvioita ja virtauksia tajunnassa.

Kaikki asiat, jotka voidaan subjektiivisesti kokea tai jotka muodostavat minkä tahansa subjektiivisen elämyssisällön, omaavat tajunnallisuutta. Subjektiivinen kokemuksellisuus puolestaan viittaa asioihin, jotka *tuntuvat* joltakin; joiden pelkkä olemassaolo sisältää sen, että ne ovat osa jonkin subjektin sisäistä kokemusmaailmaa. Tajunnalliset asiat eivät voi olla olemassa tuntumatta yhtään miltään: kokemuksellisuus on tajunnallisuuden välttämätön ehto. Tajunnallisuus on siis pohjimmiltaan subjektiivista tuntumista. Juuri tuntumiseen kiteytyy koko tajunnallisuuden perusolemus. (Revonsuo 2006, 26.)

2.3 Laulajan situationaalinen ja sosiaalinen instrumentti

Esittelen työssäni myös tämän ihmisen kolmannen olemuspuolen, sillä situationaalisuutta on mahdotonta erottaa kehon ja mielen kokonaisuudesta. Se, mitä olemme ja miten ajattelemme, tulee todelliseksi vasta jossakin situaatioissa eli tilanteissa ja ympäristössä. Miksi laulaisimme, jos sillä ei olisi jotain merkitystä itsellemme tai ympäristöllemme? Laulaja toimii aina vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, olipa hän sitten satapäisen yleisön edessä esiintymässä tai yksin harjoittelemassa. Esimerkiksi harjoitusluokassa laulajan toimintaan vaikuttavat huoneen ominaisuudet: akustiikka, kalustus, materiaalit, lämpötila, ilmastointi jne. sekä ennen muuta hänen omat kognitiiviset tilansa. Laulaja toimii aina suhteessa situaatioonsa (ks. 2.3.1). Konserttitilanteessa impulsseja tulee myös muilta ihmisiltä, kanssamuusikoilta sekä yleisöltä.

Lauluinstrumentti on myös sosiaalinen. Ääni, erityisesti ihmisääni vaikuttaa ihmisiin. Ihmisääni on terapeuttisesti erityislaatuinen, sillä ääntä tuottaessamme ääni värähtelee koko kehossamme ja välittyy toiselle ihmiselle koko kehostamme koko hänen olemukseensa. (Vuori & Laitinen 2005, 12.)

Ääni ilmaisee aina jotakin. Se saa aina kuulijassa aikaan jonkinlaisen reaktion, oli se sitten liikuttuminen, ärtymys tai välinpitämättömyys. Instrumenttimme on siis yhtä aikaa situaationaalinen sekä sosiaalinen, vuorovaikutuksessa ympäristönsä sekä muiden ihmisten kanssa.

2.3.1 Situationaalisuus

Situationaalisuus tarkoittaa ihmisen suhdetta ympäristöönsä. Termin kantasana on situaatio eli elämäntilanne, jolla tarkoitetaan kaikkea sitä, mihin ihmisen kehollisuus ja tajunnallisuus ovat suhteessa. Situaatio on aina jokaisen yksilön kohdalla ainutkertainen. Ihminen on suhteessa todellisuuteen tajunnallis-kehollisena olentona, toisin sanoen hänen kokemuksensa ja orgaaniset prosessinsa ovat mahdollisia vain suhteessa ympäröivään maailmaan. (Rauhala 1983, 33–34; Rauhala 1990, 40–41.)

2.3.2 Sosiaalisuus

Sana sosiaalinen pitää sisällään käsitteet ”yhteisöllinen, ihmissuhteita koskeva, yhteiskunnallinen” (Pienehkö sivistyssanakirja 2013). Puhuessani laulajan sosiaalisesta instrumentista tarkoitan työssäni erityisesti sitä, että laulajan ääni vaikuttaa ihmisiin, laulaja tekee työtään ja toimii suhteessa muihin ihmisiin. Toki laulaa voi suljetussa komerossa yksinään, mutta heti kun joku toinen ihminen kuulee laulun, sillä on vaikutus häneen. Vuorovaikutus kanssamuusikoiden sekä kuulijoiden kanssa on olennainen osa laulajan työskentelyä.

2.3.3 Peilisolut

Peilisolut ovat hermosoluja, jotka reagoivat liikkeisiin, ääniin, ilmeisiin ja eleisiin. Ne kertovat meille, mitä toiset tekevät ja kokevat. Peilisoluja löytyy aivoista Brocan alueelta, otsalohkon liikealueelta, ohimolohkosta ja pääläenlohkosta.

Peilisolut aktivoituvat, kun jotakin tai useampaa aistikanavaamme pitkin tulee sopivaa ärsykettä. Näkö-, kuulo- ja tuntoaistille on jokaiselle olemassa omat peilisolunsa. Peilisolut ovat asialla myös silloin, kun tiedämme, miltä toisista tuntuu. Aistimme toisten tunteet, koska peilisolomme simuloivat myös emotionaaliset liikkeet ja välittävät ne tunteiden syville ydinalueille. Osa peilisoluista on myös harjaantunut päättämään miksi joku tekee jotakin. (Kinnarinen 2005.)

Peilisolut ovat yksi reitti muiden joukossa vahvistamassa esittäjän ja kuulijan välistä kontaktia ja kokemusta. Laulajan esittäessä kappaletta kuulijan aistit aktivoivat hänen peilisolujaan, ja laulajan sen hetkinen olemus ja tulkinta välittävät kuulijalle kokemuksen. Tämä toimii toki myös toiseen suuntaan, myös esiintyjä aistii yleisöään. Näin kuulija ja esiintyjä ovat siis alati peilisolujenkin välityksellä vuorovaikutuksessa keskenään.

2.4 Kokonaisvaltaisuus

Edellä käsitellyt holistisen ihmiskäsityksen osapuolet, kehollisuus, tajunnallisuus sekä situationaalisuus, ovat olemassaolonsa alusta alkaen niin läheisesti toisiinsa kietoutuneina, että ne suorastaan edellyttävät toisensa ollakseen itse olemassa. Osapuolten tarkastelu erikseen auttaa käsittämään miten ne osallistuvat kokonaisuuden muodostumiseen. Kaikki kuvatut olemismuodot ovat yhtä ensisijaisia, yhtä välttämättömiä ja joka hetki läsnä olevia. Mikään ei voi puuttua, eikä mikään voi korvata toista. (Rauhala 1990, 42–43.)

Otetaan pelkistetty esimerkki laulajasta, joka saa eteensä prima vista⁵ –tehtävän. Prima vista –nuotti on hänen senhetkisen elämäntilanteensa tärkeä rakennetekijä. Jotta se olisi hänelle olemassa, on edellytettävä kehon elimellisiä aistimisprosesseja, joiden välityksellä se havaitaan. Jotta hän ymmärtäisi prima vista –tehtävän käyttäytymisensä ohjeeksi, on hänellä oltava tajunta jolla se käsitetään. Mikään olemismuodoista, situationaalisuus, kehollisuus tai tajunnallisuus ei siis voi puuttua, jotta laulaja prima vista –tehtävänsä edessä olisi olemassa. (Rauhala 1990, 44.)

3 Keho–mieli-yhteys

Kehon ja mielen välinen yhteys on asia, joka on askarruttanut ihmistä jo vuosisatojen ajan. Nykypäivän teknologia on avannut uudenlaisia mahdollisuuksia tutkia ja tarkastella aihetta, mutta edelleenkin ei ole päästy yksimielisyyteen siitä, mitä mieli itsessään on, ja mikä on sen suhde kehoon tai fyysikaaliseen yleensä. Nämä kaksi kuitenkin kiis-

⁵ Ensi näkemältä, suoraan nuoteista (Koistinen 2008, 211).

tämättä muodostavat kokonaisuuden, joka mahdollistaa toimimisen tässä maailmassa.

Keho–mieli-yhteys kehittyy ja muokkaantuu sitä mukaa kun kasvamme ja vanhenemme. Esimerkiksi pieni lapsi elää vielä sadun maailmassa, jossa mielen ja kehon välinen liitto voidaan rikkoa – prinssi voi vaikkapa muuttua sammakoksi kuin taikaskusta. Satua lukeva aikuinen kuitenkin tietää, että todellisuudessa näin ei voi tapahtua. (Koskimies 2007.)

Esittelen tässä osiossa mielenfilosofian keskeisimpiin kysymyksiin kuuluvan mieli–ruumis-ongelman, jota mm. Descartes pohti jo 1600-luvulla. Sen lisäksi keskityn etsimään vastauksia tutkimuskysymyksiini *”Mitä keho–mieli-yhteys on?”* ja *”Miten keho–mieli-yhteys toimii?”*.

3.1 Mieli–ruumis-ongelma

Oma keho–mieli-ongelmani ei (onneksi) ole yhtä syvällistä laatua kuin nyt esiteltävä kysymys. Itse haen konkreettisempaa ratkaisua konkreettisempaan ongelmaan. Joka tapauksessa tämä kysymys aineettoman ja aineellisen suhteesta toisiinsa on käsittelemäni aiheen taustalla, joten koen aiheelliseksi esitellä nämä mielenfilosofian pääsuuntaukset.

Käytän poikkeuksellisesti termiä ”ruumis” käsitellessäni mieli–ruumis-ongelmaa (mind-body problem), koska termi on vakiintunut käyttöön tässä yhteydessä. Muutoin käytän termiä ”keho” tarkoittaessani ihmisen elävää fyysistä olemusta.

Mieli–ruumis-ongelma eli psykofyysinen ongelma on mielenfilosofian keskeisimpiä kysymyksiä. Siinä on kyse henkisen ja fyysisen, mielen ja ruumiin suhteesta toisiinsa. Kuinka aivot (aineellinen) voivat olla tietoiset (aineeton)? Tajunnan ja aivojen välinen suhde on edelleen arvoitus. Filosofien keskuudessa siitä on esitetty useita radikaalisti toisistaan poikkeavia näkemyksiä. Suosituimmat päälinjat ovat dualismi ja monismi. (Armstrong 1999, 1–7.)

Dualistiset teoriat olettavat, että mieli ja aivot koostuvat täysin erilaisesta perusaineksesta tai –olemuksesta. Kumpi siis oli ensin, mieli vai ruumis? Kumpi on ensisijaista ja kumpi toissijaista, vai voiko tällaista jakoa edes tehdä? (Järvilehto 1987, 14.)

Monistiset teoriat taas olettavat, että maailma koostuu vain yhdentyypisestä perusaineksesta. Materialistien mukaan se on fysikaalista materiaa, joten mieli on joko illuusio tai sitten se on itsekin fysikaalisen materian ilmenemismuoto. Idealistien mukaan taas maailma koostuu viime kädessä vain mielestä tai tajunnasta, ja materia on pelkkä teoreettinen hypoteesi tai illuusio. (Revonsuo 2006, 30–31.) Näiden päälinjojen lisäksi on olemassa lukuisia filosofisia teorioita mielen ja aivojen, psyykkisen ja fyysisen välisestä suhteesta.

3.2 Keho–mieli-yhteyden rakennuspalikat

Riippumatta siitä mitä mielenfilosofista teoriaa pidämme todennäköisenä, on kuitenkin selvää, että mieli ja keho ovat kokonaisuus. Ennen kuin pääsemme tutkimaan varsinaisia mieltä ja kehoa yhdistäviä mekanismeja, on syytä tutustua lyhyesti hermostoon, aivoihin sekä limbiseen järjestelmään, jotka mahdollistavat näiden mekanismien toiminnan eli ovat siis keho–mieli-yhteyden rakennuspalikoita.

3.2.1 Hermosto

Hermosto on kehomme viestinviejä (Kuvio 1). Sen tehtävänä on vastaanottaa tietoa ympäristöstä ja elimistön sisäisestä tilanteesta aistinreseptorien avulla. Lisäksi hermosto muokkaa ja kuljettaa vastaanottamaansa tietoa sekä ohjaa sen perusteella elimistön toimintaa. (Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lätti 2012, 392.)

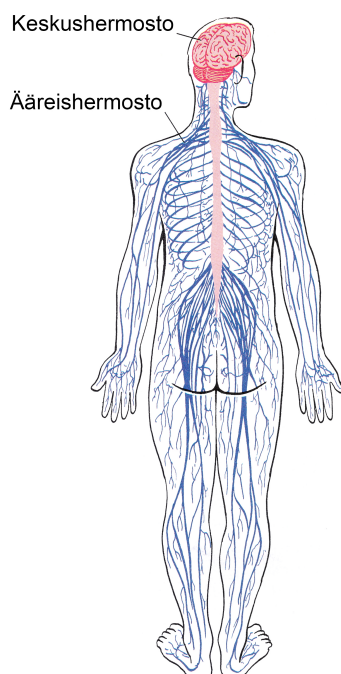
Hermosto koostuu keskushermostosta ja ääreishermostosta. (Kuvio 1.)

Keskushermostoon kuuluvat aivot ja selkäydin, jotka aivorunko yhdistää toisiinsa. Selkäydin ohjaa aivojen käskyjä eteenpäin ja välittää ääreishermoston viestejä aivojen käsiteltäväksi.

Ääreishermostoon kuuluvat kaikki keskushermoston ulkopuolella olevat hermot eli selkäydinhermot ja aivohermot. Kukin hermo muodostuu useista tuhansista hermosyistä. Motoriset hermosyyt välittävät tietoa keskushermostosta lihaksiin ja rauhasiin kun

taas sensoriset hermosyyt välittävät hermoimpulsseja elimistön kudoksista keskushermostoon. Toiminnallisesti ääreishermosto jaetaan somaattiseen ja autonomiseen hermostoon.

Somaattinen hermosto eli tahdonalainen hermosto kattaa luustolihaan menevät hermosyyt, kun taas **autonominen hermosto** eli tahdosta riippumaton hermosto kattaa rauhasiin, sydämeen ja sileälihaan menevät motoriset hermosyyt. Autonominen hermosto jakautuu **sympaattiseen hermostoon**, joka aktivoituu kriisitilanteissa sekä **parasympaattiseen hermostoon**, joka aktivoituu levossa. (Lindh 1998, 15; Budowick, Bjälje, Rolstad, Toverud 2008, 12–13; Leppäluoto ym. 2012, 392.)



Kuvio 1. Hermosto (Nolte 1999, 2).

