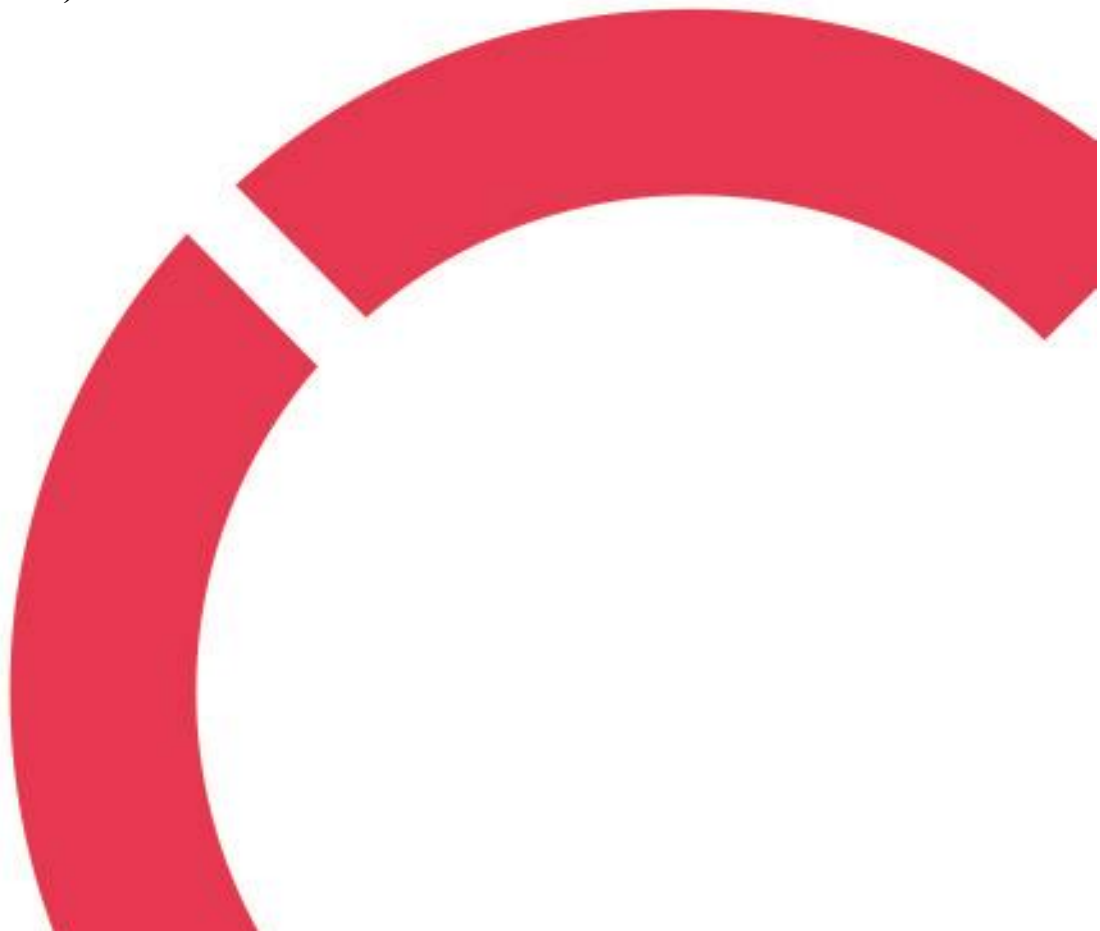


Shuichi Murai

TANSSIVA LAULAJA

Tanssivan laulajan kehon aktivointi

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikkipedagogi (AMK)
Kesäkuu 2023**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Kesäkuu 2023	Tekijä/tekijät Shuichi Murai
Koulutus Musiikkipedagogi	<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK	
Työn nimi TANSSIVA LAULAJA. Tanssivan laulajan kehon aktivointi		
Työn ohjaaja Heli Uusimäki	Sivumäärä 41	
Työelämäohjaaja Raija Ilo		
<p>Tämän opinnäytetyön aiheena on tanssiva laulaja ja tanssivan laulajan kehon aktivointi. Opinnäytetyöni on empiirinen tutkimus, joka perustuu omaan kokemukseeni sekä tanssijana että laulajana.</p> <p>Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset olivat seuraavat: Mitä lihaksia tanssivat laulajat tai laulavat tanssijat käyttävät eri tilanteissa, esimerkiksi esityksessä, konsertissa tai keikalla? Mitä lihaksia tanssijan ja laulajan kehon aktivoimisesta löytyy? Ovatko ne samat hänen esiintyessään? Tässä opinnäytetyössä yritettiin saada vastauksia näihin kysymyksiin.</p> <p>Opinnäytetyössäni kuvattiin ensin kehollisuutta ja sekä tanssijan että laulajan kehollisuutta. Esiteltiin tässä kohdassa, mitä kehollisuus oli ja mitä lihaksia tarvittiin sekä tanssijan että laulajan näkökulmasta.</p> <p>Seuraavaksi esittelin, mikä on tanssiva laulaja ja millaisia tutkimusmenetelmiä olen käyttänyt tutkimuksessa, mm. asiantuntijoiden haastatteluja, oma päiväkirjani konsertistani ja oma päättönäyttökonserttini.</p> <p>Lopuksi kirjoitettiin oma pohdinta tästä tutkimuksesta, jossa käsiteltiin sitä, mitä tutkimustuloksia saatiin ja oliko tutkimuskysymyksiin vastauksia.</p>		

Asiasanat Esiintyminen, kehollisuus, kehon aktivointi, laulaja, laulaminen, lihas, lihastyö, musikaali, tanssija, tanssiminen, tanssiva laulaja

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date June 2023	Author Shuichi Murai
Degree programme Music Pedagogue		
Name of thesis DANCING SINGER. The activation of the dancing singer's body		
Centria supervisor Heli Uusimäki	Pages 41	
Instructor representing commissioning institution or company Raija Ilo		
<p>The subject of this thesis is the dancing singer and their body activation. My thesis is an empirical study based on my own experience as both a dancer and a singer.</p> <p>The research question for my thesis was: Which muscles do dancing singers and singing dancers use in different situations, such as performances, concerts, and gigs? Does their activation look similar across these different scenarios? Do they look the same? In this thesis, I tried to get answers to these questions.</p> <p>In my thesis, I first described physicality and the physicality of both dancers and singers. In this section, I introduced what is physicality and what muscles are needed from both the dancer and singer's point of view.</p> <p>Then I introduced what the dancing singer is and the research methods I used in my research. Interviews with experts, my own diary about the concert, and my own final exam concert.</p> <p>In the end, I wrote my own reflections on this research. What kinds of research results were obtained? Are there answers to the research questions?</p>		

<p>Key words Body activation, dancer, dancing, dancing singer, muscle, muscle work, musical, performance, physicality, singer, singing</p>

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KEHOLLISUUS	4
2.1 Tanssijan kehollisuus	5
2.1.1 Vatsalihakset.....	6
2.1.2 Voimaharjoittelu	7
2.2 Laulajan kehollisuus	8
2.2.1 Vatsahengitys.....	11
2.2.2 Estill Voice Training (EVT)	11
3 TANSSIVA LAULAJA	14
3.1 Haastattelut.....	15
3.2 Päiväkirja	30
3.3 Päättönäyttökonsertti - THE NEVERENDING STORY.....	34
4 POHDINTA	38
LÄHTEET	40
KUVAT	
KUVA 1. Hengittäminen sisään ja ulos	10
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Äänen syntymisen vaiheet	9
TAULUKKO 2. Voimaharjoittelun vaikutukset.....	10
TAULUKKO 3. Haastattelukysymykset	16
TAULUKKO 4. Haastateltujen vastaukset.....	16

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö pyrkii vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: Mitä lihaksia tanssivat laulajat tai laulavat tanssijat käyttävät eri tilanteissa, esim. esityksessä, konsertissa tai keikalla? Mitä kaikkea lihaksia tanssijan ja laulajan kehon aktivoinnista löytyy? Ovatko ne samat hänen esiintyessään? Tutkin näitä asioita mielenkiintoisena aiheena sekä tanssijana, että laulajana.

Olen kiinnostunut aiheesta toisena opiskeluvuonna, sillä olen käynyt tanssitunneilla kahdessa eri koulussa samaan aikaan opiskellakseni musiikkipedagogiksi. Minulla on aina ollut kysymyksiä siitä, kuinka tanssivat laulajat reagoivat omaan kehoonsa ja lihaksiinsa. Olen itse huomannut, että laulamissa tärkeintä on lihasten tukityö, jotta laulajat voivat laulaa rennosti ilman ylimääräistä työtä. Tanssissa tärkeintä on rentouttaa koko vartalo, jotta vartalo ei jäykisty.

Tutkittava alue on laulajien, tanssijoiden ja tanssivien laulajien kehon aktivointi ja lihastyö. Sekä musiikin ja tanssin opiskelijat että opettajat ovat erittäin hyödyllisiä aiheen tutkimisessa.

Tavoitteena on, että aiheeni kysymystä tutkitaan ja haastatellaan alusta alkaen mm. opiskelijoilta, opettajilta, ammattilaisilta, asiantuntijoilta, työntekijöiltä ja harrastajilta. Olen ottanut muutaman tanssijan haastateltavaksi tutkimustani varten.

Omasta tutkimuksestani herää varmasti kysymyksiä: Mitä tästä tutkimuksesta saadaan selville? Henkilökohtaisesti haluaisin tutkia aihetta sitä varten, koska pidän sekä laulamista että tanssimista yhtä tärkeänä oman unelmani toteuttamisen kannalta. Koen, että lopputuloksesta puuttuu tietoa siitä, että olisin iloinen ja luottavainen esiintyessäni tanssivana laulajana. Tavoitteena olisi löytää lisää tietoa ja menetelmiä tähän puuttuvaan kappaleeseen.

Kiinnostukseni omaa tutkimusaiheeni kohtaan perustuu omaan unelmaani. Olen aina haaveillut tulla artistiksi, joka laulaa ja tanssii kuin Michael Jackson. Tämä tutkimusaiheeni kuvaa sitä tosiasiaa, että opin tuntemaan, mitä tanssivan laulajan tulee ottaa huomioon esiintyessään lavalla ilman ylimääräistä kehon liikettä.

Tutkimukseen on vaikuttanut myös oma kokemukseni muutaman vuoden ajalta sekä laulajana että tanssijana. Käytän tässä tutkimuksessa omia kokemuksiani löytääkseni vastauksia tutkimuskysymykseen.

Olen yrittänyt esiintyä koulun konserteissa ja keikoilla liikkuen ja tanssien, ja huomasin, ettei ole helppoa laulaa ja tanssia samaan aikaan joka kappaleessa. Ensinnäkään ei voi keskittyä vain yhteen asiaan, esimerkiksi laulamiseen. Laulamiseksi tärkeintä on lihasten tukityö, jotta laulamiseksi ei tule vaikeuksia. Jos tukivoima ei riitä, voit vahingoittaa mm. kurkkuun äänikanavan tukkeutumisen vuoksi.

Laulutunneilla keskityn aina laulamiseen. Joskus harjoittelemme liikkeillä, mutta emme tanssilla. Laulunopettaja on joskus sanonut keikan jälkeen, että tukivoimani on heikompi kuin tunneilla laulaessani. Olen aina yrittänyt etsiä ja selvittää, mikä olisi se tekijä, jota laulaja tanssin parissa tarvitsisi. Nyt olisi se hetki, että voisin tutkia, millaista lihastyötä tanssivat laulajat tarvitsevat, ja samalla tutkia, mitä laulajat ja tanssijat kukin tarvitsevat.

Olen laulanut ja tanssinut koulun konserteissa ja keikoilla monta kertaa. Olen aina huomannut, ettei ole helppoa laulaa ja tanssia yhtä aikaa. Lisäksi hänen tulee keskittyä vartaloon ja lihaksiin molemmista näkökulmista. Se on mielenkiintoinen asia, vaikka olisi laulaja ja tanssija ja tietää suunnilleen, kuinka kukin vartalo toimii laulaessaan ja tanssiessaan, on täysin eri asia, jos ne yhdistetään.

Olen myös laulanut metallimusiikkikonsertissa, jossa ei ollut erityistä tarvetta tanssia. Se oli minulle ensimmäinen bändikeikka, jossa ei tanssittu ja laulettu samaan aikaan. Tällä keikalla keskityin vain laulamiseen laulutunneilla harjoitetulla tavalla, jotta pystyn rauhassa tutkimaan omaa tukivoimaani esityksessä.

Tämä konsertti ilmeisesti antoi minulle tiedon, että minulla oli rennompi ylävartalo kuin aikaisemmissa konserteissa. Tukivoimat olivat hyvin keskittyneet laulamiseen. Tämä viittaa siihen, että olen esiintynyt tuossa konsertissa laulajana enkä tanssivana laulajana.

Tanssiva laulaja on erittäin mielenkiintoinen ja vaativa työ. Olen kovin halukas ja kiinnostunut tutkimaan tätä työtä. Aion tutkia erikseen, kuinka laulajat käyttävät lihaksiaan ja tanssijat lihaksiaan. Omasta kokemuksestani aion tutkia ja selvittää, mitä tanssivat laulajat tarvitsevat esiintyäkseen ongelmitta, ilman vaikeuksia esiintyä ihmisten edessä.

Vaikuttaa siltä, että olin alusta asti valmis tähän tutkimusaiheeseen ja oikeaan valintaan. Olen päässyt kokemaan sekä laulamista että tanssimista esityksissä ja keikoilla. Haluaisin hyödyntää näitä kokemuksia ja hyödyntää opiskelua löytääkseni hyviä kohtia helpottaakseni omaa laulua ja tanssia kunnolla.

