

Tšehovin keskittymis- ja mielikuvitusharjoitteet osana kuoronjohtajan omaa harjoittelua

Tommi Penttinen

OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2022

Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi

PENTTINEN, TOMMI:

Tšehovin keskittymis- ja mielikuvitusharjoitteet osana kuoronjohtajan omaa harjoittelua

Opinnäytetyö 39 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Joulukuu 2022

Työssä sovelletaan ensimmäistä kertaa kahta tunnetun teatteripedagogin Mikhail Tšehovin keskittymis- ja mielikuvitusharjoitusta kuoronjohtajan omaan harjoitteluun. Työ koostuu teoreettisesta osuudesta ja tapaustutkimuksesta.

Teoreettisessa osassa kuoronjohtamista käsitellään vuorovaikutuksen ja eisanalisen viestinnän näkökulmasta sekä ehdotetaan teatteriharjoituksia välineeksi kuoronjohtajan ilmaisun kehittämiseen. Lisäksi mielikuvaharjoittelua eli mentaali-harjoittelua verrataan erilaisiin teorioihin mielikuvituksesta.

Tapaustutkimusta varten kirjoittaja teki Tšehovin harjoituksista kuoronjohtajalle sovellettuja versioita kahden viikon ajan ja piti harjoituksista päiväkirjaa. Tämän lisäksi aikavälin puolivälissä (n=8) ja lopussa olleissa kuoroharjoituksissa (n=9) kuorolaisilta kerättiin kyselytutkimuksella mielipiteitä harjoitustilanteesta. Aineistoa varten johtaja harjoitteli kahta kappaletta: yhtä käyttäen Tšehovin harjoituksia ja toista soittamalla kappaletta pianolla. Osoittautui, että kuorolaisten kokemus oli samankaltainen molemmissa kappaleissa. Kuoronjohtaja koki saaneensa harjoituksista jonkin verran hyötyä.

Asiasanat: kuoronjohtaminen, mielikuvaharjoittelu, mielikuvitus, keskittymiskyky.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts, Music
Music Pedagogy

PENTTINEN TOMMI:

Chekhov's concentration and imagination exercises as a part of choral conductor's personal practise

Bachelor's thesis 39 pages, appendices 5 pages
December 2022

This thesis reports the first known application of Chekhov's concentration and imagination exercises to choral conductor's personal practise. The work consists of a theoretical part and a case study.

The theoretical part discusses choral conducting from the point of view of interaction and non-verbal communication. It also suggests theater exercises as a way to develop conductor's expression. In addition, imaginary training (mental training) is compared to different theories of imagination.

For the case study the author performed the two choral-conductor-tailored Chekhov's exercises for two weeks and wrote a reflective journal during that time. Additional data was collected from the choir after one week and in the end of the two-week period. Choir was surveyed for their experience in the rehearsal. Two pieces of music were practised by the conductor: one using the Chekhov exercises and one by playing the piano. It was found that the choir singers' experience did not vary across two songs. The conductor benefited slightly from the exercises.

Key words: choral conducting, mental training, imagination, concentration.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VIITEKEHYS	7
	2.1 Kuoronjohtajan viestinnästä.....	7
	2.2 Mielikuvaharjoituksista ja mielikuvituksesta	8
	2.3 Teatteritekniikoista	9
3	TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON KERÄÄMINEN	11
	3.1 Tšehovin keskittymis- ja mielikuvaharjoitukset.....	11
	3.1.1 Harjoitus 1. – Keskittyminen.....	12
	3.1.2 Harjoitus 2. – Mielikuvitus ja keskittyminen	13
	3.2 Tutkimusasetelma.....	15
	3.3 Tutkimuksen aikataulu	16
	3.4 Harjoittelupäiväkirja	17
	3.5 Kysymykset kuorolaisille	17
4	ANALYYSI.....	19
	4.1 Päiväkirjamerkintöjen tarkastelu	19
	4.1.1 Tšehovin 1. harjoituksen keskittymisen vaiheista.....	21
	4.1.2 Harjoituksen vaikutuksista kuoroharjoitusten ulkopuolella ..	22
	4.2 Kuorolaisten vastaukset.....	23
	4.2.1 ”Jag kunde min stämman och jag visste vad att sjunga”	24
	4.2.2 ”Jag kände mig engagerad med musik”	25
	4.2.3 ”Det kände lätt att sjunga”	26
	4.2.4 ”Dirigent såg ut att han bry sig om musik”	27
	4.2.5 Vastausten välisistä korrelaatioista	29
	4.3 Yhteenveto.....	30
5	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	35
	Liite 1. Kuorolaisten vastaukset kyselyyn (kappale K).....	35
	Liite 2. Kuorolaisten vastaukset kyselyyn (kappale T)	36
	Liite 3. Tšehovin alkuperäinen 2. harjoitus	37
	Liite 4. Kyselylomake.....	39

1 JOHDANTO

Teatteriharjoituksiin kuuluvat Mikhail Tšehovin (1891–1955, ven. Михаил Чехов, engl. Mikhail Chekhov) mielikuva- ja keskittymisharjoitukset valikoituivat kuoronjohdon opinnäytetyöni aiheeksi sattumalta. Aihe tuntui hyvältä kolmesta syystä. Ensinnäkin, opintojen aikana kuoronjohtajana työskennellessäni huomasin, että keskittyminen kuoron johtamiseen esiintymistilanteiden ulkopuolella oli vaikeaa. Keskittymisen harjoittelu tuntui näin ollen luontevalta ajatukselta. Toiseksi huomasin, että minulla oli voimakas taipumus analysoida kuorokappaleista ensin musiikki ja vasta sitten teksti. Koska laulun teksti voidaan rinnastaa teatterin repliikkeihin ja teatteritekstit koostuvat pääosin repliikeistä (esim. Mudford 2000), tekstisuhteen syventäminen tutustumalla teatterin tekniikoihin tutustuminen tuntui järkevältä. Kolmanneksi huomasin, että kykyä ilmaista äkillisiä, suuria dynaamisia vaihteluita ei tuntunut paranevan ajan kuluessa ja kappaleita sisäistettäessä. Koin esimerkiksi hankalaksi johtaa kuoroa forteen hiljaisen jakson jälkeen. Vapaasti ilmaisten koin, että mielikuvitukseltani puuttuu ”räjähtävää voimaa”. Siispä mielikuvituksen tietoinen harjoittaminen tuntui loogiselta. Perehtyminen teatterin tekniikoihin näistä kolmesta tulokulmasta tuntui loogiselta, ja opinnäytetyön valmistelu antoi hyvän syyn lähestyä asiaa järjestelmällisesti.

On mainittava, että teatterin tekeminen ja sen tekniikat eivät olleet minulle aiemmin tuttuja. Lähimpänä kontaktina oli Konstantin Stanislavskin (1863–1938, ven. Константин Станиславский) tekniikoiden selailu, kun Tampereen ammattikorkeakoulun musiikin opiskelijoiden pikkujoulussa kuulin käsiteltävän aihetta ”laulajan tunne vaikutti haitallisesti laulutekniikkaan”. Tällöin törmäsin Dunbarin artikkeliin (Dunbar 2016). Kun myöhemmin keväällä 2020 pandemia alkoi vaikuttaa myös kuoronjohdon opetukseen, halusin kartoittaa kuoronjohtajan mahdollisuuksia harjoitella ilman kuoroa. Tällöin päädyin valmistelemaan opinnäytetyötä näyttämöllisestä kuvittelusta (Bredenberg 2017). Kyseisen aiheen harjoituksissa olisi kuviteltu näyttämö, jolle kuviteltujen asioiden ja esineiden kanssa vuorovai-kuttaessani tulisin käyttäneeksi haluamiani eleitä. Näyttämöllisen mielikuvituksen harjoittelu kuitenkin tuntui hankalalta. Vertailin tällöin Bredenbergin, Stanislavskin (Hebert 2011) ja Tšehovin harjoitteita (Tšehov 2017). Näistä Tšehovin harjoitukset tuntuivat yksinkertaisimmilta ja itselle sopivimmilta.

Valitsin tarkastella opinnäytetyössä, mitä tapahtuu kokemukselleni kuoron johtamisesta, jos harjoitan Tšehovin kirjassaan (Tšehov 2017) listaamia harjoituksia. Tätä varten valitsin kaksi yksinkertaista harjoitusta, muunsin niitä hieman kuoronjohtoon sopivammiksi, ja harjoittelin niitä kahden viikon ajan. Harjoitusten valintaa käsitellään tarkemmin osiossa 3.1.

Eri aineistohakujen pohjalta jäin käsitykseen, että Tšehovin harjoituksia ei ole aiemmin sovellettu kuoronjohtoon. Näin ollen verrokkitutkimusten etsiminen aiheesta oli hankalaa. Samasta syystä tutkielmassa tarkastellaan ainoastaan, onko harjoituksista hyötyä minulle tai kuorolleni. Tällöinkin kyseessä on vain pienimuotoinen kokeilu, sillä laajemman tutkimuksen toteuttaminen ei enää mahdu AMK-opinnäytetyön raameihin.

Työ tehtiin tapaustutkimuksena. Tutkielmassa analysoitava aineisto koostuu kaksi viikkoa kattaneesta harjoittelupäiväkirjasta ja saman ajanjakson aikana kahdessa peräkkäisessä viikkoharjoituksessa toteutetun kyselyn tuloksista. Harjoittelupäiväkirjaan kirjasin kokemuksiani osiossa 3.1 kuvattujen harjoitusten tekemisestä. Harjoitteiden mahdollista vaikutusta kartoitettiin kuoroharjoituksissa, joissa johdin kahta eri kappaletta. Kappaleet oli esitelty uusina kuorolle viikkoa aiemmin. Toisen kappaleen tulkintaa harjoittelin Tšehovin harjoitteiden avulla, toista pianolla soittaen. Kyselytutkimuksen vastaukset ovat liitteinä (ks. liitteet 1 ja 2).

2 VIITEKEHYS

Tässä osiossa esitellään työn kannalta keskeiset käsitteet. Kunkin käsitteen ympäriltä esitellään keskeistä tutkimuskirjallisuutta.

