

Maria Tantarimäki

# Musiikkia, teatteria ja improvisaatiota

Harjoituskokoelma improvisoinnista musiikki- ja teatteriryhmille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi AMK

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

25.11.2013

Tekijä Otsikko	Maria Tantarimäki Musiikkia, teatteria ja improvisaatiota – Harjoituskokoelma improvisoinnista musiikki- ja teatteriryhmille
Sivumäärä	20 sivua + 13 sivua: Musiikkia, teatteria ja improvisaatiota -harjoituskokoelma
Aika	25.11.2013
Tutkinto	Musiikkipedagogi AMK
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö
Ohjaaja	Annu Tuovila, MuT
<p>Opinnäytetyöni sisältää kokoelman musiikkia ja teatteria yhdisteleviä improvisaatioharjoituksia sekä kirjallisen raportin. Työni tarkoitus on innostaa yhdistämään musiikki- ja draamakasvatusta improvisaation avulla. Tavoitteena on tuoda esille, kuinka tärkeää ja monipuolista improvisointi on sekä musiikin että teatterin alalla. Improvisaation kautta oppijat pääsevät itse luomaan taidetta ja kehittämään mielikuvitustaan. Improvisointi on kaiken kaikkiaan luonnollinen tapa yhdistää eri taiteenlajeja.</p> <p>Ajatukseni konkretisoimiseksi olen luonut kokoelman harjoituksia, joissa sovelletaan draamaa, musiikkia ja improvisaatiota. Harjoitukset on jaettu viiteen eri osa-alueeseen sen mukaan, mitä taitoja niillä voidaan erityisesti harjoittaa. Osa-alueet ovat <i>rytmi, liike, laulu ja äänenkäyttö, kuuntelu</i> ja <i>vuorovaikutus</i>. Harjoituksiin on lisäksi merkitty vaikeusaste I-IV, jonka avulla voidaan hahmottaa, millaisia valmiuksia osallistujilta vaaditaan.</p> <p>Raportissa kerron pedagogisista ajatuksistani ja tavoitteistani, joihin olen pyrkinyt kokoelmaa laatiessani. Tarkoitukseni on täydentää raportin avulla harjoituskokoelmaa kertomalla sen taustalla olevista ideoista tarkemmin. Arvioin harjoituskokoelman tekoprosessia, syntyneitä harjoituksia ja pohdin jatkosuunnitelmia projektille. Harjoituskokoelmasta ja raportista on hyötyä varhaisiän musiikkikasvattajille, soitonopettajille ja muille teatteri- tai musiikkiryhmien ohjaajille.</p>	
Avainsanat	musiikkiteatteri, improvisointi, luovuus, liike, ilmaisu, nuoret, musiikkikasvatus

Author Title	Maria Tantarimäki Music, Theatre and Improvisation; Making a Collection of Exercises
Number of Pages	20 pages + 13 pages: Music, Theatre and Improvisation - the collection of exercises
Date	25 November 2013
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Early Childhood Music Education
Instructor	Annu Tuovila, Dmus
<p>This Thesis examines the collection of improvisation exercises and the report. The exercises combine music and theatre. The purpose of my work is to intrigue educators to combine music- and theatre education even more. I emphasize the importance of improvisation both in music and in theatre. Through improvisation, participants can create art themselves and develop their imagination. The improvisation is a simple way to combine art forms.</p> <p>A collection of exercises that utilized music, theatre and improvisation. Exercises were divided into five sections; each section was focused on a certain skill. The sections was <i>rhythm, movement, singing and voice control, listening and interaction</i>. There was a degree of difficulty (I-IV) in the exercises, which helped to perceive what kind of readiness was required.</p> <p>The report introduces my own pedagogical philosophy and the aims of the collection. My aim is to complete the collection of exercises by explaining the ideas on the background. I evaluate the process of making the collection, the exercises and I consider future plans to continue the project. The collection of exercises and the report are useful for early childhood music educators, music teachers and other music and theatre group leaders.</p>	
Keywords	musical theatre, improvisation, invention, movement, expression, adolescents, music education

## Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	MUSIIKKI- JA TEATTERI-IMPROVISAATIO	4
2.1	Miksi improvisointi on tärkeää?	4
2.2	Epäonnistumisen pelon voittaminen	5
2.3	Musiikki- ja draamakasvatuksen merkityksiä	6
2.4	Musiikin ja draaman opettaminen Suomessa	7
3	HARJOITUSKOKOELMAN KUVAUS JA LÄHTÖKOHDAT	9
3.1	Harjoituskokoelman sisältö	9
3.2	Rytmiset harjoitteet	10
3.3	Liikeharjoitukset	11
3.4	Lauluun ja äänenkäyttöön keskittyvät harjoitukset	12
3.5	Kuunteluun keskittyvät harjoitukset	14
3.6	Vuorovaikutusta edistävät harjoitukset	15
4	POHDINTA	18
	Lähteet	19

## 1 JOHDANTO

Idea opinnäytetyöhöni syntyi teatteriharrastukseni kautta. Olen ollut mukana teatteri-toiminnassa jo nuoresta, ensin harrastajana ja nyt pitkään teatteri-ilmaisun ohjaajana. Musiikillinen taustani on klassisessa musiikissa, ja pääinstrumenttini on huilu. Huilun lisäksi soitan myös pianoa ja laulan, mikä vaikuttaa näkemyksiini musiikkia opettaesani. Pääaineestani varhaisiän musiikkikasvatuksesta olen saanut vahvan pedagogisen pohjan opettajuuteni kehitykselle.

Musiikki ja teatteri kietoutuvat monella tapaa yhteen, ja toisen parissa työskennellessäni toisesta on aina ollut paljon hyötyä. Sekä musiikki että teatteri tuottavat sekä esittäjilleen että kuuntelijoilleen ja katsojilleen tunteita, nautintoa, inspiraatiota; ne herättelevät luovuutta ja ilmaisua, ja samalla ne voivat toimia terapeuttisesti tai olla pelkkää hauskanpitoa. Monesti olen huomannut, että musiikin- ja draamanopetus saisivat olla vielä tiiviimmin yhteydessä. Musiikinopetuksessa, varsinkin soitonopetuksessa, draamalliset elementit jäävät usein vähiin. Niitä ei koeta tärkeiksi eikä niiden etuja useinkaan nähdä. Draamalliset elementit auttavat soittajaa eläytymään tunnetilaan ja löytämään uusia puolia soitostaan. Usein konsertit, joissa teatteri ja musiikki sekoittuvat, ovat katsojalle elämyksellisempiä, kokonaisuus hahmottuu selkeämmin ja esiintyjien esiintymisjännitys vähenee, kun huomio suuntautuu itsestä kokonaisuuteen. Visuaalisuus on musiikissakin tärkeää, ja sitä on helppo tuoda lavalle draaman keinoin.