Tutkimustyöni on empiirinen, ja se perustuu omaan kokemukseeni tutkimuskohteesta ja -aiheesta. Minulla on kokemusta esiintymisestä monissa esityksissä ja konserteissa sekä laulajana että tanssijana. Nämä kokemukset ovat erittäin hyviä menetelmiä tälle tutkimukselle, joka kuvaa tanssivaa laulajaa ja hänen kehonsa aktivoitumista esiintymisessä. Aion tutkia aihetta sekä laulun että tanssin näkökulmasta mm. haastattelemalla asiantuntijoita. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää lihasten ja kehon aktivoitumista näiden kahden välillä ja selvittää, mitä asioita tulisi ottaa huomioon esiintyessään laulamaan ja tanssimaan.

2 KEHOLLISUUS

Ihmiset tekevät lihastyötä ja aktivoivat lihaksia joka päivä; käveleminen kouluun, istuminen ja tuolista nouseminen, hymyily, juokseminen, tavaroiden laittaminen pöydälle jne., joten ihmiset tarvitsevat lihaksia jokapäiväisessä elämässään.

Yksinkertaisesti sanottuna lihakset antavat meille mahdollisuuden liikkua. Sileät ja sydämen lihakset liikkuvat helpottaen kehon toimintoja, kuten sydämenlyönnejä ja ruoansulatusta. Autonominen hermosto ohjaa näiden lihasten liikkeitä. Nämä hermot hallitsevat elimiä. Luustolihakset ovat vastuussa kehon tilaliikkeistä. Ne saavat suoria ohjeita tietyiltä hermoilta, jotka hermottavat jokaista lihasta. (Visible Body 2023.)

Ihmiskehoa liikuttavat lihakset vaihtelevat suuresti muodoltaan ja kooltaan, ja ne ovat jakautuneet kaikkialle kehon osiin. Verisuonet ja hermot liittyvät kaikkiin lihaksiin ja auttavat hallitsemaan ja säätelemään kunkin lihaksen toimintaa. (Visible Body 2023.)

Luustolihas on kiinnittynyt joko luurankoon, luihin tai sidekudokseen, kuten nivelsiteisiin. Lihakset kiinnittyvät aina kahdesta tai useammasta kohdasta. Lihaksen supistuessa kiinnityspisteet vetäytyvät lähemmäksi toisiaan, ja kun lihas rentoutuu, kiinnityspisteet siirtyvät erilleen. (Visible Body 2023.)

Luut liikkuvat, kun lihakset supistuvat ja rentoutuvat. Kyynärnivel taipuu, kun käsivarren varttinäluu ja kyynärlihakset vedetään yhteen. Kun hermo lähettää viestin lihakselle ja syntyy kemiallinen reaktio, lihas supistuu. Nämä vasteet muuttavat lihaskuitusolujen sisäistä rakennetta (lihaksen lyhennysprosessi). Kun hermostosignaalia ei enää ole, lihassäikeet rentoutuvat, mikä kääntää lihaksen lyhentämisprosessin. (Visible Body 2023.)

Kaikki lihaskudokset eivät ole luurankolihasia. Sileä lihaskudos on läsnä monien elinten seinämissä ihmiskehossa ja auttaa näiden elinten liikkumista helpottamaan kehon toimintoja. Ruoansulatuskanava (ruokatorvi, mahalaukku ja suolet) sisältää lihaskudosta, joka supistuu ja rentoutuu kuljettaakseen ravintoaineita ruoansulatusprosessin läpi. Virtsarakko sisältää myös lihaskudosta, joka supistuu ja rentoutuu varastoidessaan ja poistaessaan virtsaa. Sydämen syke syntyy sydämen seinämän lihaskudoksen supistumisen ja rentoutumisen seurauksena. Valtimoiden sileät lihakset auttavat liikuttamaan verta koko kehossa. (Visible Body 2023.)

Miten luurankolihakset toimivat? Tuntoaistin signaalit lähetetään aivokuoresta tiettyihin luurankolihaksiin liittyviin hermoihin. Useimmat signaalit kulkevat selkäydinhermojen kautta, jotka yhdistyvät hermoihin, jotka jakavat luurankolihaksia koko kehoon. Aivokuori lähettää signaaleja selkäydinhermojen kautta hermoille, jotka hermottavat kyynärnivelen ympärillä olevia lihaksia. Kun tämä signaali saavuttaa solujen järjestämän lihaskudoksen, tapahtuu supistuminen, joka taivuttaa kyynärniveltä. (Visible Body 2023.)

Harjoittelu ei lisää lihaskuitujen määrää vaan muuttaa niiden ominaisuuksia. Pitkäkestoinen, pienellä kuormituksella tehty harjoittelua, jota kutsutaan kestävyysharjoitukseksi, lisää lihassyiden mitokondrioita ja tihentää kuituja ympäröivää hiussuoniverkosta, mutta ei suurennakaan lihasta. Kestävyysharjoittelu parantaa myös hengityselimistön kapasiteettia ja sydämen pumppauskykyä. (Bjälle, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2007, 246.)

Miten tanssijoiden ja laulajien kehot toimivat? Seuraavassa tutustutaan sekä tanssijoiden että laulajien kehon aktivaatioihin.

2.1 Tanssijan kehollisuus

Tanssijat käyttävät lihaksia ja osia, joita he eivät liikuta arkielämässä. Siksi, jos tanssijat eivät ole harrastaneet tarpeeksi kehonrakennusta, se voi vaikuttaa tanssiesitykseen tai aiheuttaa oireita, kuten selkäkipuja. Tällä kertaa esittelen tärkeitä kohtia tanssijan kehon rakentamisessa. (Tokyo Geinou Gakuen 2013.)

Tanssi on aerobinen harjoitus, joka liikuttaa kehoa jatkuvasti. Tanssissa käytetään arkielämässä käyttämättömiä lihaksia, kuten suuria liikkeitä ja vartaloa vasemmalle ja oikealle kallistaen. Jotta ei loukkaa itseään tanssin aikana, on tärkeää löysätä kehoa ja kasvattaa lihaksia joka päivä. Voidaan sanoa, että tällainen harjoittelu parantaa suorituskykyä tanssijana. (Tokyo Geinou Gakuen 2013.)

Tanssijat käyttävät ja aktivoivat myös lihaksia harjoituksissaan. Tanssissa, joka on kokovartaloharjoitusta, tulee esiin myös lihasharjoittelun tarve. Monilla ihmisillä saattaa olla epäilyksiä siitä, pitäisikö heitä kouluttaa erityisellä tavalla tai minkälaista koulutusta he tarvitsevat jatkaakseen tanssimista. (Redia Dance Academy 2022.)

Se, tarvitsevatko tanssijat voimaharjoituksia vai eivät, on usein keskustelunaihe. Jotkut sanovat, että kun tanssii, rakentaa lihaksia luonnollisesti, ja jos hänellä on liikaa lihaksia, menettää joustavuutta ja on vaikeaa liikuttaa kehoa. Tämä on kuitenkin liioittelua, eikä se tarkoita, ettei tarvitse sitä. (Redia Dance Academy 2022.)

Tanssimiseen tarvittavien osien oikea harjoittelu tarjoaa erilaisia etuja, kuten vammojen ehkäisyn, kehon muodon ylläpitämisen ja tanssitaidon parantamisen. Myös tanssissa on tärkeää käyttää kehoa itse lihasten sijaan. (Redia Dance Academy 2022.)

Erityisesti se osa, jota tanssijat haluavat harjoittaa, on kehon "ydin". Vartalo keskittyy rintakehän, vatsan, vyötärön ja selän lihaksiin, mutta sisältää myös pieniä osia, kuten poikittaista vatsalihasta ja palleaa. Ydintä vahvistamalla voi vahvistaa kehon ydintä ja luoda vartalon, joka ei tärise, vaikka tekisikin liikoja liikkeitä, joita ei arkielämässä ole. (Tokyo Geinou Gakuen 2013.)

Tanssi liikuttaa koko kehoa, joten kehon akselina olevasta ytimestä on pidettävä lujasti kiinni. Ydin viittaa kehoa ympäröiviin lihaksiin, kuten hartioihin, selkään, rintakehään, vatsaan ja vyötäröön. Erityisen tärkeää on tanssijan harjoitella sisälihaksia, jotka sijaitsevat pintalihaksia syvemmillä. Sisälihakset tukevat pääasiassa asennon hienosäätöä ja nivelten liikettä ja lisäävät sisäistä vakautta. Jokainen lihas on pieni lihas. Vaikka se näyttää ensisilmäyksellä ohuelta, se muodostaa notkean, sileän ja vahvan rungon. (Redia Dance Academy 2022.)

2.1.1 Vatsalihakset

Vatsalihakset ovat se kehon osa, jota haluaa harjoitella ensin. Keskivatsalihakset auttavat ylä- ja alavartaloa toimimaan sujuvasti yhdessä sekä nopeiden että tasapainoisten liikkeiden ansiosta. Jos harjoittelee selkälihaksia istumansuilla ja sarjoilla, olkapäänivelet liikkuvat helpommin, säilyttää kauniin asennon ja tanssi näyttää paremmalta. Lisäksi, jotta kehon painopiste siirtyisi tasaisesti ja vakaasti, ihmisen tulee myös harjoitella jalkojen lihaksia. (Redia Dance Academy 2022.)

Voimaharjoittelu on tärkeää terveen vartalon rakentamiselle ja urheilullisen suorituskyvyn lisäämiselle. Alla on tanssijan voimaharjoittelun edut. (Redia Dance Academy 2022.)

Ensinnäkin voidaan ilmaista itseämme voimakkaasti. Ytimen vahvistaminen lihasharjoittelulla varmistaa kehon keskiakselin. Tanssissa, joka sisältää toistuvia, intensiivisiä, koko kehon liikkeitä, ydin on tärkeä hyvän asennon ylläpitämiseksi ja temppujen, kuten käännösten, askeleiden ja hyppyjen, suorittamiseksi. Rakentamalla vahvan ytimen on helpompi reagoida koviin liikkeisiin ja tehokkaammat ilmaisut ovat mahdollisia. (Redia Dance Academy 2022.)

2.1.2 Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelu lisää myös tanssin terävyyttä. Tanssi vaatii kehon osien liikkeen lisäksi myös kykyä pysähtyä. Lihakset ovat välttämättömiä pitämään nopeat liikkeet tasaisina. Liihasharjoittelun avulla voi suorittaa terävän tanssin, jossa yhdistyvät liike ja pysähtyminen kiinnittämällä tarvittavat lihakset tarvittaviin kehon osiin. (Redia Dance Academy 2022.)

Kolmas asia on vammojen ehkäisy. Tanssijat loukkaavat usein alaselkäänsä ja polviaan, jotka ovat erityisen herkkiä koko kehon rasitukselle. Loukkaantumisen yhteydessä voi esiintyä lihasten epätasapainoa ja vamma voi uusiutua. Ydintä vahvistamalla voi vähentää huojuntaa ja tulla vahvaksi vartaloksi, mikä voi myös estää vammoja. Tanssikoulussa ja harrastustunneilla lihasharjoittelu tehdään usein lämmittelynä ennen tanssia. Vähitellen lämmittämällä vartaloa lihasharjoittelulla, loukkaantumiseriski on pienempi. (Redia Dance Academy 2022.)

Lisäksi kauniin vartalon rakentaminen on voimaharjoittelun etu. Lihaksen rakentaminen lisää perusaineenvaihduntaa, mikä helpottaa painonpudotusta. Joustava vartalo, jossa on juuri oikea määrä lihaksia ja joustavuutta, korostaa tanssin täydellisyyttä. Kauniin vartalon säilyttämiseksi on tärkeää jatkaa lihasten harjoittelua. (Redia Dance Academy 2022.)

Voimaharjoittelu ei ole vain kehoa rasittavien liikkeiden tekemistä. Harjoitellaan lihaksia ajattelemalla ennen harjoittelua, miten niitä käytetään. Tanssissa tarvittavat lihasosat vaihtelevat tanssityypin mukaan. Esimerkiksi sisäreidet ovat tärkeitä baletille ja jazzille, etureidet ovat tärkeitä katutanssissa ja käsivarsi- ja vatsalihakset ovat tärkeitä Breakdancessa. (Redia Dance Academy 2022.)

Jos harjoittelee lihaksia, joita kyseisellä henkilöllä ei ole, tai lihaksia, jotka korvaavat liikkeitä, joissa kyseinen henkilö ei ole hyvä, voi yrittää kehittää tanssitaitoja edelleen. Aloittelijoille suositellaan aloittamista ydinharjoittelulla, joka on koko kehon akseli. (Redia Dance Academy 2022.)

Jos tekee lihaskuntoa väärin, ei saa oikeita tuloksia. Jos esimerkiksi muotomme romahtaa jokaisen toiston yhteydessä, saatetaan kehittää epätasapainoisia lihaksia tai päätyä vahingoittamaan kehoamme. Toistojen määrän lisäämisen sijaan voi harjoitella lihaksia tehokkaammin tekemällä kohtuullisen määrän toistoja oikein. (Redia Dance Academy 2022.)

Lisäksi jos tekee aerobista harjoitusta ennen lihasharjoitusta, lihakset kutistuvat, koska lihaksista puristuu enemmän energiaa, sokeria ja rasvaa. Yhdessä aerobista harjoittelua tehtäessä kannattaisi ensin tehdä lihasharjoittelu. (Redia Dance Academy 2022.)

Jopa vamman ehkäisemiseen suunniteltu voimaharjoittelu voi silti johtaa loukkaantumiseen. Laitteiden painoharjoittelu ja kehon painoharjoittelu voivat myös johtaa loukkaantumiseen, jos ei ymmärrä oikeaa painoa ja muotoa. Kun aloittaa lihasharjoittelun, tulee muistaa pitää sopivat tauot ja huolehtia kehosta oikeiden tietojen mukaan. (Redia Dance Academy 2022.)