3.2.2 Aivot

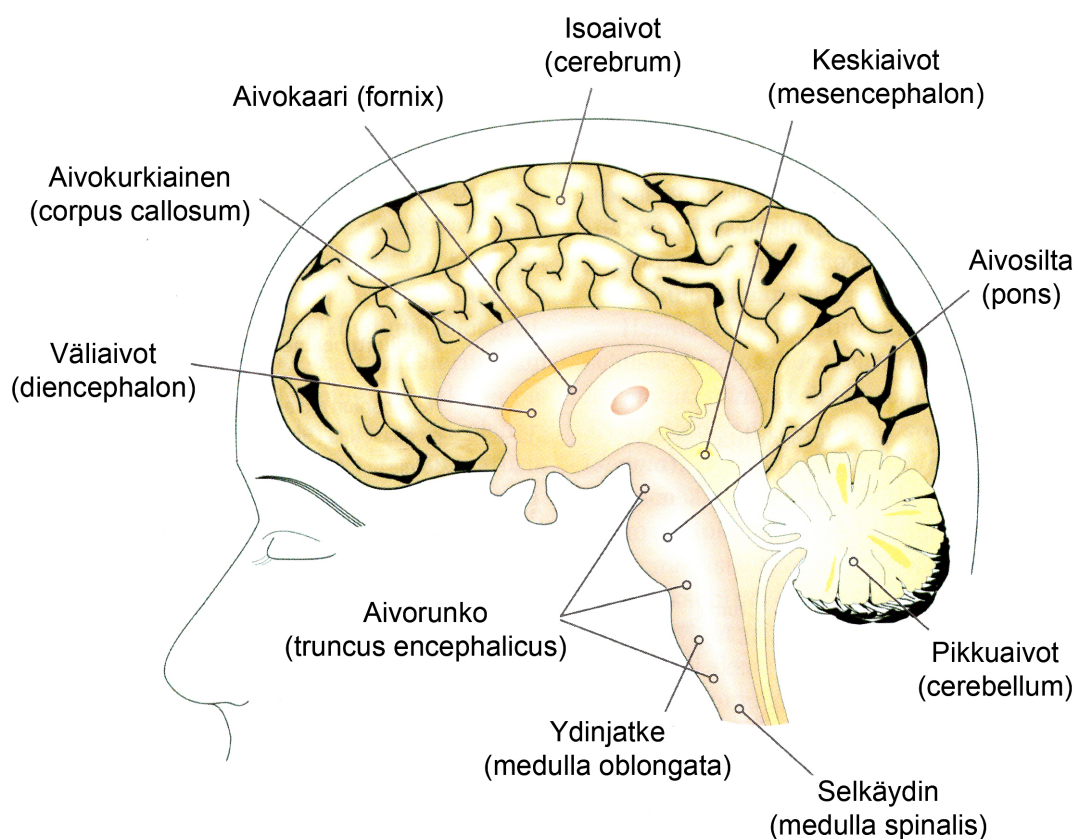
Aivot ovat kehomme käsittelykeskus. Hermoston tuomat viestit ohjautuvat aivoissa kukin omalle alueelleen käsiteltäviksi, jonka jälkeen aivot lähettävät käskyjä hermostoa pitkin kehollemme.

Isoaivot ovat aivojen suurin osa. Ne jakautuvat kahteen aivopuoliskoon, joita yhdistää aivokurkiainen. Isoaivojen pinnalla on **aivokuori**, joka voidaan jakaa otsalohkoon, päälakilohkoon, takaraivolohkoon, ohimolohkoon sekä limbiseen lohkoon. (Kuvio 3.)

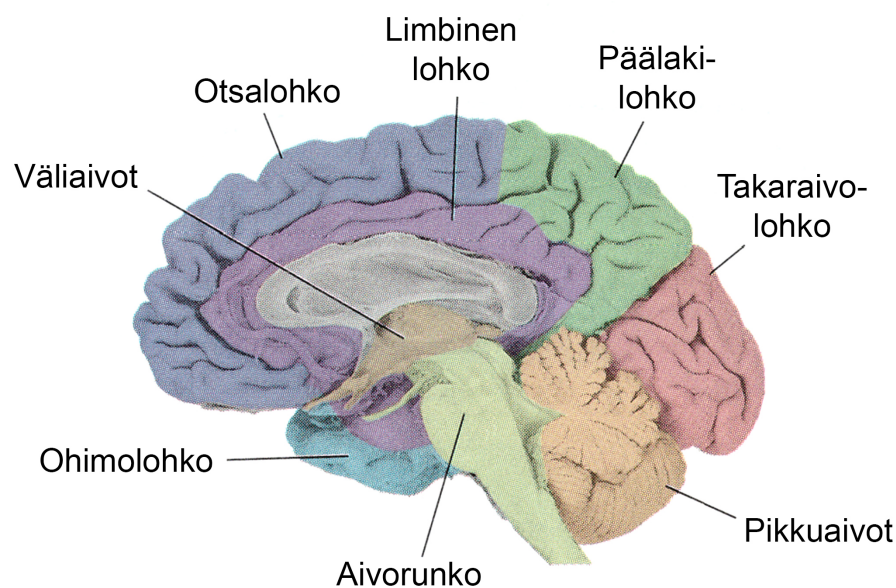
Väliaivot sijaitsevat isoaivojen sisällä. Väliaivojen tärkeimmät tumakkeet ovat talamus ja hypothalamus, jotka toimivat myöskin osana limbistä järjestelmää. (ks. 3.2.3)

Pikkuaiivot sijaitsevat takaraivossa. Niiden keskeinen tehtävä on koordinoida lihasliikkeitä ja liikesarjoja.

Aivorunko sijaitsee aivojen alapuolella. Aivorungon läpi kulkevaa hermosolujen verkostoa kutsutaan **aivoverkostoksi**, jonka tehtävänä on muun muassa hengityksen säätely, sekä vireystilan ylläpitäminen aktivoimalla aivokuorta, limbistä järjestelmää, selkäydintä sekä motorisia keskuksia. Lisäksi aivorunko on aivohermojen lähtöpaikka. (Budowick ym. 2008, 14–17, 26–27; Nolte 1999, 55–64.)



Kuvio 2. Aivojen rakenne 1. (Leppäluoto ym. 2013, 394).



Kuvio 3. Aivojen rakenne 2. (Nolte 1999, 53).

3.2.3 Limbinen järjestelmä

Limbinen järjestelmä säätelee tunteita, käyttäytymistä, motivaatiota, muistia sekä hajuaistia. Limbinen järjestelmä on siis pääosin vastuussa tunne-elämästämme sekä se osallistuu muistojen syntyyn ja käsittelyyn. Limbiseen järjestelmään luettavat aivojen osat vaihtelevat hieman eri lähteistä riippuen. Useimmat lähteet esittelevät mantelitulmakkeen ja hippokampuksen, mutta muutoin esiintyy eroavaisuuksia limbisiin rakenteisiin luettavista alueista. Esittelen seuraavaksi ne rakenteet, jotka koen olennaisiksi vaikuttajiksi ihmisen tunne-elämän synnyn ja ylläpidon kannalta.

Limbinen aivokuorialue tai limbisen lohko (Kuvio 3.) koostuu pääasiassa pihtipoimusta sekä parahippokampaalisesta poimusta. Nämä kaksi poimua muodostavat ympyrämäisen alueen väliaivojen ympärille ja yhdessä ohimolohkossa sijaitsevien muiden limbisten rakenteiden kanssa ne muodostavat limbisen järjestelmän. (Nolte 1999, 59–60.)

Mantelitulmake eli amygdala sijaitsee aivojen ohimolohkossa. Mantelitulmakeita on kaksi, yksi aivojen kummallakin puolella. Mantelitulmake tunnetaan hälytyskeskuksena, koska se varoittaa vaarasta ja saa meidät pelästymään. Sen lisäksi mantelitulmake

on tunnemuistin ja merkityksen varasto; ilman sitä millään ei ole henkilökohtaista merkitystä. Kaikki tunteet ovat mantelitimakkeesta riippuvaisia. Mantelitimake ja sen yhteistoiminta aivokuoren kanssa liittyvät olennaisesti ominaisuuteen, jota kutsutaan tunneälyksi.

Mantelitimakkeeseen on lähes suorat yhteydet kaikista aistielimistä, minkä lisäksi siitä lähtee edelleen yhteyksiä lukuisiin aivokuoren alueisiin. Mantelitimake pystyy todennäköisesti reagoimaan esim. näköaistimuksen tunnesisältöön ennen kuin aistimuksen informaatio on edes välitetty näköaivokuorelle, sen lisäksi se osallistuu tunneinformaation käsittelyyn myös myöhemmässä vaiheessa. (Nolte 1999, 558–560; Kinnarinen 2005; Nummenmaa 2010, 108–109; Goleman 1995, 33–34.)

Septaalitimake toimii mantelitimakkeen vastavoimana. Se hillitsee äärimmäisiä emotionaalisia reaktioita ja paimentaa sosiaalista käyttäytymistämme. (Kinnarinen 2005; LeDoux 2002, 316.)

Hippokampus sijaitsee ohimolohkojen sisäosissa korvien lähellä. Hippokampus on yhteydessä hypotalamukseen aivokaaren (fornix) välityksellä. Hippokampuksella on keskeinen rooli havaintojen tallentamisessa ja tulkitsemisessä sekä asiayhteyksien muistamisessa. Hippokampus muistaa kuvia tosiasioista kun taas mantelitimake säilyttää muiston noihin asioihin liittyvistä tunnemausteista. (Boeree 2009; Goleman 1995, 39.)

Talamus sijaitsee väliaivojen sivuseinämässä. Kaikki sensoriset hermoradat (aistiradat) lukuun ottamatta hajuaistimuksia kulkevat isoavokuorelle talamuksen kautta. Myös limbiset heijastukset kulkevat talamuksen kautta isoavokuorelle. (Nolte 1999, 60–61.)

Hypotalamus sijaitsee väliaivojen pohjaosassa talamuksen alapuolella. Sillä on keskeinen rooli perusemootioiden kuten mielihyvän ja vastenmielisyyden säätelyssä. (Boeree 2009.)

Mamillaaritumakkeet sijaitsevat väliaivoissa aivokaaren ulommaisten kaarien päässä. Mamillaaritumakkeet kategorisoidaan usein hypotalamuksen osaksi. Ne auttavat prosessoimaan episodisen muistin toimintoja eli henkilökohtaisia aikaan ja paikkaan sidonnaisia tapahtumia. (Vann, S.D. 2009.)

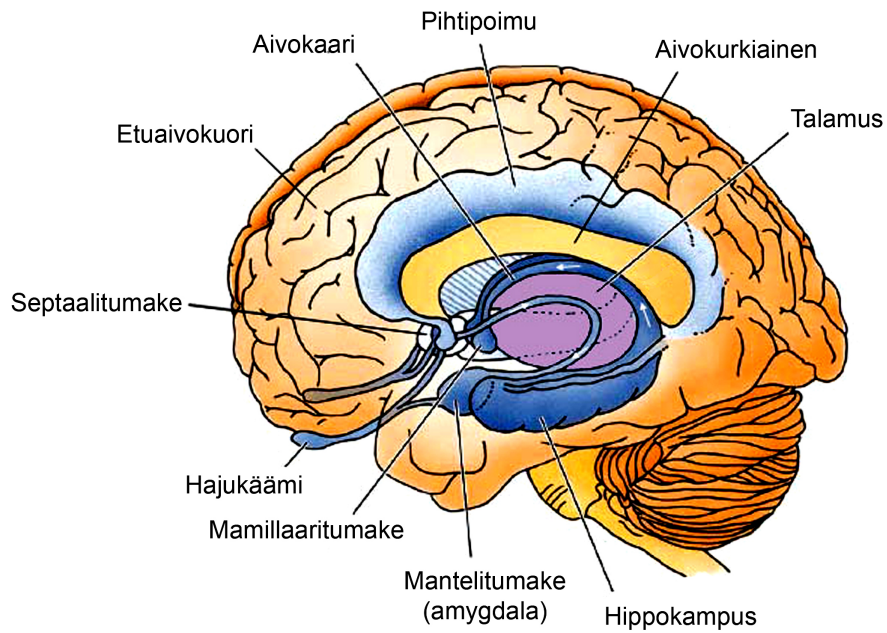
Tyvitumakkeet eli basaaligangliot ovat joukko etuaivojen rakenteita, jotka sijaitsevat aivokuoren alla. Ne ovat aivojen mielihyväjärjestelmän keskus, joka säätelee käyttäytymistä tuottamalla mielihyvän kokemuksia. (Boeree 2009; Nummenmaa 2010, 70–72.)

Accumbens-tumake on tyvitumakkeen osa. Se toimii osana palkitsemis-järjestelmää välittämällä dopamiinia limbisen järjestelmän rakenteisiin. Sitä kutsutaan aivojen mielihyvakeskukseksi, sillä se osallistuu muun muassa mielihyvän, naurun sekä addiktioiden⁶ säätelyyn. (Kinnarinen 2005; Nummenmaa 2010, 71–72; LeDoux 2002, 273.)