Teatteriryhmää ohjatessani olen huomannut, että musiikkia ja teatteria yhdistelevät harjoitukset ovat erityisen hyödyllisiä. Musiikki ja laulaminen koetaan pelottavaksi ja vaikeaksi, vaikka lavalla uskalletaan tehdä melkein mitä muuta tahansa. Usein kuulee kommentteja *"en mä osaa laulaa"* tai *"ei mulla oo mitään rytmijua"*. Todellisuudessa kaikki kuitenkin pystyvät oppimaan musiikkia samalla tavalla kuin mitä tahansa muutaakin uutta asiaa. Laulamista ja rytmijua voi, ja tulisikin jokaisen näyttelijän kehittää. Sama pätee toisin päin: musiikinopiskelijoille draaman maailma on usein melko tuntematon, eikä sinne helposti uskalleta sukeltaa.

Improvisaatio on loistava keino yhdistää musiikki ja teatteri. Improvisaatio itsessään houkuttelee kokeilemaan jotain uutta ja rikkomaan rajoja. Se, mihin on opittu ja totuttu, rajoittaa ilmaisuamme, ja juuri sitä rajaa improvisaatiolla pyritään rikkomaan. Improvisaatio auttaa oppilasta luomaan persoonallisen tulkinnan esiintymiseen ja antaa mah-

dollisuuden luovaan ilmaisuun. Sanotaan, että improvisaatio on samalla ällistyttävän helppoa ja suunnattoman vaikeaa. Tärkeintä improvisaatiossa on uskaltaa heittäytyä tuntemattomaan ja toimia ilman ennalta suunniteltua kaavaa.

Teatterissa improvisointi on luontevampaa kuin musiikissa. Uusien harrastajien kanssa aloitetaan poikkeuksetta improvisoimalla. Käsikirjoitettuja kohtauksia ei ensimmäisenä harrastusvuonna käytetä välttämättä ollenkaan, koska omaan ilmaisuun on helpompi keskittyä kun se ei ole liian rajattua. Improvisoimalla on tarkoitus löytää oikeat tunnetilat, eihän teatterin ole tarkoitus olla pelkkää vuorosanojen lausuntaa. Musiikin opetuksessa, ainakin omien oppimiskokemusteni mukaan improvisoinnin osuus on jäänyt suhteellisen pieneksi. Nuottien opettaminen halutaan aloittaa mahdollisimman varhain, mikä on perusteltuakin, mutta tämän jälkeen juututaan nuotteihin liiaksi. Klassisella puolella improvisoinnin vähyyttä perustellaan usein sillä, että klassisessa musiikissa halutaankin jäljitellä tyyllisesti mahdollisimman tarkkaan säveltäjän tekstuuria. Näin on kuitenkin usein teatterissakin, ja silti improvisaatio on siellä paljon suuremmassa roolissa.

Opinnäytetyöni sisältää kokoelman harjoituksia musiikkiteatteri-improvisaatioon sekä kirjallisen raportin. Harjoituskokoelma sisältää parikymmentä erilaista harjoitusta. Kokoelmaan on pyritty kokoamaan mahdollisimman monipuolisesti eri musiikin alueita kehittäviä harjoituksia. Harjoitukset on jaettu *rytmi, liike, laulu ja äänenkäyttö, kuunteleminen* ja *vuorovaikutus* -alaotsikoiden alle.

Osa harjoituksista on kehitelty Simo Routarinteen *Improvisoi!* oppaan ja Mia Pätsin *Näyttelijän tekniikoita* oppaan harjoituksista, niihin on lisätty musiikillista ainesta ja ne ovat muovautuneet käytössä. Osa harjoituksista olen taas oppinut opettajiltani joko musiikin tai teatterin alalla; nekin ovat luonnollisesti muovautuneet omiin tarpeisiini sopiviksi. Muutamit harjoitukset eivät oikeastaan ole mistään peräisin, vaan ne on kehitelty usein tietyn yksittäisen asian harjoittamiseksi. Parhaat ideat ovat syntyneet vuorovaikutuksessa oman teatteriryhmän tai muiden ohjaajien kanssa. Harjoituskokoelman kuvat ovat peräisin Klaukkalan Nuorisoseuran alaisen Teatteri Roinelan näytöksistä ja harjoituksista.

Opinnäytetyöni perimmäisenä tavoitteena on kehittää musiikkia ja draamaa yhdistäviä harjoituksia niin ammatillista osaamistani varten kuin mahdollisesti muidenkin hyödyksi. Harjoituskokoelmassa nämä musiikkia ja draamaa yhdistävät harjoitukset on koottu yhteen. Tavoitteenani on ollut kokeilla niitä käytännössä ja kehittää niitä edelleen.

Laatimastani harjoituskokoelmasta on tarkoitus olla hyötyä niin musiikin- kuin teatteri- ilmaisunkin opettajille. Sitä voi soveltaa hyvin myös varhaiskasvatukseen tai kouluopetukseen. Sitä voidaan käyttää parhaiten muun materiaalin ohessa ja lisäksi, pääasiassa ryhmäopetuksessa, mutta soveltaen myös yksityisopetuksessa. Tavoitteena on, että harjoitusten avulla voidaan kehittää sekä musiikillisia että draamallisia taitoja. Toivon, että musiikkia, teatteria ja improvisaatiota voitaisiin käyttää yhä enemmän yhdessä ja toisiinsa niveltäen.

## 2 MUSIIKKI- JA TEATTERI-IMPROVISAATIO

Improvisaation lähtökohtana on, että improvisoiija luopuu kaikesta ennalta suunnitellusta. Juuri tämä saa monet pelkäämään improvisointia, vaikka tosiasiasa improvisoimme elämässä jatkuvasti. Aina vastaan tulee jotakin, mihin ei ole voinut varautua ja juuri näistä tilanteista selvittää improvisoimalla. Improvisointi on oikeastaan niin arkipäiväistä, ettei sitä välttämättä tule edes huomanneeksi, kukaan ei käsikirjoita vaikkapa seuraavan päivän puhumisiaan valmiiksi! Simo Routarinne on osuvasti todennut (2004, 6): ”Improvisaatio on vaikea ja vaarallinen sana. Ihmiset ahdistuvat kuullessaan sen ja ajattelevat kauhuissaan, että joutuvat kiireesti vetämään hihastaan taidonnäytteen, joka osoittaisi, kuinka ainutkertaisia lahjakkuuksia he ovatkaan.”