2.1 Kuoronjohtajan viestinnästä

Durrant jakaa ideaalikuoronjohtajan ominaisuudet kolmeen joukkoon: johtajan roolille oleelliseen tietämykseen, ihmissuhdetaitoihin ja musiikillis–teknisiin taitoihin. Tietämykseen kuuluu esimerkiksi kuoro-ohjelmiston ja ihmisäänen tuntemus sekä kuoronjohtajan roolin ymmärtäminen. Ihmissuhdetaidoiksi puolestaan lasketaan esimerkiksi kyky viestiä selkeästi ja luoda turvallinen ilmapiiri. Musiikillis–teknisiin taitoihin Durrant sisällyttää muun muassa johtajan kyvyn hahmottaa kuullun musiikin tapahtumat, kyvyn laulaa tai soittaa malliksi sekä strategiat juurruttaa musiikin karaktääri (engl. *character*) mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Kuoronjohtaja voi viestiä karaktäärejä joko sanallisesti tai eisanallisesti. (Durrant 2003)

On mahdollista ajatella, että kuorolaiset näkevät johtajan tekemät eleet ja näin muodostuu yksisuuntainen viestintäväylä. Sekä arkikokemuksen että tutkimuksen kautta tiedetään kuitenkin, että kuorolaiset reagoivat myös johtajan spontaaneihin reaktioihin. Vastaavasti myös johtaja reagoi sekä siihen, mitä kuorolaiset viestivät musiikillisesti, että miten kuorolaiset reagoivat tahtomattaan. (Nagoski 2010)

Näin ollen on mielekästä haluta vaikuttaa kuoronjohtajan tiedostamattomaan, eisanalliseen viestintään. Apuvälineeksi eisanallisen viestinnän kehittämiseen on kirjallisuudessa ehdotettu muun muassa Dalcrozen eurytmiaa (ks. viitteet Jansson 2013) ja Stanislavskin näyttämötekniikoita (Hebert 2011). Tässä työssä käsiteltävät tekniikat kehittänyt Tšehov oli Stanislavskin oppilas. Toinen harjoitus on keskittymisharjoitus ja toinen mielikuvitusharjoitus.

2.2 Mielikuvaharjoituksista ja mielikuvituksesta

Sana “mielikuvaharjoitus” sisältää vahvan viittauksen visuaalisuuteen. Mielikuva-harjoitus (tai mielikuvitus) voi kuitenkin kohdistua mihin tahansa aistiin (Kind 2013). Täsmällisempänä terminä voitaisiin käyttää sanaa mentaaliharjoittelu (esim. Immonen 2007). Mentaaliharjoittelusta on Suomessa ja suomeksi aiheesta kirjoittanut muun muassa Lindh (Lindh 1998). Useat musiikkiin sovellettavat mentaaliharjoitukset ovat tulleet urheilupsykologiasta (Ohki 2020). Ohkin artikkeli sisältää mittavan katsauksen musiikin mentaaliharjoittelun historiaan (Ohki 2020).

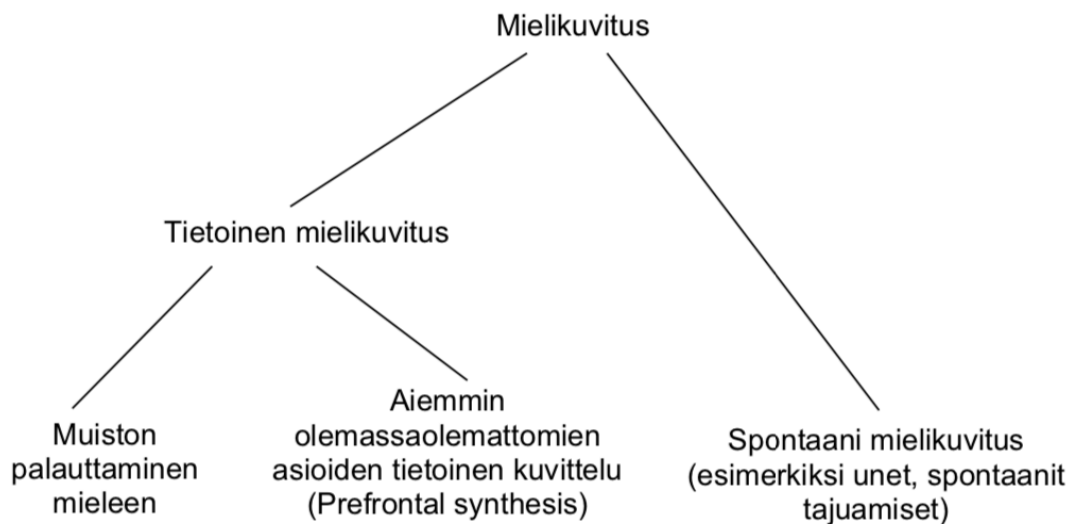
Mielikuvituksen tai kuvittelun määrittely ei ole yksinkertaista. Mielikuvitusta käytetään esimerkiksi, kun luetaan fiktiota, roolileikitään, kuvitellaan kanssaihminen ajatuksia tai kuvitellaan, miltä huonekalut näyttäisivät eri järjestyksessä (Kind 2013). Mielikuvitus voidaan myös jakaa eri osa-alueisiin. Vyshedskiy jakaa mielikuvituksen kahteen pääalueeseen: eitieoiseen ja tietoiseen osaan. Näistä eitieoiseen osaan kuuluvat esimerkiksi spontaanit tajuamiset ja unet. Tietoiseen osaan puolestaan kuuluu muistojen palauttaminen mieleen ja uusien mielikuvien tietoinen kuvittelu (engl. prefrontal synthesis, PFS) (Vyshedskiy 2019) (ks. kuvio 1). Esimerkiksi kuoron laulaman kuulokuvan palauttaminen mieleen liittyy lähinnä muistamiseen. Sen sijaan esimerkiksi kahden muiston tietoinen yhdistäminen on uusien mielikuvien tietoista kuvittelua. Vyshedskiyn mukaan tämä kyky kehittyi noin 70 000 vuotta ja siitä seurasi suuria kulttuurisia edistysaskelia (Vyshedskiy 2019).

Myös musiikin mentaaliharjoittelu voi tarkoittaa useaa eri asiaa. Esimerkiksi kirjoittajien Dokic et al. toistaiseksi vertaisarvioimattoman artikkelin mukaan jokaista seuraavaa kolmea toimintoa voidaan pitää pianonsoiton kuvitteluna (Dokic ja Arcangeli 2014, korostus englanninkielisen alkuperäistekstin mukaan):

- koskettimistolla liikkuvien sormien näkemisen kuvittelu,
- sormien liikkeen aistimisen kuvittelu ja
- pianon soittamisen kuvittelu.

Tätä vasten työn kirjoittaja kokee, että monet musiikin mentaaliharjoittelua käsittelevät kirjalliset työt eivät määrittele mentaaliharjoittelun sisältöä tarpeeksi tarkasti.

Tämän työn kontekstissa tarkempaa jaottelua ei kuitenkaan tarvita, sillä tutkimuskysymys koskee kuoronjohtajan ja kuorolaisten kokemaa hyötyä. On kuitenkin mainittava, että myös Tšehovin harjoitusten vaikutusta on tutkittu myös kognitiotieteen puolella (esimerkiksi Olenina et al. 2019).



KUVIO 1. Mielikuvituksen osa-alueet (Vyshedskiy 2019)

2.3 Teatteritekniikoista

Teatterin tekniikoiden soveltamista musiikkiin vaikuttaa tutkitun vasta 2010-luvusta eteenpäin (esim. Johnson 2022; Tiller 2019; Hebert 2011; Bennett 2013). Näistä Johnson, Tiller ja Hebert soveltavat Stanislavskin tekniikoita. Johnson tarkastelee, voidaanko niillä helpottaa pianistin esiintymisjännitystä, lihasjännitystä

tai tulkinnallisia ja läsnäolon haasteita (Johnson 2022). Tiller puolestaan tarkastelee soittajan tulkinnallisten mahdollisuuksien kehittämistä linkittämällä soittaminen ihmisääneen teatteritekniikoiden avulla (Tiller 2019). Hebert soveltaa kuoronjohtajan ei-sanallisen ilmaisun kehittämiseen Stanislavskin tekniikoita kuoronjohtoon (Hebert 2011). Stanislavskin tekniikat kuitenkin eroavat tässä työssä käsitellyistä Tšehovin tekniikoista. Stanislavskin tekniikoissa näyttelijä pyrkii löytämään omasta tunnehistoriastaan (niin sanotusta *tunnemuistista*) kokemuksia, jotka auttavat häntä ymmärtämään hahmoaan, siinä missä Tšehovin tekniikat nojaavat enemmän mielikuvitukseen (Kemp 2010, s. 18). Tšehovin tekniikoita on musiikkiin soveltanut (Bennett 2013). Bennett tutki, kuinka musiikkiteatterinäyttelijä voi hyödyntää Tšehovin harjoitteita saavuttaakseen esityksessä inspiraation tilan, jossa laulajanäyttelijä “suorittaa tekstiin merkittyä rakennetta kuitenkin inspiroiden sen rajoissa sekä tekee löytöjä ja päätöksiä hetki hetkeltä kertoakseen lavalla totuuden” (Bennett 2013). Tällainen tila tuntuu hyvältä tavoitteelta myös kuoronjohtajalle, joka ei voi olla varma, mitä lavalla kuoron kanssa tapahtuu.

3 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON KERÄÄMINEN

Esitellään seuraavaksi työssä käytetyt Tšehovin harjoitukset sekä kuvaillaan kuoron ja kuoronjohtajan näiden harjoitusten pohjalta synnyttämä aineisto. Tämän opinnäytetyön aineisto koostuu sekä laadullisesta että määrällisestä aineistosta. Siihen kuuluu

- kuoronjohtajan harjoittelupäiväkirja (laadullinen aineisto) sekä
- kuorolaisten vastaukset laulamiskokemuskyselyyn (määrällinen ja laadullinen aineisto).

Näitä aineistoja analysoidaan osiossa 4. Ennen Tšehovin harjoitusten esittelyä käydään läpi tutkimuksen lähtökohdat: keitä tutkitaan.