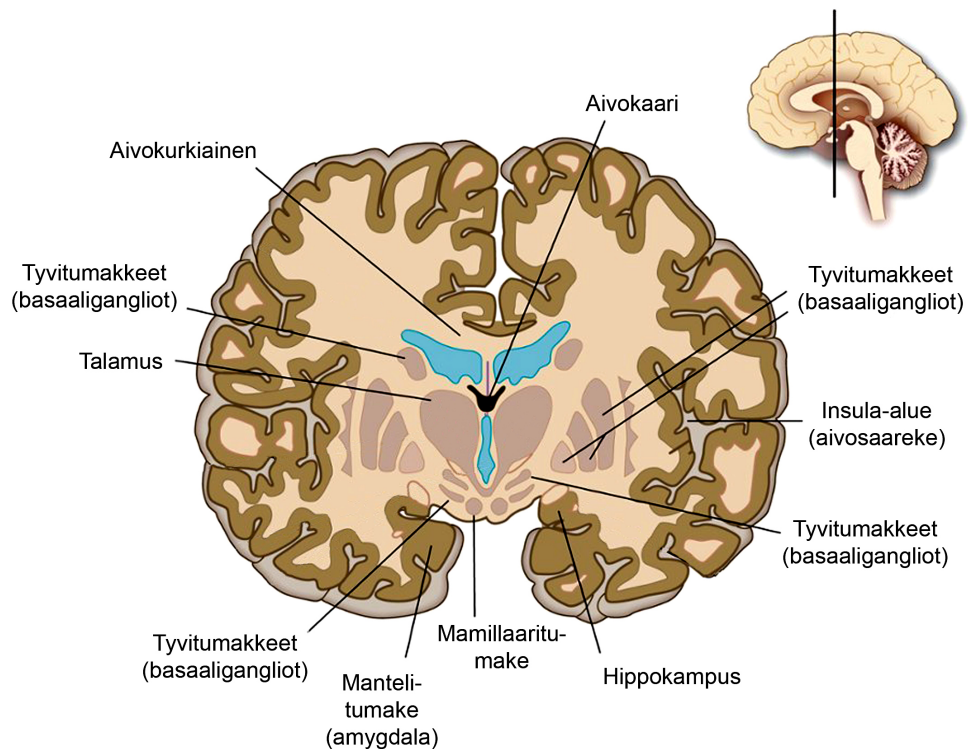
Insula-alue eli aivosaareske on osa aivokuorta, joka sijaitsee aivojen lateraaliuurteen (lateral sulcus) sisäpinnalla. Aivosaareske osallistuu erityisesti tunteiden kehollisten komponenttien tuottamiseen sekä hajujen ja makujen avulla aistitun tunnetiedon käsittelyyn. (Nummenmaa 2010, 69–70.)

Hajukäämi on yhteydessä mantelitumakkeeseen sekä hippokampukseen, jotka liittyvät sen myös limbiseen järjestelmään. Hajukäämin läheinen yhteys muistiin ja tunteisiin selittää sen, että tuoksut ja hajut voivat aiheuttaa vahvojakin emotionaalisia reaktioita ja tuoda muistoja mieleen. (Swenson 2006.)

⁶ Lääkeaineriippuvuus, päihderiippuvuus (Nurmi, Rekiaro, Rekiaro 1997).



Kuvio 4. Aivojen limbisiä rakenteita 1. (The encyclopedia of science).



Kuvio 5. Aivojen limbisiä rakenteita 2. (BRS Neuroanatomy).

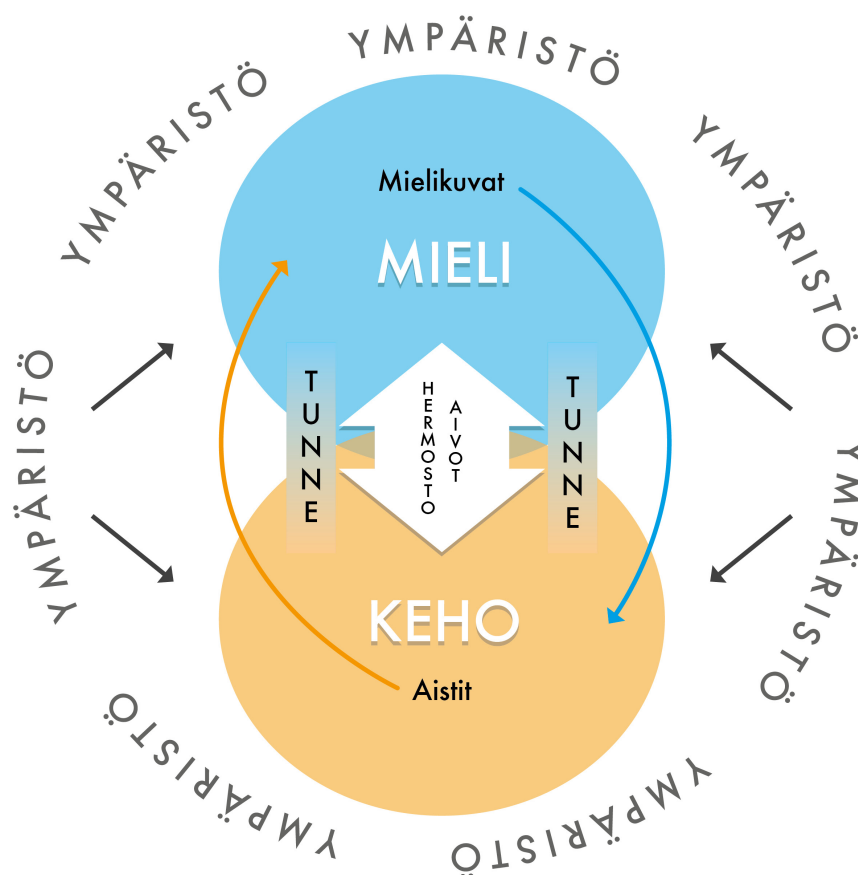
3.3 Kehon ja mielen välinen silta

Mieli liikuttaa kehoa ja keho mieltä. Jos mieli voi pahoin myös keho voi pahoin ja päinvastoin. Mieli on tunteiden reitti kehoon, toisaalta taas keho aistii ympäristöämme sekä sisäisiä tunteitamme ja välittää niitä mieleemme havaittaviksi. Esimerkiksi kiinalainen lääketiede hoitaa aina kehoa ja mieltä kokonaisuutena. Toisen kautta voi vaikuttaa toiseen.

Mielen ja kehon yhteyden arkisia ilmenemismuotoja on helppo löytää jokapäiväisestä elämästä. Ulkoisten ärsykkeiden aiheuttamat aistihavainnot, kuten vaikkapa rauhoittavan musiikin kuuleminen, vaikuttavat mielentilaamme sekä kehon fyysisiin toimintoihin tässä tapauksessa esimerkiksi rauhoittamalla hengitystä sekä sydämen sykettä. (Lehtonen 2011, 19–20.) Mielentila, esimerkiksi suru, voi taas vaikuttaa kehon asentoon, toimintaan sekä kasvojen ilmeisiin. Usein voimme päätellä ihmisen ulkoisesta olemuksesta hänen mielentilaansa.

Kehon ja mielen välillä on siis silta, jota pitkin kulkee molemminpuolista liikennettä. Hermosto on tämän liikenteen mahdollistava moottoritie, aivot ovat kaiken informaation käsittelykeskus ja erityisesti aivojen limbinen järjestelmä osallistuu tunneinformaation syntyyn ja käsittelyyn. Tässä kappaleessa etsimme vastausta tutkimuskysymykseen ”*Miten keho–mieli-yhteys toimii?*”.

Suunnittelin Kuvio 6:en selkeyttämään ajatuksiani keho–mieli-yhteyden rakentumisesta ja auttamaan kokonaiskuvan hahmottamisessa. Kuviosta käy ilmi, kuinka ympäristö syöttää jatkuvasti ärsykeitä kehomme ja mieleemme havaittavaksi. Kehomme kautta aistinreseptorien välityksellä tieto ympäristön ärsykeistä kulkeutuu hermoston välityksellä aivojemme ja tajuntamme käsiteltäväksi. Myös mieleemme sisällä syntyy ärsykeitä: mielikuvia, jotka saavat aikaan myös kehollisia reaktioita. Mielen ja kehon havainnoimat ärsykkeet aiheuttavat tunnereaktioita, jotka aistimme sekä kehossamme että mielessämme.



Kuvio 6. Keho–mieli-yhteys (Kuvio: Kaukola & Kivelä 2013).

3.3.1 Aistit

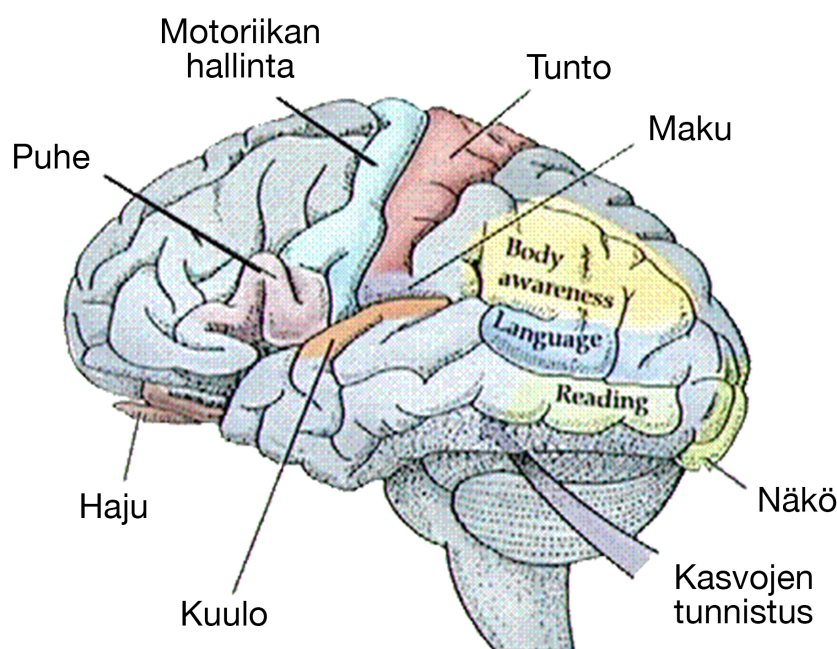
Aistiensa avulla ihminen on yhteydessä sekä ulkomaailmaan että oman kehonsa tuntemuksiin. Käsitys ympäröivästä maailmasta sekä omasta itsestä muodostetaan aistien avulla. Tekijöitä, jotka vaikuttavat elintoimintoihin aistien kautta kutsutaan ärsykeiksi. Kun jokin kehon ulko- tai sisäpuolinen ärsyke siirtyy aistimuksena aistirataa (reseptoreista keskushermostoon kulkevat sensoriset hermoradat) pitkin aivoihin, syntyy havainto sekä sen tuottama elämys tai kokemus. Erilaiset aisti-impulssit kulkevat kukin omalle aivoalueelleen, joka on erikoistunut vastaanottamaan kyseisen aistin kautta tulevaa tietoa (ks. Kuvio 7). Merkityksensä aistimukset saavat vasta monimutkaisen tiedonkäsittelyn tuloksena. Tulkintaan vaikuttavat mielentilat ja tunteet sekä muisti ja muistot sekä odotukset. Aistimuksia verrataan aiempaan kokemusvarastoon ja muiden aistikanavien kautta saatuihin havaintoihin. Vasta tämän jälkeen ihmisen on mahdollis-

ta tunnistaa kyseinen aistimus ja toimia saamansa aistikokemuksen edellyttämällä tavalla. (Burakoff 2011; Leppäluoto ym. 2012, 454.)

Aistit toimivat yhteistoiminnassa keskenään. Esimerkiksi rumpalin soittoa seurattessasi kuulet rummutuksen korvillasi, mutta samalla myöskin aistit rytmiä katsomalla soittajaa. Lisäksi tunnet bassorummun muhkean jytkeen kehossasi.

Musiikkia esittäessä ja kuunneltaessa juuri nämä kolme aistia: kuulo, näkö sekä tunto ovat tärkeimmissä rooleissa. On yksilöllistä mikä tai mitkä aistikanavat ovat dominoivia, mutta mitä useampaa reittiä ärsykeitä syötetään, sen kokonaisvaltaisempi on myös kokemus.

Kullekin aistille on oma aistinelimensä: silmä, korva, iho, nenä, kieli (sekä tasapainoelin välikorvassa). Jokainen aistinelin muuntaa ulkoisen energian hermoimpulsseiksi, jotka sitten kulkevat aivoihin ja mieleemme havaittaviksi. (Tiippana 2006, 177.) Aistit ovat keho–mieli yhteyden perusta ja edellytys. Aistien kautta keho ohjaa mieltä.



Kuvio 7. Aistit aivoissa (Farabee 2001).

3.3.2 Mielikuvat

Mielikuvat ovat laulunopetuksessa tuttu työkalu, jonka avulla päästään käsiksi niihin osa-alueisiin jotka ovat muutoin vaikeasti saavutettavissa. Instrumenttimme on suunniteltu niin, että emme voi käytännössä erotella kaikkia lukuisia ääntämiseen liittyviä lihaksia ja liikutella niitä erikseen mielemme mukaan, vaan usein täytyy turvautua juuri-kin mielikuviin halutun kokonaisuuden aikaansaamiseksi.

Mielikuva on mielessä nähty kuva jostakin asiasta. Mielikuva aiheuttaa myös kehollisia muutoksia. Esimerkiksi jos mieleen nousee kuva omenasta, se aistitaan kokonaisvaltaisesti, ei vain nähdä omenan kuvaa, vaan koetaan myös sen väri, rakenne, maku ja tuoksu. Olennaista mielikuvissa on niiden kuvanomaisuus. Tämä koskee kaikkien aistinalueiden mielikuvia sikäli, että ne jäljentävät ja jäljittelevät suhteellisen uskollisesti alkuperäistä havaintoa. (Mylläri 2006, 22; Turunen 1998, 58.)

Mielikuvilla on yhteys kehon toimintaan, ja mielikuva on kokemuksen keskeinen lähde. Mielikuvia muuttamalla voidaan saada muutoksia aikaan myös kehossa. Henkilö voi siis muuttaa mielen ja kehon tiloja siirtymällä negatiivisesta mielikuvasta positiiviseen ja päinvastoin. (Mylläri 2006, 22.)

Mielikuvat syntyvät hermoverkostossa ja vaikuttavat ääni-instrumenttiin hermosoluissa kulkevin sähkökemiallisin viestein. Mielikuvat auttavat tietoista mieltä aistimaan kehon toimintoja ja toisaalta palauttavat keskushermostolta ääreishermostolle tietoisesti konstruoituja esteettisiä ja kinesteettisiä malleja. (Hakanpää 2009, 4.) Mielikuvia muodostettaessa molemmat aivopuoliskot toimivat yhteistoiminnassa limbisen järjestelmän ja siihen vaikuttavien kehon järjestelmien kanssa. Mielikuvien muodostuminen on monitasoinen prosessi aivokuoren eri puolilla. (Lindh 1998, 97.)

Mielikuvia muodostetaan tukeutuen eri aisteihin. Useamman aistin käyttäminen tarkoittaa havaintoja ja vähentää häiriöalttiutta. (Hakanpää 2009, 29.) Erilaiset aisti-impulssit kulkevat kukin omalle aivoalueelleen, joka on erikoistunut vastaanottamaan kyseisen aistin kautta tulevaa tietoa (ks. 3.3.1, Kuvio 7). Vaikka mielikuvan aiheuttama aistihavainto (esimerkiksi ruusun tuoksu) ei olekaan konkreettinen, se aktivoi silti samoja aivoalueita kuin todellisen ruusun haistaminen.