Improvisointi sanana tulee latinankielisestä termistä *improvisus*, joka tarkoittaa suomeksi ennennäkemätöntä. Improvisointi voi siis olla mitä tahansa uuden ja ennennäkemättömän luomista, laajassa mielessä siis koko elämä on improvisointia. Musiikissa improvisoinnilla tarkoitetaan ennalta suunnittelematonta sävellystä, joka syntyy joko täysin vapaasti tai tiettyjen etukäteen annettujen raamien puitteissa (Backlund 1983, 3).

Improvisaatiossa on suunnattava oma tietoinen huomio pois itsestä ja herkistettävä aistit toisten ihmisten tai esimerkiksi musiikin antamille ärsykkeille ja tarjouksille sekä reagoitava niihin spontaaneimmalla mahdollisella tavalla. Improvisaatiossa on siis eletävä hetkessä miettimättä sen tarkemmin tulevaa tai mennyttä.

Ylipäättään eri taidemuodoissa, niin musiikissa kuin teatterissa, valmiinkin teoksen esittämiseen tarvitaan aina ripaus improvisaatiota. Tämä voi esiintyä omana tulkintana ja omina ideoina teosta esitettäessä. Jotta esiintyjällä on tunneside esitettävään teokseen, tulee siitä tehdä omannäköisensä (McWaters 2009, 76–85).

### 2.1 Miksi improvisointi on tärkeää?

Niin musiikissa kuin teatterissakin keskustellaan ajoittain improvisoinnin tärkeydestä. Syitä siihen, miksi improvisaatiota tulisi harjoittaa, on varmasti monia. Itse olen sitä mieltä, että improvisaatio on yksi parhaita keinoja muun muassa kehittää omaa luovuutta, ilmaisukykyä, uskallusta kokeilla uusia asioita, uskallusta epäonnistua ja vuorovaikutustaitoja.



Improvisointi antaa itsevarmuutta ja uudenlaista kykyä tulkita myös ei-improvisoitua musiikkia tai teatteria. Esimerkiksi niin soittamiseen, laulamiseen, säveltämiseen kuin musiikin kuunteluunkin liittyy voimakkaasti oma henkilökohtainen ja kokemuksellinen elementti. Parhaiten tämä oma näkemys ja kokemus musiikista pääsee esille juuri improvisaatiossa. Musiikin opettajan tulisi muistaa, että rytmien, harmonioiden ja tyyli-lajien lisäksi musiikki on myös omien inhimillisten ja henkilökohtaisten tunteiden ja kokemusten esille tuontia. Musiikki on syvimmitään keino välittää tunteita, improvisointi on luonnollinen pohja tälle.

Musiikki sisältää vahvoja tunnekokemuksia, mutta niiden opettaminen ei olekaan yhtä yksinkertaista. Musiikin kokemuksellisuuden ja henkilökohtaisuuden opettaminen vaatii opettajalta poikkeuksellista emotionaalista herkkyyttä (Saarikallio 2012, 37–38). Improvisoinnissa oppilaat pääsevät luomaan uutta ja tuomaan musiikkiin oman henkilökohtaisen tunnekokemuksensa luonnollisesti. Näin musiikki tulee oppilaalle henkilökohtaisemmaksi ja oppilaalle syntyy omia tunnekokemuksia musiikista.

## 2.2 Epäonnistumisen pelon voittaminen

Improvisointi on erinomainen keino harjoitella epäonnistumisia. On selvää, että improvisoidessa ei aina synny maailmanluokan musiikkia eikä teatteria, niin kuin ei aina muutenkaan! Haluamme kuitenkin useimmiten olla hyviä, tehdä asioita yhtä hyvin tai mieluiten paremmin kuin muut. Silloin kun pyrimme erityisesti onnistumaan jossakin suorituksessa, emme enää tee asioita pakottomasti ja keskittyneesti, vaan päätavoitteeksi nousee asian suorittaminen. Kun luomme itse toiminnallemme vaatimuksia ja ehtoja, mieli ja keho jännittyvät. Improvisoinnissa on tarkoituksena vapauttaa itsensä ja tehdä hullujakin asioita, joiden onnistumisesta ei aina voi olla varma. Toiminnan ei ole tarkoitus olla suorituskeskeistä, lopputuloksella ei oikeastaan ole niin suurta roolia kuin itse tekemisellä. Itse asiassa improvisaation julkinen esittäminen antaa tekijöilleen vankkumattoman todisteen hyväksynnän voimasta: vaikka sisältö ei improvisaatiossa olisikaan aina poikkeuksellisen loistavaa, yleisö nauttii siitä, että he näkevät ja kuulevat ihmisten muuttuvan ja vaikuttuvan toisten ihmisten ilmaisusta ja teoista.

Epäonnistumisen pelko ja sen sietämiseksi kehitetyt suojautumismekanismit, esimerkiksi ilmaisun pienentäminen, roolin esittäminen tai tarjouksien tyrmääminen, ovat suurin yksittäinen syy luovuuden ongelmiin. Pelko voi tässä merkityksessä tarkoittaa mitä vain lievästä hermostuneisuudesta kokonaisvaltaiseen paniikkiin, ja se voi olla myös

tiedostamatonta. Epäonnistumisen pelolla tarkoitetaan kääntäen onnistumisen pakkoa ja halua tulla tekojensa kautta hyväksytyksi. (Routarinne 2004, 44–48)

Lieväkin epäonnistumisen pelko ilmaisutilanteessa, siis soittaessa, laulaessa, näytellessä ym. kaventaa ilmaisualuetta, vähentää spontaanien reaktioiden määrää ja houkuttelee suunnittelemaan toimintaa ennalta. Vähintäänkin pelottavassa tilanteessa turvautuu selviytymisstrategioihin (Selviytymisstrategioita voivat olla esimerkiksi toiminnasta kieltäytyminen tai tarjouksen tyrmääminen, jolloin yksinkertaisesti kieltäydytään toiminnasta tai tarjouksesta eikä epäonnistumisen riskiä synny.) Toinen vaihtoehto on arvostelun mitätöinti, jolloin yksilö kieltäytyy vastaanottamasta palautetta, kritiikkiä tai kehuja vastaan. Epäonnistumisen pelkoa ei ole ilman muiden ihmisten mielipiteitä. Selviytymisstrategioina voidaan pitää myös esimerkiksi oman ilmaisun pienentämistä, toiminnan leikiksi lyömistä ja oman suorituskyvyn tai valmistautumisen vähättelyä (tai vaikkapa rohkaisuryppyä ennen suoritusta). Niiden seurauksena kuuntelu ja reaktiokyky estyvät, vuorovaikutus ympäristön kanssa häviää ja ilmaisusta jäykkää ja omia raiteitaan kulkevaa.