Tanssin laadun parantamiseksi tulisi harjoitella kehon ydintä, ei vain tanssitekniikkaa. Peruskoulutuksella voi parantaa tasoa tanssijana. Kehon harjoittelu voi myös vähentää oireita, kuten alaselän kipuja, joita tanssijat usein kokevat. Lihasharjoittelua tehdään kuitenkin helposti väärin, joten on turvallista pyytää ammattilaista opettamaan. (Tokyo Geinou Gakuen 2013.)

2.2 Laulajan kehollisuus

Aivan kuten tanssijat käyttävät ja aktivoivat lihaksia harjoituksissaan, myös laulajat tarvitsevat niitä. Miksi laulamiseen tarvitaan lihastyötä? Jotkut ihmiset ihmettelevät lihastyön tarpeesta. (Body Director 2022.)

"En ole urheilija enkä tanssija, joten eikö ääntelyssä olisi parempi harjoittaa vain ääntelyyn osallistuvia hengityslihaksia?" Vastaus tähän kysymykseen on ei. Jos kehonrakennuksen tarkoituksena on vahvistaa ääntelyä, voidaan ensin tarkastella äänen muodostusta. (Body Director 2022.)

Ääni syntyy värähtelemällä äänihuulta. Se voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen; keuhkojen täyttäminen, ilman uloshengitys keuhkoista ja äänihuulen värähteleminen. (Body Director 2022.)

TAULUKKO 1. Äänen syntymisen vaiheet (Body Director 2022)

Vaihe 1: keuhkojen täyttö	ilmaa puhalletaan keuhkoihin kylkiluiden liikkeen ja pallean supistumisen myötä
Vaihe 2: ilma ulos keuhkoista	kylkiluiden liike, ilma ulos kalvon rentouttamisesta
Vaihe 3: äänihuulet värähtelevät	keuhkoista tuleva ilma värähtelee kurkunpään äänihuulet tuottaen ääntä

Tällä tavalla äänihuulet värähtelevät ilman poistuessa keuhkoista. Keuhkot eivät kuitenkaan hengitä ilmaa itsestään, vaan kylkiluiden ja pallean liike laajentaa keuhkojen tilavuutta, jolloin ilma pääsee keuhkoihin. Toisin sanoen lihaksia (lihaksia, jotka liikuttavat kylkiluita ja pallean supistumista) käytetään sisäänhengitykseen. Näitä lihaksia vahvistamalla sisään- ja uloshengitys (äänihuulten värähtely) vahvistuu. (Body Director 2022.)

Laulua laulaessa aivot säätelevät äänenvoimakkuutta ja äänenvoimakkuutta säätelevät lihakset, jotka vaikuttavat äänihuuliin (Body Director 2022).

Jos haluaa parantaa näiden lihasten vastetta ja laulaa hyvin, ääniharjoittelu äänihuulten ympärillä olevien lihasten hallitsemiseksi on hyödyllistä. Lisäksi se tekee lihaksista tehokkaasti jäykkiä, mikä on tekijä, joka estää lihaksia liikuttavien hermojen siirtymisen. Jotta kontrolloituja lihaksia voidaan liikuttaa jatkuvasti pitkään, tarvitaan lihaskestävyttä ja koko kehon fyysistä voimaa. (Body Director 2022.)

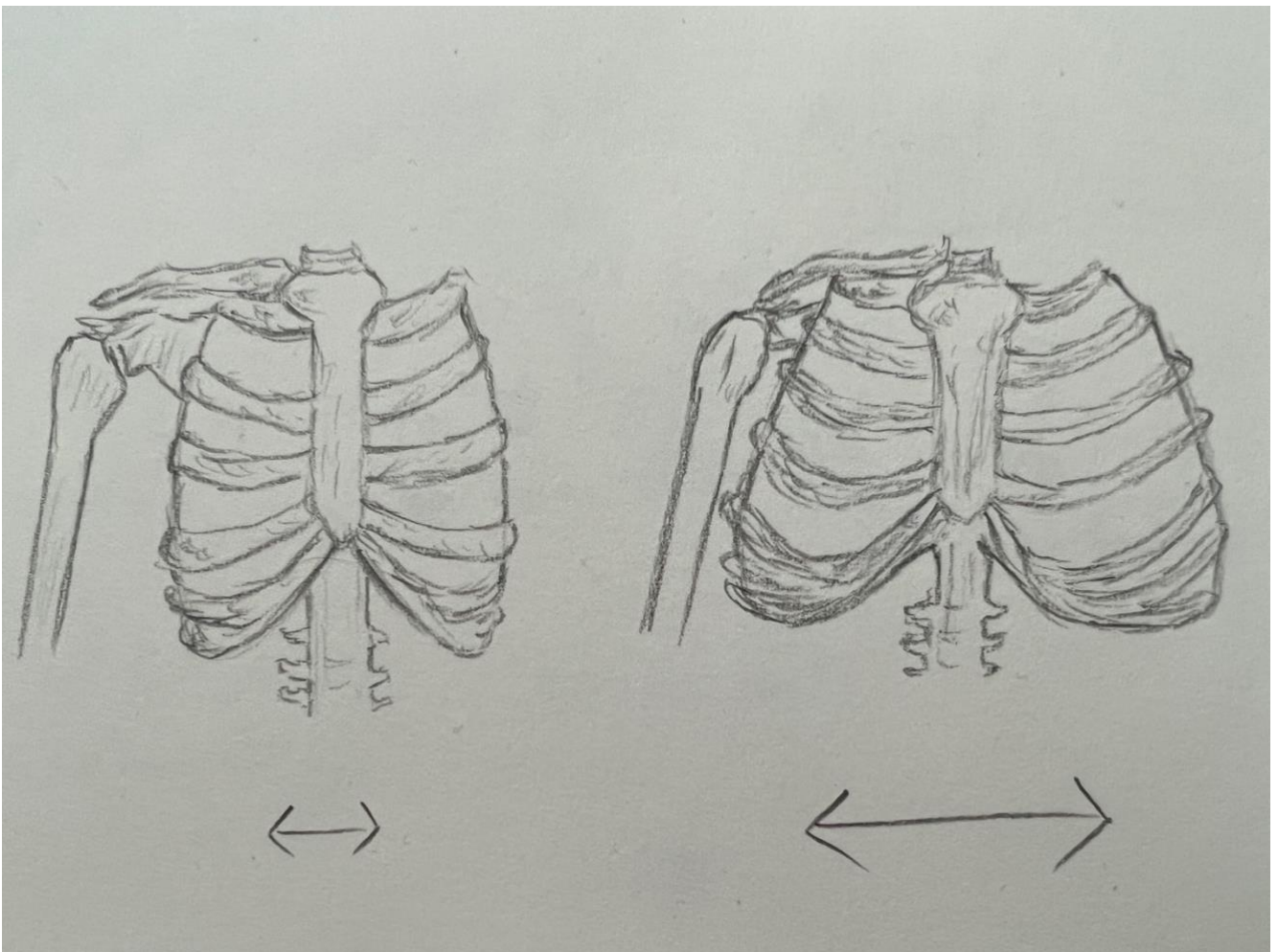
Seuraavissa asioissa kannattaa olla varovainen. Tämä tarkoittaa "älä harjoittele lihasten kovettamiseksi". Näyttää siltä, että oli ajatus, että vanhat oopperalaulajat eivät saisi tehdä istumaannousuja, puhumattakaan lihastreenistä. Tämä johtuu siitä, että kun vatsa kovettuu, ei voi hengittää hyvin. (Body Director 2022.)

Tämä ajatus on varmasti järkevä, ja lihasten väkisin harjoittamiseen käytetään vain raskaita kuormia eikä lihashuoltoa tehdä. Tällaisessa tilanteessa lihakset voivat jäykistyä ja jännittyä, ja on mahdollista, että hengitys voi olla vaikeaa. Siksi on tärkeää valita menetelmä, joka harjoittelee ja ylläpitää lihaksia kohtuullisella kuormituksella. (Body Director 2022.)

TAULUKKO 2. Voimaharjoittelun vaikutukset (Body Director 2022)

Vaikutus 1.	lisää nivelten liikelaajuutta
Vaikutus 2.	koko kehon lihaksia on helpompi hallita
Vaikutus 3.	ryhti vahvistuu
Vaikutus 4.	pystyy hengittämään nopeasti syvään

KUVA 1. Hengittäminen sisään ja ulos (Murai 2023)



Kun hengittää sisään, keuhkot laajenevat sivusuunnassa (ulkoiset kylkiluiden väliset lihakset) ja tilavuus laajenee, jolloin ilma pääsee virtaamaan niihin (Body Director 2022). Kuva vasemmalla osoittaa, että ilmaa on puhallettu ja oikealla ilmaa on keuhkoissa.

2.2.1 Vatsahengitys

Jotta laulaa hyvin, "vatsahengitys" on tärkeää. Vatsahengitys laskee palleaa ja päästää enemmän ilmaa keuhkoihin. Vahvistamalla vatsalihaksia lihasharjoittelulla voi pitää kalvon alhaalla ja liikuttaa sitä ylös ja alas tehokkaasti. Lisäksi siitä on myös se etu, että äänenvoimakkuutta on helpompi hallita. Jos vatsahengityksellä ei voi laulaa, on todennäköistä, että kurkku säätelee äänen voimakkuutta. (Music Planet 2020.)

Vatsa- ja vyötärön lihasharjoittelulla voi laulaa samalla, kun suorittaa tärkeän vatsahengityksen laulamisen mukana, mikä välttää kurkun ja hartioiden rasittumista. Tuolloin on mahdollista myös laulaa rennosti mukavuusalueella. (Music Planet 2020.)

Laulu vatsahengitysmenetelmällä polttaa paljon kaloreita. Voimaharjoittelulla on myös se etu, että se parantaa peruskuntoa. Jos kehittää fyysistä perusvoimaa, voi laulaa pidempään kuin ennen. Jos osaa laulaa pitkään, voi lisätä lauluharjoittelun määrää. (Music Planet 2020.)

Hyvä asento on tärkeä myös hyvälle laulamiselle. Pitääkseen oikean asennon ja laulaakseen tarvitsee lihaksia, jotka tukevat ryhtiä. Kasvattamalla oikean asennon edellyttämät lihakset pystytään ääntämään ja laulamaan pehmeästi mukavasta asennosta. (Music Planet 2020.)

Laulua tukevia vatsalihaksia ovat suora vatsalihas eli "rectus abdominis" ja vino vatsalihas eli "oblique abdominal muscle". Näiden joukossa laulukyvyn parantamiseen liittyvä lihas on ulkoinen vino vatsalihas. Tätä lihasta käytetään uloshengitykseen vatsahengityksen aikana. Useimmissa tapauksissa ääni on voimakas uloshengityksen aikana, joten voidaan sanoa, että se on laulukyvyn parantamiseen liittyvä lihas. Vino vatsalihas koostuu kahdesta lihaksesta: sisemmästä vinosta vatsalihaksesta ja ulommasta vinosta vatsalihaksesta. (Music Planet 2020.)

2.2.2 Estill Voice Training (EVT)

Estill Voice Training (EVT) on tutkijan ja laulopedagogin Jo Estillin kehittämä malli, jota käytetään laulunopetuksessa, äänenkehityksessä, puheterapiassa ja musiikkiteatterissa maailmanlaajuisesti. Kaikki perustuu tutkittuun tietoon eri toimintojen vaikutuksista äänituotantoon ja äänielimistön

toiminnoista. Estill on yhdistelmä tiedettä ja käytännöllisyyttä. Estill Voice Training perustuu erityisesti lihasten harjoittamiseen. (Maestra 2023.)

Estill Voice Training on äänenkäytön menetelmä, joka keskittyy äänen anatomisiin rakenteisiin ja niiden hallintaan. Se tarjoaa tekniikoita ja harjoituksia äänen laadun, voimakkuuden, sävyn ja kontrollin kehittämiseen. Estill Voice Training korostaa tietoisuutta ja hallintaa eri äänialueiden lihaksista ja rakenteista.

Alla on tärkeitä osa-alueita Estill Voice Training -harjoituksissa:

1. Kielen paikka: Kielen oikea asento vaikuttaa äänen resonanssiin ja äänenlaatuun. Estill Voice Training tarjoaa harjoituksia kielen sijoittamiseksi oikein ja sen liikkeiden hallintaan.
2. Kurkunpää: Kurkunpään oikea hallinta on keskeistä äänen tuottamisessa ja äänenvoimakkuuden säätelyssä. Estill Voice Training tarjoaa tekniikoita kurkunpään lihasten hallintaan ja sen asennon säätämiseen eri äänenpainoissa.
3. Leuka: Leuan asento vaikuttaa äänen suuntaukseen ja resonanssiin. Estill Voice Training opettaa oikean leuan asennon ja liikkeiden hallinnan, jotta ääni voi virrata vapaasti.
4. Huulet: Huulet ovat tärkeitä äänen muotoilussa ja artikulaatiossa. Estill Voice Training keskittyy huulten liikkeiden hallintaan ja niiden vaikutukseen äänen muodostumisessa.
5. Pää ja kaula: Pään ja kaulan oikea asento ja liikkeiden hallinta ovat tärkeitä äänen hallinnassa ja äänenvoimakkuuden säätelyssä. Estill Voice Training tarjoaa harjoituksia näiden alueiden hallintaan ja äänen suuntauksen parantamiseen. Kaulan ja pään alueella lihastoiminta säätelee ryhtiä ja kohdistusta ja sillä on suurin vaikutus äänen vahvuuteen ja vakauteen. Kaulan ja pään figuuri kehittää sekä sisäisten että ulkoisten lihasten hallintaa. (Estill, McDonald Klimek & Steinhauer 2017, 188.)
6. Torso eli yläruumis: Yläruumiin lihakset, kuten vatsalihakset ja selkälihakset, vaikuttavat äänen tukemiseen ja kestävyYTEEN. Estill Voice Training tarjoaa harjoituksia yläruumiin lihasten vahvistamiseen ja niiden hallintaan äänen tuottamisen aikana.
7. Suulaki eli kitalaki: Suulaki vaikuttaa äänen resonanssiin ja äänenlaatuun. Estill Voice Training keskittyy kitalaen asennon hallintaan ja sen käyttämiseen äänen projisoimiseen eli luomiseen.