Mielikuva siis toimii ärsykkeenä, joka aiheuttaa meissä jonkinlaisen kehollisen reaktion ja mahdollisesti myös tunnereaktion. Mielikuvien avulla pystymme aktivoimaan useaa aistia samanaikaisesti, jolloin aktivoidaan mielen kautta koko kehoa.

3.3.3 Tunteet

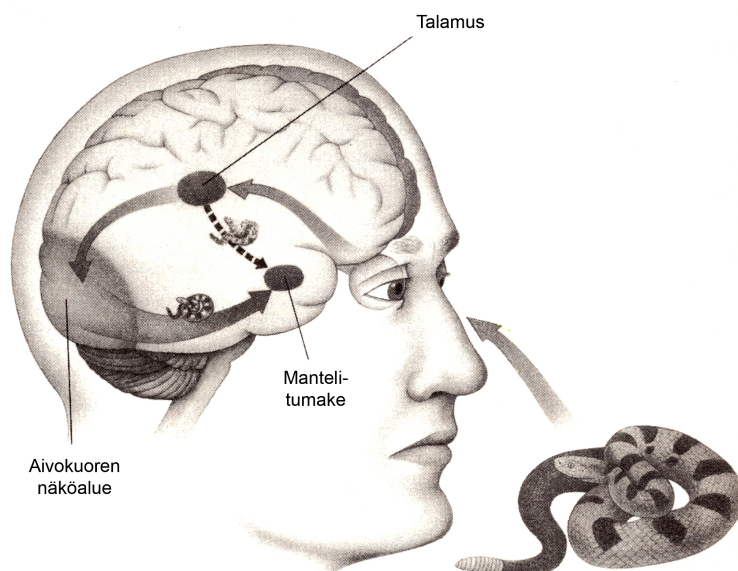
Tunnereaktiot ovat kokonaisvaltaisia kehon ja mielen tiloja, joiden tehtävä on edistää hyvinvointiamme ja saada meidät toimimaan sellaisissa tilanteissa, joissa meidän on pakko toimia. Tunnemekanismit toimivat suurimmaksi osaksi tietoisuutemme ulkopuolella, mutta joskus tulemme tietoisiksi niiden toiminnasta. Tällöin sanomme, että me koemme tunteita. (Nummenmaa 2010, 13, 17, 37.) Tunteet ovat perusluonteeltaan sosiaalisia reaktioita, ja niihin liittyy usein ulospäin havaittavia – sekä näkyviä että kuuluvia – käyttäytymisen muutoksia, tunteiden ilmauksia. (Nummenmaa 2010, 76.)

Tunteet, kuten kaikki muukin ihmisen ajattelu ja toiminta, perustuvat aivojen toimintaan. Tunteiden syntyyn osallistuvat olennaisesti aivojen limbiset rakenteet (ks. 4.2.3). Tunne-elämää ei voi kuitenkaan pelkistää yksittäisiksi mekanismeiksi eikä edes yksistään aivojen toiminnan seuralaiseksi, vaan sen hahmottaminen vaatii laaja-alaista lähestymistä, johon aivojen ohella sisältyvät yksilön vuorovaikutukset ympäristön kanssa koko elämänkaaren ajalta ja toisaalta myös muut kuin aivojen tuottamat ruumiin toiminnot ja säätelyjärjestelmät. (Lehtonen 2011, 52–53.)

Tunnereaktion synty edellyttää aina jotain potentiaalisesti hyödyllistä tai haitallista ärsykettä. Ärsyke voi olla joko havaittavan ulkopuolinen asia tai tapahtuma, mutta yhtä hyvin tunteita voivat aiheuttaa myös mielensisäiset asiat kuten esimerkiksi mielikuvat ja muistot. (Nummenmaa 2006, 71–72.) Jos aistit ja mielikuvat siis ovat keho–mieliyhteyden perusta, niin tunteet ovat se taianomainen sisältö, joka antaa merkityksen kaikelle mitä koemme.

Tunnereaktiot voivat olla nopeita tai hitaita. Nopea reitti kulkee ensin talamukseen ja sieltä mantelimumakkeeseen, kun taas toinen, hitaampi talamuksesta lähtevä viesti ohjautuu aivokuorelle, aivojen järkeilevään osaan, ja vasta sieltä mantelimumakkeeseen. (Goleman 1995, 36.) Tunteet, jotka kulkevat nopeaa reittiä suoraan mantelimumakkeeseen, ovat kaikista alkukantaisimpia ja voimakkaimpia, ja tämä reitti selittää, miksi nä-

mä tunteet ovat niin vahvoja järkeen verrattuna. Hitaampi reitti taas antaa mahdollisuuden säädellä tunne-elämää harkintaan pohjautuvan ajattelun kautta. (Goleman 1995, 38.)



Kuvio 8. Nopea ja hidas tunnereaktio (Goleman 1995, 37).

Tunnereaktiot ovat mielen ja kehon reaktioita ympäristön tapahtumiin, kuten musiikkiin. Ne ovat prosesseja, joita emme pysty vapaaehtoisesti ohjaamaan halujemme ja mieltyystemme mukaan. (Nummenmaa 2010, 44.) Laulajan kohdalla musiikin herättämät tunteet heijastuvat äänessä, näkyvät kasvoilla sekä kehossa ja näin ollen vaikuttavat tulkintaan. Sen lisäksi, että tunteemme aiheuttavat meissä itsessämme voimakkaita kokemuksia, ne aiheuttavat voimakkaita kokemuksia myös muissa ihmisissä. Pystymme empatiajärjestelmämme (ks. 2.3.3) avulla kokemaan mielessämme ja kehossamme samoja asioita, joita havaitsemme toisten ihmisten kokevan. (Nummenmaa 2010, 145.)

4 Kyselytutkimus

Kun jouduin aiheen kanssa kasvokkain ja aloin hahmottamaan mistä oikein on kyse, rupesin miettimään laulunopetusta ylipäätään keho–mieli-yhteyden ja siihen liittyvien mahdollisten ongelmien tiimoilta. Olenko ainut joka on joutunut vastakkain tämän asian kanssa, vai onko ongelma kenties yleinen laulunopiskelijoiden keskuudessa? Miksi

tulin tietoiseksi asiasta vasta niin myöhään? Päätin tehdä aiheesta kyselytutkimuksen laulun ammattiopiskelijoille ja kartoittaa hieman tilannetta.

Valitsin kohderyhmäkseni ammattiopiskelijat, koska halusin nimenomaan saada tietoa ja kokemuksia itseni kanssa samassa vaiheessa olevilta laulunopiskelijoilta. Ammattiopiskelijat pystyvät peilaamaan nykytilannettaan opiskelun aikaisempiin vaiheisiin sekä heillä on paremmat edellytykset analysoida omaa tekemistään syvällisemmin kuin aloittelijoilla.

Kyselymallina päädyin käyttämään kyllä/ei -kyselyä yhdistettynä avoimeen kyselyyn, jotta halutessaan vastaaja voisi kertoa tarkemmin kokemuksistaan. Käytin myöskin Likertin asteikkoa muunneltuna 5-portaisesta 4-portaiseksi siitä syystä, että teettäessäni harjoituskyselyitä muutamalla koehenkilöllä huomasin, että ”en osaa sanoa” -vastauksen käyttäminen on liian helppoa ja tutkimukseni kannalta epäinformatiivista. Toteutin tutkimuksen lomakekyselynä jonka jaoin 15 laulunopiskelijalle Metropolia ammattikorkeakoulun pop/jazz-laulunopiskelijoiden yhteisissä tiloissa Arabiakeskuksessa. Tutkimukseni otantaa voidaan pitää näin ollen satunnaisotantana.

15:stä kyselylomakkeen saaneesta opiskelijasta, sen palautti 12 opiskelijaa. Vastausprosentti oli näin ollen 80 %. Vastaajien keski-ikä oli 28,25 vuotta ja heistä 100 % oli naisia. Vastaajat olivat opiskelleet laulua keskimäärin 8,5 vuotta.

Purin vastaukset yksi kysymys kerrallaan kaikista 12 paperilomakkeesta. Tämän jälkeen laskin kohta kohdalta vastausten prosentuaaliset jakaumat sekä kirjoitin puhtaaksi kirjalliset vastaukset. Purin kyselylomakkeiden vastaukset suoraan sellaisenaan korjaamatta tekstin ulkoasua.

Kyselyn pohjustus oli seuraavanlainen:

”Teen opinnäytetyötä aiheesta ”laulajan kehon ja mielen välinen yhteys poikki”.

Haluan tuoda esille ongelman, jonka kanssa olen itse laulunopiskeluissani joutunut kasvokkain.

Ongelma, jota opinnäytetyössäni käsittelen, on keho–mieli-yhteyden puuttumisesta johtuva laulajan **kehon passiivisuus**. Tällöin musiikki lähtee liikuttamaan ainoastaan laulajan mieltä, ei kehoa.

Siis: ”Mieli laulaa, keho ei.”

Ongelmalle ominaisia piirteitä:

- On vaikeaa tunnistaa omassa kehossa tapahtuvia asioita.
- On vaikeaa kontrolloida oman kehon toimintaa.
- Eläytyminen ja ilmaisu jäävät ajatuksen tasolle.
- Oman kehon mukaan ottaminen musiikkiin ja ilmaisuun (liike, tanssi, eleet) tuntuu hankalalta.
- Oma keho tuntuu passiiviselta laulaessa.

Seuraavissa kysymyksissä keho–mieli-yhteyden ongelmiin viitatessani tarkoitan nimenomaan edellä kuvaamiani kehon passiivisuuteen liittyviä ongelmia.”

4.1 Kyselytutkimuksen purku

Kysymys nro 1

1. Koetko, että sinulla olisi jossain vaiheessa laulunopiskeluasi ollut ongelmia keho–mieli-yhteyden kanssa?

1. a) Jos vastasit kyllä, missä vaiheessa opintojasi koet ongelmia olleen?

1. b) Jos vastasit kyllä, kuvaile kokemiasi ongelmia.

83,3 % vastaajista koki kohdanneensa ongelmia keho–mieli-yhteyden kanssa laulunopiskelujensa aikana. Suuri osa tarkensi ongelmia olleen opiskelujen alussa, mutta muutamat myöskin kertoivat tulleen asiasta tietoisiksi vasta ammattiopintojen alettua.

Vastauksia kohtaan 1. a):

”Amk-opintojen aikana – tiedon lisääntyessä tiedostaa myös ongelmia enemmän”

”Melko alkuvaiheessa, silloin kun oma kehonhallinta on ollut vielä lasten kengissä.”

”alussa erityisesti mutta myös ammattiopinnoissa”

Kohdassa 1. b) pyysin vastaajia kuvailemaan kokemiaan ongelmia vapaasti.

"Oli vaikeaa kontrolloida oman kehon toimintaa, kun ei tunnistanut/tuntenut kunnolla mitä kehossa tapahtuu."

"En tiennyt mitä kehossa tapahtuu ja miten se vaikuttaa kuulokuvaan"

"Instrumentti ei tee sitä mitä haluaisin tehdä. Tunne on voimakas, mutta se jää jonnekin 'jumiin'."

"Kehon rentoutuminen hankalaa, joskus ääni tuntuu olevan 'irti' kehosta, liikkeen ja äänen yhdistäminen ei välttämättä aina ihan yksinkertaista"

"Laulu ei kulkenut → jos kulki, tuli helposti itku – tunnelukkoja... ÄLY TULI TUNTEEN TIELLE..."

"Laulaessa olen keskittynyt hirmuisesti tekniikkaan ja ilmaisu ei tämän vuoksi ole lähtenyt lentoon. Keho on tuntunut enemmänkin liian aktiiviselta kuin passiiviselta (liiallista hengittämistä, liikaa ilmanpainetta ja liikaa lihastyötä)."

"Vaikea saada tukea ja hengitystä oikeaoppiseksi kun fraseerukseen ja 'soundingiin' kuuluu niin paljon resursseja."

Kysymys nro 2

2. Onko keho–mieli-yhteyttä käsitelty laulutunneillasi?

2. a) Jos vastasit kyllä, missä vaiheessa opintojasi?

83,3 % vastaajista kertoi, että keho–mieli-yhteyttä on käsitelty laulutunneilla.

58,3 % vastaajista kertoi, että aihetta oli käsitelty kunnolla vasta ammattikorkeakouluopinnoissa.

Vastauksia kohtaan 2. a):

"Olen käynyt konservatorion ja AMK:n, koen että AMK:ssa sitä on oikeasti käsitelty vasta."

"Aihe on ajankohtainen, opintojen loppuvaiheessa nyt käsitelty"

"alusta alkaen ammattiopinnoissa"

"vähän jossain vaiheissa opintojen alussa. Nyt vasta lamppu syttynyt."