Epäonnistumisen pelko on voimakkaimmillaan silloin, jos kyseessä on kilpailutilanne tai tietää tulevansa arvostelun kohteeksi. On eri asia laulaa yksin suihkussa kuin vaikkapa pääsykokeissa, tällöin epäonnistumisen pelko saattaa aiheuttaa yllättäviä virheitä ja alisuoriutumista. Improvisoidessa voi toki myöskin olla kysymyksessä arvostelu- tai kilpailutilanne, mutta tällöin mielen ja kehon rentous ovatkin entistä tärkeämpiä. Improvisoinnin perustana onkin, että ”moka on lahja” eikä sitä tarvitse hävetä. Routarinne kääntää epäonnistumisen positiiviseksi asiaksi (2004, 70): ”Iloinen mokaaminen on anteliaisuutta toisiaan ja itseään kohtaan. Kuinka tylsää elämä olisikaan, jos kaikki aina onnistuisi?” Improvisaatiossa epäonnistumisen pelko on siis tarkoitus voittaa sillä, että virheetkin ovat omalla tavallaan onnistumisia.

### 2.3 Musiikki- ja draamakasvatuksen merkityksiä

Musiikkikasvatuksen merkityksestä on keskusteltu niin kauan kuin musiikkikasvatusta on ylipäätään ollut olemassa. Musiikkikasvatuksen olemassaoloa on perusteltu muun muassa sen positiivisilla vaikutuksilla terveyteen, hyvinvointiin ja yhteisöön (Louhivuori 2009, 11). Musiikkikasvatuksella on siis positiivisia sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä vaikutuksia.

On tutkittu, että musiikki esimerkiksi vähentää syrjäytymisvaarassa olevien nuorten syrjäytymisriskiä ja parantaa mahdollisuuksia työskennellä ja olla vuoropuhelussa muiden kanssa. Musiikin avulla ihmiset, jotka eivät ehkä muuten kohtaisi, kohtaavat. Sosiaalista pääomaa syntyy, kun ihmiset rakentavat musiikin avulla yhteisöllistä identiteettiä, ja mahdollisesti positiivisia yhteisöllisiä normeja kuten erilaisuuden hyväksymistä ja suvaitsevaisuutta. (Louhivuori 2009, 14–15)

Yksilöllisesti musiikkikasvatus lisää mahdollisuuksia itseilmaisuun, tuo esiin musisoijan inhimillistä pääomaa ja luovuutta, ja parantaa näin myös musisoijan itsetuntoa. Musiikin harrastamisen on myös todettu vähentävän stressiä ja ylipäättään parantavan erityisesti psyykkistä terveyttä. (Louhivuori 2009, 14–15)

Taiteella muutoinkin, erityisesti teatterilla, on todettu olevan samansuuntaisia vaikutuksia. Draamakasvatus on terminä melko uusi, mutta se on synonyymi ilmaisutaidon opettamiselle. Kuten musiikkikasvatuksessakin, draamakasvatuksen ulkopuolelle jää terapia ja sen tarkoituksena on kehittää ilmaisutaitoja. Aikaisemmin on puhuttu myös ilmaisutaidosta tai ilmaisukasvatuksesta, mutta nämä hiukan epämääräiset termit on nykyisin korvattu uudemmassa kirjallisuudessa draamakasvatuksella. (Heikkinen 2004)

#### 2.4 Musiikin ja draaman opettaminen Suomessa

Musiikin- ja soitonopettajat ovat perinteisesti olleet musiikin ekspertejä, joiden koulutuksessa ei ole juurikaan arvostettu opettajuuteen liittyviä pedagogisia opintoja. Vasta hiljattain on alettu ymmärtää myös pedagogisen puolen merkitys, myös musiikissa oppimista helpottavat erilaiset oppimisstrategiat, ja opiskelutyylit, ja myös opettajalla on vastuuta oppilaan motivoinnissa ja kannustamisessa. Aiemmin arvostettiin enemmän didaktisia opetusnäkömymiä, joiden mukaan opettajan työ on lähinnä tietojen ja taitojen siirtämistä oppilaisiin. Tällöin opettamisen edellytyksiksi riitti oman alueen, esimerkiksi musiikin substanssiosaaminen ja joidenkin didaktisten opetusmetodien hallinta. (Anttila 2004, 19–20)

Draamakasvatus on verrattain tuore ilmiö ylipäänsä, ja sen opetus on ollut aina ehkä hiukan kokonaisvaltaisempaa kuin soitonopetus. Opetustyylien kirjo on ollut laaja, eikä esittävän taiteen puolella ole kaihdettu kokeileviakaan opetusmetodeja. Ylipäättään koulutusta draamakasvatukseen on ollut tarjolla vähän. Esimerkiksi Teatterikorkeakoulussa Helsingissä teatteripedagogiikkaa on voinut opiskella pääaineena vasta vuodesta

2008. Erilaisia syventäviä kursseja ja täydennyskoulutusta draamakasvatukseen on toki ollut jo aiemmin.

Musiikki- ja draamakasvatus ovat siis olleet jokseenkin eriytyneitä. Tämä johtunee siitä, että itselle vieras ja vaikeasti hahmottuva taiteenlaji, joko musiikki tai draama, saatetaan kokea epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi, eikä sitä uskalleta lähteä kokeilemaan (Kaikkonen & Uusitalo 2007). Käytännössä musiikki ja teatteri ovat kuitenkin taiteenlajeina lähellä toisiaan ja tukevat toinen toistaan, joten niiden yhdistäminen ja yhdessä käyttäminen on luontaista ja järkevää.

Itse koen, että teatterin pariin ajautumisesta on ollut suunnattomasti hyötyä myös varhaisiän musiikkikasvattajan ja musiikkipedagogian opintoihini ylipäänsä. Teatteri ja draamakasvatus antavat varmuutta esiintymiseen ja kehittävät vuorovaikutustaitoja. Musiikkileikkikoulun opettajana ja soitonopettajana juuri näillä taidoilla on suuri merkitys. Erityisesti musiikkileikkikoulun opettajan työhön sisältyy itsestäänkin paljon draaman elementtejä, ja nämä taidot auttavat myös esimerkiksi ryhmänhallinnassa. Varhaisiän musiikkikasvattajien ja musiikkipedagogien opintoihin voisi sisältyä enemmänkin draamakasvatusta, sen hyödyntäminen nykyisessä työelämässä on kuitenkin usein lähes välttämätöntä.

### 3 HARJOITUSKOKOELMAN KUVAUS JA LÄHTÖKOHDAT

#### 3.1 Harjoituskokoelman sisältö

Harjoitukset on jaettu teemoittain rytmiin, liikkeeseen, lauluun ja äänenkäyttöön, kuunteluun ja vuorovaikutukseen. Tarkoituksena oli, että näiden alaotsikoiden alaisissa harjoituksissa voidaan keskittyä nimenomaan näihin taitoihin. Samalla on helppo valita harjoituskerralle monipuolisesti harjoituksia eri alaotsikoiden alta. Olen myös pyrkinyt liittämään ohjeistuksiin joitakin itse tärkeiksi koettuja neuvoja näiden harjoitusten vetämiseen. Tällöin ohjaaja voi ehkä välttää joitakin yleisimpiä sudenkuoppia, joihin saattaa törmätä vetäessään harjoituksia.