Estill Voice Training auttaa laulajia ja puhujia kehittämään tietoisuutta näistä äänentuottoon liittyvistä rakenteista ja niiden hallinnasta. Se tarjoaa konkreettisia harjoituksia ja tekniikoita äänenhallintaan ja monipuoliseen äänenkäyttöön erilaisissa tilanteissa.

3 TANSSIVA LAULAJA

Tutkimusmenetelmänä olen käyttänyt asiantuntijoiden haastatteluja, päiväkirjaa omasta konserttikokemuksestani ja omaa päättönäyttökonserttiani. Haastattelu on aineistonhankintamenetelmä, jossa on vuorovaikutusta ja tiedon tuottamista, johon tutkija osallistuu (Koppa 2021).

Aloitin opiskelemaan musiikkipedagogiikkaa vuonna 2019 ja siitä lähtien olen kirjoitellut ylös, mitä lihaksia ja milloin kehoni tuntuu aktivoivan esiintymisen aikana. Samaan aikaan olen myös vapaa-ajalla käynyt tanssitunneilla, jolloin keho toimii eri tavalla kuin laulaessa. Tanssitunneilla olen täysin erilainen kuin laulaja, koska painopiste on erilainen kuin laulutunneilla.

Tanssiminen kaikissa koulun kautta järjestettävissä konserteissa on täysin vapaaehtoista, tai kukaan ei yleensä tanssi musiikkipedagogiikkaa opiskellessaan, jos tanssia ei erikseen vaadita. Olen kuitenkin aina tanssinut, koska pidän tanssimisesta eikä kukaan ole sitä kieltänyt. Lisäksi koen, että tanssimalla tuon konserttiin iloisemman tunnelman.

Musiikkipedagogian opiskelun aikana koulu on järjestänyt opiskelijoille musikaalin. Musikaali on esitys, jossa esiintyvät laulajat liikkuvat, näyttelevät ja tanssivat. Laulajat käyttävät hyvin hallitusti lihaksia, kun hengitys toimii oikein. Laulaminen edellyttää fysiologian rentoa hallintaa, jotta ilmaa riittää kyseiseen suoritukseen. (Taylor 2008, 17–18.)

Olen saanut suunnitella koreografian musiikin opiskelijoille, jotka ovat esittäneet laulajan roolia musikaalissa. Koreografia tarkoittaa tiettyä ja keksittyä tanssiliikettä, joka tanssitaan musiikin tahtiin. Minulla on kokemusta koreografian tekemisestä, koska myös itse opetan tanssia, ja tanssinopettajana on hyvä osata tehdä koreografioita. Hieman eri asia on, kenelle koreografia tehdään, ovatko tanssijat tanssin aloittelijoita, kokeneita tanssijoita tai tanssitaustaisia laulajia. Voi myös olla, että heillä ei ole kokemusta tanssimisesta samaan aikaan kuin laulamisesta tai he eivät ole koskaan tanssineet eikä laulaneet samaan aikaan.

Minulle kerrottiin alusta asti, että koreografian tulee olla riittävän yksinkertainen ja helppo, ettei laulajilla olisi liikaa paineita eikä tanssikokemusten eroista johtuvia erityisiä tanssitaitoja. Lopulta onnistuin tekemään koreografian laulajille, mikä ei ole aiheuttanut vaikeuksia.

Huomioin tässä erityisesti, että he ovat musiikkiopiskelijoita, eivätkä kaikki ole välttämättä kokeneet tanssimista laulaessaan. En ole suunnitellut koreografiaa, joka vaatii paljon lantion liikettä, jotta laulajien tukivoima ei häiriintyisi kovinkaan vähäisen tanssikokemuksen vuoksi, vaan lisäsin sen sijaan käsien ja ylävartalon liikkeitä, koska nämäkin liikkeet näyttävät tanssilta. Lisäksi laulajilta ei myöskään vaadita erityisiä taitoja, jotta laulamissa ei olisi vaikeuksia.

Tutkimuksessani käytin myös kaikkea, mitä olen tähän mennessä tehnyt opinnoissani, sekä harrastuksia että tanssiin liittyviä töitä. Studio Dancement -issa, joka on katutanssiin keskittynyt tanssikoulu Kokkolassa ja jossa työskentelen tanssinopettajana, on paljon tanssijoita, joiden lihakset toimivat eri tavalla kuin Keski-Pohjanmaan konservatorion tanssijoilla erilaisen tanssin vuoksi. Street dance eli katutanssi on tanssilaji, johon kuuluu mm. hip-hop, Commercial -tanssi, Vogue ja Breakdance. Katutanssi keskittyy enemmän etureisiin, Breakdancessa erityisesti käsi- ja vatsalihaksiin.

Keski-Pohjanmaan konservatorion opiskelijat tanssivat mm. balettia ja nykytanssia, jotka eivät ole katutanssia ja ovat täysin erilaisia tanssityylejä. Baletissa painopiste on enemmän reisien sisäosissa, kun taas katutanssissa etuosassa. Baletti ja nykytanssi ovat hyvin yleisiä tanssipedagogiikkatanssilajeja, joten tanssin ammattilaisia löytyy enemmän, katutanssista vähemmän. Tämä johtuu siitä, että baletti on tanssipohja, joka keskittyy pään yläosaan (niska-asento), vatsaan (rintakehän asento), lantioon ja varpasiin (Principal Swan Dance School 2018).

Olen ottanut tutkimusmenetelmäksi myös haastattelun, jossa olen haastatellut Keski-Pohjanmaan konservatorion opiskelijoita, koska he käyvät tanssiin erikoistuneiden opettajien tunneilla. Olen haastatellut neljää balettitanssijaa tutkimustani varten.

Olen myös pitänyt tanssitunnin Centria-ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Tanssityyli on ollut street dance eli katutanssi. Tunneille osallistui myös musiikkipedagogian opiskelijoita ja jopa lauluopiskelijoita, mikä antoi laulajille mahdollisuuden saada enemmän perspektiiviä esiintyä konserteissa.

3.1 Haastattelut

Haastattelu on siinä mielessä hyvä metodi, että sen avulla saadaan erilaisia vastauksia eri ihmisiltä. Olen esittänyt haastattelukysymyksiä mm. tanssiin ja kehon aktivointiin liittyviä kysymyksiä Keski-Pohjanmaan konservatorion tanssikoulun balettianssijalle. Haastattelu tapahtui läheisessä kontaktissa, kasvojen välillä. Olen haastatellut neljää Keski-Pohjanmaan konservatorion tanssikoulun opiskelijaa.

TAULUKKO 3. Haastattelukysymykset

Haastattelukysymys 1.	Mikä on tanssiminen? Mitä tanssi merkitsee sinulle?
Haastattelukysymys 2.	Millainen on tanssija? Millainen tanssija olet?
Haastattelukysymys 3.	Mitä tanssijat tarvitsevat silloin, kun tanssitaan?
Haastattelukysymys 4.	Minkälaista harjoittelua tanssitunneilla tehdään?
Haastattelukysymys 5.	Miksi tanssijoiden pitäisi lämmitellä tunnin alussa? Miten koet tarvitsevan lämmittelyä?
Haastattelukysymys 6.	Miksi tanssijoiden pitäisi venyttellä? Miten koet tarvitsevan venyttelyä?
Haastattelukysymys 7.	Mitkä lihaksia tanssija aktivoi tanssiessaan?
Haastattelukysymys 8.	Onko tanssiminen pelkkää lihastyötä?
Haastattelukysymys 9.	Miten koet omassa tanssiharrastuksessasi lihastyön merkityksen?

TAULUKKO 4. Haastateltujen vastaukset

Kysymykset	Aliisa	Vilja	Ronja
1.	urheilu ja luova ilmaisu	musiikki ja liikunta	musiikki ja liikunta
2.	määrätietoinen	liikkuva	luova
3.	kehollisuus	lihakset	kehon keskeisyys
4.	vatsalihakset	lämmittely	kaikkia kehonosia
5.	keho valmis	turvallista	estää revähdyksiä
6.	pitää notkeutta	ei mene jumiin	pitää notkeutta
7.	selkä- ja vatsalihakset	selkä- ja vatsalihakset	keskivartalo
8.	ei	ei	ei
9.	vahvistaa hyvin tanssimista	helpompi tanssia	välttämätöntä

Aliisa kertoo, että tanssiminen on fyysistä toimintaa, jossa keho liikkuu musiikin rytmissä ja erilaisten liikekuvioiden avulla. Se on tapa ilmaista itseään, tunteitaan ja ajatuksiaan kehon kielen kautta. Tanssi voi olla sekä urheilullista että taiteellista, ja se yhdistää usein näitä kahta ulottuvuutta.

Tanssiessa keho käyttää erilaisia liikkeitä, kuten hyppyjä, käännöksiä, pyörimisiä ja askelsarjoja, luodakseen visuaalisesti kauniita ja harmonisia liikemalleja. Tanssityylit voivat vaihdella esimerkiksi baletista nykytanssiin, hiphopista ja kansantansseihin. Jokaisella tanssilajilla on omat tekniikkansa, liikekielensä ja ilmaisumuotonsa.

Tanssi voi olla myös tapa kehittää itseään fyysisesti ja henkisesti. Se vaatii kehon hallintaa, voimaa, notkeutta, koordinaatiota ja kestävyyttä. Tanssiharjoittelu kehittää myös keskittymiskykyä, luovuutta, ilmaisutaitoja ja itseluottamusta.

Tanssi voi merkitä eri asioita eri ihmisille. Jotkut näkevät sen harrastuksena, jonka avulla voi pitää hauskaa, oppia uusia taitoja ja tutustua samanhenkisiin ihmisiin. Toisille tanssi on intohimo ja mahdollisuus ilmaista itseään täysin. Se voi olla tapa käsitellä tunteita, käydä läpi elämän kokemuksia tai välittää viestejä ja tarinoita katsojille.

Tanssi voi myös toimia väylänä ammatilliseen uraan, kuten tanssijana, koreografina tai opettajana. Se voi tarjota mahdollisuuden esiintyä lavalla, tehdä yhteistyötä muiden taiteilijoiden kanssa ja matkustaa eri paikkoihin.

Yhteenvetona tanssi on moniulotteinen toiminta, joka tarjoaa sekä fyysisiä että henkisiä haasteita. Se yhdistää urheilua ja luovaa ilmaisua tarjoten mahdollisuuden ilmaista itseään ainutlaatuisella tavalla ja kehittyä monilla eri osa-alueilla.

Vilja kertoo, että tanssiminen on toiminta, jossa liikutaan musiikin tahdissa ja ilmaistaan itseä kehon kautta. Se voi olla tapa liikkua musiikin rytmiin, tahtiin tai melodiaan. Tanssi voi tarjota vapauden tunteen, sillä hetken ajan voi antaa musiikin viedä hänet mukanaan ja irrottautua muista huolista.

Tanssiessa voi unohtaa koulun aiheuttaman stressin ja paineet. Se tarjoaa mahdollisuuden keskittyä hetkeen, irrottautua arjen haasteista ja antaa kehon ja mielen rentoutua. Tanssi voi toimia pako- tai rentoutumismuotona, jossa voi nauttia hetkestä ilman stressiä ja huolia.

Jokaiselle tanssijalle tanssi merkitsee erilaisia asioita. Joillekin se voi olla tapa ilmaista itseään, tuoda esiin tunteita tai luoda tarinoita kehollaan. Toisille se voi olla keino purkaa energiaa tai saada liikunnallinen ja iloinen kokemus. Tanssi voi myös olla sosiaalinen aktiviteetti, jossa voi tutustua uusiin ihmisiin ja tanssia yhdessä muiden kanssa.

Kaiken kaikkiaan tanssi tarjoaa monia mahdollisuuksia nauttia musiikista ja liikkeestä, ilmaista itseään ja löytää hetken vapaus muusta maailmasta. Se voi olla iloa tuova harrastus tai keino rentoutua ja irrottautua arjen stressistä.

Ronja kertoo, että tanssiminen on toiminta, jossa keho liikkuu musiikin tai rytmin tahdissa. Se voi olla sekä improvisoitua että ennalta suunniteltua. Tanssi voi kuitenkin myös olla liikkumista ilman musiikkia, jossa keho ilmaisee itseään omalla tavallaan.

Tanssi voi olla osa elämää, olipa se sitten harrastus, ammatti tai vain tapa ilmaista itseään ja nauttia liikkeen tuomasta ilosta. Se voi olla keino kokea ja ilmaista tunteita, kommunikoida muiden kanssa tai luoda taiteellisia kokemuksia.

Tanssi voi olla myös pakopaikka pahalta mieleltä. Kun tanssii, voi hetkeksi unohtaa huolen, keskittyä hetkeen ja keskittyä kehon liikkeeseen. Tanssiminen voi toimia terapeuttisena ja stressiä lievittävänä aktiviteettina.

Tanssi merkitsee eri asioita eri ihmisille, ja jokaisella voi olla omat syynsä ja tarkoituksensa tanssimiselle. Joillekin se on henkilökohtainen vapauden ja ilmaisun lähde, kun taas toiset nauttivat ryhmän dynamiikasta ja yhteisön luomasta energiasta. Tanssi voi olla myös kehollinen tapa tutkia ja ymmärtää itseään ja maailmaa ympärillä.

Yhteenvedona tanssiminen voi olla monipuolista ja merkityksellistä toimintaa. Se voi olla sekä musiikin että kehon liikkeen yhdistämistä, se voi olla tapa ilmaista tunteita ja kommunikoida, se voi olla osa elämää ja tarjota pakopaikan pahalta mieleltä. Jokainen tanssija luo omat merkityksensä ja kokemuksensa tanssimisen kautta.