Aineisto kerättiin kuoronjohtaja Tommi Penttiseltä ja hänen johtamaltaan turkulaiselta kuorolta *Åbo Sångarbröder Musices Amantes Allegro*:lta (jatkossa "ÅSMA"). Kuoronjohtaja suoritti B-kurssinsa marraskuussa 2021 ja on toiminut palkattuna kuoronjohtajana vuodesta 2017. ÅSMA:a kuoronjohtaja on johtanut vuoden 2019 syksystä alkaen. Vaikka pandemia alkoikin pian kuoroyhteistyön alettua, valtaosa kuorolaisista oli kuoronjohtajalle tuttuja muiden kuorojen kautta. Kuoronjohtajan ja kuorolaisten välistä suhdetta voidaan kuvailla välittömäksi. Kuoron laulajavahvuuden arvioitiin olevan vuoden 2022 syksyllä 15 laulajaa. Aineistoa kerätessä laulajien määrä oli kuitenkin pudonnut 11:een.

3.1 Tšehovin keskittymis- ja mielikuvaharjoitukset

Tässä osiossa esitellään työssä käytettävät keskittymis- ja mielikuvaharjoitukset. Kuten osiossa 2.3 mainittiin, Tšehovin ja Stanislavskin metodien keskeinen ero on, että Tšehovin tekniikassa käytetään tunnemuistin sijaan mielikuvitusta. Tšehov mainitsee itse kirjansa viimeisessä varsinaisessa luvussa: "Kun sovellat ehdottamiani metodeja käytännössä, ota perustaksi keskittymisen ja mielikuvituksen harjoittaminen" (Tšehov 2017, luku 12). Näin ollen on luontevaa aloittaa

Tšehovin tekniikoiden kokeilu Tšehovin kirjan ensimmäisen luvun kahdella keskittymistä ja mielikuvitusta käsittelevällä harjoituksella (Tšehov 2017, s. 13–21). Näistä toista on muovattu kuoronjohtajan harjoitteluun sopivaksi.

3.1.1 Harjoitus 1. – Keskittyminen

Ensimmäinen harjoitus on suoraan Tšehovin alkuperäinen 1. harjoitus (Tšehov 2017, s. 18, korostus kuten lähdetekstissä):

“Valitse jokin tavallinen esine. Tarkastele sitä. Älä katsele sitä ylimalkaisesti vaan kuvaile itsellesi, miltä se näyttää.

Tee sisäisesti (psykologisesti) kaikki neljä keskittymisen vaihetta: pitele esinettä, vedä se puoleesi, suuntaudu sitä kohti ja mene sen sisään ikään kuin siihen sulautuen. Tee jokainen toiminto ensin erikseen, sitten yhdessä, yhdistäen kaksi vaihetta ja sitten kolmevaihetta jne.

Jatka harjoitusta ja seuraa samalla, etteivät aistisi ja lihaksesi jännity liiksi. Muuta huomion kohteita tässä järjestyksessä:

- 1. tavallinen, näkyvä esine*
- 2. ääni*
- 3. ihmisääni*
- 4. tavallinen esine, joka on muistoissasi*
- 5. ääni muistoissasi*
- 6. ihmisääni (sana tai yksi lause), joka on muistoissasi*
- 7. tutun ihmisen hahmo, jonka löydät muistoistasi*
- 8. näytelmän tai kirjallisuuden henkilö*
- 9. fantastinen olento, maisema, rakennuksen osa jne., jonka olet keksinyt itse.*

Keskitä huomio kohteeseen ja ala samanaikaisesti tehdä yksinkertaisia toimintoja,

joilla ei ole kohteen kanssa mitään tekemistä: pidä huomiosi kohteena esimerkiksi mielikuvaa ihmisestä, joka ei ole juuri nyt paikalla, ja rupea siivoamaan huonetta, järjestämään kirjoja, kastelemaan kukkia tai tee jotain muuta helppoa tehtävää. Muista, että keskittymisen prosessi tapahtuu mielensisäisellä alueella eivätkä samanaikaiset toimintasi voi häiritä sitä.

Ole tarkkana, että keskittyminen ei pääse katkeamaan.

Älä rasita itseäsi liikaa varsinkaan harjoitusten alussa. On tärkeämpää harjoitella säännöllisesti (pari kolme kertaa päivässä) kuin pitkään yhdellä kertaa. Palaa aina välillä ensimmäisiin yksinkertaisiin harjoituksiin.”

Yllä kuvatussa harjoituksessa keskittyminen jaetaan seuraaviin vaiheisiin:

- piteleminen,
- kohteen vetäminen kuvittelijan suuntaan,
- kohteeseen suuntautuminen ja
- kohteen sisään meneminen.

Tšehov ei käsitykseni mukaan avaa näitä käsitteitä teoksessaan. Vaikka tällainen epätäsmällisyys heikentää aineiston keruun toistettavuutta ja hankaloittaa harjoittelua, päätin ottaa riskin ja tarkastella, mitä tapahtuu. Yllä kuvatun harjoituksen kohdistumista mielikuvitukseen voidaan hahmottaa Vyshedskiyn kaavion avulla (kuvio 1): harjoituksen 1. kaikki osat kohdistuvat tietoiseen mielikuvitukseen.

3.1.2 Harjoitus 2. – Mielikuvitus ja keskittyminen

Toinen harjoitus on muunnelma Tšehovin 2. harjoituksesta (ks. liite 3).

“Aloita harjoitus yksinkertaisista muistoista, jotka koskevat esineitä, ihmisiä tai tapahtumia. Yritä palauttaa mieleesi mahdollisimman paljon yksityiskohtia. Tarkastele muistoistasi löytynyttä kohdetta ajattelematta mitään muuta.

Valitse jostain tutusta kappaleesta lyhyt fraasi, joka muodostaa kokonaisuuden. Kuvittele se muutaman kerran mielikuvituksessasi. Anna kuorolle joitakin yleisiä tehtäviä, kuten esimerkiksi: ilmaise fraasin tunnelma paremmin; vahvista tei heikkenä jotain painoa; laula hillitymmin tai voimakkaammin; voimista tai hidasta tietyn kohdan tempo jne. Havainnoi, millaisia muutoksia kysymyksesi aiheuttavat kuvittelemasi kuoron esiintymisessä.

Palaa samaan fraasiin seuraavana päivänä. Katso se taas kokonaan läpi. Kysymyksiäsi aiheuttamat muutokset ovatkin ehkä suuremmat kuin eilen. Arvioi, millaisia muutoksia kysymyksesi saivat aikaan, kun mielikuvasi käsittelivät niitä itsenäisesti. Tee uusia kysymyksiä tai toista edellisiä ja odota niiden tuloksia seuraavana päivänä.

Kun katsot yhä uudelleen saman fraasin, älä hylkää niitä "ohjeita", joita mielikuvat antavat sinulle omasta aloitteestaan. Kun ne muuttuvat ja vaikuttavat toisiinsa, ne voivat innoittaa sinua uusiin ajatuksiin, ne voivat myös luoda sinussa uusia tunteita ja johdattaa sinut ennalta arvaamattomiin ilmaisukeinoihin. Voit hyväksyä tai hylätä ne, mutta älä pidä itsepäisesti kiinni alkuperäisistä aikeistasi."

Tämä ja edellisessä osiossa esitelty 1. harjoitus muodostavat Tšehovin teoksen ensimmäisen luvun harjoitukset. Tšehov ohjeistaa tekemään näitä harjoituksia yhdessä (Tšehov 2017, s. 19). Tähän on kirjoittajan mielivallalla rajattu ainoastaan osa Tšehovin toisesta harjoituksesta.

Edellisessä osiossa todettiin, että Tšehovin ensimmäinen harjoitus liittyy Vyshedskiyn mallissa ainoastaan tietoiseen mielikuvitukseen. Tässä osiossa mainitun toisen harjoituksen osa-alueen voidaan ajatella ulottuvan myös spontaanin mielikuvituksen puolelle (ks. kuvio 1). Mielikuvien tarjoamiin "ohjeisiin" ei nimittäin tietoisesti vaikuteta. Tässä mielessä voidaan todeta, että Tšehovin harjoitukset kattavat suuremman osan mielikuvituksen osa-alueista kuin vaikkapa instrumentin soittoon liittyvien aistimusten palauttaminen mieleen.

3.2 Tutkimusasetelma

Edellä kuvatuista harjoituksista osion 3.1.1 harjoitus 1 ei suoraan ole linkitettävissä tiettyyn musiikkikappaleeseen. Sen sijaan osion 3.1.2 harjoituksessa 2 on mahdollista valita tietty kappale, vaikkei Tšehovin alkuperäinen harjoitus sitä vaadikaan. Valitsemalla 2. harjoituksen kohteeksi tietty kappale ja valitsemalla sen rinnalle jokin verrattavissa oleva kappale voidaan työn tulosten puolueettomuutta parantaa (Heikkilä 2017, s. 28). Tällöin kuorolaisille suunnattu kysely toistetaan molemmilla kappaleilla.

Harjoitettavaksi valittiin kaksi kappaletta:

- Kappale K (kontrolli): Julvisa (Giv mig ej glans) (Sibelius, Topelius & Widlund 2011) ja
- Kappale T (Tšehov) :Från himmelen kom ängeln Gabriel (Stahre & Norberg-Hagberg 2011).