Harjoitukset ovat pääasiassa omassa työssäni teatteriharjoituksista muodostuneita sovelluksia. Opetan kahdeksatta vuotta teatteri-ilmaisua Klaukkalan nuorisoseuran alaisuudessa toimivassa Teatteri Roinelassa. Teemme paljon musiikkiteatteria, mikä toimii hyvin, vaikka kaikilla ryhmäläisilläni ei olekaan erityisesti musiikillista taustaa. Harjoitukset toimivat siis hyvin, vaikka ei takana olisikaan erityisiä musiikkiopintoja. Toisaalta taas on mahtavaa, jos harjoituksiin voi liittää esimerkiksi soittimia, ja osallistujien kaikki potentiaaliset taidot kannattaa hyödyntää.

Haasteellista projektissa oli erityisesti harjoitusryhmäni musiikillisen puolen vaihteleva lähtötaso. Toiset saattoivat harrastaa musiikkia erittäin paljonkin, kun taas toisten musiikilliset taidot eivät olleet vielä niin kehittyneitä. Helpot harjoitukset saattoivat turhauttaa toisia ja toisaalta jotkut harjoitukset tuntuivat liian haastavilta osalle. Osittain harjoituksissa on mahdollista eriyttää tehtäviä, mikä helpottaa tätä ongelmaa.

Ryhmäytyminen on olennaista, jotta improvisaatioharjoitukset voivat onnistua. Jotta uskaltaa vapauttaa itsensä, suunnata huomion pois omasta tekemisestään ja välillä myös epäonnistua, tulee ensin tuntea itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi ryhmässä. Suurin osa kokoelmassa esittelemistäni harjoituksista eivät täysin sovellu entuudestaan tuntemattomille, ne sopivat paremmin ryhmälle, joka on toiminut yhdessä jo jonkin aikaa. Jos ilmapiiri on kielteinen eikä ryhmä halua heittäytyä uusiin tehtäviin, kannattaa yleensä palata helpompiin harjoituksiin ja alkulämmittelyihin.

### 3.2 Rytmiset harjoitteet

Kaikkien rytmisten harjoitteiden pohjana on perussyke. Perussyke on musiikin kudoksen läpi ulottuva tasatahtinen pulssi, jota voi harjoittaa yksinkertaisimmillaan taputtamalla käsillä tai jaloilla (Rytmitaju 2013). Yleisesti ottaen vaikeudet rytmin löytämisessä eivät liity perussykkeen löytämiseen vaan ennemminkin tahtien alkukohtien, eli ykkösiskujen löytämiseen. Korvaa voi harjaannuttaa aluksi helpommilla kappaleilla ja pikkuhiljaa siirtyä vaikeampiin, kun harjoitukset alkavat sujua. Helpot harjoitukset ovat hyvää alkulämmittelyä musiikillisia taitoja jo omaaville, ja erityisen tärkeitä ne ovat oppilaille, jotka eivät ole vielä musiikillisesti vielä niin kokeneita. Rytmikka on helpompaa kuin vaikkapa laulaminen, ja rytmisistä improvisaatioista saa hauskoja ja mukaansa tempaavia!

Rytmisissä harjoitteissa on lähdettävä liikkeelle niinkin yksinkertaisista asioista kuin perussykkeen kuuntelemisesta, taputtamisesta, sitten perussykkeessä liikkumisesta ja tahdin ykkösten korostamisesta liikkeellä. Ohjaajan kannattaa tarkkailla, että ryhmä pysyy rytmisissä ja pysäyttää harjoitus aina heti, jos liu'utaan epärytmiin.

Harjoituskokoelmassa ensimmäiset harjoitukset keskittyvät perussykkeen hahmottamiseen ja sitä kehittäviin harjoitteisiin. Kokoelma sisältää ensinnäkin muutamia harjoituksia, joissa liikkuen ja kehonrytmikkaa käyttäen haetaan koko ryhmälle yhteistä pulssia. Kokoelmassa on myös harjoituksia, joissa oppilaat improvisoivat ja imitoivat toistensa keksimiä rytmejä ja ääniä.

Rytmisissä harjoitteissa esiintyy yleisesti ottaen ainakin kolmenlaisia ongelmia. Ongelmana voi olla, että perussykkeen ja tahdin ykkösten löytäminen ei onnistu tai on epävarmaa. Voi myös olla, että perussyke hukkuu myöhemmin, kun aletaan esimerkiksi liikkua musiikin tahdissa. Yhtenä ongelmana saattaa olla, että oppilas kyllä tunnistaa rytmin musiikista, mutta ei pysty liikkumaan sen tahtiin.

Rytmiset harjoitteet ovat lähtökohta, kun on kyse ryhmästä, jolla ei ole vahvaa musiikillista taustaa. Musiikissa perussykkeen hahmottaminen on ensisijaista, jonka jälkeen vasta voidaan siirtyä muihin vaativampiin harjoituksiin.

Alla on esimerkki harjoitusoppaassa olevasta rytmisestä harjoitteesta. Siinä osallistujat improvisoivat rytmin liikkeen ja äänen avulla. Tarkoituksena on, että koko ryhmä muodostaa yhdessä soivan rytmisen kokonaisuuden vuorovaikutuksessa keskenään. Harjoituksen taustalla tulisikin olla koko ajan yhteinen perussyke, jolla varmistetaan, että osallistujat kuuntelevat toisiaan improvisoidessaan.

**KONE**

Osallistujien on tarkoitus rakentaa ihmiskone, jossa jokainen osallistuja on yhtenä osasena. Jokainen tuottaa koneeseen ainakin yhden liikkeen ja äänen. Kun ensimmäinen osallistuja on asettunut koneen osaksi, saavat muut liittyä paikalleen omaa tahtia. Kun kone on valmis, harjoitus puretaan käymällä läpi, minkälaisia tuotteita osallistujat kokivat koneen valmistavan. VAIKEUSASTE I

Kuvio 1. Harjoitus harjoituskokoelmasta: Kone.

### 3.3 Liikeharjoitukset

Kuten aikaisemmin on tullut ilmi, jokaisella on oma persoonallinen tapansa musisoida, mutta myös liikkua. Liikkeet ja liikeradat ilmaisevat jokaisen omaa persoonallisuutta. Liikunnallisissa musiikkiharjoituksissa liike aktivoi kuuntelukokemuksen ja vahvistaa näin musiikin kuuntelua, ymmärtämistä ja kokemista (Juntunen 2010, 11). Liike on luonnollinen tapa reagoida musiikkiin.