Kysymys nro 3

3. Tunnistatko, että laulunopiskelussa voi ilmetä keho–mieli-yhteyteen liittyviä ongelmia?

Kysymys nro 4

4. Ovatko keho–mieli-yhteyteen liittyvät ongelmat mielestäsi yleisiä laulajien keskuudessa?

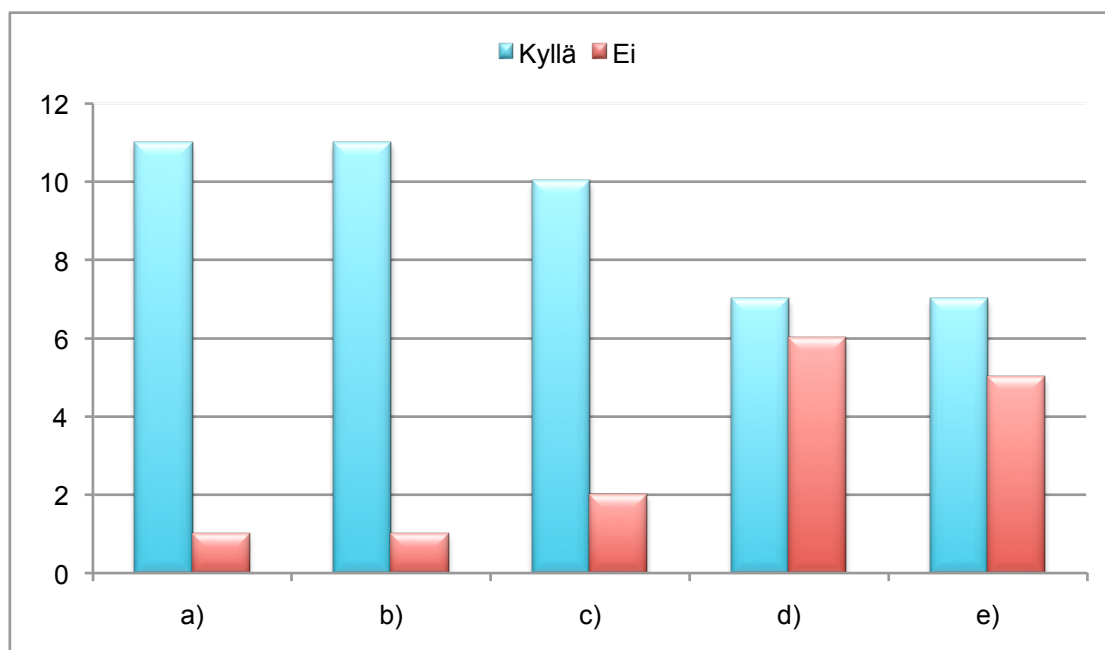
100 % vastaajista tunnistaa, että laulunopiskelussa voi ilmetä keho–mieli-yhteyteen liittyviä ongelmia ja että ne ovat yleisiä laulajien keskuudessa.

Kysymys nro 5 taulukkona:

”Onko sinulla joskus ollut seuraavanlaisia ongelmia laulunopiskelussasi?”

- a) On vaikeaa tunnistaa omassa kehossa tapahtuvia asioita laulaessa.
- b) On vaikeaa kontrolloida oman kehon toimintaa laulaessa (erityisesti hengitystä ja ilmanpaineensäätelyä).
- c) Eläytyminen ja ilmaisu jäävät ajatuksen tasolle laulaessa.
- d) Oman kehon mukaan ottaminen musiikkiin ja ilmaisuun (liike, tanssi, eleet) tuntuu hankalalta.
- e) Oma keho tuntuu passiiviselta laulaessa.

Taulukko 1. Kysymys nro. 5 taulukkona

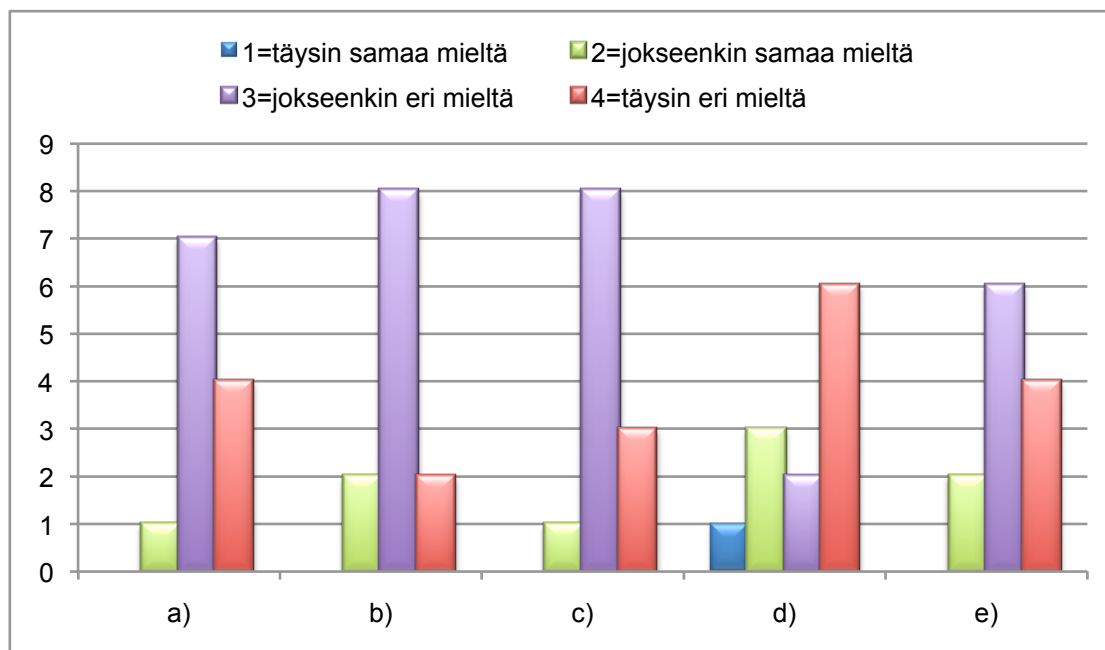


Kysymys nro 6 taulukkona:

Arvioi nykytilannettasi laulunopiskelijana seuraavien väittämien osalta.

- On vaikeaa tunnistaa omassa kehossa tapahtuvia asioita laulaessa.
- On vaikeaa kontrolloida oman kehon toimintaa laulaessa (erityisesti hengitystä ja ilmanpaineensäätelyä).
- Eläytyminen ja ilmaisu jäävät ajatuksen tasolle laulaessa.
- Oman kehon mukaan ottaminen musiikkiin ja ilmaisuun (liike, tanssi, eleet) tuntuu hankalalta.
- Oma keho tuntuu passiiviselta laulaessa.

Taulukko 2. Kysymys nro. 6 taulukkona



4.2 Kyselytutkimuksen yhteenveto

Metropolia ammattikorkeakoulussa opiskelee vuosittain noin 50 pop/jazz-laulunopiskelijaa (Hannele Ruotsalaisen tiedonanto opiskelijamäärästä, 4.11.2013). Tällöin otantani koski noin kolmeakymmentä prosenttia eri vuosikurssien laulunopiskelijoista. Mielestäni otanta edustaa riittävän hyvin Metropolian laulunopiskelijapopulaatiota. Vastaajista löytyi muutama, joiden kokemukset olivat hyvin samankaltaisia kuin itselläni, sekä muutamia joiden kokemukset erosivat omistani huomattavasti. Suurin osa

oli jotakin siitä keskivaiheilta. Tämän tuloksen perusteella uskoisin, että jos joku muu suorittaisi vastaavan tutkimuksen nyt, vastaukset olisivat luultavasti hyvin samankaltaiset.

Kyselyni perimmäinen tavoite oli selvittää kokevatko laulunopiskelijat keho–mieli-yhteyteen sekä kehon passiivisuuteen liittyviä ongelmia. Vastaus oli selkeästi kyllä. Kaikki kyselyyni vastanneet tunnustivat kuvailemani ongelmat sekä pitivät niitä yleisinä laulajien keskuudessa. Suurimmalla osalla oli itsellään henkilökohtaisia kokemuksia kehonsisäisen havainnoinnin haasteista laulunopiskelussa, joillakin vielä edelleen ammattiopintojensa parissa.

Kolme kehon passiivisuuteen liittyvää ongelmaa nousivat muita yleisemmiksi vastaajien keskuudessa. Suurin osa oli jossain vaiheessa opiskeluaan törmännyt seuraaviin ongelmiin:

- On vaikea tunnistaa omassa kehossa tapahtuvia asioita laulaessa.
- On vaikeaa kontrolloida oman kehon toimintaa laulaessa (erityisesti hengitystä ja ilmanpaineensäätelyä).
- Eläytyminen ja ilmaisu jäävät ajatuksen tasolle laulaessa.

Yli puolet vastanneista koki myös jossain vaiheessa kohdanneensa seuraavanlaisia ongelmia:

- Oman kehon mukaan ottaminen musiikkiin ja ilmaisuun (liike, tanssi, eleet) tuntuu hankalalta.
- Oma keho tuntuu passiiviselta laulaessa.

Kyselyyn vastanneiden kuvailemat omakohtaiset ongelmat keho–mieli-yhteyden suhteen olivat mielenkiintoista luettavaa. Omaa kokemustani vastasi erityisesti yksi kommentti:

”Instrumentti ei tee sitä mitä haluaisin tehdä. Tunne on voimakas, mutta se jää jonnekin ’jumiin’.”

Muita kokemuksia olivat kehon liiallinen aktiivisuus sekä jännittyneisyys, jotka vaikuttavat lopputulokseen samalla tavoin kuin passiivisuuskin – ilmaisu kärsii. Keho ei osaa toimia äänen kannalta parhaalla tavalla, oli se sitten liian aktiivinen tai passiivinen. Syyt kehon hallitsemattomaan toimintaan voivat olla yhtä moninaiset kuin koetut on-

gelmatkin. Eräs vastaaja kertoi kaiken keskittymisen menevän tekniikkaan, jolloin ilmaisuus kärsii. Toinen taas kertoi resurssien kuluvan ”soundin” ja fraseerauksen hallitsemiseen, jolloin perusasiat kuten tuki ja hengitys kärsivät. Kolmas kertoi laulun tuovan mukanaan tunnelukkoja, jotka tuovat omat hankaluutensa äänen- ja kehonhallintaan.

Toinen tärkeä asia, jota halusin kyselylläni selvittää, oli vastaajien kokemukset siitä, missä vaiheessa heidän laulunopiskeluaan keho–mieli-yhteyttä on käsitelty.

Yli puolet vastaajista kertoi, että aihetta oli käsitelty kunnolla vasta ammattikorkeakouluopinnoissa. Tässä vaiheessa on pakko ottaa huomioon se seikka, että kaikki kyselyyni vastanneet opiskelevat Metropolia ammattikorkeakoulussa ja todennäköisesti usealla heistä on tai on ollut samoja opettajia, joka varmasti vaikuttaa kyselyni tulokseen. Joka tapauksessa instrumentin kokonaiskuvan syntyminen vasta korkeakouluopintojen aikana kuulostaa oudolta. Miksei kokonaisuuden hahmottaminen lauluinstrumentista kuuluisi jokaiselle, niin harrastajille kuin ammattilaisillekin?

5 Käytännön harjoituksia

Keho–mieli-yhteyden ”syvyys” ei ole itsestäänselvyys. Se on asia joka muuttuu ja jota pystymme myös tietoisesti muuttamaan ja parantamaan. Esimerkiksi se, kuinka tietoisia olemme keho–mieli-yhteydestä ja kuinka hyvä kehontuntemus meillä on vaikuttavat myös siihen millaisia laulajia olemme.

Samoin kuin fyysinen instrumenttimme, myös keho–mieli-yhteys kehittyy ja muuttuu läpi elämän. Yhteyden kehittymiseen on mahdollisuus vaikuttaa mm. muuttamalla asenteita, ajatusmalleja, toimintatapoja ja oppimalla uutta. Toki keho–mieli-yhteyden kehittymiseen vaikuttavat myös itsestämme riippumattomat seikat kuten ympäristö.

Minua erityisesti kiinnosti se, kuinka päästä eroon kehon passiivisuudesta. Kehon saa helpoiten aktivoitua konkreettisesti laittamalla sen liikkeelle. Miksi sitten niin monta vuotta itsekkin olen käynyt laulutunneilla, joilla seistään passiivisesti paikallaan tunti toisensa jälkeen ja ihmetellään miksei suusta kuulu kuin ininää? Keho ikään kuin laitetaan syrjään ja sitten yritetään laulaa, mutta miten laulaminen voisikaan onnistua jos instrumentti on ”stand by -asennossa”? Senhän pitäisi olla päällä!

Kehon passiivisuuden kanssa taistellessa minulle on ollut suuri apu Raili Honkanen-Korhosen luotsaamasta Huima Laulu -ääni -improvisaatioryhmästä. Huima Laulussa olemme sekoittaneet keskenään liikettä ja ääntä ohjatuissa improvisaatioharjoituksissa. Liikeilmaisuus ja ääni-ilmaisuus ovat siten samankaltaisia, että molemmissa instrumenttina on keho ja tarkoituksena tulkita jotakin tunnetta. Kun liikkeen ja äänen yhdistää, aktivoi samanaikaisesti useampaa aistikanavaa ja tekemisen kokemuksesta tulee kokonaisvaltaisempi kuin pelkän äänen kanssa. Lisäksi improvisointi vapauttaa tavanomaisista musiikkiin, laulamiseen tai tiettyihin musiikkityyleihin liittyvistä kaavoista.

Yksi oman prosessini haasteista oli nimenomaan kehon aktivointi laulaessa, tarkoitan äänen tukemisen lisäksi myös konkreettista liikehtimistä laulaessa. Se tuntui todella vastentahtoiselta. Liike- ja ääni-improvisaatioiden kautta liike on tullut turvallisemman ja tutumman tuntuiseksi ihan jokapäiväisen laulamisen kaverina. Lämmittelyistä ja harjoituksista on ollut luontevaa vähitellen siirtää liikettä mukaan myös varsinaisten kappalettien laulamiseen.

Koen, että kehon passiivisuus on kohdallani enemmän kuin pelkkä maneerit. Olen persoonana enemmän tajunnallinen kuin kehollinen, elän ja koen asioita enemmän tajunnan ja tunteen kuin kehollisuuden kautta. Se, millaisia persoonia olemme, määrittelee myös sen millaisia laulajia olemme. Persoonalliset piirteemme tekevät meistä jokaisesta omanlaisiamme laulajia ja äänestämme sekä tulkinnastamme ainutlaatuisia. Läheskään kaikki piirteet eivät ole sellaisia mistä pitäisi yrittää päästä eroon, eikö olisi tylsää jos kaikki laulajat työnnettäisiin samaan muottiin? Koen silti, että kokonaisuuden hahmottaminen ja sitä kautta omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen avaa meille uusia ovia joita lähteä tutkimaan. Avatessani ovea kehollisuuden maailmaan ja saadessani kokemuksia kehon aktiivisemmasta osallistumisesta ilmaisuun, olen saanut upeita, vahvoja kokemuksia oman ääneni mahdollisuuksista.

Vaikka osaan harjoittaa kehollisuutta, tehdä kehoa aktivoivia treenejä ja tiedostaa kehoa paremmin kuin ennen, minun täytyy silti aina muistuttaa itseäni asiasta. Jos en tiedosta sitä, se ei toteudu ainakaan täyteen potentiaaliinsa asti.

Haluan seuraavaksi erikseen esitellä muutamia ajatuksia ja esimerkkiharjoituksia joista koen itselleni ja omille oppilailleni olleen hyötyä keho-mieli-yhteyden vahvistamisessa

sekä passiivisen kehon aktivoinnissa. Esittelen harjoitukset kuhunkin harjoitukseen sopivan tilanteen näkökulmasta.