Tanssija voi olla hyvin monenlainen, ja jokaisella tanssijalla on oma ainutlaatuinen tyyli ja persoonallisuus, Aliisa kertoo. Yleisesti ottaen tanssijat ovat määrätietoisia ja ahkeria. He paneutuvat

harjoitteluunsa ja pyrkivät jatkuvasti kehittymään taidoissaan. He haluavat tulla paremmiksi ja paremmiksi tanssijoina, ja he omistautuvat tekniikan hiomiselle ja ilmaisutaitojen kehittämiseksi.

Tanssijat ovat usein rauhallisia ja pitävät säännöistä. He ovat tarkkoja ja pyrkivät tekemään liikkeit oikein, keskittyen yksityiskohtiin ja tarkkuuteen. Tanssissa on usein tietyt liikemallit ja tekniikat, joita tanssija pyrkii hallitsemaan täydellisesti.

Tanssijat ovat myös sosiaalisia, sillä tanssi usein tapahtuu ryhmissä tai yhteisöissä. He nauttivat yhteistyöstä muiden tanssijoiden kanssa ja ovat avoimia uusille ihmissuhteille. Tanssijat voivat myös esiintyä yleisölle, joten heidän tulee olla mukavia ja vuorovaikutuksessa katsojiin.

Viljan mielestä tanssijat voivat olla hyvin erilaisia, ja jokaisella on oma ainutlaatuinen tyyli ja lähestymistapa tanssimiseen. Yleisesti ottaen tanssijat ovat liikkuvia ja avoimia muuttamaan liikkeitään musiikin tai rytmin mukaan. Heillä on kyky sopeutua ja mennä virtauksen mukana.

Tanssijat, jotka menevät virtauksen mukana ("go with the flow"), voivat tuntea ja tulkita musiikin ilmaisunsa perustana. He luovat liikkeensä spontaanisti ja luontevasti musiikin inspiroimina. He nauttivat improvisoinnista ja antavat keholleen vapauden reagoida ja ilmaista itseään hetken tunnetilasta riippuen.

Tanssijalla on taipumus reagoida intuitiivisesti musiikkiin ja kehonsa luonnollisesti liikkuu sen mukaan. Tämä tyyli voi tuoda iloa ja vapautta tanssimiseen, kun voi nauttia musiikin ja kehon liikkeen synkroniasta.

On tärkeää muistaa, että jokaisella tanssijalla voi olla erilainen tyyli ja tapa lähestyä tanssia. Kaikki tyylit ja lähestymistavat ovat arvokkaita ja luovat monimuotoisuutta tanssimaailmaan.

Ronja kertoo, että tanssijat voivat olla hyvin monenlaisia, mutta tässä on hänen mainitsemiaan muutamia yleisiä piirteitä, jotka voivat kuvata tanssijaa:

1. Ihminen: Tanssijat ovat ensisijaisesti ihmisiä, jotka rakastavat ja harjoittavat tanssia. Heillä on omat tarinansa, tunteensa ja persoonallisuutensa, jotka vaikuttavat heidän tanssimiseensa.

2. Tiukempi, ulkonäkö: Jotkut tanssijat saattavat olla hyvin tarkkoja ja vaativia ulkonäöstään ja tekniikastaan. He panostavat huolellisesti yksityiskohtiin ja pyrkivät saavuttamaan teknisesti ja visuaalisesti vaikuttavan suorituksen.
3. Luova, intohimoinen: Monet tanssijat ovat luovia sieluja, jotka käyttävät tanssia ilmaistakseen itseään ja välittääkseen tunteitaan. He voivat olla intohimoisia tanssin suhteen ja löytävät innostusta ja iloa luovasta prosessista.
4. Räväkkä, täynnä energiaa: Tanssijat voivat olla energisiä ja karismaattisia esiintyjiä, jotka tuovat lavalle vahvan läsnäolonsa ja dynaamisen liikkeensä. He saattavat käyttää voimakkaita ja intensiivisiä liikkeitä tanssissaan.
5. Avoin: Hyvät tanssijat ovat usein avoimia uusille ideoille ja oppimiselle. He ovat valmiita kokeilemaan erilaisia tanssilajeja, tyylejä ja tekniikoita. He voivat ottaa vastaan palautetta ja kehittää jatkuvasti taitojaan.

Kun tanssitaan, tanssijat tarvitsevat useita asioita, jotka auttavat heitä nauttimaan ja menestymään tanssin parissa. Tässä on joitakin tärkeitä tekijöitä, joista Aliisa kertoo:

1. Positiivinen mieli: Positiivinen asenne ja mielentila ovat tärkeitä tanssiessa. Tanssi voi olla haastavaa ja vaatii sitoutumista, joten positiivinen mieli auttaa pysymään motivoituneena ja nauttimaan prosessista.
2. Yritteliäisyys: Tanssi vaatii usein paljon harjoittelua ja ponnisteluja. Tanssijat tarvitsevat yritteliäisyyttä ja päättäväisyyttä kehittääkseen taitojaan ja saavuttaakseen tavoitteitaan. Heidän on oltava valmiita tekemään töitä ja harjoittelemaan säännöllisesti.
3. Kehollinen läsnäolo: Tanssijoiden on oltava tietoisia kehostaan ja liikkeistään. Heidän on opittava kuuntelemaan kehoaan ja reagoimaan musiikkiin tai muihin tanssipartneriin liittyviin tekijöihin. Kehollinen läsnäolo auttaa heitä ilmaisemaan itseään ja tekemään liikkeistään tarkkoja ja ilmaisuvoimaisia.
4. Fyysinen kunto: Tanssi voi olla fyysisesti vaativaa, joten tanssijat tarvitsevat hyvää fyysistä kuntoa kestääkseen haastavat liikkeet ja esitykset. Hyvä kestävyys, voima ja joustavuus ovat tärkeitä tanssijan fyysisessä valmiudessa.
5. Harjoitus- ja oppimisympäristö: Tanssijat hyötyvät tanssistudioista, harjoitustiloista ja pätevästä opettajista. He tarvitsevat turvallisen ja kannustavan ympäristön, jossa he voivat kehittyä ja oppia uusia taitoja.

Näiden tekijöiden avulla tanssijat voivat kehittyä ja nauttia tanssimisen prosessista. On tärkeää huomata, että tanssijoiden tarpeet voivat vaihdella riippuen tanssilajista, tavoitteista ja yksilöllisistä ominaisuuksista.

Tässä on Viljan mielestä muutamia tärkeitä tekijöitä:

1. Lihakset: Tanssiminen on fyysistä toimintaa, joka vaatii hyvää lihaskuntoa. Tanssijat tarvitsevat vahvat ja joustavat lihakset suorittaakseen erilaisia liikkeitä ja tanssiliikkeitä. Harjoittelu, joka kohdistuu erityisesti tanssijan tarvitsemiin lihasryhmiin, auttaa parantamaan kestävyyttä ja suorituskykyä.
2. Motivaatio: Tanssiminen vaatii omistautumista ja sitoutumista. Tanssijat tarvitsevat sisäistä motivaatiota jatkaakseen harjoittelua ja kehittymistä. Innostus tanssia kohtaan auttaa heitä pysymään sinnikkäinä ja ylittämään haasteita matkan varrella.
3. Oikea varustus: Tanssijat tarvitsevat sopivat tanssikengät ja -vaatteet. Oikeanlaiset tanssikengät tarjoavat tukea, joustavuutta ja liikkuvuutta eri tanssilajeissa. Tanssivaatteet, kuten joustavat housut ja istuvat puserot, mahdollistavat esteettömän liikkumisen ja antavat vapauden ilmaista itseään.
4. Tekninen osaaminen: Tanssijat tarvitsevat teknisiä taitoja, jotka liittyvät kyseiseen tanssilajiin. Riippuen tanssilajista, tämä voi sisältää esimerkiksi oikeaa asennonhallintaa, jalan ja käden liikkeiden hallintaa, rytmintajua ja kehonhallintaa. Teknisten taitojen kehittäminen vaatii harjoittelua ja ohjausta.
5. Musiikki: Tanssijat tarvitsevat musiikkia tanssiinsa. Musiikki toimii inspiraation lähteenä ja auttaa luomaan liikkeiden rytmitystä ja ilmaisua. Tanssijoiden on opittava kuuntelemaan ja reagoimaan musiikkiin, jotta he voivat tulkita sen liikkeiksi ja luoda musiikin kanssa synkronoitua tanssia.

Näiden tekijöiden avulla tanssijat voivat kehittyä ja nauttia tanssimisesta. On tärkeää muistaa, että tanssijoiden tarpeet voivat vaihdella tanssilajin, tavoitteiden ja yksilöllisten ominaisuuksien mukaan.

Seuraavalla sivulla on joitakin tärkeitä tekijöitä Ronjan mielestä:

1. Kärkitossut (baletissa): Balettitanssijat tarvitsevat kärkitossut, jotka tarjoavat tukea ja mahdollistavat liikkumisen varvasten päällä. Kärkitossut auttavat balettitanssijaa luomaan kauniita liikkeitä ja kehittämään jalkatekniikkaansa.
2. Luovuutta ja motivaatiota: Tanssijat tarvitsevat luovuutta ilmaistakseen itseään liikkeiden kautta. Motivaatio auttaa heitä sitoutumaan harjoitteluun ja kehittymiseen. Luovuus ja motivaatio yhdessä antavat tanssijalle mahdollisuuden tuoda ainutlaatuisuutta ja intohimoa tanssiin.
3. Uni ja ravinto: Tanssijat tarvitsevat riittävästi unta ja ravintoa ylläpitääkseen hyvää terveyttä ja energiaa. Uni auttaa kehoa palautumaan harjoitusten jälkeen, kun taas ravinto tarjoaa tarvittavat ravintoaineet ja energian suorituksiin.
4. Asenne: Tanssijat tarvitsevat positiivisen ja päättäväisen asenteen. Tanssi voi olla haastavaa, ja positiivinen asenne auttaa tanssijaa selviytymään vaikeuksista ja sitoutumaan harjoitteluun ja kehittymiseen.
5. Keskivartalo: Vahva keskivartalo on tärkeä tanssijoille, koska se tarjoaa tukea ja tasapainoa eri liikkeissä. Hyvä keskivartalon hallinta auttaa myös ylläpitämään oikeaa asentoa ja estää vammoja.
6. Notkeus, nilkan voima ja treeni: Tanssijat tarvitsevat notkeutta kehon liikkuvuuden ja liikeratojen laajentamiseksi. Lisäksi nilkan voima on tärkeä erityisesti tanssilajeissa, kuten baletissa ja nykytanssissa. Säännöllinen treeni auttaa kehittämään notkeutta, nilkan voimaa ja yleistä fyysistä kuntoa.
7. Vahva psyyke: Tanssi vaatii psyykkistä kestävyyttä ja vahvuutta. Tanssijoiden on kyettävä käsittelemään paineita, pettymyksiä ja jatkuvaa harjoittelua. Vahva psyyke auttaa heitä selviytymään haasteista ja pysymään sitoutuneina tanssiin.
8. Kehon keskeisyys: Tanssijat tarvitsevat tietoisuutta kehostaan sekä kehonsa hallintaa.

Tanssitunneilla harjoitellaan monipuolisesti erilaisia tanssitekniikoita ja -elementtejä. Harjoittelun sisältö voi vaihdella tanssilajista ja opettajan tavoitteista riippuen. Tässä on Aliisan kertomia yleisiä harjoitusosioita tanssitunneilla:

1. Alkulämmittely: Tunneilla aloitetaan yleensä alkulämmittelyllä, joka sisältää kehon lämmittämisen ja valmistautumisen tanssimiseen. Tähän voi kuulua kevyttä aerobista liikuntaa, venyttelyä, liikkuvuusharjoituksia ja lihaskuntoharjoitteita.

2. Tekniikkaharjoitukset: Tanssitunneilla keskitytään usein tanssitekniikan kehittämiseen. Tekniikkaharjoitukset voivat sisältää erilaisia liikesarjoja ja toistoharjoituksia, joissa harjoitellaan oikeaa asentoa, kehonhallintaa, tasapainoa, liikkeiden tarkkuutta ja muita tanssin perusteita.
3. Keskilattiaharjoitukset: Keskilattialla tanssitaan usein erilaisia liikesarjoja ja yhdistelmiä. Näissä harjoituksissa tanssijat pääsevät työskentelemään tanssitekniikoiden ja liikemallien kanssa ilman tilan tai rajoitusten aiheuttamaa haastetta. Keskilattiaharjoituksissa voi olla esimerkiksi piruetteja, hyppyjä, liikkuvuutta ja liikemallien toistoa.
4. Tankoharjoitukset: Monissa tanssilajeissa, kuten baletissa, käytetään tankoa harjoitusten apuna. Tankoharjoituksissa harjoitellaan tasapainoa, liikkeiden hallintaa ja kehon asentoa. Tämä auttaa kehittämään keskivartalon voimaa ja liikkuvuutta sekä tanssijan perustekniikkaa.
5. Hyppyharjoitukset: Tanssissa hyppyharjoitukset voivat sisältää erilaisia hyppytekniikoita, kuten grand jeté, sissonne, assemblé ja muut hyppykombinaatiot. Näitä harjoituksia tehdään usein keskilattialla tai pitkin salia, ja ne vaativat voimaa, kestävyyttä ja koordinaatiota.
6. Esiintymisharjoitukset: Tanssitunneilla valmistaudutaan usein myös esiintymisiin. Esiintymisharjoituksissa tanssijat opettelevat koreografioita, työskentelevät ryhmässä ja harjoittelevat esiintymistaitoja, kuten ilmeitä, ilmaisua ja lavakäyttäytymistä.