Liikeharjoitusten tarkoituksena on lämmitellä niin ääntä, kehoa kuin ilmaisun rohkeutta. Harjoitukset, jotka vaativat liikettä nostavat koko ryhmän energiatasoa, ja tämän jälkeen on helpompi lähteä tekemään muita vaativimpia harjoituksia.

Seuraavassa harjoituksessa on tarkoituksena lämmitellä kehoa ja harjoitella vastaanottamaan toisen antamia impulsseja mahdollisimman täydellisesti.

## NUKKETANSSI

Osallistujat jakaantuvat pareihin, toinen pareista on nukke ja toinen nukan liikuttaja. Kun musiikki alkaa, nukan liikuttaja alkaa liikuttaa nukkea musiikin tahdissa. Nukke noudattaa parhaansa mukaan ohjeistajansa käskyjä ja jatkaa itse liikettä, jota toinen on laittanut sen tekemään. VAIKEUSASTE II

Kuvio 2. Harjoitus harjoituskokoelmasta: Nukketanssi.

Harjoituskokoelmassa liikeharjoitukset sisältävät pääasiassa tanssia, venyttelyä ja liikeimprovisaatiota. Toisaalta liikeharjoitukset sisältävät myös keskittymistä vaativia harjoituksia, esimerkiksi leikkimielisen pelin, jossa kolmen hengen ryhmissä muodostetaan erilaisia etukäteen harjoiteltuja hahmoja nopeassa tempossa.

### 3.4 Lauluun ja äänenkäyttöön keskittyvät harjoitukset

Lauluun ja äänenkäyttöön keskittyvä osio on ehkä haastavimmasta päästä harjoituskokoelmassa, mutta sitäkin hyödyllisempi omassa opetuksessani. Vaikka musiikki on ollut aina iso osa elämääni, meni vuosia ennen kuin ymmärsin, kuinka paljon sitä voi hyödyntää myös teatteri-ilmaisun opetuksessa. Laulaminen koetaan helposti taidoksi, jota joko osataan tai ei, sen käyttäminen teatteri-ilmaisussa tai muussakin opetuksessa koetaan liian hankalaksi. Vieläkin ala-asteelta monet muistelevat, kuinka yksin luokan edessä laulaminen oli jännittävimpiä ja pelottavimpia kokemuksia koko kouluajoilta. Tosiasiassa laulamisen tulisi olla luonnollinen osa ilmaisua, ja tavoitteenani on, että laulaminen olisi yhtä luonnollinen tapa ilmaista itseään kuin puhuminen, varsinkin teatterissa. Jokainen meistä osaa laulaa.

Oikeasta äänenkäyttökäytännöstä on hyötyä kaikille, ei vain laulajille. Äänihän on meillä jokaisella käytössä päivittäin, ja siksi onkin tärkeää, että käytämme ääntämme oikein. Kun käyttää ääntään optimaalisesti, ei koe epämiellyttäviä tuntemuksia kurkunpään alueella eikä ääni käheydy normaaleissa äänenkäyttötehtävissä.



Optimaalisella äänenlaadulla tarkoitetaan, että ääni on kirkas, hyvin kuuluva ja kuulostaa helposti tuotetulta ja vuolaasti virtaavalta. Normaalisissa äänissä ei pitäisi olla perustaajuuden amplitudin vaihtelua, joka kuullaan äänen vapinana, sameutena tai rähinana (Laukkanen & Leino 1999, 187–191). Myös äänenväriin, sävelkorkeuden ja äänen voimakkuuden vaihtelemisen tulisi sujua helposti. Optimaaliseen äänenlaatuun päästään ääniharjoitusten, äänen lämmittelyn, oikean ryhdin ja oman äänen ja kehon kuuntelemisen avulla.

Lauluharjoitukset vaativat paljon rohkeutta, mitä on myös hyvä harjoitella! Laulu- ja äänenkäyttöharjoituksissa tavoitteenani on, että niillä haetaan oikeaa äänenkäyttökäytäntöä ja eläytymistä musiikkiin, ei niinkään sävelpuhtautta. Oman ryhmäni kanssa olen tehnyt paljon musiikkiteatteriharjoituksia, ja huomannut, että kaikki voivat kehittyä laulajina sekä äänenkäytön että sävelpuhtauden osalta. Lauluimprovisaatioharjoitukset ovat kieltämättä haastavia ja ne eivät aina ensimmäisellä kerralla toimi. Pidemmän harjoitteluajan jälkeen ne ovat usein muuttuneet kaikista suosituimmiksi harjoituksiksi.

Kokoelmassa on sekä ohjeita äänenlämmittelyyn että erilaisia ääniharjoituksia. Myös äänenlämmittelyharjoituksiin on helppoa keksiä draamallisia elementtejä, jolloin ne palvelevat helposti yhtä aikaa sekä äänen että mielen lämmittelyä. Esimerkiksi harjoitus, jossa näyttelijät heittelevät kuvitteellista palloa erilaisten ääniefektien kera, toimii sekä luovuuden herättäjänä että ääniharjoituksena.

Seuraavassa esimerkissä on tarkoitus kertoa improvisoitua tarinaa laulaen. Harjoituksella on tarkoitus saada osallistujat keskittymään ensisijaisesti tarinan keksimiseen, eikä liikaa huomioida laulun sujuvuutta. Harjoitus on hyvä apu myös oikean tekniikan löytämiseen. Kun laulu on tuotettava puheenomaisesti ja nopeasti, on oikea tekniikka usein helpompi löytää. Monilla erityisesti nuorilla saattaa olla ongelmana, että ääni halutaan tuottaa mahdollisimman kauniisti, ja äänenmuodostus on tästä syystä hankalampaa. Kun huomio keskittyy johonkin muuhun kuin laulamiseen, terveempi äänenmuodostustekniikka saattaa löytyä ihan vahingossa.

## LAULUTARINA

Näyttelijöille opetetaan etukäteen yksikertainen melodia, jonka päälle on tarkoitus itse keksiä sanat. Jokainen näyttelijä kertoo aina melodian pätkän verran tarinaa eteenpäin. Jos tarina katkeaa, tarinan katkaisija tippuu pois pelistä. A-osassa vuorollaan jokainen keksii uuden pätkän tarinaa, B-osassa kaikki laulavat mukana. Vaikeutta voidaan lisätä tempoa kiihdyttämällä. VAIKEUSASTE III

Täs-tä tä-mä lau-lu al-kaa lii-o-lii Näin on lii-o lii-o lii-o-lii lii-o-lii

Kuvio 3. Harjoitus harjoituskokoelmasta: Laulutarina.