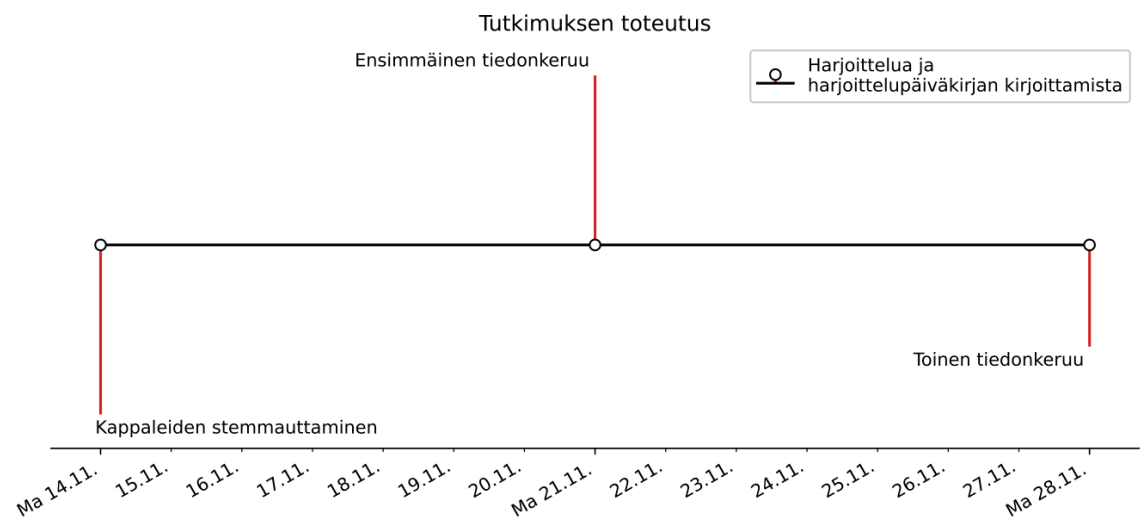
Näistä molemmat ovat pääosin homofoniaa, (yhtä oktaavituplausta vaille) neljäänisiä säkeistömuotoisia kappaleita TTBB-kuorolle. Kappale K oli kaikille tuttu yksiaänisenä joululauluna, kun taas kappale T ei ollut juuri kellekään tuttu. Siten kappale K oli harmonialtaan ja melodialtaan jossain määrin tutumpi kuin kappale T. Jälkimmäisen säkeistöt olivat lyhyempiä, mutta tahtilajin vaihtelun yhdeksän ja kahdentoista kahdeksasosan välillä voi ajatella olevan harrastelijalle hankalalukuisempaa kuin kappaleen K:n neljän neljäsosan. Kappaleiden täsmällistä vertailua perusteineen ei tarkastella tässä esityksessä. Kirjoittaja otaksuu, että kappale T on hiukan hankalampi, koska säkeistö sisältää sekä useampia säkeitä että enemmän muunnosointuja.

Kumpaakin kappaletta harjoitettiin saman verran ja molemmat johdettiin molemmissa harjoituksissa läpi. Kun kappale oli laulettu, kuorolaiset täyttivät Google Forms -lomakkeen käyttäen puhelimiaan. Ainoana erona kappaleissa oli harjoitteluteknikka: harjoittelin kappaletta K soittamalla sitä pianolla ja kappaleeseen T sovelsin Tšehovin 2. harjoitusta. Pianolla soittamisen valikoitui vaihtoehtoiseksi harjoittelemisen tavaksi, sillä ensinnäkin opintojen aikana se oli esitetty tapana

tutustua kappaleeseen. Toiseksi pianonsoittotaitoni eivät yltäneet valittujen kappaleiden prima vista -soittoon, mikä kertoo harjoituksen tarpeesta pianon osalta.

3.3 Tutkimuksen aikataulu

Aineisto kerättiin kahden viikon aikana alkaen kuoron maanantaiharjoituksista 14.11.2022 ja päättyen maanantaiharjoitukseen 28.11.2022 (ks. kuvio 2). Tänä aikana kuoronjohtaja pyrki tekemään osiossa 3.1 kuvattuja (muokattuja) Tšehovin keskittymis- ja mielikuvitusharjoituksia päivittäin ja kirjoittamaan harjoituksen herättämistä ajatuksista päiväkirjaa. Lisäksi kukin maanantaiharjoitus sisälsi oman toimintonsa: maanantaina 14.11. kummankin kappaleen stemmoja opetettiin 20 minuuttia kuorolle. (Molemmat kappaleet olivat kuorolle uusia poislukien yksi ykkösbasso, joka oli laulanut kappaletta K ja ykköstenorit, jotka tunsivat kappaleen T melodian). Seuraavina maanantaiharjoituksina 21.11. ja 28.11. molempia kappaleita harjoiteltiin kuoron kanssa ja ne johdettiin kertaalleen läpi. Kun kappale oli johdettu ja laulettu läpi, paikalla olleet kuorolaiset täyttivät kyselylomakkeen (ks. liite 4).



KUVIO 2. Tutkimusaikataulu ja aineistokeruukerrat 14.–28.11.2022.

3.4 Harjoittelupäiväkirja

Harjoitteiden tekemisen vaikutuksia pyrittiin kartoittamaan pitämällä harjoittelupäiväkirjaa. Päivittäinen harjoituskerta koostui

1. rentoutumisesta,
2. Harjoituksen 1. tekemisestä (osio 3.1.1),
3. Kappaleen T harjoittelusta käyttämällä harjoitusta 2 (osio 3.1.2),
4. Kappaleen K harjoittelusta pianolla ja
5. harjoituksen kirjallisesta reflektoinnista.

Kappaleiden T ja K harjoittelun järjestystä pyrittiin välillä vaihtelemaan. Harjoittelupäivä oli luonteva valinta tähän työhön, sillä harjoittelupäiväkirjojen tai oppimispäiväkirjojen (engl. *reflective journal*) avulla voidaan arvioida muun muassa luovuuden kehittymistä teatteriharjoitteissa (Schmidt & Charney 2018). Koska työ on luonteeltaan kokeilevaa eikä ensimmäisen tutkimuskerran kannalta oleellisia oleellisia kysymyksiä voida päätellä, päädyttiin olemaan rajoittamatta merkintöjä tiettyyn muotoon.

3.5 Kysymykset kuorolaisille

Kuorolaisten kokemusta eri harjoitustekniikoista selvitettiin kyselylomakkeella. Kyselylomake täytettiin kumpanakin harjoituskertana kummankin kappaleen jälkeen Google Forms -palvelua käyttäen. Kyselylomake koostui neljästä väittämästä, joihin vastattiin Likert-asteikolla: 1=täysin eri mieltä, 2=osittain eri mieltä, 3=osittain samaa mieltä, 4=täysin samaa mieltä. Likert-asteikkoa käyttämällä saadaan selvitettyä paljon tietoa vähässä tilassa, mutta toisaalta ei saada selville, mikä kunkin kysymyksen painoarvo vastaajalle on (Heikkilä 2017, s. 51).

Kuorolaisten kokemusta kartoitettiin seuraavilla kysymyksillä:

- Jag kunde min stämman och jag visste vad att sjunga,
- Jag kände mig engagerad med musik,

- Det lände lätt att sjunga,
- Dirigent såg ut att han bry sig om musik ja
- Nåt annat.

Näistä neljä ensimmäistä käyttivät yllä kuvattua Likert-asteikkoa mukaisia ja viimeinen oli vapaa kysymys (ks. viite B). Kyselyyn valittiin kysymyksiä, joiden voi ajatella mittaavan laulukokemuksen mukavuutta. Ainoastaan kuoronjohtajakysymyksen voi ajatella olevan hieman irrallinen muista. Tällainen rinnakkaisten kysymysten esittäminen on tyypillistä Likert-asteikkoa käyttäville tutkimuksille (Heikkilä 2017, s. 54).

4 ANALYYSI

Tässä osiossa käydään läpi kerätty aineisto ja tarkastellaan, minkälaisia päätelmiä niiden pohjalta voidaan tehdä. Ensin tarkastellaan päiväkirjamerkintöjä, jonka jälkeen tarkastellaan kuorolaisten kyselyyn antamia vastauksia. Tämän jälkeen näistä saatuja tuloksia verrataan toisiinsa.

4.1 Päiväkirjamerkintöjen tarkastelu

Tässä osiossa tarkastellaan harjoittelusuunnitelman toteutumista ja harjoittelupäiväkirjamerkinnöistä syntyneitä havaintoja. Ensin tarkastellaan, kuinka harjoittelu eteni suhteessa harjoitussuunnitelmaan. Tämän jälkeen harjoittelupäiväkirjan merkintöjä tarkastellaan suhteessa johdannossa mainittuihin kiinnostuksen kohteisiin:

- keskittymiseen harjoitustilanteessa johtamiseen,
- tekstisuhteen kehittämiseen ja
- voimakkaiden taiterajojen vahvistamiseen.

Näiden kohteiden lisäksi tarkastellaan merkinnöissä usein esiintyneitä havaintoja. Harjoittelu nosti esiin joitakin jokseenkin odottamattomia aiheita, jotka käsitellään erikseen.

Havainnointiaikana päivittäinen harjoittelu ei toteutunut täysin osiossa 3.3 esitellyn suunnitelman mukaan. Harjoittelun ensimmäisenä neljänä päivänä pyrin toteuttamaan Tšehovin ohjetta "Älä rasita itseäsi liikaa varsinkaan harjoitusten alussa. On tärkeämpää harjoitella säännöllisesti (pari kolme kertaa päivässä) kuin pitkään yhdellä kertaa." Harjoittelukertojen päivittäinen määrä jäi kuitenkin kahteen. Kun 18.11. alkaen pyrin tekemään kaikki harjoitukset kerralla, huomasin harjoitusten kestävän kerralla tehtynä noin 45 minuuttia. Tällöin kaikki 1. harjoituksen keskittymisen vaiheiden yhdistelmät käytiin läpi: ensin keskityttiin pitelemään esinettä, tämän jälkeen keskityttiin vetämään sitä puoleensa ja vasta

kaikkien neljän vaihtoehdon jälkeen käytiin kaikki yhdistelmäparit läpi ja niin edelleen. Harjoitteluun kulunut aika väheni, kun harjoittelin suoraan useita yhtäaikaisia keskittymisen vaiheita. Tällöin toisaalta myös keskittymisen tunne tuntui pienemmältä, joten palasin takaisin pitkään muotoon. Kenties harjoitusten pitkän keston vuoksi osa harjoittelupäivistä jäi väliin. Erityisen valitettavana koin, etten harjoitellut 26.–27.11. (kahtena päivänä ennen toista mittauspäivää), vaikka mittauspäivänä harjoittelinkin.

Ensimmäisenä tiedonkeruupäivänä 21.11. huomasin, että kappaleen T johtamiseen oli poikkeuksellisen helppoa keskittyä. Tällöin koin, että tyypillinen haasteeni keskittyä (stemmojen osaamisen kannalta) puolivalmiin kappaleen johtamiseen ei tuntunut yhtä voimakkaana kuin tavallisesti. Sitä vastoin kappaleen K johtaminen tuntui jopa tavallisista hankalammalta. Vastaavaa eroa ei kuitenkaan ollut havaittavissa 28.11., mikä saattoi johtua harjoittelemattomuudesta 26.–27.11. – tai harjoituspäivänä 28.11. kokemastani uupumuksesta.