Alla on Viljan kertomia harjoitusosioita tanssitunneilla:

1. Alkulämmittely: Tunnin alussa tehdään yleensä lämmittely, joka sisältää kevyttä aerobista liikuntaa, venyttelyä ja lihaskuntoharjoituksia. Tämä auttaa valmistamaan kehon tanssimiseen, vähentää loukkaantumiseriskiä ja parantaa liikkuvuutta.
2. Tekniikkaharjoitukset: Tanssitunneilla keskitytään usein tanssitekniikan kehittämiseen. Tekniikkaharjoituksissa harjoitellaan oikeaa kehon asentoa, liikkeiden suoritustekniikoita, koordinaatiota, tasapainoa ja muita tanssin perusteita. Näihin kuuluu esimerkiksi tiettyjen askelten ja liikkeiden toistaminen ja hiominen.
3. Tankoharjoitukset: Monissa tanssilajeissa, kuten baletissa, käytetään tankoa harjoittelun apuna. Tankoharjoituksissa keskitytään tasapainon, keskivartalon hallinnan ja oikean kehon asennon kehittämiseen. Harjoituksia tehdään tankoa vasten erilaisten liikesarjojen ja askeleiden avulla.
4. Keskilattiaharjoitukset: Keskilattiaharjoituksissa tanssitaan ilman tukipisteitä, kuten tankoa. Näissä harjoituksissa keskitytään liikkeiden tekniikkaan, liikkuvuuteen, voimaan ja

koordinaatioon. Harjoitukset voivat sisältää hyppyjä, piruetteja, askelsarjoja ja muita liikemalleja.

5. Koreografian harjoittelu: Tanssitunneilla opetellaan usein myös valmiita koreografioita. Tanssijat oppivat tanssimaan tietyn kappaleen tai musiikin mukaisesti. Koreografian harjoittelussa keskitytään tanssillisuuteen, ilmaisuun, rytmitykseen ja yhteistyöhön muiden tanssijoiden kanssa.
6. Venyttely: Tunneilla tehdään myös venyttelyä, joka auttaa parantamaan liikkuvuutta, rentouttamaan lihaksia ja ennaltaehkäisemään loukkaantumisia. Venyttelyosioilla keskitytään eri kehon osiin, kuten jalkoihin, selkään, hartioihin ja kaulaan.

Ronja on myös kertonut heidän harjoitusosioitansa tanssitunneilla:

1. Alkulämmittely ja venyttely: Tunnin alussa tehdään yleensä lämmittely, joka sisältää kevyttä aerobista liikuntaa, kuten hyppyjä tai juoksua paikallaan, sekä venyttelyä. Lämmittely auttaa valmistamaan kehon tanssimiseen, parantaa verenkiertoa ja vähentää loukkaantumisriskiä.
2. Tekniikkaharjoitukset: Tanssitunneilla keskitytään usein tanssitekniikan kehittämiseen. Tekniikkaharjoituksissa harjoitellaan oikeaa kehon asentoa, liikkeiden suoritustekniikoita, tasapainoa ja koordinaatiota. Näitä harjoituksia voidaan tehdä esimerkiksi tangolla tai keskilattialla.
3. Tankoharjoitukset: Monissa tanssilajeissa, kuten baletissa, käytetään tankoa harjoittelun apuna. Tankoharjoituksissa keskitytään tasapainon, keskivartalon hallinnan ja oikean kehon asennon kehittämiseen. Harjoituksia tehdään tankoa vasten erilaisten liikesarjojen ja askeleiden avulla.
4. Keskilattiaharjoitukset: Keskilattiaharjoituksissa tanssitaan ilman tukipisteitä, kuten tankoa. Näissä harjoituksissa keskitytään liikkeiden tekniikkaan, liikkuvuuteen, voimaan ja koordinaatioon. Harjoitukset voivat sisältää erilaisia askelsarjoja, hyppyjä, piruetteja ja muita liikemalleja.
5. Koreografian harjoittelu: Tanssitunneilla opetellaan usein myös valmiita koreografioita. Tanssijat oppivat tanssimaan tietyn kappaleen tai musiikin mukaisesti. Koreografian harjoittelussa keskitytään tanssilliseen ilmaisuun, liikemallien yhdistelyyn ja esiintymistaitoihin.
6. Lihassoima ja kestävyys: Tanssi vaatii hyvää lihasvoimaa ja kestävyyttä. Tanssitunneilla voidaan tehdä harjoituksia, jotka vahvistavat eri kehon osien lihaksia, kuten jalkoja,

keskivartaloa ja ylävartaloa. Harjoituksilla pyritään parantamaan kehon hallintaa, tasapainoa ja voimaa.

7. Aukikierto ja liikkuvuusharjoitukset: Joustavuus ja liikkuvuus ovat tärkeitä tanssijalle. Tanssitunneilla voi olla harjoituksia, jotka keskittyvät kehon aukikiertoon, venytyksiin ja liikkuvuuden parantamiseen eri kehon osissa.

On tärkeää huomata, että tanssitunneilla harjoiteltavat asiat voivat vaihdella eri tanssilajien välillä ja opettajien tavoitteiden mukaan. Opettajat voivat myös soveltaa harjoituksia oppilaiden taitotason ja tarpeiden mukaan.

Tanssijoiden lämmittely tunnin alussa on tärkeä osa harjoittelua useista syistä:

1. Loukkaantumiskisän vähentäminen: Lämmittely auttaa valmistamaan kehoa fyysisen aktiviteetin, kuten tanssin, suorittamiseen. Se nostaa kehon lämpötilaa, lisää verenkiertoa ja valmistaa lihakset, jänteet ja nivelet toimintaan. Lämmittely auttaa vähentämään loukkaantumiskisää ja mahdollistaa turvallisemman harjoittelun.
2. Liikkuvuuden parantaminen: Lämmittelyssä tehtävät dynaamiset liikkeet auttavat lisäämään nivelten liikkuvuutta ja venyvyyttä. Tämä parantaa tanssijan liikkuvuutta ja suorituskykyä erilaisissa liikemalleissa.
3. Kehon valmistaminen: Lämmittely auttaa herättämään kehon ja valmistautumaan fyysiseen rasitukseen. Se auttaa parantamaan kehon koordinaatiota, tasapainoa ja reaktiokykyä, mikä on tärkeää tanssillisessa suorituksessa.
4. Keskittymisen ja mentaalisen valmistautumisen tukeminen: Lämmittely voi auttaa tanssijaa keskittymään ja siirtymään tanssimoodiin. Se auttaa luomaan tietoisien yhteyden kehon ja mielen välille, mikä on olennaista tanssin ilmaisullisuuden ja tarkkuuden kannalta.

Venyttely puolestaan on tärkeää tanssijalle useista syistä:

1. Liikkuvuuden ja notkeuden parantaminen: Venyttely auttaa lisäämään lihasten ja jänteiden joustavuutta ja venyvyyttä. Tämä on erityisen tärkeää tanssijalle, joka tarvitsee hyvää liikkuvuutta ja notkeutta erilaisten liikemallien suorittamiseen.

2. Loukkaantumisriskin vähentäminen: Hyvä lihasten joustavuus ja venyvyys auttavat vähentämään loukkaantumisriskiä tanssissa. Joustavat lihakset ja nivelet kestävät paremmin äkillisiä liikeratoja ja vähentävät esimerkiksi lihasrevähdysten riskiä.
3. Lihasten palauttaminen: Venyttely auttaa rentouttamaan ja palauttamaan lihaksia tanssin jälkeen. Se voi auttaa vähentämään lihasjännitystä ja parantamaan palautumista rankasta fyysisestä harjoituksesta.
4. Kehon ja mielen yhteys: Venyttely voi myös auttaa tanssijaa rauhoittumaan, keskittymään ja luomaan yhteyden kehon ja mielen välille. Se voi olla meditatiivinen ja rentouttava hetki, joka auttaa tanssijaa hengittämään ja keskittymään tanssin laatuun.

On kuitenkin tärkeää huomata, että venyttelyssä on oltava varovainen, eikä yrittää pakottaa kehoa epämukaviin asentoihin. Venytykset tulisi tehdä hallitusti ja kuunnella kehon rajoja, Aliisa kertoo.

Vilja myös kertoo lämmittelyn tärkeydestä tunnin alussa:

1. Loukkaantumisriskin vähentäminen: Lämmittely auttaa valmistamaan kehoa tanssin vaatimaan fyysiseen rasitukseen. Se lisää kehon lämpötilaa, parantaa verenkiertoa ja saa lihakset ja nivelet valmiiksi liikkumiseen. Lämmittely auttaa vähentämään loukkaantumisriskiä ja mahdollistaa turvallisemman ja tehokkaamman tanssin.
2. Kehon valmistaminen: Lämmittelyssä tehtävät dynaamiset liikkeet herättävät kehon ja valmistavat sen tanssia varten. Se auttaa parantamaan liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja reaktionopeutta, jotka ovat kaikki tärkeitä osatekijöitä tanssin suorittamisessa.
3. Parannettu suorituskyky: Lämmittely auttaa parantamaan tanssijan suorituskykyä. Lämpimät ja valmiit lihakset reagoivat nopeammin ja voivat suorittaa monimutkaisia ja vaativia liikkeitä paremmin kuin kylmät lihakset.

Venyttelyllä on myös tärkeä rooli tanssijoiden harjoittelussa:

1. Liikkuvuuden parantaminen: Venyttely auttaa lisäämään nivelten ja lihasten liikkuvuutta. Tämä on tärkeää tanssijalle, joka tarvitsee laajaa liikerataa ja notkeutta monenlaisissa tanssiliikkeissä.

2. Loukkaantumisriskin vähentäminen: Joustavat lihakset ja jänteet vähentävät loukkaantumisriskiä tanssissa. Venyttely auttaa pitämään lihakset joustavina ja ehkäisemään esimerkiksi lihasrevähdyksiä.
3. Parempi liikemekaniikka: Hyvä liikkuvuus edistää oikeaa liikemekaniikkaa tanssissa. Venyttely auttaa ylläpitämään kehon oikeaa asentoa ja parantaa liikkeiden ulkonäköä ja laadukkuutta.
4. Rentoutuminen ja palautuminen: Venyttely voi toimia myös rentoutumisen ja palautumisen hetkenä tanssijalle. Se voi auttaa rentouttamaan lihaksia harjoituksen jälkeen ja edistää palautumista rankasta fyysisestä rasituksesta.

On tärkeää venyttellä hallitusti ja noudattaa oikeaa tekniikkaa. Liian voimakas venyttely voi aiheuttaa vammoja. Tanssijan tulisi kuunnella kehoaan ja venyttellä itselleen sopivalla tavalla.

Tanssijoiden lämmittely tunnin alussa on erittäin tärkeää. Ronja kertoo tästä myös:

1. Loukkaantumisriskin vähentäminen: Lämmittely auttaa valmistamaan kehoa fyysiseen rasitukseen ja vähentää loukkaantumisriskiä. Lämmittelyssä verenkierto tehostuu, lihakset saavat enemmän happea ja ravinteita, mikä auttaa ehkäisemään lihasrevähdyksiä ja muita vammoja.
2. Liikkuvuuden parantaminen: Lämmittelyssä tehtävät dynaamiset liikkeet auttavat lisäämään nivelten liikkuvuutta ja lihasten joustavuutta. Tämä on erityisen tärkeää tanssijalle, joka tarvitsee hyvää liikkuvuutta erilaisten liikkeiden ja asentojen suorittamiseen.
3. Tehokkaampi suorituskyky: Lämmittely auttaa valmistamaan lihakset ja nivelten liikkeet tanssia varten. Se auttaa parantamaan verenkiertoa lihaksissa, mikä puolestaan lisää lihasten kykyä tuottaa voimaa ja suorittaa liikkeitä tarkasti ja tehokkaasti.
4. Kehon herättäminen ja keskittymisen lisääminen: Lämmittely auttaa herättämään kehon ja valmistaa mielen tanssimista varten. Se auttaa tanssijaa siirtymään aktiiviseen tilaan, parantaa keskittymistä ja valmistaa mieltä suorittamaan monimutkaisia liikesarjoja ja koreografioita.

Ronja kertoo kokevansa lämmittelyn tarpeellisenä osana tanssia. Lämmittely auttaa häntä lähtemään liikkeelle ja herättää kehonsa. Se auttaa häntä välttämään loukkaantumisia ja antaa hänelle tarvittavan notkeuden ja liikkuvuuden suorittaakseen tanssiliikkeitä oikein. Tuntee myös, että lämmiteltyään

kehonsa toimii paremmin ja pystyy hyppäämään ja liikkumaan helpommin ja hallitummin.

Lämmittelyn aikana tuntee kehonsa lämpiävän ja valmistuvan tanssia varten, ja tunnin loppua kohti huomaa, että suorituskykynsä paranee entisestään, kun kehonsa on lämmin ja valmis toimintaan.

Tanssi on kokonaisvaltainen fyysinen aktiviteetti, joka aktivoi monia eri lihaksia kehossa. Se vaikuttaa erityisesti seuraaviin lihasryhmiin:

1. Jalkalihakset: Tanssiessa jalkalihakset, kuten reidet, pohkeet ja pakarat, ovat aktiivisessa käytössä. Hyppiminen, piruettien tekeminen ja erilaiset liikesarjat vaativat voimaa ja kestävyyttä jalkalihaksilta.
2. Vatsa- ja selkähakset: Tanssiessa vatsa- ja selkähakset ovat jatkuvassa työssä. Nämä lihakset auttavat ylläpitämään hyvää ryhtiä, vakaata keskikehoa ja hallittuja liikkeitä.
3. Käsivarret ja olkapäät: Vaikka tanssi keskittyy pääasiassa jalkoihin ja kehon liikkeisiin, myös käsivarret ja olkapäät ovat mukana. Käsien nostaminen, pyöryttäminen ja erilaiset käsien liikkeet vaativat voimaa ja hallintaa ylävartalossa.