### 3.5 Kuunteluun keskittyvät harjoitukset

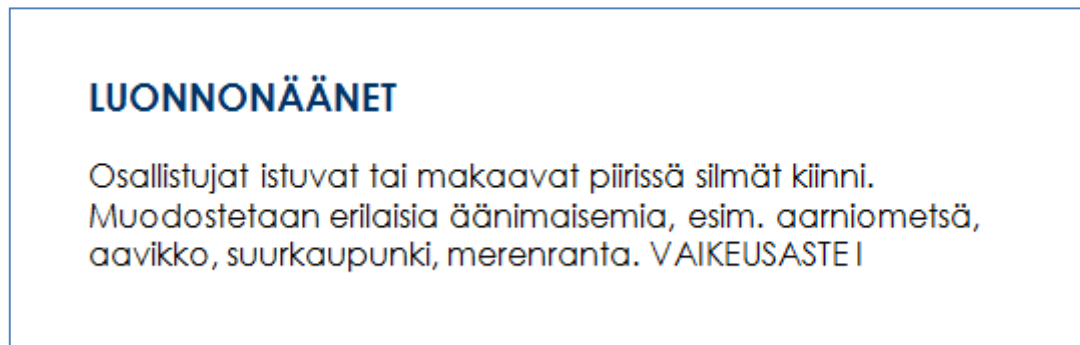
Kuuntelu on olennainen osa sekä musiikissa että teatterissa. Vuorovaikutus muiden kanssa perustuu nimenomaan kuunteluun, ja ilman sitä omasta ilmaisustakin tulee jäykkää ja keinotekoista. Vuorovaikutus ympäristön kanssa tuo musiikkiin ja teatteriin juuri sen elävyyden, jota siitä haetaan; musiikissa soittaja elää siinä hetkessä, jota soittaa ja teatterissa näyttelijä ei puhu ääneen ulkoa opittuja vuorosanoja vaan elää siinä hetkessä, jota näyttlee. Musiikkiteatterissa yhdistyvät nämä molemmat.

Improvisaatiossa on vielä tarkemmin kuin muulloin kuunneltava muita. Tämä johtuu jo lähtökohdasta: huomio tulee siirtää omasta itsestä toisen ilmaisuun, ja yllättäen tämä parantaakin molempien mahdollisuuksia suoriutua tehtävästä.

Kuunteluharjoituksissa keskitytään tekemään tarkkoja kuulohavaintoja, erottelemaan äänet ja äänneet ja huomaamaan erilaiset vivahteet. Samalla havainnoista poimitaan yksityiskohtia, otetaan kantaa niihin, tunnetaan ja koetaan ne. Lopulta luodaan uutta omien havainnointien pohjalta. Fokus säilyy siis muissa ja ympäristön antamissa ärsykeissä.

Kuuntelu ei ole vain paikoillaan makaamista ja rentoutumista, vaan vaatii aktiivista keskittymistä. Kuuntelun ei tarvitse tarkoittaa pelkästään korvilla tapahtuvaa kuuntelua, vaan parhaimmillaan se on aktiivista ja kokonaisvaltaista huomion suuntaamista toiseen. Kuunteluharjoituksissa tätä voidaan edistää kehottamalla yksilöitä kokonaisvaltaisesti havainnoimaan toisiaan. Kuunteluharjoitukset edistävät ryhmän kykyä toimia yhdessä ja niihin on aina hyvä palata, aina kun tarvetta ilmenee.

Kuunteluharjoitusten yhtenä tavoitteena on myös luovuuden herättelemine. On todettu, että luovaan tilaan pääseminen edellyttää, että osallistujat kokevat ilmapiirin turvalliseksi ja rennoksi ja oman mielenvireensä päämäärättömäksi. Luovuuden herättelyyn tarvitaan siis välillä myös hiljaista meditatiivista tilaa, mikä voidaan saavuttaa tekemällä harjoituksia, joissa oman tekemisen sijaan keskitytäänkin pääasiassa kuuntelemaan muita (Kanerva & Viranko 1997, 25).



Kuvio 4. Harjoitus harjoituskokoelmasta: Luonnonäänet.

Harjoituskokoelma sisältää kuunteluharjoituksia, joihin reagoidaan esimerkiksi liikkeellä tai omalla äänellä. Toisaalta kuunteluharjoituksissa voidaan esimerkiksi luoda erilaisia äänimaisemia, kuten yllä olevassa harjoituksessa. Harjoituksessa on tarkoitus keskittyä kuuntelemaan muita, samalla se parantaa ryhmän vuorovaikutusta.

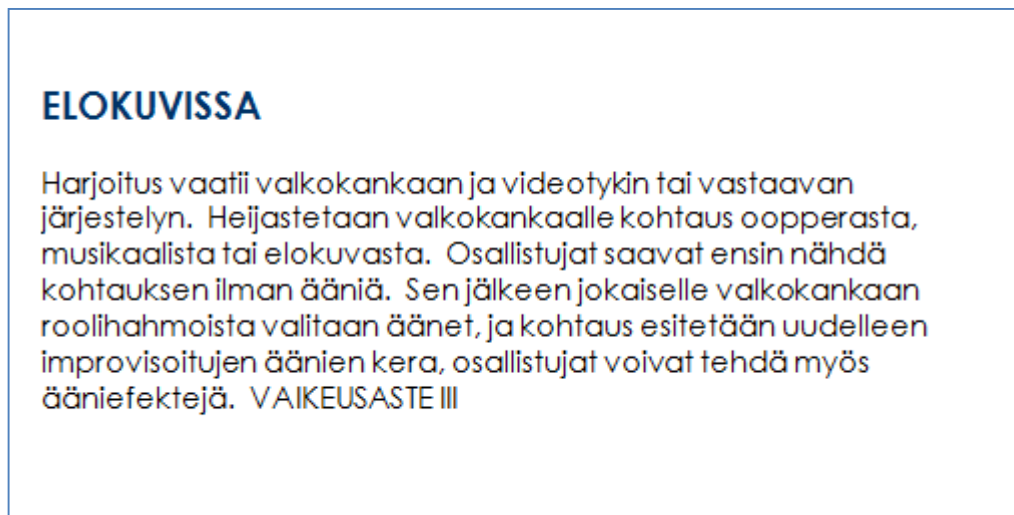
### 3.6 Vuorovaikutusta edistävät harjoitukset

Vuorovaikutukseen keskittyvät harjoitukset ovat ikään kuin jatkoa kuunteluharjoituksille. Myös vuorovaikutusharjoitukset vaativat aktiivista kuuntelua, jotta vuorovaikutusta voi ylipäättään syntyä. Vuorovaikutus on monimutkainen ilmiö, jota monesti pidetään melkein pä synnynnäisenä. Ajatellaan, että henkilökemiat jonkun kanssa joko kohtaavat tai eivät; lapset oppivat sosiaaliset taidot automaattisesti päiväkodissa ja perheessä. To-

dellisuudessa vuorovaikutus on taito muiden joukossa, joka ei todennäköisesti suju, jos siihen ei keskity.