Esittelen neljä harjoituskategoriaa ja sen jälkeen jokaisesta kategoriasta yhden esimerkkiharjoituksen. Olen itse tehnyt jokaista harjoitusta ja myös teettänyt kaikkia mainitsemiani harjoituksia laulunopetustilanteissa ja kokenut niistä olleen hyötyä keho-mieli-yhteyden aktivoinnissa ja vahvistamisessa. Koen, että yksi esimerkkiharjoitus per kategoria on riittävä määrä, jotta lukija saa käsityksen siitä mitä ajan takaa. Kukin opettaja voi käyttää omaa luovuuttaan vastaavien harjoitusten kehittämiseen jokaisen oppilaan yksilöllisiin tarpeisiin.

5.1 Lämmittely

Lämmittelyn roolia tuskin voi painottaa liikaa kehon ja mielen yhdistämisessä. Fyysiset lämmittelyt kuten venyttelyt, ravistelut, tanssiminen tai mikä tahansa liike aktivoivat kehoa ja auttavat mieltä keskittymään tekeillä olevaan asiaan ja nykyhetkeen.

Lämmittely voi olla vaikka vain keskittymistä omaan hengityksen rytmiin ja oman hengityksen tiedostamiseen. Tällöin mieli keskittyy nykyhetkeen ja omaan kehoon sekä oman kehon toiminnan tuntemiseen. Tästä lähtökohdasta on jo hyvä lähteä harjoittamaan ääntä.

Liikkeen ja äänen yhdistäminen on laulajan kehon ja mielen yhdistämistä parhaimmillaan. Usein liikkeen yhdistäminen ääneen myös vapauttaa äänenkäyttöä ja saa instrumentin toimimaan kokonaisvaltaisemmin. Kehottamalla liikkeen ja äänen yhdistämiseen en missään nimessä halua sulkea paikallaan olemista kokonaan pois. Myös paikallaan oleminen voi olla tietoista kehon hallitsemista ja oikein toimiva keino joihinkin tilanteisiin. Avainsana tässä kohtaa on tiedostaminen.

5.1.1 Esimerkkiharjoitus 1, ravistus + ääni

Kyseessä on oma variaationi harjoituksesta, jota alun perin olen tehnyt entisen laulunopettajani Kukka-Maaria Ahosen ohjaamana laulutunneilla vuosina 2008-2009. Esitte-

len harjoituksen laulunopettajan näkökulmasta, kuvauksena normaalista yksilötuntitilanteesta.

Pyydän oppilasta ajattelemaan koira, joka kuivaa märkää turkkia. Pyydän oppilasta ravistelemaan itseään vastaavalla tavalla ja samalla puhaltamalla ilmaa suun kautta ulos. Sisäänhengityksen ajaksi pysähtytään paikalleen ja hengitetään nenän kautta. Toistetaan tämä muutamia kertoja. Sitten pyydän oppilasta tekemään ravistuksen aikana u-vokaalilla kummitusmaista ulinaa, tehden äänellä pienen lenkin ylös ja takaisin alas. Vaihdamme vokaalia ja suurennamme tai pienennämme äänellä tehtävää lenkkiä tilanteen mukaan.

Jotta saan oppilaan tekemään oikeanlaisen koko kehoa aktivoivan ravistuksen, käytän ”märkä koira” –mielikuvaa. Teen itse harjoitusta koko ajan mukana, jolloin aktivoin myös oppilaan peilisoluja näkö- ja kuuloaistien kautta.

Kun puhallamme ilmaa ulos ja ravistelemme kehoa yhtä aikaa, aktivoimme ilmanpainetta säätelevää hengitys- ja tukilihaksistoa pitäen sen samalla mahdollisimman rentona. Ravisteleva liike vaikeuttaa mahdollisten jännitysten toteutumista. Äänen ottaminen mukaan liikkeeseen pitäisi tuntua helpolta, olemmehan jo tehneet harjoituksen hengityksen kanssa. Ääntä tehtäessä ideana on se, että mitään oikeaa melodiaa eikä sävelkorkeutta ole olemassa. Ääni saa tulla ulos juuri sellaisena kuin se on. Ravisteleva liike tekee vaikeaksi jännittää lihaksia tai tehdä maneereja, ääni tulee joka tapauksessa ulos ”hassun kuuloisena”. Mielikuva kummitusmaisesta ulinasta voi auttaa hyväksymään sen miltä ääni kuulostaa, ja tuoda siihen mahdollisesti lisää nyansseja ja dynamiikkaa kuin pelkkä u-vokaalin laulattaminen. Tärkeintä on kuitenkin keskittyä hetkeen, rentoutua ja heittäytyä harjoitukseen. Mielikuvia voi tilanteen ja oppilaan mukaan vaihtaa. Pidän siitä, että kyseinen lämmittely on kokonaisvaltaisesti aktivoiva, sekä siitä, että tässä lämmittelyssä tulee nimensä mukaan lämmin.

Aloitan harjoituksen antamalla mielikuvan, mielikuva johtaa liikkeeseen ja liike johtaa toisen mielikuvan kautta ääneen. Pyrin siis koko ajan aktivoimaan sekä mieltä että kehoa.

5.2 Vapaa improvisaatio

Vapaalla improvisaatiolla tarkoitan improvisaatiota, joka ei ole sidoksissa mihinkään musiikilliseen tyyliin. Improvisaatio voi olla esimerkiksi ääni- tai liike-improvisaatiota, siinä voi olla yhdistettynä ääntä ja liikettä, ääni voi olla laulua, puhetta, mitä tahansa ääntelyä, body-perkussiota⁷ jne. Improvisaatiolla voi olla ennalta määrätty aihe tai se voi olla vain hetken sanelemaa tuotetta. Vapaata improvisaatiota ohjaa ilmaisu ja tunne. Tunteen kautta lähestyminen aktivoi aina sekä kehoa että mieltä.

Improvisaatiota voi tehdä yksin tai yhdessä. Kahdestaan tai suuremmassa ryhmässä improvisoidessa mukaan tulee myös yksilöiden välinen vuorovaikutus, jolloin on tärkeää että tilanne on turvallisen tuntuinen.

Improvisaatio on aina enemmän kuin jonkin kappaleen ulkoa laulamista. Se on alusta asti heittäytymistä, oman luovuuden ja oman itsen hyväksymistä. Suostumista omiin mielen ja kehon impulsseihin. Improvisoinnin vaatima keskittyminen ja läsnä oleminen herättävät mielen ja kehon toimimaan yhdessä ja palvelemaan ilmaisua. Improvisaatiossa on mahdollista päästä tekemään ja kokemaan musiikkia ilman paineita tai kilpailua, jotka muutoin saattavat usein vaikuttaa laulajan toimintaan.

Mitä turvallisempi ilmapiiri improvisaatiossa on, sitä vapautuneemmin ja rohkeammin pystyy heittäytymään siihen mukaan. Heittäytyminen ja uskaltaminen vapauttavat mieltä ja kehoa, joiden vapautuminen taas johtaa suurempaan heittäytymiseen ja uskaltamiseen (Honkanen-Korhonen 2012, 3).

Itse olen päässyt tekemään edellä kuvaamani kaltaista improvisaatiota Raili Honkanen-Korhosen ohjaaman Huima Laulu -ääni-improvisaatioryhmän jäsenenä vuosina 2009-2013. Koen, että vapaasta improvisaatiosta on ollut itselleni suurta hyötyä keho-mieli-yhteyden syventämisessä ja sitä kautta laulajana kehittämisessä.

⁷ Perkussio = lyömäsoitin. Body-perkussio tarkoittaa keholla tuotettavia perkussiivisia ääniä, kuten käsien taputus, sormien napsutus, jaloilla lattian tömistäminen, käsillä esimerkiksi jalkojen tai rintakehän taputtaminen jne.

5.2.1 Esimerkkiharjoitus 2, kuoro

Kyseessä on ryhmäimprovisaatioharjoitus nimeltään kuoro. Kyseisen harjoituksen olen omaksunut Raili Honkanen-Korhosen luotsaaman Huima Laulu -ääni-improvisaatioryhmän toiminnassa. Harjoitus perustuu tarinateatterin⁸ käyttämään muotorakenteeseen. Esittelen harjoituksen yleisenä kuvauksena harjoituksesta.

Ohjaaja antaa aiheen, joka voi olla mitä tahansa. Otetaan esimerkkipäihteeksi ”syksy”. Ryhmä voi tehdä harjoituksen pelkällä liikkeellä, pelkällä äänellä tai molempia yhdistäen. Harjoituksessa ryhmä tekee koko ajan keskenään samaa asiaa, samaa liikettä ja/tai samaa ääntä, kuunnellen ja seuraten koko ajan muuttuvia impulsseja. Kuka tahansa ryhmästä voi milloin tahansa alkaa muuttaa liikkeen ja/tai äänen muotoa, jolloin välittömästi muut seuraavat. Onnistuneessa harjoituksessa on mahdotonta sanoa keneltä ryhmäläiseltä mikäkin uusi impulssi tulee, vaan näyttää ja kuulostaa kuin ryhmällä olisi yksi yhteinen mieli. Muuta rajoitusta improvisaatiossa ei ole, kuin että kaikki tekevät koko ajan samaa asiaa. Ääni ja/tai liike voivat olla mitä tahansa.

Tässä harjoituksessa keskiössä on ilmaisu ja tunne. Pyritään ilmaisemaan aiheen herättämiä tunteita ja mielikuvia. Turvallisuuden tunnetta voi luoda se, että ilmaisua ei tarvitse tehdä yksin vaan koko ryhmä tekee samaa asiaa yhdessä. Tärkeää on toisaalta kuunnella itseään ja seurata omia impulssejaan, toisaalta taas olla avoin ja herkkä ympärillä tapahtuville asioille.

Harjoitus aloitetaan antamalla improvisaatiolle aihe, joka synnyttää mielikuvia ja mahdollisesti niihin liittyviä tunteita. Nämä mielikuvat saavat ryhmän liikehtimään ja/tai äänilelmään ennalta määräämättömällä tavalla. Ryhmäläiset ovat aistiensa ja peilisolujensa välityksellä yhteydessä toisiinsa. Toistamalla samaa asiaa he aina vahvistavat sen hetkistä impulssia (mielijohdetta) jolloin kokemus on voimakkaampi sekä ryhmälle että katsojalle. Harjoitus synnyttää mielikuvia, tunteita sekä aktivoi useita eri aisteja (tunto-, näkö-, kuuloaistit sekä mielikuvista riippuen myös haju- ja makuaistit). Keho–mieli-yhteys toimii harjoituksessa kokonaisvaltaisesti palvellen ilmaisua.

⁸ Tarinateatteri on spontaaniin improvisaatioon perustuva yhteisöteatterimuoto, jossa näyttelijät ja muusikko tekevät katsojien tarinat esitykseksi erityisillä tarinateatteritekniikoilla. Tarinateatterimuodon on kehittänyt amerikkalainen Jonathan Fox. Suomessa tarinateatteria on kehitetty 1990-luvun alusta lähtien. (Helsingin Tarinateatteri.)

5.3 Kehon toiminnan havainnointi

Mielestäni kehon tuntemusten havainnointi ja kehon toiminnan tietoinen kontrollointi (tuki ja ilmanpaineen säätely) kuuluvat laulunopiskelun perusteisiin. Kutsumalla niitä perusteiksi en tarkoita, että ne olisivat yksinkertaisia ja helposti omaksuttavia asioita. Päinvastoin, aina kun kohtaa uusia ongelmia laulunopiskelussa, yleensä on aihetta palata perusteisiin kerta toisensa jälkeen tarkistelemaan onko siellä kaikki kunnossa. Oman kehon toiminnan tiedostaminen on koko laulunopiskelun peruskallio. Tunnistamalla esimerkiksi hengityksen aikana tuntuva kehon toimintaa voimme tietoisesti tutkia ja tarvittaessa muuttaa hengitykseen liittyviä kehon toimintojamme. Sama pätee myös ääntämiseen liittyviin kehon toimintoihin.

Kehon toiminnan havainnointi tapahtuu suurelta osin kehon sisäisenä havainnointina lihasten työskentelystä, osittain apuna voidaan käyttää peiliä tai kehon tunnustelua, mutta tärkeää laulajalle on oppia tuntemaan mitä kehon sisällä tapahtuu ja miltä se tuntuu.

Laulunopetuksessa käytetään usein mielikuvia apuna hengitys- ja tukilihasten toimintaa opetellessa. Mielikuvien ongelma on se, että sama mielikuva ei takaa samaa fyysistä tapahtumaa eri yksilöissä. Tässä vastuu onkin opettajalla, jotta jokaiselle oppijalle löytyy oikea tapa päästä käsiksi omaan kehontuntemukseensa.

5.3.1 Esimerkkiharjoitus 3, hengitys

Kyseinen harjoitus on oma sovellukseni yleisesti käytetyistä hengitysharjoituksista. Esittelen harjoituksen kirjallisen ohjeen muodossa, jolloin lukija voi halutessaan kokeilla harjoituksen tekemistä ohjetta seuraten.

Asetu peilin eteen seisomaan tai tuolille istumaan. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos. Keskity siihen, että sinulla on kiireetön ja hyvä olo. Aseta kätesi kyljillesi, kylkiluidesi päälle. Keskity tunnistamaan hengityksen aiheuttamaa liikettä. Mihin suuntaan kyljet liikkuvat sisäänhengityksen aikana? Entä uloshengityksen? Pohdi myös

miksi liike tapahtuu. Voit tarkkailla liikettä koko ajan peilistä, mutta keskity myös tuntemaan liike.

Ajattele seuraavaksi, että olet hengästynyt. Päästä suun kautta huohottavaa hengitystä, kuin juoksulenkin jälkeen. Huomaat äsken kokemasi liikkeen vahvistuvan. Sinun on ehkä helpompi hahmottaa mitä hengittäessä oikeastaan tapahtuu.

Vedä keuhkot täyteen ilmaa kuin juuri ennen sukeltamista ja pidätä hengitystä. Päästä hetken kuluttua keuhkot tyhjenemään itsestään.