Kappaleiden tekstit kiinnittivät huomioni hyvin eri tavoilla. Kokemukseni normaalista harjoittelusta on, että joudun kiinnittämään tekstiin erikseen huomiota – teksti ei kaappaa huomioitani kuin poikkeustapauksissa. Kappaleen K tapauksessa teksti jäi voimakkaasti taka-alalle koko aineistonkeruun ajaksi. Reagoin harjoituksissa ääntämykseen ja ään-teisiin liittyviin lauluteknisiin haasteisiin, mutta muuten huomioni ei juurikaan kiinnittynyt tekstiin. Sen sijaan, kun kotona harjoitellessani kuvittelin itseni yleisöön kuuntelemaan kuoron esittämää kappaletta T (osiossa 3.1.2 kuvatun harjoituksen tavalla) huomasin pohtivani tekstin sisältöä ja liikuttuvani sen sanomasta. Tämä oli itselleni yksi harjoitteluohjelman tärkeimmistä tuloksista.

Kolmanteen johdannossa mainittuun kiinnostuksen kohteeseen, voimakkaiden taiterajojen korostamiseen, ei työhön valittujen kappaleiden osalta paneuduttu, sillä kummassakaan kappaleessa ei ole voimakkaita kontrasteja peräkkäisten dynamiikkojen välillä.

Käsitellään vielä muut harjoituspäiväkirjaa kirjoitettaessa esilleet nousseet aiheet.

4.1.1 Tšehovin 1. harjoituksen keskittymisen vaiheista

Kuten osiossa 3.1.1 todettiin, Tšehov ei anna ohjeita harjoituksessa kuvailtujen keskittymisen eri vaiheiden,

- pitelemisen,
- kohteen vetämisen kuvittelijan puoleen,
- kohteeseen suuntautumisen ja
- kohteen sisään menemisen

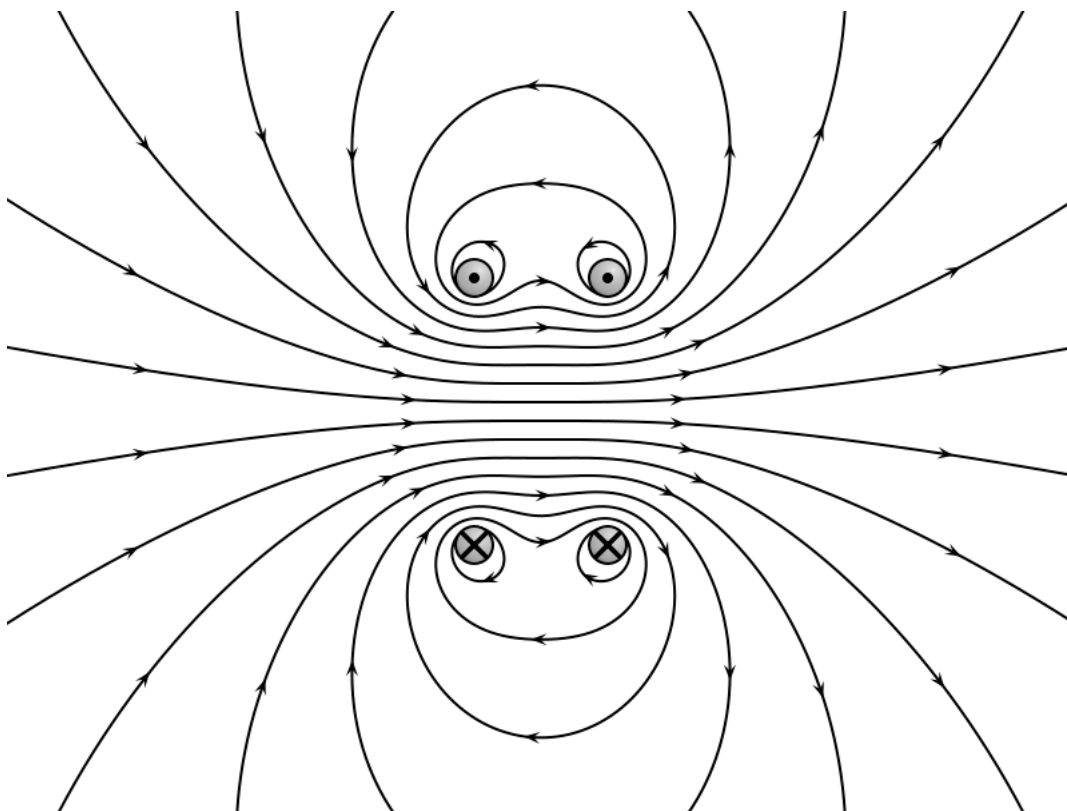
toteuttamiseen. Aineiston keruun aikana huomasin, että tapani ajatella eri vaiheita vaihteli.

Ensimmäisellä viikolla ajattelin kutakin vaihetta klassisten elementtien – veden, maan, tuulen ja tulen – kautta. Ajattelin pitelemisen olevan kuin vesi, joka ympäröi kohteen; kohteen puoleen vetämisessä ajattelin maata, jota kohti kohde putoaa; kohteeseen suuntautumisen ajattelin olevan kuin ilma, joka tuulee kohti kohdetta; ja kohteen sisään menemisessä ajattelin tulta, jonka sytytän kohteen sisään. Tämän ajattelutavan lähde on helposti jäljitettävissä tarkasteluaikana kuluttamani populaarikulttuuriin. Näitä mielikuvia oli kuitenkin helppo yhdistellä.

Toisella viikolla tapa ajatella keskittymisen eri vaiheita muuttui muistuttamaan vektorikenttiä, kuten esimerkiksi Helmholtzin käämin luomaa magneettikenttää (esim. kuva 1). Viimeksi mainittu magneettikenttää kuvasti kohteeseen suuntautumista: magneettivuo suuntautuu kohti kohdetta ja kiertää sen jälkeen takaisin havainnoijan taakse. Näin syntyy päättymätön virtaus, mikä harjoitellessa tuntui luontevalta mielikuvalta musiikille. Vastaavilla tavoilla voitiin kuvitella myös muut keskittymisen vaiheet.

Edellä mainittujen laadullisten muutosten lisäksi huomasin opinnäytetyön kirjoitusprosessin vaikuttavan harjoitteluun. Etsiessäni mentaaliharjoitteluun liittyviä lähteitä vastaan tuli Susan Williamsin PDF laadukkaasta harjoittelusta (Williams 2014). Williams siteeraa Mastersin et al. tutkimuksia motoristen taitojen tehokkaasta omaksumisesta ja toteaa omaksumisen olevan tehokkainta, kun motoriset taidot omaksutaan alitajuisesti (Masters 2012; Masters & Poolton 2012). Eräs

Williamsin listaama tapa alitajuisen omaksumisen aktivointiin on laskea harjoitellessa mielessään numeroita tuhannesta alaspäin (Williams 2014, s. 19). Annettua harjoitusta ei ollut suunniteltu käytettäväksi mentaaliharjoittelun yhteydessä, mutta huomasin sen rentouttavan harjoituksen 1. tekemistä.



KUVA 1. Esimerkki käämin luomasta magneettikentästä (Wikimedia (käyttäjä Geek3) 2010).

4.1.2 Harjoituksen vaikutuksista kuoroharjoitusten ulkopuolella

Tšehovin mukaan “Kun olet oppinut hallitsemaan keskittymisen tekniikan, huomaa, että koko olemuksesi virkistyy ja siitä tulee aktiivinen, harmoninen ja voimakas” (Tšehov 2017, s. 19). Vaikka harjoittelu ei tarkasteluvälillä tuottanutkaan aivan edellä kuvatun kaltaisia vaikutuksia, sillä oli joitain harjoitteluun yhdistettävissä olevia seurauksia.

Esimerkiksi ensimmäisenä päivänä valitsin harjoituksen 1. ensimmäisen vaiheen näkyväksi esineeksi pöydällä olleeseen lasiseen myslikulhoon. Osana tarkasteluita havahtuin näkemään, kuinka kattolampun valo suodattui kulhon läpi paljas-

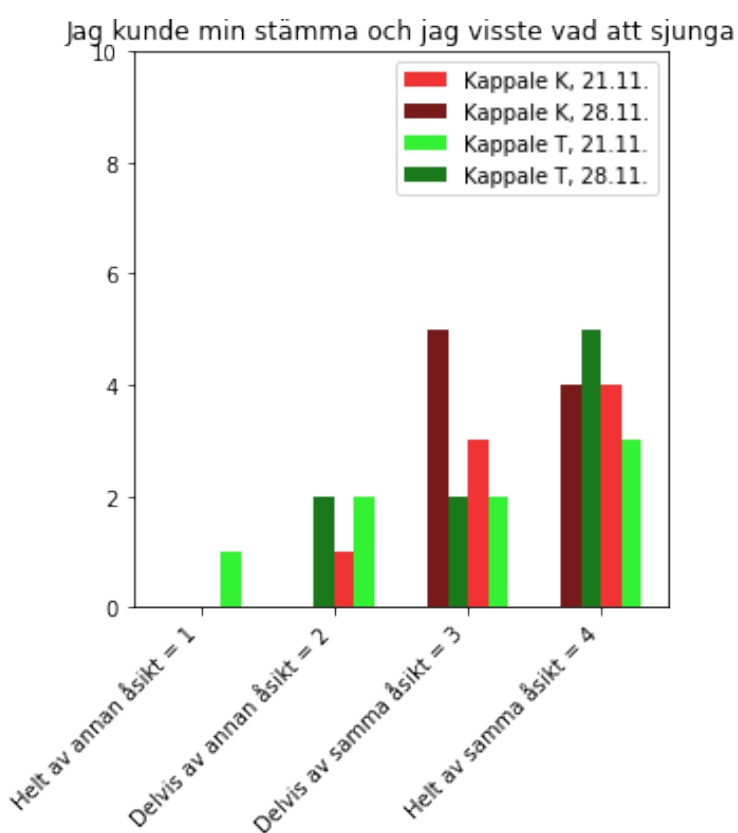
taen samalla kulhon ulkoreunan kuvioinnin. Syödessäni seuraavana päivänä aamiaista huomasin auringonvalon suodattuvan toisen lasisen myslikulhon läpi. Tämän jälkimmäisen hetken tuntemuksen kuvaaminen sanalla “taianomainen” ei tuntuisi liioittelulta. Vastaavia kokemuksia oli tarkasteluvälillä useita, myös ääniin liittyen. Koska en ole juurikaan kokenut vastaavaa arkisten asioiden parissa, on melko turvallista tulkita kokemusten liittyvän tehtyihin harjoituksiin.