Vuorovaikutus muodostuu ilmaisullisista teoista, joista suurin osa on sanatonta ja ruumiillista kehonkieltä (Routarinne 2004). Juuri näihin muihin ilmaisullisiin elementteihin tulisi kiinnittää huomiota harjoituksia tehdessään. Kun omista tahattomistakin eleistään tulee tietoiseksi, ei tahattomasti ilmaise jotakin mitä ei tarkoita. Toisaalta vielä tärkeämpää on oppia ilmaisemaan myös sanattomalla ja ruumiillisella kehonkielellä. Nämä ilmaisut ovat yksinkertaistaen vain lihastyötä, ja näitäkin lihaksia pitää harjoittaa.

Seuraavassa esimerkkiharjoituksessa osallistujat improvisoivat äänet näkemäänsä kohtaukseen. Vuorovaikutus osallistujien välillä on edellytys sille, että kohtauksesta muodostuu järkevä kokonaisuus.



Kuvio 5. Harjoitus harjoituskokoelmasta: Elokuviissa.

Harjoituskokoelmassa vuorovaikutusta edistävät harjoitukset ovat lähimpänä vapaata teatteri-improvisaatiota, jolla tarkoitetaan, että näyttelijät saavat vapaasti improvisoida ilman ennalta annettuja ohjeita. Harjoituksiin on kuitenkin liitetty musiikillisia elementtejä, jotta myös musiikki saataisiin mukaan improvisointiin. Voidaan esimerkiksi nimetä muutama henkilö luomaan pelkästään äänimaisemaa improvisoinnin taustalle. Toisaalta kokoelmassa on myös harjoituksia, joissa improvisoinnin kululle on annettu tiukemmat rajat, ja tarkoituksena on esimerkiksi käyttää laulua improvisoidessa. Kun improvisoinnilla on selkeä suunta, voivat osallistujat keskittyä musiikilliseen improvisointiin. Esimerkiksi harjoitus, jossa osallistujille annetaan etukäteen improvisaation

summittainen juoni ja pyydetään esittämään sama tarina eri tyyleillä, antaa mahdollisuuden keskittyä vaikkapa erilaisiin musiikkityyleihin yhden harjoituksen sisällä.

## 4 POHDINTA

Koko prosessi harjoituskokoelman laatimisesta valmiiden harjoitusten kokeilemiseen harjoitusryhmäni kanssa oli monipuolinen, mielekäs ja välillä haastavakin. Ryhmä, jonka kanssa harjoituksia kokeilin, oli ideaali. Ryhmän jäsenet olivat minulle jo vuosia tuttuja ja innokkaita näyttelijöitä, joiden kanssa uskalsi rohkeasti kokeilla sellaisiakin harjoitteita, joiden toimivuudesta ei ollut täysin varma. Suuri osa harjoitteista muotoutuikin lopulliseen muotoonsa vasta kun niitä oli muutamia kertoja harjoiteltu.

Harjoituskokoelman lopulliseen olemukseen olen melko tyytyväinen. Kokoelma jäi melko suppeaksi, se sisältää nyt hiukan yli parikymmentä harjoitusta, mutta en toisaalta halunnut ottaa siihen keskeneräisiä versioita tai sellaisia harjoituksia, joiden toimivuudesta en olisi ollut varma. Tarkoitukseni on jatkossa vielä kehittää kokoelmaa ja lisätä siihen harjoituksia.

Koen, että olen saanut prosessista paljon eväitä musiikkipedagogin työhön. Kokoelman laatiminen on innostanut minua vielä enemmän perehtymään improvisaatioon ja draamallisten elementtien käyttöön musiikin opetuksessa. Draamalliset elementit ja improvisaatio ovat suoraan sovellettavissa varhaisiän musiikkikasvatukseen ja lasten ja nuorten musiikin opetukseen yleensä. Seuraavaksi olisi innostavaa kokeilla, miten näitä elementtejä voisi käyttää esimerkiksi aikuisten tai ikäihmisten kanssa.

Koko prosessi on innostanut minua jatkossakin kehittämään kyseisiä harjoituksia. Suunnitelmissa on, että alkaisin ohjata musiikkiteatteriryhmiä, ja nyt tekemä materiaali toimii loistavana apuna siinä. Mahdollisesti julkaisen myös jossain muodossa harjoituskokoelman kokonaisuudessaan myöhemmin.

## Lähteet

Anttila, Mikko 2004. Musiikkiopistopedagogiikan teoriaa ja käytäntöä. Joensuu: Joensuu Yliopistopaino

Backlund, Kaj 1983. Improvisointi pop/jazzmusiikissa. Helsinki: Musiikki Fazer.

Heikkinen, Hannu 2004. Vakava leikillisuus - Draamakasvatusta opettajille. Vantaa: Kansanvalistusseura.

Juntunen, Marja-Leena 2010. Mitä musiikkiliikunta on? Teoksessa Juntunen, Marja-Leena, Perkiö, Soili & Simola-Isaksson, Inkeri 2010. Musiikkia liikkuen - Musiikkiliikunnan käsikirja 1. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kanerva, Pirjo & Viranko, Viivi 1997. Aplodeja etsijöille - Näkökulmia draamaan sekä taidekasvatuksena että opetusmenetelmänä, Rauma: Painorauma Oy.

Kaikkonen, Markku & Uusitalo, Kaarlo 2005. Soita mitä näet - Kuvionuotit opetuksessa ja terapiassa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Laukkanen, Anne-Maria & Leino, Timo 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Tampere: Tampere-Paino Oy.

Louhivuori, Jukka 2009. Näkökulmia musiikkikasvatuksen merkityksiin. Teoksessa Louhivuori, Jukka, Paananen, Pirkko & Väkevä, Lauri (toim.) 2009, Musiikkikasvatus - Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen, Suomen Musiikkikasvatusseura FISME r.y.

McWaters, Debra 2009. Musical Theatre - Training. Florida: University Press of Florida.

Pätsi, Mia 2010. Näyttelijän tekniikoita. Helsinki: Avain-kustannus.

Routarinne, Simo 2004. Improvisoi! Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Rytmitaju. [Verkkodokumentti.] Saatavuus [www.tanssi.net/fi/tausta/metri.html](http://www.tanssi.net/fi/tausta/metri.html) luettu 7.10.2013.

Saarikallio, Suvi 2012. Musiikki on kokemuslaji. Teoksessa Jordan-Kilki, Päivi, Kauppinen, Eija & Korolainen-Viitasalo, Eeva (toim.), Musiikkipedagogin käsikirja - Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa, Opetushallitus.