Puhalla keuhkot tyhjiksi ja jää pidättämään hengitystä. Päästä hetken kuluttua keuhkot täyttymään itsestään. Olet juuri testannut hengityслиikkeen ääripäät.

Saman harjoituksen voit tehdä asettamalla kädet selän puolelle juuri lapaluiden alle, vatsan puolelle pallean kohdalle, rintakehälle, alaselkään tai vatsan alueelle. Tunnustelemalla samaa harjoitusta kehon eri kohdista huomaat mitkä kaikki lihakset osallistuvat hengitykseen. Usein kokemusta vahvistaa myös hengityслиikkeen kokeileminen toiselta ihmiseltä.

Kun tämän jälkeen palaat takaisin normaalin hengityksen tunnusteluun, pitäisi sinun olla helpompi hahmottaa ja tunnistaa kehon liikettä.

Harjoituksessa keskitytään tunnistamaan ja tiedostamaan hengitykseen liittyvää konkreettista liikettä suuntaamalla huomio hengitykseen mahdollisimman montaa kautta. Oppimalla tunnistamaan hengitykseen liittyviä kehon toimintoja, voi olla helpompi hahmottaa mitä hengittäessä oikein tapahtuu sekä omaksua paremmin ”hengityksen teoriaa” eli tietoa siitä, mitkä lihakset osallistuvat liikkeeseen, miten ne osallistuvat liikkeeseen ja miksi ne osallistuvat liikkeeseen. Harjoituksessa aktivoidaan useampaa eri aistikanavaa (tunto-, näkö-, ja kuuloaisti) ja pyritään yhdistämään nämä aisti-impulssit mielikuviin siitä, mitä kehossa tapahtuu.

5.4 Passiivisen kehon aktivointi laulaessa

Kaikki tässä luvussa käsitellyt aiheet sekä harjoitukset ovat liittyneet keho–mieliyhteyden harjoittamiseen sekä sitä kautta myös passiivisen kehon aktivointiin, mutta

haluan vielä ottaa tämän otsikon omaksi aiheekseen. Lämmittelyt, improvisaatioharjoitukset sekä oman kehon toiminnan havainnointi ovat kaikki tärkeitä työkaluja kehon aktivoinnissa, mutta entä sitten kun haluaa laulaa jotakin kappaletta ja kehon aktivointi siinä tilanteessa tuntuu todella vaikealta?

5.4.1 Esimerkkiharjoitus 4, kahvakuula

Kyseinen harjoitus on peräisin laulunopettajaltani Raili Honkanen-Korhoselta, 2013. Esittelen harjoituksen kirjallisen ohjeen muodossa, jolloin lukija voi halutessaan kokeilla harjoituksen tekemistä ohjetta seuraten.

Laula haluamasi kappale kannatellen itsellesi sopivan painoista kahvakuulaa kummallakin kädellä kehosi selkäpuolella. Voit tehdä harjoituksen kannattelemalla vaikkapa kauppakassia, kunhan paino on sopiva. Painon pitää olla tarpeeksi painava, jotta tunnet lihastesi aktivoituvan ja joudut tekemään enemmän työtä kehollasi kuin ilman painoa. Paino ei saa olla niin painava, että kaikki voimasi kuluvat painon kannatteluun ja hengitystie pyrkii lukkiutumaan liiasta ponnistuksesta. Keskity ilmaisuun tarvitsemaasi energiaan ja ilmaisun voimaan.

Tässä harjoituksessa kahvakuulan kannattelu aktivoi ilmanpaineen säätelyyn osallistuvia lihaksia ja ylipäätään koko kehoa. Kahvakuulan kannattelu ikään kuin ”maadoittaa” kehon. Omalla kohdallani huomaan helposti leijuvani ilmaisuni kanssa taivaan tuulissa, laulavani silmät kiinni omissa maailmoissani. Kahvakuula auttaa saavuttamaan kokonaisvaltaisemman läsnäolon tilan. Tilan, jossa olen läsnä paitsi mielessäni, myös kehossani. Kun nyt tästä lähtökohdasta muistan ilmaisuni energian ja voiman, saan paljon kokonaisvaltaisemman kokemuksen kappaleen laulamisesta kuin ilman kahvakuulaa. Luon ilmaisun täydelle toteutumiselle mahdollisuuden aktivoimalla kehon vaikka ”väkisin”. Myöhemmin kun jätän painon pois, tiedän millaista tuntemusta lähteä etsimään. Tiedän miten aktiivinen minun täytyy olla. Tiedän miten voimakas kokemus kappaleen laulaminen voi olla kun olen kokonaisvaltaisesti läsnä.

Kahvakuulan lisäksi muita kehoa laulun aikana aktivoivia apuvälineitä voivat olla esimerkiksi jumppakuminauha, jota venyttämällä kehoa saadaan aktivoitua tai tasapainolauta, jonka päällä tasapainoilu aktivoi ilmanpaineensäätelyyn ja hengitykseen osallis-

tuvia lihaksia. Keinoja on siis useita ja tärkeää onkin löytää juuri itselleen sopivin ja toimivin harjoitus.

6 Yhteenveto

Tässä luvussa jäsenän koko kolmivaiheisen prosessini tuloksia ja pyrin antamaan tiivistetyt vastaukset tutkimuskysymyksiini.

Mitä keho–mieli-yhteys on?

Keho–mieli-yhteys on kehon ja mielen välistä liikettä ja yhteistyötä, joka mahdollistaa toimimismme tässä maailmassa. Ilman jompaakumpaa näistä olemuspuolista tai ilman vallitsevaa situaatiota ei olemassaolomme olisi mahdollista sellaisessa muodossa kuin nyt sen tunnemme. Laulajan kannalta tämä yhtälö tulee erityisen konkreettiseksi, koska instrumenttimme on koko olemuksemme. Jotta pystymme ymmärtämään, opiskelemaan sekä käyttämään instrumenttiamme musiikin ja itsemme tulkitsemiseen, on tämän kokonaisuuden hahmottaminen mielestäni oleellista.

Laulaja toteuttaa äänen instrumenttinsa fyysisellä osalla (keho) ja antaa äänelle syyn ja merkityksen instrumenttinsa psyykkisellä osalla (mieli), mutta yhtä olennainen osa laulajan kokonaisuuden kannalta on myös ympäristö, jonka kanssa hän toimii koko ajan vuorovaikutuksessa.

Instrumenttimme on siis psyykkis-fyysis-situationaalinen kokonaisuus, jonka kaikki kolme osa-aluetta ovat yhtä lailla tärkeitä kokonaisvaltaisen toiminnan kannalta. Holistisessa eli kokonaisvaltaisessa laulunopiskelussa pyritään näiden kolmen osa-alueen keskinäisen balanssin saavuttamiseen. Laulunopiskelu on matka omaan itseen, omaan kehoon ja omaan mieleen. Oman äänen etsiminen on jatkuvaa itsensä kohtaamista.

Miten keho–mieli-yhteys toimii?

Hermosto ja aivot ylläpitävät järjestelmää, joka välittää kehon ulkopuolisia sekä kehon sisäisiä viestejä tajuntamme käsiteltäväksi. Hermosto on siis keho–mieli-yhteyden vies-

tinviejä ja aivot viestien käsittelykeskus. Aivojen rakenteista erityisesti limbinen järjestelmä osallistuu tunneinformaation syntyyn ja käsittelyyn.

Aistit, mielikuvat sekä tunteet muodostavat sillan kehon ja mielen välille. Aistiensa avulla ihminen on yhteydessä sekä ulkomaailmaan että oman kehonsa tuntemuksiin. Käsitys ympäröivästä maailmasta sekä omasta itsestä muodostetaan aistien avulla. Aistit ovat keho–mieli yhteyden perusta ja edellytys. Aistien kautta keho ohjaa mieltä.

Mielikuva toimii ärsykkeenä, joka aiheuttaa meissä jonkinlaisen kehollisen reaktion sekä mahdollisesti myös tunnereaktion. Mielikuvien avulla pystymme aktivoimaan useaa aistia samanaikaisesti, jolloin aktivoidaan mielen kautta koko kehoa.

Mielikuvat sekä aistiärsykkeet saavat meissä aikaan tunnereaktioita, jotka vaikuttavat toimintaamme. Tunnereaktiot ovat mielen ja kehon reaktioita ympäristön tapahtumiin. Jos aistit ja mielikuvat siis ovat keho–mieli-yhteyden perusta, niin tunteet ovat se taianomainen sisältö, joka antaa merkityksen kaikelle mitä koemme.

Kyselytutkimuksessa tutkin, *miten laulun ammattiopiskelijat ovat kokeneet keho–mieli-yhteyden laulunopiskelunsa eri vaiheissa sekä missä vaiheessa opintoja aihe on tullut heille vastaan*. Kyselytutkimuksen perusteella laulunopiskelijat tunnistavat ja kokevat keho–mieli-yhteyden ongelmia ja viimeistään ammattiopinnoissa instrumentin kokonaiskuva on alkanut hahmottua. Suurimmalla osalla oli itsellään henkilökohtaisia kokemuksia kehonsisäisen havainnoinnin haasteista laulunopiskelussa, joillakin vielä edelleen ammattiopintojensa parissa.

Miten keho–mieli-yhteyttä voi vahvistaa?

Keho–mieli-yhteyden ”syvyys” ei ole itsestäänselvyys. Se on asia joka muuttuu ja jota pystymme myös tietoisesti muuttamaan ja parantamaan. Osiossa ”Käytännön harjoituksia” esittelemäni neljä harjoituskategoriaa ovat lämmittely, vapaa improvisaatio, kehon toiminnan havainnointi ja passiivisen kehon aktivointi laulaessa.

Minua kiinnosti erityisesti se, kuinka päästä eroon kehon passiivisuudesta. Kehon saa helpoiten aktivoitua konkreettisesti laittamalla sen liikkeelle. Liikkeen ja äänen yhdistäminen on laulajan kehon ja mielen yhdistämistä parhaimmillaan. Usein liikkeen yhdis-

täminen ääneen myös vapauttaa äänenkäyttöä ja saa instrumentin toimimaan kokonaisvaltaisemmin.

Vapaa improvisaatio taas on aina enemmän kuin jonkin kappaleen ulkoa laulamista. Se on alusta asti heittäytymistä, oman luovuuden ja oman itsen hyväksymistä, suostumista omiin mielen ja kehon impulsseihin. Improvisoinnin vaatima keskittyminen ja läsnä oleminen herättävät mielen ja kehon toimimaan yhdessä ja palvelemaan ilmaisuja. Vapaa improvisaatio on tunnelähtöistä lähestymistä laulamiseen ja äänenkäyttöön. Tunteiden aktivoituminen aktivoi aina sekä mieltä että kehoa.

Oman kehon toiminnan tiedostaminen on koko laulunopiskelun peruskallio. Tunnistamalla esimerkiksi hengityksen aikana tuntuva kehon toimintaa voimme tietoisesti tutkia ja tarvittaessa muuttaa hengitykseen liittyviä kehon toimintojamme.

Harjoituksissa keho–mieli-yhteyden aktivoiminen voi onnistua helpommin kuin jotakin tiettyä kappaletta laulaessa. Siksi esittelin myös ”kahvakuula-harjoituksen” osiossa ”passiivisen kehon aktivointi laulaessa”. Muita kehoa laulun aikana aktivoivia apuvälineitä voivat olla esimerkiksi jumppakuminauha, jota venyttämällä kehoa saadaan aktivoitua tai tasapainolauta, jonka päällä tasapainoilu aktivoi ilmanpaineensäätelyyn ja hengitykseen osallistuvia lihaksia. Keinoja on siis useita ja tärkeää onkin löytää juuri itselleen sopivin ja toimivin harjoitus.

7 Pohdinta

Työni tavoitteena oli paneutua keho–mieli-yhteyden kirjallisuuden avulla sekä sen lisäksi kartoittaa laulun ammattiopiskelijoiden kokemuksia keho–mieli-yhteydestä kyselytutkimuksen avulla ja esitellä käytännön työelämään soveltuvia harjoituksia joiden avulla keho–mieli-yhteyttä pystyy syventämään.

Kirjallisuuskatsaus oli itseni kannalta merkittävä osa työtäni, koska se auttoi syventämään ja jäsentämään tietämystäni keho–mieli-yhteyden toiminnasta. En löytänyt mistään valmiiksi pureskeltua pakettia keho–mieli-yhteyden vaikutuksesta laulamiseen, löysin sen sijaan tietoa työni eri palasiin eri lähteistä. Koen, että tein kirjallisuuskatsauksessa oman viitekehysten sisäisen koonnin olemassa olevasta tiedosta.

Teettämäni kyselytutkimus taas antoi minulle tietoa siitä, miten kanssaopiskelijat ovat kokeneet lauluopinnoissaan keho–mieli-yhteyden sekä siihen liittyvät ongelmat. Kyselytutkimuksen perusteella laulunopiskelijat tunnistavat ja kokevat keho–mieli-yhteyden ongelmia ja viimeistään ammattiopinnoissa instrumentin kokonaiskuva on alkanut hahmottua. Itse näkisin, että instrumentin kokonaiskuvan luomista ja sen hahmottamista voisi vieläkin enemmän painottaa laulunopetuksessa yksittäisiin ongelmiin keskittymisen rinnalla. Miksei kokonaiskuvan hahmottaminen voisi kuulua aloittelijoille ja harrastajille siinä missä laulun ammattilaisillekin?

Tässä työssä esittelemäni keho–mieli-yhteyttä vahvistavat harjoitukset onnistuvat mielestäni kuvaamaan jokaista neljää esittelemääni harjoituskategoriaa hyvin. Toivon että ”Käytännön harjoituksia”-osio auttaa avaamaan sitä, miten lauluinstrumenttia voi aktiivoida kokonaisvaltaisesti opetustilanteessa tai omassa henkilökohtaisessa harjoittelussa.

Lauluinstrumenttimme toimii samalla tavoin kuin toimimme ihmisinä. Samat vahvuudet ja heikkoudet peilautuvat laulamissa kuin muussakin toiminnassamme. Jos laulajalla on hankaluuksia hahmottaa kehoaan tai hän esimerkiksi inhoaa kehoaan, niin fyysisten laulutekniikkaan liittyvien asioiden opiskelu voi olla hidasta ja näin estää myös tulkinnan toteutumista.