4.2 Kuorolaisten vastaukset

Tässä osiossa tarkastellaan kuorolaisten vastauksia heille annettuun kyselyyn. Tilastollisten menetelmien hyödyntämisen kannalta vastauksia tuli kovin vähän (eri harjoituspäivien vastaajien määrät olivat $n = 8$ (21.11.) ja $n = 9$ (28.11.)). Tästä huolimatta kappaleita voidaan vertailla tarkastelemalla vastausten keskiarvoa ja keskipoikkeamaa kappale- ja harjoituskertakohtaisesti – mikäli harjoitusmenetelmien välinen ero olisi dramaattinen, se näkyisi vastauksissa. Keskiarvo antaa keskimääräisen vastauksen ja keskipoikkeama kertoo, minkä verran vastaukset keskimäärin poikkesivat keskiarvosta (Heikkilä 2017, s.82–88). Vastauksista havaitaan, että kuorolaisten kokemukset kahdella eri tavalla valmistellun kappaleen laulamisesta eivät juurikaan poikkea toisistaan.

4.2.1 ”Jag kunde min stämma och jag visste vad att sjunga”

Tämän kysymyksen tarkoituksena oli selvittää kuorolaisten kokemusta oman stemmansa osaamisesta. Kuten sekä kuviosta 3 että taulukosta 1 havaitaan, kokemus kappaleiden osaamisesta parani molemmilla harjoitustavoilla harjoituskertojen välillä. Kappaleen osaamisen eroista suhteessa kuoronjohtajan harjoittelumenetelmään on hankala sanoa, sillä Kappale T sisälsi hieman enemmän omaksuttavaa kuin Kappale K. Tarkastellessa keskipoikkeamaa havaitaan, että kuorolaisten kokemukset Tšehovin menetelmällä harjoitellun kappaleen osaamisesta vaihtelivat enemmän.



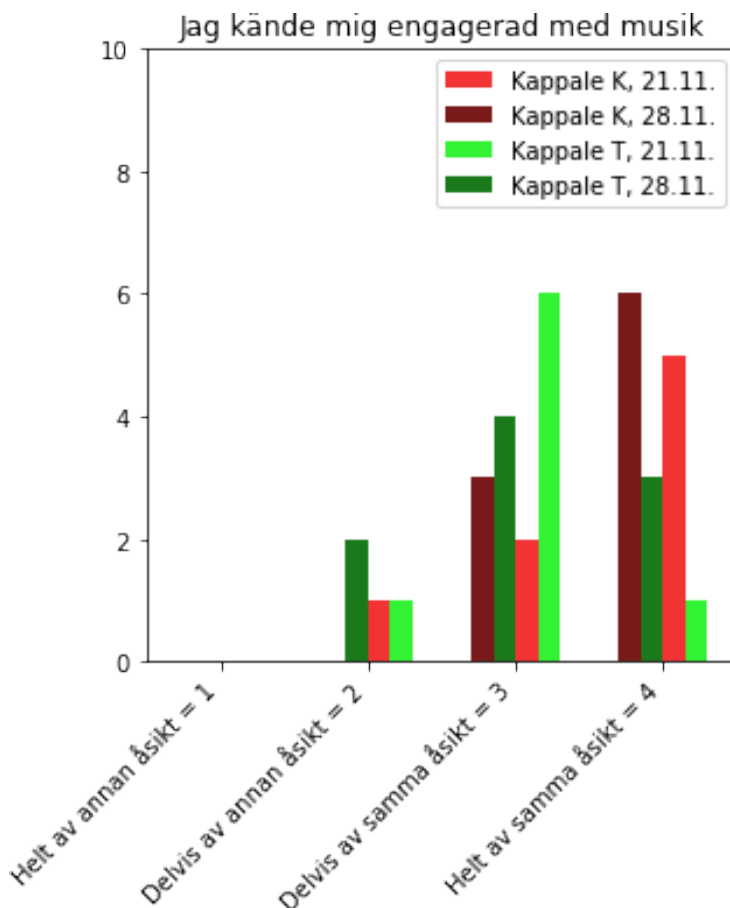
KUVIO 3. Kuorolaisten kokemus stemmansa osaamisesta.

TAULUKKO 1. Stemmaosaamisen (kuvio 3) tilastolliset tunnusluvut.

Pvm	Kappale K (keskiarvo)	Kappale K (keskipoikkeama)	Kappale T (keskiarvo)	Kappale T (keskipoikkeama)
21.11.	3,38	0,63	2,88	0,91
28.11.	3,44	0,49	3,33	0,74

4.2.2 “Jag kände mig engagerad med musik”

Vastauksissa näkyy, että kokemus musiikkiin uppoutumisesta nousi hieman harjoituskertojen välillä (ks. kuvio 4 ja taulukko 2). Kappaleiden välillä on jonkin verran eroa. Kuten edellisen kysymyksen kohdalla, kappaleiden välinen ero voi selittyä myös erolla kappaleiden hankaluudessa.



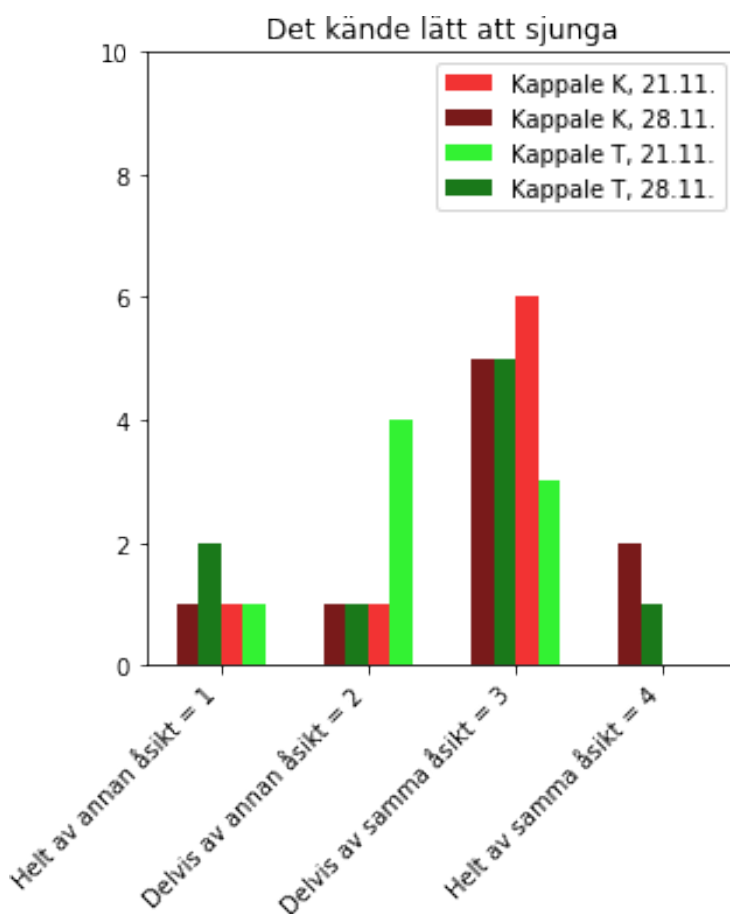
KUVIO 4. Kuorolaisten kokemus musiikkiin uppoutumisesta.

TAULUKKO 2. Musiikkiin uppoutumisen (kuvio 4) tilastolliset tunnusluvut.

Pvm	Kappale K (keskiarvo)	Kappale K (keskipoikkeama)	Kappale T (keskiarvo)	Kappale T (keskipoikkeama)
21.11.	3,5	0,63	3,0	0,25
28.11.	3,67	0,44	3,11	0,59

4.2.3 ”Det kände lätt att sjunga”

Kuorolaisten kokemus laulamisen helppoudesta lisääntyi harjoituskertojen välillä. Keskipoikkeamien perusteella vastaukset ovat jakautuneet samankaltaisesti. Kappaleen T kohdalla helppouden kokemuksen keskiarvo nousi hieman enemmän (ks. kuvio 5 ja taulukko 3). Kappale K koettiin keskimäärin helpomaksi molemmilla kerroilla.



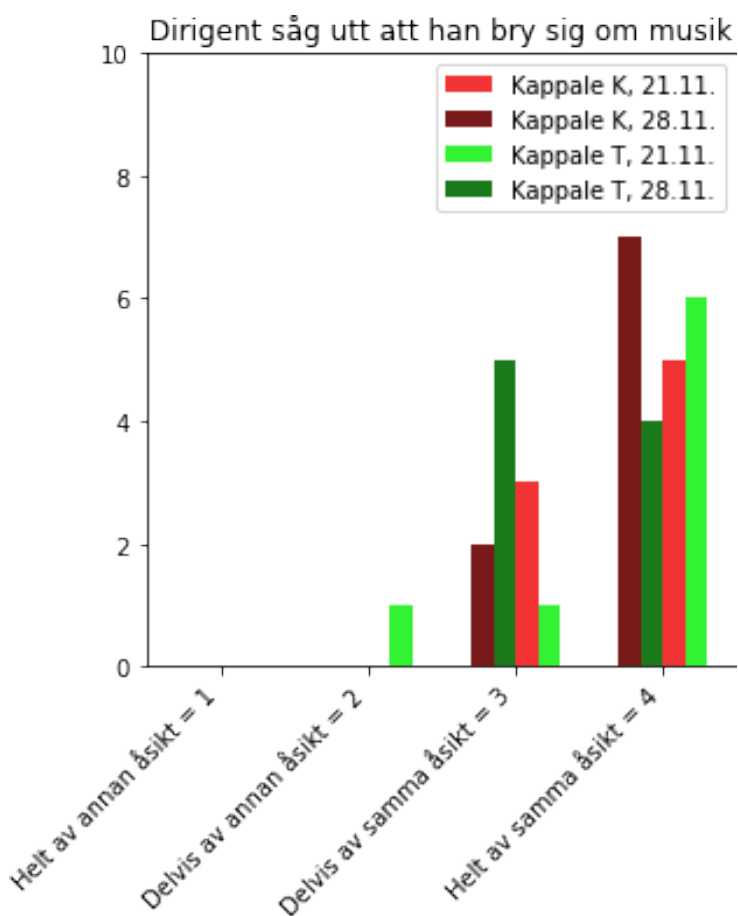
KUVIO 5. Kuorolaisten kokemus laulamisen helppoudesta.