Aliisa toteaa, että tanssiminen ei kuitenkaan ole pelkästään lihastyötä. Se on myös taiteen muoto, joka vaatii ilmaisua, musiikin tulkintaa, liikkeen sulavuutta ja tunteiden välittämistä. Tanssiin liittyy myös kehollisuuden ja liikkeen hallinnan taitoja, kehon ja mielen yhteyden löytämistä sekä luovuutta. Vaikka lihakset ovat tärkeä osa tanssia, on yhtä tärkeää kehittää muita tanssin elementtejä, kuten liikkeen laatu, ilmaisu, tekninen osaaminen ja esiintymistaidot.

Tanssiessa aktivoituvat useat eri lihakset kehossa. Vaikka kaikkia lihaksia ei voi mainita yksitellen, tanssi vaikuttaa koko kehoon. Jalkalihakset, kuten reidet, pohkeet ja pakarat, ovat erityisen aktiivisessa käytössä tanssiliikkeissä, kuten hyppyjen, piruettien ja askelsarjojen aikana. Vatsa- ja selkähakset ovat myös tärkeässä roolissa, sillä ne tukevat kehon keskustaa, ylläpitävät hyvää ryhtiä ja osallistuvat erilaisten liikkeiden hallintaan.

Vilja kertoo, vaikka tanssi vaikuttaa moniin lihaksiin, se ei ole pelkkää lihastyötä. Tanssiminen on myös taiteellinen ilmaisumuoto, joka sisältää musiikin, tunteiden välittämisen, luovuuden ja kehonhallinnan. Tanssiessa on olennaista nauttia musiikista, laskea tahtia ja tuntea liikkeiden ilo ja

hyvänolontunne. Vaikka tanssi saattaa vaatia fyysistä ponnistelua ja kehonhallintaa, sen pääasiallinen tarkoitus on tuoda iloa, musiikin kuuntelua ja tunteiden ilmaisua kehon kautta.

Tanssiessa aktivoituu monia eri lihaksia kehossa. Ronja kertoo:

1. Reisilihakset: Tanssiessa reisilihakset, kuten etureidet ja takareidet, ovat aktiivisessa työssä erityisesti hyppyissä, kyykkyliikkeissä ja nopeissa jalkaliikkeissä.
2. Keskivartalon lihakset: Keskivartalon lihakset, kuten vatsalihakset, selkälihakset ja syvät tukilihakset, ovat tärkeässä roolissa tanssissa. Ne auttavat ylläpitämään hyvää ryhtiä, tukevat liikkeiden hallintaa ja osallistuvat tasapainon ylläpitämiseen.
3. Olkapäälihakset: Tanssissa kädet ja ylävartalo tekevät erilaisia liikkeitä, kuten nostoja, pyörähdyksiä ja heilautuksia. Tämä aktivoi olkapään lihaksia, kuten deltalihas ja lavan alueen lihakset.
4. Nilkat ja jalkaterät: Tanssissa, erityisesti baletissa, nilkkojen ja jalkaterien lihakset ovat tärkeitä. Ne auttavat ylläpitämään tasapainoa, tekevät liikkeistä sulavia ja mahdollistavat tarkat jalkatyöskentelyt.

Vaikka tanssi aktivoi monia lihaksia kehossa, se ei ole pelkkää lihastyötä. Tanssiminen on myös ilmaisua, tunteiden välittämistä ja kehonhallintaa. Se vaatii notkeutta, kestävyyttä ja koordinaatiota. Tanssi on kokonaisvaltainen liikuntamuoto, joka yhdistää fyysisen suorituksen, taiteellisen ilmaisun ja henkisen ulottuvuuden.

Lihastyö auttaa tanssijaa suorittamaan erilaisia liikkeitä, hyppyjä, pyörähdyksiä ja tasapainoilua. Vahvat ja kestävät lihakset auttavat ylläpitämään oikeaa kehon asentoa, suorittamaan liikkeet hallitusti ja vähentämään loukkaantumisriskiä. Lihasten vahvistaminen voi myös parantaa tanssijan kestävyyttä ja suorituskyykyä.

Lisäksi tanssi vaikuttaa myös lihasten joustavuuteen. Notkeus ja venyvyys ovat tärkeitä tanssijan liikkeiden sujuvuuden ja laajuuden kannalta. Säännöllinen venyttely auttaa ylläpitämään tai parantamaan liikkuvuutta ja joustavuutta, mikä edistää tanssin suorittamista.

On kuitenkin tärkeää huomata, että tanssi ei ole pelkkää lihastyötä. Tanssissa on myös taiteellinen ulottuvuus, ilmaisua, musiikin tulkintaa ja tunteiden välittämistä. Tasapaino lihastyön ja taiteellisen ilmaisun välillä on olennainen osa tanssia, ja jokainen tanssija löytää oman tapansa yhdistää nämä elementit tanssiharrastuksessaan.

Lihastyö tanssissa on merkityksellistä monella tapaa. Ensinnäkin vahvat lihakset auttavat suorittamaan erilaisia tanssiliikkeitä, kuten hyppyjä, pyörähdyksiä ja nostoja. Esimerkiksi jalkalihakset, kuten reidet ja pohkeet, ovat tärkeitä voiman tuottamisessa hyppyjen ja korkeiden liikkeiden aikana. Keskivartalon lihakset, kuten vatsalihakset ja selkälihakset, tarjoavat tuen ja vakauden liikkeiden suorittamisessa. Olkapää- ja käsilihakset ovat tärkeitä nostoissa ja käsiliikkeissä.

Lihastyö auttaa myös tanssijaa ylläpitämään oikeaa kehon asentoa ja suorittamaan liikkeet hallitusti. Vahvat ja kestävät lihakset auttavat ehkäisemään loukkaantumisia ja edistävät kehonhallintaa. Lisäksi lihastyö parantaa kestävyyttä ja suorituskykyä tanssissa, mikä mahdollistaa pidemmät ja intensiivisemmät harjoitukset tai esitykset.

Lihastyön merkitys näkyy myös kehon notkeudessa ja joustavuudessa. Joustavat lihakset ja nivelten liikkuvuus mahdollistavat sulavat ja laajat liikkeet. Säännöllinen venyttely ja liikkuvuusharjoitukset auttavat ylläpitämään tai parantamaan kehon notkeutta, mikä on tärkeää tanssiliikkeiden sujuvuuden ja teknisen taituruuden kannalta.

Lihastyö on siis välttämätöntä tanssijalle, jotta hän voi suorittaa liikkeet oikein, turvallisesti ja tehokkaasti. Vahvat lihakset tarjoavat tuen, voiman ja kehonhallinnan, kun taas notkeat lihakset ja nivelten liikkuvuus mahdollistavat laajat ja sulavat liikkeet. Tasapaino lihastyön ja kehonhallinnan välillä on tärkeää tanssissa, jotta tanssija voi ilmaista itseään tanssin kautta ja nauttia harrastuksestaan.

3.2 Päiväkirja

Empiirisessä tutkimuksessa tutkimuskohde ja -aihe perustuvat omaan kokemukseen. Olen pitänyt päiväkirjaa tutkimuksistani opiskelujen aikana musiikkipedagogina Centria-ammattikorkeakoulussa. Päiväkirja sisältää mm. missä ja milloin olen esiintynyt ja missä tilanteessa, miten olen esiintynyt, laulanut ja tanssinut.

Syksyllä 25.11.2020 oli ensimmäinen konserttini laulajana Centria-ammattikorkeakoulussa. Genre tai musiikkityyli oli suomalainen rock- ja popmusiikki. Tässä konsertissa olen laulanut kolme kappaletta: yhden rock-kappaleen, yhden hitaan rock-kappaleen ja yhden tanssipop-kappaleen. Olen keskittynyt laulamaan kaksi ensimmäistä kappaletta mikrofonilla, koska en ole sitä usein laulutunneilla kokeillut. Mikrofonin laulaessa pääni alkoi kallistua hieman eteenpäin laulutuntien lauluasentoon verrattuna, mikä johti epätasaiseen tukivoimaan. En silloin huomannut, että pääni oli hieman eri paikassa kuin yleensä laulutunneilla.

Kolmas kappale oli siis tanssiva popmusiikki. Kun astuin lavalle ja bändi soitti intron eli alkumelodian, kehoni alkoi liikkua ja liike muuttui tanssiksi. Tämä oli ensimmäinen konserttini, jossa olen laulanut ja tanssinut musiikkipedagogian opintojeni aikana Centria-ammattikorkeakoulussa. Konsertissa oli hyvä tunnelma, mikä antoi myös hyvän tunteen, mutta ilmeisesti kehoni ei ollut mukavassa asennossa. Laulunopettajani huomautti konsertin jälkeen, että minulla oli vähemmän tukea kuin laulutunneilla. Syynä oli ehdottomasti tanssiliike, sillä laulutunneilla en ole tanssinut samalla tavalla kuin konsertissa. Tästä alkoi matkani tutkimaan sitä, kuinka tanssiva laulaja voi esiintyä ilman raskasta työtä.

Seuraava koulun bändikonsertti oli 24.2.2021, jonka genrenä oli musikaali- ja elokuvamusiiikki. Tässä konsertissa kiinnitin erityisesti huomiota siihen, että yleisöä ei ollut pandemian vuoksi. Konsertti striimattiin Centria-ammattikorkeakoulun YouTube -kanavalla. Itselleni on ollut outo tunne, kun olen aina esiintynyt yleisön edessä tanssiessani. Huomasin, että jännitys oli eri tavalla korkealla, koska en kuullut yhtään ääntä yleisöstä ja tunsin olevani yksinäinen esiintyjä. Jännitys oli myös kehossani, minkä vuoksi en uskaltanut tanssia samalla tavalla silloin, kun yleisö on katsomassa. Tämä johti siihen, että ääni ei myöskään tullut kunnolla ulos, kun minulla oli epävarmempi tunne olla lavalla. Yhdelläkin asialla voi muuttaa kehon toimintaa ja haastaa itseensä esiintyessä lavalla.

Latinalaisen musiikin konsertissa 27.4.2021 olen esiintynyt ensimmäistä kertaa Centria-ammattikorkeakoulun amfissa. Tähän konserttiin myös yleisö sai osallistua, mutta vain pieni määrä, mikä aiheutti sen, että salissa ei ollut paljon tunnelmaa. Jännitys oli taas korkealla, mikä johti siihen, että en oikein voinut nauttia itsestäni ja kehoni ei myöskään toiminut hyvin. Olen konsertin jälkeen oppinut, että on tärkeää olla esiintyjä myös tilanteessa, jossa yleisöä on vähän.

5.5.2021 oli minun välinäyttökonserttini REBORN. Tämä oli melkein heti latinalaisen musiikin konsertin jälkeen, joka oli 27.4.2021. Pelkäsin aluksi, kun kuulin, että välinäyttökonsertti pitäisi

pandemian nousun vuoksi striimata ilman yleisöä. Olin yrittänyt opetella edellisen konsertin jälkeen, että salissa olevien ihmisten määrä ei saa vaikuttaa esiintymistyyliini, mutta silti päässäni leijui epämiellyttäviä muistoja.

Loppujen lopuksi, kun päivämäärä tuli, harjoitukset menivät hyvin, joten halusin säilyttää sen tunteen konserttia varten. Kello löi 17, kun välikonserttini alkoi, ja kun astuin lavalle, kuulin bändikavereideni huudot, jotka yllättivät minut ja aloin tanssimaan mukavalla tunnehetkellä. Kun avaustanssi meni hyvin, lauloin kaikki muut kappaleet onnistuneesti. Sain opettajilta palautteita, että lavalle tuleminen vaikutti todelliselta taiteilijalta, joka yllättää yleisön. Laulu onnistui, muutamassa osassa laulaminen ei ollut sujunut hyvin tuella, mutta muuten konsertti oli todella onnistunut ja siitä jäi myös hyvät tunteet.

Pohjoismaisen soul- ja popmusiikin konsertti oli kolmantena opintovuotena 9.2.2022. Konsertissa lauloin kaksi laulua laulaen ja yhden laulun laulaen ja tanssien. Keskityin ensin laulamiseen, koska lauloin ruotsiksi. Tuki oli hyvin kohdennettua, mutta joskus tuki katosi, kun olin liian lähellä mikrofonia, kun pääni liikkui hieman eteenpäin, mikä johti siihen, että pään asento oli vaikea laulamisen kannalta.

Yhdessä kappaleessa, jossa lauloin ja tanssin, oli myös vähän haastetta taustatyössä. Nämä vaikeudet varmasti johtuivat siitä, että yksi yhtyeen laulajista oli poissa eikä pystynyt laulamaan samalla tavalla, koska taustamelodia puuttui harjoituksiin verrattuna. Taustalaulu eli stemmalaulu on laulun melodiaa, jossa kappale lauletaan eri melodialla eli eri sävelkorkeudella kuin päämelodia. Konsertissa oli siis pientä stressiä, minkä vuoksi vartalokaan ei ollut mukavassa asennossa.

Musikaalinäytöksessä 27.4.2022-28.4.2022 esiinnyin, lauloin ja tanssin. Musikaali oli siis Risto Räppääjä ja pakastaja-Elvi, jossa esitin Alpo-kissan roolin. Tämä kokemus oli todella hauska, kun minulle kerrottiin, millainen rooli tämä on ollut. Rooliin sisältyi tilassa liikkumista, temppuja, tanssimista ja laulamista. Minulla oli paljon kokemuksia näistä asioista, joten olen ollut erittäin onnellinen.

Sain myös suunnitella koreografiaa muille esiintyjille, mikä oli myös mukavaa. Suunnittelin todella yksinkertaisia liikkeitä, joissa suurin osa liikkeistä tapahtui mm. käsillä ja jaloilla, jotta esiintyjä ei rasitettaisi liikaa, koska he eivät todellakaan ole tottuneet laulamaan ja tanssimaan samaan aikaan. Suunnittelin myös rooliin sopivan koreografian, joka sopisi ja kuvaisi roolia.