Voimme havainnoida maailmaa ja omia tuntemuksiamme aina vain sen hetkisen ymmärryksemme mukaan. Samalla tavoin kuin instrumenttimme muuttuu ajan mukana, myös ymmärryksemme muokkaantuu, jolloin myös keho–mieli-yhteytemme muuttuu. Tulemalla tietoisiksi kehostamme, mielestämme sekä niiden välisestä yhteydestä, pysytymme halutessamme aktiivisesti vaikuttamaan tähän muuttumisen prosessiin. Kaikki aikaisemmat kokemukset, käsitykset omasta itsestä, kehon lukot sekä mielen lukot vaikuttavat lauluinstrumentin toimintaan ja kehitykseen.

Persoonallisista ominaisuuksistamme riippuen voimme kokea olevamme joko enemmän kehollisia tai tajunnallisia. Kun itsestään hahmottaa tätä kehon ja mielen välistä balanssia, voi tahtoessaan alkaa vahvistaa ”heikompaan” olemuspuolta.

Koen, että tämän työn kirjoittamisesta on ollut itselleni todella suuri hyöty lauluinstrumentin kokonaisuuden hahmottamisessa ja toivon, että työni antaa lukijalle kuvan lauluinstrumentin holistisuudesta ja holistisuuden merkityksestä laulajalle. Keho–mieli-yhteyden syvälinen prosessoiminen on muuttanut, syventänyt ja selkeyttänyt tapaa, jolla näen lauluinstrumentin. Sen myötä tämän työn kirjoittaminen on myös vaikuttanut omaan laulamiseeni sekä omaan laulunopettamiseeni.

Meillä kaikilla on omat vahvuutemme ja heikkoutemme ja juuri sen vuoksi olemme myös erilaisia opettajia sekä oppijoita. En väitä, että olisi yksi ainut oikea tapa opettaa laulua, mutta instrumenttimme kokonaisvaltaisen luonteen vuoksi itse koen holistisen lähestymisen olennaiseksi laulunopetuksessa.

Oma ydinongelmani keho–mieli-yhteyden suhteen oli ja on edelleen laulamiseen liittyvä kehon passiivisuus. Itseäni on auttanut suuresti aiheeseen perehtyminen sekä etenkin liikkeen (kehon) ja ääni-ilmaisun (mieli) yhdistäminen. Toivon, että työni tarjoaa laajempaa näkökulmaa ja keinoja sellaisille laulajille, jotka itse kokevat painineensa samankaltaisten ongelmien kanssa tai sellaisille laulunopettajille, jotka tunnistavat oppilaillaan kuvailemiani ongelmia.

Työtä kirjoittaessani heräsi myös useita kysymyksiä, joihin ei tämän työn puitteissa ollut mahdollisuutta vastata. Esimerkiksi keho–mieli-yhteys laulunopetuksen lähtökohtana, keho–mieli-yhteys ja mielen ongelmat, holistinen artistius, keho–mieli-yhteyden toimiminen esiintymistilanteessa ja niin edelleen ovat aiheita joita kiinnostaisi tutkia tarkemmin. Koen, että tässä työssäni sain esiteltyä hyvän yleiskuvan keho–mieli-yhteyden toiminnasta, mutta minkä tahansa osa-alueen tarkempi tutkimus laulamisen näkökulmasta olisi varmasti kiinnostavaa ja hedelmällistä.

Laulajan instrumentti on ihmeellinen asia. Se tuntee ja aistii musiikkia, se luo ja elää musiikkia, se tanssii, laulaa ja soittaa musiikkia. Tärkeintä on mielestäni ottaa musiikki vastaan kokonaisvaltaisesti, äänellä, liikkeellä sekä tunteella, antaa musiikin vaikuttaa soittimeemme kaikkia mahdollisia väyliä pitkin ja nauttia siitä kaikesta mitä musiikki ja laulu meissä herättää! Kun lähestymme musiikkia kokonaisvaltaisesti, lähtee kehomme myös toteuttamaan itseään kokonaisvaltaisesti, jolloin keho–mieli-yhteydelle on automaattiset edellytykset toimia.

Lähteet

Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1997. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Teoksessa Kaikkonen M., Mattila S. (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius-Akatemian koulutuskeskus. Helsinki: Punamusta.

Armstrong, D.M. 1999. The mind body problem: an opinionated introduction. USA: Westview press.

Boeree, C. George 2009. The Emotional Nervous System.
<http://webpace.ship.edu/cgboer/limbicsystem.html> (luettu 17.9.2013).

BRS Neuroanatomy.
<https://www.inkling.com/read/brs-neuroanatomy-gould-fix-5th/chapter-18/basal-nuclei-and-the> (luettu 7.10.2013).

Budowick, M., Bjälle, J.G., Rolstad, B., Toverud, K.C. 2008. Anatomian Atlas. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Burakoff, Katja 2011. Aistien merkitys vuorovaikutuksessa.
http://papunet.net/fileadmin/muut/vuorovaikutus/aistit_ja_vuorovaikutus.pdf (luettu 31.5.2013).

Farabee, M.J. 2001. The Nervous System.
<http://www2.estrellamountain.edu/faculty/farabee/biobk/biobooknerv.html> (luettu 4.11.2013).

Goleman, Daniel 1995. Tunneäly, lahjakkuuden koko kuva. Suomi: Otavan Kirjapaino.

Hakanpää, Tua 2009. Mielikuvien käyttö laulunopetuksen välineenä. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Pop/jazz. Suomi.

Helsingin tarinateatteri.
<http://www.helsingintarinateatteri.com/> (luettu 26.11.2013).

Herrala, Helinä & Kahrola, Tytti & Sandström, Marita 2008. Psykofyysinen ihminen. Suomi: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Honkanen-Korhonen Raili 2012. Vapaa ääni-improvisaatio ja tarinateatteri laulun ryhmätunnilla. Opinnäytetyö. Metropolia YAMK. Suomi.

Järvilehto, Timo 1987. Missä sielu sijaitsee? Suomi: Gummerus Osakeyhtiön kirjapaino.

Kaukola, Anu 2011. Muistiinpanot.

Kinnarinen, Tuula 2005. Peilisolut auttavat ymmärtämään muita. Julkaistu Tiede-lehdessä 8/2005.

http://www.tiede.fi/artikkeli/508/peilisolut_auttavat_ymmartamaan_muita (luettu 10.6.2013).

Kinnarinen, Tuula 2005. Lumehoito palkitsee odotukset. Julkaistu Tiede-lehdessä 7/2004.

http://www.tiede.fi/artikkeli/54/lumehoito_palkitsee_odotukset (luettu 17.9.2013).

Koistinen, Mari 2008. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Suomi: Vammalan kirjapaino Oy.

Kolehmainen, Taru 2001. Ruumis, kalmo ja keho. Julkaistu Helsingin Sanomissa 3.7.2001.

<http://www.kotus.fi/index.phtml?s=1112> (luettu 31.5.2013).

Koskimies, Sini 2007. Mieli ei sijaitse pelkästään aivoissa.

<http://www.skr.fi/mieli-ei-sijaitse-pelkastaan-aivoissa> (luettu 31.5.2013).

LeDoux, Joseph 2002. Synaptinen itse, miten aivot tekevät minusta minut. Helsinki: Hakapaino.

Lehtonen, Johannes 2011. Tietoisuuden ruumiillisuus; mieli, aivot ja olemassaolon tunne. Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy.

Leppäluoto J., Kettunen S., Rintamäki H., Vakkuri O., Vierimaa H., Lätti S. 2012. Anatomia + fysiologia, Rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lindh, Raimo 1998. Mielikuvaoppiminen. Suomi: WSOY Oppimateriaalit.

Lähde, Elina 2009. Tanssijan laulunopetuksen haasteet, opitut ja tottumuksen mukaiset jännitystilat kehossa. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Pop/jazz. Suomi.

Mylläri, Terttu 2006. Mielikuvat transformatiivisen oppimisen välineenä. Tutkimus mielikuvaoppimisesta luontevan esiintymistavan löytämiseksi. Lisensiaatintutkimus. Helsingin Yliopisto.

Nolte, John 1999. The human brain, an introduction to its functional anatomy. USA: Mosby - Year Book, Inc.

Nummenmaa, Lauri 2006. Emootiotutkimuksen menetelmät. Teoksessa Hämäläinen, H., Laine, M., Aaltonen, O., Revonsuo, A. (toim.) Mieli ja Aivot Kognitiivisen neurotieteen oppikirja. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, Turun yliopisto. Suomi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nummenmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Falun: Scanbook AB.

Nurmi, Timo & Rekiäho, Ilkka & Rekiäho, Päivi 1997. Sivistyssanakirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pienehkö Sivistyssanakirja 2013.

<http://www.cs.tut.fi/~jkorpela/siv/index.html> (luettu 11.9.2013).

Rauhala, Lauri 1983. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.

Rauhala, Lauri 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Sairaanhoidtajien koulutussäätiö. Suomi: Karisto Oy:n kirjapaino.

Rauhala, Lauri 1990. Humanistinen psykologia. Helsinki: Yliopistopaino.

Revonsuo, Antti 2006. Kognitiivinen neurotiede. Teoksessa Hämäläinen, H., Laine, M., Aaltonen, O., Revonsuo, A. (toim.) Mieli ja Aivot Kognitiivisen neurotieteen oppikirja. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, Turun yliopisto. Suomi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ruotsalainen, Hannele 2013. Tiedonanto Metropolian opiskelijamäärästä 4.11.2013.

Swenson, Rand. Review of clinical and functional neuroscience.
http://www.dartmouth.edu/~rswenson/NeuroSci/chapter_9.html (luettu 12.10.2013).

The encyclopedia of science.
http://www.daviddarling.info/encyclopedia/L/limbic_system.html (luettu 7.10.2013).

Tieteen termipankki.
<http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:artikulaatioelimist%C3%B6> (luettu 4.11.2013).

Turunen, Kari E. 1998. Minusta näyttää – johdatus reflektiiviseen filosofiaan. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Vann, Seralynne D. Re-evaluating the role of the mammillary bodies in memory.
<http://psych.cf.ac.uk/home2/vann/VannNeuro2010.pdf> (luettu 10.10.2013).

Vuori, Hilkka-Liisa & Laitinen, Marjaana 2005. Synnytykslaulu: rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana. Suomi: Edita.

Ylänkö, Maaria 2009. Mieli ei mahdu aivoihin.
<http://yliopisto-lehti.helsinki.fi/?article=4756> (luettu 31.5.2013).

KYSELYLOMAKE LAULUN AMMATTIOPISKELIJOILLE

Teen opinnäytetyötä aiheesta ”laulajan kehon ja mielen välinen yhteys poikki”.

Haluan tuoda esille ongelman, jonka kanssa olen itse laulunopiskeluissani joutunut kasvokkain.

Ongelma, jota opinnäytetyössäni käsittelen, on keho–mieli-yhteyden puuttumisesta johtuva laulajan **kehon passiivisuus**. Tällöin musiikki lähtee liikuttamaan ainoastaan laulajan mieltä, ei kehoa.

Siis: ”Mieli laulaa, keho ei.”

Ongelmalle ominaisia piirteitä:

- On vaikeaa tunnistaa omassa kehossa tapahtuvia asioita.
- On vaikeaa kontrolloida oman kehon toimintaa.
- Eläytyminen ja ilmaisu jäävät ajatuksen tasolle.
- Oman kehon mukaan ottaminen musiikkiin ja ilmaisuun (liike, tanssi, eleet) tuntuu hankalalta.
- Oma keho tuntuu passiiviselta laulaessa.

Seuraavissa kysymyksissä keho–mieli-yhteyden ongelmiin viitatessani tarkoitan nimenomaan edellä kuvaamiani kehon passiivisuuteen liittyviä ongelmia.

Ikä: _____

Sukupuoli: Nainen Mies

Olen opiskellut laulua _____ vuotta.

1. Koetko, että sinulla olisi jossain vaiheessa laulunopiskeluasi ollut ongelmia keho–mieli-yhteyden kanssa?

Kyllä Ei

1. a) Jos vastasit kyllä, missä vaiheessa opintojasi koet ongelmia olleen?

1. b) Jos vastasit kyllä, kuvaile kokemiasi ongelmia.

2. Onko keho–mieli-yhteyttä käsitelty laulutunneillasi?

Kyllä

Ei

2. a) Jos vastasit kyllä, missä vaiheessa opintojasi?

3. Tunnistatko, että laulunopiskelussa voi ilmetä keho–mieli-yhteyteen liittyviä ongelmia?

Kyllä

Ei

4. Ovatko keho–mieli-yhteyteen liittyvät ongelmat mielestäsi yleisiä laulajien keskuudessa?

Kyllä

Ei

5. Onko sinulla joskus ollut seuraavanlaisia ongelmia laulunopiskeluissasi?

Voit myös halutessasi antaa lisätietoja/komentoida tarkemmin.

a) On vaikeaa tunnistaa omassa kehossa tapahtuvia asioita laulaessa.

Kyllä

Ei

b) On vaikeaa kontrolloida oman kehon toimintaa laulaessa (erityisesti hengitystä ja ilmanpaineensäätelyä).

Kyllä

Ei

c) Eläytyminen ja ilmaisu jäävät ajatuksen tasolle laulaessa.

Kyllä

Ei

d) Oman kehon mukaan ottaminen musiikkiin ja ilmaisuun (liike, tanssi, eleet) tuntuu hankalalta.

Kyllä

Ei

e) Oma keho tuntuu passiiviselta laulaessa.

Kyllä

Ei

6. Arvioi nykytilannettasi laulunopiskelijana seuraavien väittämien osalta.

Vastaus vaihtoehdot ovat:

1 = täysin samaa mieltä 2 = jokseenkin samaa mieltä

3 = jokseenkin eri mieltä 4 = täysin eri mieltä

a) On vaikeaa tunnistaa omassa kehossa tapahtuvia asioita laulaessa.

1

2

3

4

b) On vaikeaa kontrolloida oman kehon toimintaa laulaessa.

1 2 3 4

c) Eläytyminen ja ilmaisu jäävät ajatuksen tasolle laulaessa.

1 2 3 4

d) Oman kehon mukaan ottaminen musiikkiin ja ilmaisuun (liike, tanssi, eleet) tuntuu hankalalta.

1 2 3 4

e) Oma keho tuntuu passiiviselta laulaessa.

1 2 3 4

KIITOKSET VASTAUKSESTASI!