TAULUKKO 3. Laulamisen helppouden (kuvio 5) tilastolliset tunnusluvut.

Pvm	Kappale K (keskiarvo)	Kappale K (keskipoikkeama)	Kappale T (keskiarvo)	Kappale T (keskipoikkeama)
21.11.	2,63	0,56	2,25	0,56
28.11.	2,89	0,62	2,56	0,81

4.2.4 “Dirigent såg utt att han bry sig om musik”

Kuorolaisten kokemus kuoronjohtajan kiinnostuneisuudesta musiikkiin oli hyvin samankaltainen molemmilla harjoituskerroilla ja molemmissa kappaleissa. Ainoastaan yksi vastaaja oli (osittain) eri mieltä väittämän kanssa (ks. kuvio 6 ja taulukko 4).



KUVIO 6. Kuorolaisten kokemus kuoronjohtajan kiinnostuksesta musiikkiin.

TAULUKKO 4. Kuoronjohtajan musiikista kiinnostumisen (kuvio 6) tilastolliset tunnusluvut.

Pvm	Kappale K (keskiarvo)	Kappale K (keskipoikkeama)	Kappale T (keskiarvo)	Kappale T (keskipoikkeama)
21.11.	3,63	0,47	3,63	0,56
28.11.	3,78	0,35	3,44	0,49

TAULUKKO 5. Harjoituksessa 21.11. annettujen vastausten väliset Spearson-korrelaatiokertoimet (kappale K).

	Jag kunde...	[...] enga- gerad...	Det kände lätt...	Dirigent såg ut ...
Jag kunde...	1,00	0,11	0,30	-0,31
[...] engagerad...	0,11	1,00	0,38	-0,13
Det kände lätt...	0,30	0,38	1,00	-0,44
Dirigent såg ut...	-0,31	-0,13	-0,44	1,00

TAULUKKO 6. Harjoituksessa 28.11. annettujen vastausten väliset Spearson-korrelaatiokertoimet (kappale K).

	Jag kunde...	[...] enga- gerad...	Det kände lätt...	Dirigent såg ut ...
Jag kunde...	1,00	-0,32	-0,05	-0,60
[...] engagerad...	-0,32	1,00	0,00	0,19
Det kände lätt...	-0,05	0,00	1,00	0,46
Dirigent såg ut...	-0,60	0,19	0,46	1,00

TAULUKKO 7. Harjoituksessa 21.11. annettujen vastausten väliset Spearson-korrelaatiokertoimet (kappale T).

	Jag kunde...	[...] enga- gerad...	Det kände lätt...	Dirigent såg ut ...
Jag kunde...	1,00	0,00	0,47	-0,28
[...] engagerad...	0,00	1,00	0,72	0,64
Det kände lätt...	0,47	0,72	1,00	0,66
Dirigent såg ut...	-0,28	0,64	0,66	1,00

TAULUKKO 8. Harjoituksessa 28.11. annettujen vastausten väliset Spearson-korrelaatiokertoimet (kappale T).

	Jag kunde...	[...] enga- gerad...	Det kände lätt...	Dirigent såg ut ...
Jag kunde...	1,00	0,26	0,14	0,01
[...] engagerad...	0,26	1,00	0,56	0,79
Det kände lätt...	0,14	0,56	1,00	0,67
Dirigent såg ut...	0,10	0,79	0,67	1,00

4.2.5 Vastausten välisistä korrelaatioista

Yksittäisten kysymysten tarkastelun lisäksi voidaan tarkastella vastausten välistä korrelaatiota. Koska vastaustet eivät edusta mitattavaa suuretta vaan lähinnä vaihtoehtojen välistä järjestystä, laskettiin korrelaatio käyttämällä Spearmanin korrelaatiokerrointa (Heikkilä 2017, s. 92). Tällöin korrelaatiokerroin kertoo, missä määrin suureet kasvavat samassa tahdissa: jos kerroin on lähellä arvoa +1 (voimakas positiivinen korrelaatio), toisen muuttujan kasvaessa toinenkin kasvaa; jos kerroin on lähellä arvoa -1 (voimakas negatiivinen korrelaatio), toisen muuttujan kasvaessa toinen pienenee. Jos kerroin on lähellä arvoa 0 (ei korrelaatiota), ei muuttujien välillä ole lineaarista riippuvuutta. (Heikkilä 2017, s. 91). Kuten osiossa 3.5 todettiin, kolme ensimmäistä kysymystä valittiin mittaamaan laulun helppoudesta. Tarkasteltaessa kuorolaisten vastausten välisiä korrelaatioita (taulukot 5–8) kuitenkin havaitaan, että Kappale K:n eri harjoituskertojen välillä eri muuttujat eivät säännönmukaisesti korreloi keskenään. Sitä vastoin Kappale T:n osalta korrelaatio kysymysten

- "Det kände lätt att sjunga" ja "Jag kände mig engagerad med musik",
- "Det kände lätt att sjunga" ja "Dirigent såg utt att han bry sig om musik" sekä
- "Jag kände mig engagerad med musik" ja "Dirigent såg utt att han bry sig om musik"

välillä oli säännönmukaisesti voimakas (ks. taulukot 7 ja 8). Näiden korrelaatioiden sijaan olisi voinut odottaa, että kysymysten "Jag kunde min stämman och jag visste vad att sjunga" ja "Det kände lätt att sjunga" vastausten välillä olisi positiivinen korrelaatio. Tämän korrelaation pienuutta voi kuitenkin selittää, että molemmilla kerroilla kappaleet käytiin läpi harjoitusten lopuksi. Tämä väsymys näkyi vastausten vapaatekstikentässä ja siten voidaan olettaa sen vaikuttavan myös muihin vastauksiin.

4.3 Yhteenveto

Yhdistämällä harjoituspäiväkirjan merkinnöistä ja kuorolaisten kyselyvastauksista tehdyt tulokset voidaan todeta, että Tšehovin esittelemät eivät vaikuta merkittävästi haittaavan kuorolaisia tai kuoronjohtajaa. Harjoituspäiväkirjan merkinnöissä havaittiin, että harjoituksilla saattaa olla hyödyllisiä vaikutuksia kuoronjohtajan keskittymiseen (sekä muihin musiikkiin liittymättömiin asioihin). Kuorolaisten vastauksissa puolestaan ei huomattu suurta eroa kahden tarkastellun valmistelutavan välillä.

Yllä kuvattujen tulosten perusteella harjoituksien jatkaminen ei ole poissuljettua. Harjoituspäiväkirjamerkintöjen perusteella voidaan todeta, että harjoitteita ei ainakaan tässä vaiheessa voida pitää lepona. Näin ollen mahdollisissa jatkotarkasteluissa olisi syytä verrata, kuinka kokemus kuoronjohdosta muuttuu, jos harjoittelun sijaan käyttää saman ajan palautumiseen.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin lopputuloksena voidaan todeta, että valitsemani harjoitukset saattavat olla hyödyllisiä ainakin minulle itselleni. Prosessin aikana havaitsin myös monia tapoja parantaa vastaavan tutkimuksen aineiston keräämistä harjoitteluohjelmaa.

Aineiston kattavuuden parantamiseksi prosessi olisi syytä toistaa hieman isomalla kuorolla. Tällöin kuorolaisten väliset suhteelliset erot pienenisivät. Mikäli toistaisin tutkimuksen sellaisenaan itselläni ja tämänhetkisellä kuorollani, muuttaisin ainakin aineiston tutkimuksen kestoa, keruuajankohtaa ja harjoitusohjelmaa. Ensinnäkin keräisin aineistoa pitemmän ajan kuluessa, sillä kaksi viikkoa tuntui liian lyhyeltä ajalta omaksua näin uusia asioita – uusien taitojen automatisoimisessa kestää tyypillisesti pitempään: 18–254 päivää (Lally et al. 2010). Toiseksi, keräisin aineiston ennemmin keväällä, sillä nyt vuoden pimeimmän ajan lähestyessä ja aineiston keruun edetessä huomasin yleisen vireystilani laskevan. Vireystila on laskenut vastaavankaltaisesti muinakin vuosina, joten se tuskin johdettiin tänä vuonna tästä opinnäytetyöstä. Kolmanneksi, ottaisin harjoitusohjelmaan mukaan osiossa 4.1.1 mainitun tavan rentouttaa 1. harjoitusta.

Mikäli tutkimus toteutettaisiin uudelleen, muuttaisin myös tapaa esitellä kappaleet kuorolle. Tässä työssä tarkasteltiin kuorolaisten kokemusta kappaleen omaksu- misen varhaisessa vaiheessa, viikko kappaleen esittelyn jälkeen. Tuntemukseni on, että kappaleet olisi voinut esitellä kuorolle jo aiemmin, jotta oltaisiin voitu tarkastella kuorolaisten kokemusta pidemmälle sisäistetyistä kappaleista. Lisäksi tuntuisi järkevämmältä käsitellä kappaleet kussakin harjoituksessa hyvissä ajoin ennen harjoituksen loppua. Tällöin sekä kuoronjohtaja että kuorolaiset uskoakseni keskittyisivät ja jaksaisivat paremmin.

Kirjoittaessani ja lähteistäessäni tekstiä havaitsin myös, että ainakin Ashperger pitää opinnäytetyössä käsiteltäviä Tšehov-harjoitteita ”edistyneinä” (Ashperger 2008, s. 234). Tätä vasten kokemattomuuteni Tšehovin tekniikoiden parissa saattoi vaikuttaa harjoittelun vaikeuteen. On myös hankala arvioida, kuinka tulkitsin

Tšehovin tekstiä suhteessa olemassaolevaan teatterikirjallisuuteen ja kuinka aihetta olisi kannattanut lähestyä. Johdannossa mainitsin, että tähän työhön valitut Tšehovin harjoitukset olivat typistetty versio alkuperäisestä suunnitelmasta tarkastella näyttämöllistä kuvittelua. Ashpergerin teoksen nojalla voidaan kysyä, olisiko kannattanut aloittaa jostain vielä perustavanlaatuisemmasta harjoituksesta. Tai että tiedätkö mitä teen, kun muokkaan Tšehovin harjoituksia kuoronjohdon harjoitteluun sopiviksi.

LÄHTEET

- Ashperger, C. 2008. The rhythm of space and the sound of time Michael Chekhov's acting technique in the 21st century. *Consciousness, literature & the arts*; 14. Amsterdam: Rodopi.
- Bennett, L. 2013. Inspired states: adapting the Michael Chekhov Technique for the singing actor. *Theatre, dance and performance training* 4.2, s. 146– 161.
- Bredenberg, M. 2017. Näyttämöllinen kuvittelu. Toim. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus (Tutke) / Forskningscentrum för teater, dans och performance / Performing Arts Research Centre. *Acta Scenica*.
- Dokic, J. & Arcangeli, M. 2014. The heterogeneity of experiential imagination. *Teoksessa: Open MIND. Open MIND. Frankfurt am Main: MIND Group*.
- Dunbar, Z. 2016. Stanislavski's system in musical theatre actor training: anomalies of acting song. *Stanislavski Studies* 4.1, s. 63–74.
- Durrant, C. 2003. *Choral Conducting: Philosophy and Practice*. Abingdon, Oxon: Taylor ja Francis.
- Hebert, R. 2011. The Acting Principles of Konstantin Stanislavski and Their Relevance to Choral Conducting. *The Choral journal* 52.5, s. 20–26.
- Heikkilä, T. 2017. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Business. Helsinki: Edita Publishing.
- Immonen, O. 2007. *Muusikon mentaaliharjoittelu : konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelu*. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Jansson, D. 2013. *Musical leadership : the choral conductor as sensemaker and liberator*. Väitöskirja.
- Johnson, A. V. 2022. The Acting System of Konstantin Stanislavski as Applied to Piano Performance. *MTNA e-journal* 13.3, s. 38–38.
- Kemp, R. J. 2010. *Embodied acting: Cognitive foundations of performance*.
- Kind, A. 2013. The Heterogeneity of the Imagination. *Erkenntnis* 78.1, s. 141–159.
- Lally, P. et al. 2010. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European journal of social psychology* 40.6, s. 998–1009.
- Lindh, R. 1998. *Mielikuvaoppiminen*. Porvoo: WSOY.
- Masters, R. 2012. Conscious and Unconscious Awareness in Learning and Performance. *Teoksessa: The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. Toim. M. Shane. Oxford Library of Psychology. Oxford University Press.

Masters, R. & Poolton, J. M. 2012. Advances in implicit motor learning. Toim. N. J. Hodges ja A. M. Williams.

Mudford, P. 2000. Making theatre from text to performance. Lontoo: Athlone Press.

Nagoski, A. 2010. Thoughtful Gestures: A Model of Conducting as Empathic Communication. *The Choral journal* 50.9, s. 19–30.

Ohki, M. 2020. Mental training in music: Comparative systematizing of methodic approaches under integration of sport psychology. *Teoksessa: 34th World Conference on Music Education*, s. 375.

Olenina, A. H. et al. 2019. Embodied Cognition in Performance: The Impact of Michael Chekhov's Acting Exercises on Affect and Height Perception. *Frontiers in psychology* 10, s. 2277–2277.

Schmidt, M. & Charney, M. 2018. Assessing Creativity as a Student Learning Outcome in Theatre Education. *Teoksessa: Creativity in Theatre. Creativity Theory and Action in Education*. Cham: Springer International Publishing, s. 271–287.

Stahre, K. (sovitus) & Norberg-Hagberg, E. (ruotsinnos) 2011. Från himmelen kom ängeln Gabriel. *Teoksessa: Manskörprisma, 2, Julsånger och sakrala satser*. Toim. G. Sjökvist. Nuotti. Tukholma: Gehrman.

Sibelius, J. (säv.), Topelius, Z. (san.) & Widlund, G. (sov.) 2011. Julvisa (Giv mig ej glans). *Teoksessa: Manskörprisma, 2, Julsånger och sakrala satser*. Toim. G. Sjökvist. Nuotti. Tukholma: Gehrman.

Tiller, G. 2019. An Introduction to the Acting Principles of Konstantin Stanislavski and Their Relevance to Instrumental Music Performance. *Canadian music educator* 60.4, s. 27–30.

Tšehov, M. 2017. Näyttelijän tekniikasta. Käänt. L. Byckling. *Teatterikorkeakoulun julkaisusarja*. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Wikimedia (käyttäjä Geek3) 2010. Wikimedia: VFPT_helmholtz_coil.svg. Luettu 01. 12. 2022. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:VFPT_helmholtz_coil.svg

Williams, S. 2014. Quality practice. *A Musicians Guide*. Luettu 20. 11. 2022. https://www.hfm-detmold.de/fileadmin/lia_hfm_2014/pool/Susan_Williams_Quality_Practice_EN.pdf

Vyshedskiy, A. 2019. Language evolution to revolution: the leap from rich-vocabulary non-recursive communication system to recursive language 70,000 years ago was associated with acquisition of a novel component of imagination, called Prefrontal Synthesis, enabled by a mutation that slowed down the prefrontal cortex maturation simultaneously in two or more children – the Romulus and Remus hypothesis. *Research Ideas and Outcomes* 5, s. 1–50.

LIITTEET

Liite 1: Kuorolaisten vastaukset kyselyyn (Kappale K)

datum	Jag kunde min stämma och jag visste vad att sjunga	Jag kände mig engage- rad med musik	Det kände lätt att sjunga	Dirigent såg ut att han bry sig om musik	Nåt annat
21.11	4	4	2	4	
21.11	3	4	3	4	
21.11	3	4	3	3	
21.11	4	3	3	4	
21.11	4	3	3	3	Du verkade inte visa nyans
21.11	3	4	3	4	
21.11	4	4	3	3	Bra utveckling av sången under övningen Känns extra tungt i slutet av övningen
21.11	2	2	1	4	
28.11	4	4	4	4	
28.11	3	4	3	4	
28.11	4	4	1	3	
28.11	3	3	3	4	
28.11	4	3	3	3	Kanske int så kul att visa nyans när int det följs Lättare än förra gången.
28.11	3	4	2	4	
28.11	3	4	3	4	
28.11	3	4	4	4	Det var en stor skillnad från början av övningen. jag tittade mest i noterna
28.11	4	3	3	4	

Liite 2: Kuorolaisten vastaukset kyselyyn (Kappale T)

datum	Jag kunde min stämma och jag visste vad att sjunga	Jag kände mig engagerad med musik	Det kände lätt att sjunga	Dirigent såg ut att han bry sig om musik	Nåt annat
21.11	4	3	3	4	
21.11	2	3	2	4	
21.11	2	3	2	4	
21.11	3	4	3	4	
21.11	1	3	2	4	
21.11	4	3	2	3	Rösten trött o det är sent
21.11	3	2	1	2	
21.11	4	3	3	4	Var den transponerad?
28.11	4	4	4	4	
28.11	4	4	3	4	
28.11	3	3	3	4	
28.11	4	2	1	3	
28.11	3	4	3	4	
28.11	2	3	1	3	Arbetsminnet tar slut så här sent. Så mycket att tänka på.
28.11	4	3	2	3	Det är jobbigt att sjunga när kören släpar efter och int fraserar tillräckligt
28.11	4	3	3	3	
28.11	2	2	3	3	

Liite 3. Tšehovin alkuperäinen 2. harjoitus

Seuraava katkelma on Tšehovin alkuperäinen 2. harjoitus (Tšehov 2017, s. 19, korostus kuten lähdetekstissä).

”Aloita harjoitus yksinkertaisista muistoista, jotka koskevat esineitä, ihmisiä tai tapahtumia. Yritä palauttaa mieleesi mahdollisimman paljon yksityiskohtia. Tarkastele muistoistasi löytynyttä kohdetta ajattelematta mitään muuta.

Valitse jostain tutusta näytelmästä lyhyt kohtaus, joka muodostaa kokonaisuuden. Näyttele se muutaman kerran mielikuvituksessasi. Anna näytelmän henkilöille joitakin yleisiä tehtäviä, kuten esimerkiksi: ilmaise kohtauksen atmosfääri paremmin; vahvista tai heikennä jotain tunnetta; näyttele hillitymmin tai voimakkaammin; voimista tai hidasta kohtauksen tempoa jne. Havainnoi, millaisia muutoksia kysymyksesi aiheuttavat kuvittelemiesi näyttelijöiden esiintymisessä.

Palaa samaan kohtaukseen seuraavana päivänä. Katso se taas kokonaan läpi. Kysymyksiäsi aiheuttamat muutokset ovatkin ehkä suuremmat kuin eilen. Arvioi, millaisia muutoksia kysymyksesi saivat aikaan, kun mielikuvasi käsittelivät niitä itsenäisesti. Tee uusia kysymyksiä tai toista edellisiä ja odota niiden tuloksia seuraavana päivänä.

Kun katsot yhä uudelleen saman kohtauksen, älä hylkää niitä ”ohjeita”, joita mielikuvat antavat sinulle omasta aloitteestaan. Kun ne muuttuvat ja vaikuttavat toisiinsa, ne voivat innoittaa sinua uusiin ajatuksiin, ne voivat myös luoda sinussa uusia tunteita ja johdattaa sinut ennalta arvaamattomiin ilmaisukeinoihin. Voit hyväksyä tai hylätä ne, mutta älä pidä itsepäisesti kiinni alkuperäisistä aiheistasi.

Tutki seuraavaksi yksityiskohtia vastaanäyttelijöiden työssä. Kysy heiltä, millaisia ihan pieniä detaljeja he voisivat esittää: katseita, kädenliikkeitä, taukoja, huokauksia, ohikiitäviä tunteita, toiveita, intohimoja, ajatuksia jne. Seuraa, mitä kysymyksesi tuottaa näyttelijässä.

Jos sinusta tuntuu, että kysymyksesi herättää sinussa itsessäsi luovan tilan ja haluat näytellä jonkin kohdan, keskeytä harjoitus ja heittäydy luovan impulssin vietäväksi.”

Liite 4. Kyselylomake

ÅSMA

[Kirjautu Googleen](#), jotta voit tallentaa edistymisesi. [Lue lisää](#)

Sång

Från himmelen kom ängeln Gabriel

Julvisa (Giv mig ej glans)

Hur gick det?

	Helt av annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Delvis av samma åsikt	Helt av samma åsikt
Jag kunde min stämman och jag visste vad att sjunga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kände mig engagerad med musik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det kände lätt att sjunga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dirigent såg ut att han bry sig om musik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nåt annat

Oma vastauksesi

Lähetä

Tyhjennä lomake