Tämä oli ensimmäinen kerta, kun käytin headset-mikrofonia, joka oli sijoitettu korvan taakse. Hyvä puoli tässä oli, että mikrofonia ei tarvinnut pitää kädessä, vaan kappaleen voi laulaa samalla tavalla kuin laulutunneilla, kun ei tarvinnut miettiä mikrofonia ja mikrofonin asentoa. Esityksen aikana oli kuitenkin jännitystä, pysyykö mikrofoni korvan takana ja toimiiko se eikä hajoa kesken esityksen. Onneksi näissä mikrofoneissa ei koskaan ollut ainuttakaan vikaa, joten ei ollut syytä huoleen.

Laulaminen onnistui, koska myös yleisöä oli todella paljon, ja he olivat innoissamme esityksistämme. Tunnetila oli todella korkealla ja lavalla oli mukava olla. Olin siis lavalla täysin rento, eikä minun tarvinnut liikaa miettiä, olinko hyvässä ja rennossa asennossa, menivätkö äänet hyvin tai muita yksittäisiä ajatuksia. Ei ollut huonoja hengitysongelmia, jotka olisivat voineet johtaa epämukaviin laulutuloksiin. Sain liikkua lavalla täysin vapaasti, sillä liikkuminen oli minulle todella tuttua. Muistin hengittää, kiinnitin huomiota sekä ylävartalooni että lantioon ja jalkoihin, ettei mikään kehossani juuttunut tai jäykistynyt. Tämä esitys ja kokemus oli erittäin hyvä ottaen huomioon tulevan urani taiteilijana.

Suomalaista tanssimusiikkia soitettiin Kokkolan Työväentalolla 4.5.2022. Tässä konsertissa lauloin mm. tangoa, foxtrottia ja kansanmusiikkia, jota en ole aikaisemmin laulanut. Yleisö oli sekä kuuntelemassa että tanssimassa, joten salissa oli tunnelmaa. Tämä oli ensimmäinen konsertti, jossa tarvitsin iPad -telineen nähdäkseen laulun sanat. En ehtinyt paljoa opetella sanoituksia ulkoa Risto Räppääjä ja pakastaja-Elvi-musikaalin takia, joten jouduin käyttämään iPad -telinettä, jotta näkisin laulun sanoja.

Teline oli hyvällä paikalla ja hyvällä korkeudella, jotta ei tarvinnut siristellä silmiä tai pään asento olisi huono laulamiseen. Tanssi itsessään oli hieman erilainen verrattuna edelliseen konserttiin, koska se oli enemmän humppa-, tango- ja kansantanssimaista tanssia ja aiemmassa konsertissa oli sellaisia showmaisista tansseja, joissa yleisön huomio meni liikkeisiin. Tässä konsertissa myös yleisö tanssi, enimmäkseen paritanssia, joten itseäni ei juurikaan kiinnitetty huomiota.

Lauluun tarvittavien lihasten tuki oli hyvä, koska lava oli yleisön yläpuolella, joten minun ei tarvinnut katsoa ylöspäin, mihin olen tottunut. Keski-Pohjanmaan konservatorion konserttitalissa ja Centria-ammattikorkeakoulun amfilla katsomo sijaitsee esiintymislavan yläpuolella, joten olen tottunut laulamaan ylöspäin katsoen, mihin laulutunneilla ei kiinnitetä huomiota. Kun laulan yleisölle, joka on lavan yläpuolella, nostan joskus pääni ylös, jolloin ääni ei tule kunnolla kurkusta. Olen tottunut nostamaan päätäni myös siksi, että tanssin itse myös balettia, jossa pää nostetaan esille.

Työväentalolla, jossa lava sijaitsee yleisön puolelta katsottuna yläpuolella, päätä ei tarvitse nostaa ylös, mikä poistaa tämän ongelman.

9.11.2022 oli soul- ja funk-musiikin konserttipäivä. Tämä oli neljännen opiskeluvuoden ensimmäinen konsertti. Konsertissa lauloin päämelodian kahdessa kappaleessa, joissa tanssin, ja muissa kappaleissa stemmaa eli taustalaulua.

Suunnittelin koreografian taustalaulajille, kun tanssin yhdessä konsertissa. Suunnittelin koreografian yksinkertaisilla liikkeillä, jotta laulajilla ei olisi haasteita laulamissa, kuten Risto Rappääjä ja pakastaja-Elvi musikaalissa. Kysyin yhdeltä laulajalta koreografiasta, ja hän sanoi, että hän pitää koreografiasta, mutta silti hän oli niin keskittynyt tanssiin, että unohti sanat. Toinen laulaja vastasi, että hän nauttii tanssimisesta ja laulamisesta samaan aikaan.

Yleisö myös sanoi, että he nauttivat esityksestä, ja että lavalla oli energiaa. Nautin myös esityksestä, kun yleisö oli mukana ja minulla oli enemmän luottamusta ja itsevarmuutta olla lavalla. Tuki oli erittäin tehokasta ja samalla minulla oli rento tunne kehossa, kun ei tarvinnut pelätä, kun yleisö oli mukana esityksessä. Neljäntenä opiskeluvuonna olemme opettajan kanssa myös harjoitelleet liikkeellä laulamista laulutunneilla, joten nämäkin harjoitukset ovat auttaneet tosi paljon. Keskityin ylävartalooni, pääni asentoon, hengitykseeni ja lantioni, jotta en jäykisty liikaa tai estä ääntä tulemasta esityksen aikana, kuten olemme harjoitelleet laulutunneilla.

8.2.2023 oli raskaan musiikin eli metallimusiikin konserttipäivä, jossa soitimme pubissa nimeltä West Coast Billiard. Tässä konsertissa en laulanut ja tanssinut samaan aikaan, vaan yhden kappaleen välisoitossa tanssimme laulajien ja yleisön kanssa. Laulaessani kiinnitin huomiota ylävartalooni, pääni ja pallean asentoon, jotta ääni kulkee luonnollisesti ja vapaasti. Tässä konsertissa tanssittiin melko paljon, mikä johti hapen menetykseen. Laulaminen oli todella vaikeaa, kun happi on loppunut, joten olen myös oppinut, että ylävartaloa kannattaa treenata entistä aktiivisemmin, jotta hengitys sujuisi paremmin.

3.3 Päätönäyttökonsertti - THE NEVERENDING STORY

31.5.2023 oli minun päätönäyttökonserttini THE NEVERENDING STORY. Konsertissa olen laulanut ja tanssinut sekä suunnitellut koreografioita tanssikoulun Studio Dancementin tanssijoille. Konsertissa

oli siis taustatanssijoita mukana. Kun suunnittelin koreografioita tanssijoille, suunnittelin ne samalla myös itselleni ja taustalaulajille. Taustalaulajille suunnittelin yksinkertaisia liikkeitä, jotka sopivat hyvin tanssijan koreografiaan. Suurin osa liikkeistä tehtiin käsin, kun taas tanssijat käyttivät koko kehoa.

Tässä konsertissa olen tanssinut ensimmäistä kertaa koreografian kanssa siten, että se ei ole vain vapaata tanssia. Edellisissä konserteissa tanssin vapaasti, ilman määriteltyjä liikkeitä eli koreografiaa. Siinä mielessä koreografia on hyvä, koska se on jo suunniteltu liike, joten on helpompi suunnitella etukäteen, miten kehon toimintaan, reaktioon ja aktivoitumiseen laulaessa valmistaudutaan.

Olen suunnitellut päättönäyttökonserttiani lukuvuoden syksystä 2022 kevääseen 2023, koska olen harjoitellut tanssijoiden kanssa viime syksystä lähtien ja bändin kanssa vuoden alusta. Tanssiharjoittelussa olen aluksi tanssinut vain niin, että tanssijat oppivat liikkeitä ja koreografiaa. Olemme käyneet tanssijoiden kanssa rauhassa läpi yksittäiset asiat, miltä koreografia näyttää, missä kädet ja jalat ovat ja millainen paikka ja paikanvaihto tanssijoilla on. Kun tanssijat alkoivat pikkuhiljaa oppia ja muistaa koreografiaa, yritin teeskennellä laulavani lavalla. Otin vesipullon käteeni mikrofoniksi ja lauloin tanssiessani. Aluksi se oli vaikeaa, koska en ole aiemmin harjoitellut koreografian kanssa laulamista, enkä montaa kertaa samassa harjoituksessa.

Keväällä olemme harjoitelleet koreografiaa äänitteillä, jotka olen nauhoittanut bändiharjoituksista. Nauhoitusten kanssa harjoittelu tanssijoiden kanssa oli itselleni ja myös tanssijoille merkittävää, koska tiesin, miltä se konsertissa kuulostaa. Olen myös päässyt harjoittelemaan laulua samaan aikaan, kun äänite soi salissa, jossa harjoitelimme tanssia.

Olen yleensä säästänyt voimiani harjoituksissa, mikä johti siihen, että konserttipäivänä oli hyvin vaikeaa olla yhtä aikaa laulamassa ja tanssimassa. Käytännössä olen tottunut siihen, että en käytä täyttä tehoa. Ei tarvitsisi käyttää paljon voimaa, kun harjoituksessa ei ole yleisöä. Tämä ajattelu on siinä mielessä hyvä, että jos on esimerkiksi tulossa pitkä päivä, johon tarvitsisi lisää voimaa, niin voimat säästyvät. On eri asia, jos käyttää voimaa samalla tavalla kaikissa harjoituksissa, sillä konserttipäivänä voimankäytössä tulee yllätyksiä, kun voimaa käytetään eri tavalla kuin harjoituksissa.

Päättönäyttökonserttini on suunniteltu niin, että minulla on sekä hengitys- että juomatauko. Settilistalta löytyy sekä tanssimusiikkia että balladi- tai metallimusiikkia, jotta tanssimusiikin jälkeen ei ole peräkkäin toista tanssimusiikkikappaletta. Tanssimusiikin jälkeen olen aina pitänyt juomatauon, ja

samalla kun juon vettä, bändin jäsenet soittavat taustamelodiaa esimerkiksi pianolla, jotta ei tulisi hirveän pitkää taukoa, jossa ei tapahdu mitään.

Ensimmäinen kappale oli instrumentaalikappale, jonka sävelsin ja joka on nimeltään Close Your Eyes and You Will See It, eli siinä ei ole laulua. Se on sävelletty konsertin avauslauluksi, jossa laulajat ja tanssijat tulevat lavalle ja minä olen viimeinen. Tässä kappaleessa oli koreografia, jonka tein tanssijoille, joiden kanssa nostimme yleisön tunnelmaa konserttialissa. Olen siis tanssinut koreografiaa täydellä voimalla koko konsertin ajan.

Toinen kappale ja samalla ensimmäinen laulukappale tuli edellisen kappaleen jälkeen, tervetulopuheen ja esittelyn jälkeen. Kun kappale alkoi soida, huomasin, etten tehnyt yhtään harjoitusta, jossa olen käyttänyt voimaa kunnolla. Hengitys oli erilaista, kun voimaa käytettiin eri tavalla. Konserttipäivänä vasta tajusin, että olisi kannattanut harjoitella täydellä voimalla, jotta olisi saanut käsityksen konsertissa toimimisesta.

Lauluni ei ollut parhaassa kunnossa, koska minulla oli hengitysvaikeuksia. Jopa mikrofonista kuului hengitykseni voimakkaasti. Ainakin minä olen tästä päätellyt, että harjoituksesta on ollut puutetta, varsinkin lihasharjoittelusta ja myös hengitysharjoituksista. Näiden harjoitusten lisäksi tarvitaan myös kunnollinen harjoitus, jossa käytetään täyttä voimaa, kuten konsertissa.

Kolmannessa kappaleessa yritin säästää energiaani viimeiseen kertosäkeeseen asti, jossa on tanssijoita. Onnistuin siinä, ja pystyin laulamaan ilman vaikeuksia. Hengitys oli tasaista ja keskityin myös ylävartaloon, jotta en laittaisi sitä vaikeaan asentoon, mikä johtaisi siihen, että äänet eivät kulkisi kunnolla.

Yhdeksännessä kappaleessa valmisteltiin jo tulevaa tanssimusiikkia ja olin siksi valmis siihen. Otin tarpeeksi vettä voidakseni laulaa ja tanssia paremmin. Tässä kappaleessa oli myös sama ongelma kuin toisessa kappaleessa, eli harjoituksen puute, kappaleen loppuun mennessä happi on kadonnut lähes kokonaan. En halunnut pilata konserttiani, joten vedin sen loppuun asti, ja olen tyytyväinen tulokseen. Ainoa asia, jonka haluan ehdottomasti muistaa tulevaisuudessa ja tulevaisuutta ajatellen, on se, että harjoitukset tulee tehdä kunnolla.

Viimeisessä kappaleessa eli kahdennessatoista kappaleessa, annoin kaikkeni. Ajattelin siinä tilanteessa, että nyt on tulossa konsertin viimeinen kappale, jonka yleisö muistaa parhaiten. Keskityin

hengitykseeni ja ylävartalooni, myös artikulaatiooni, jotta sanat kuuluvat hyvin yleisölle. Tämä onnistui mielestäni hyvin, tukivoimaa käytettiin hyvin ja lauloin rennommin kuin aikaisemmissa kappaleissa. Happi ei kadonnut kokonaan, joten laulaminen oli helpompaa.

Tästä minun päättönäyttökonsertistani olen todennut, että edellä mainitut lihastyöt ja voimaharjoittelut ovat tarpeellisia. Ilman niitä ei voi esiintyä kunnolla tunnin mittaisissa konserteissa. Kun vertaan sitä artisteihin, jotka ovat tanssivia laulajia ja pitävät kahden tunnin konsertin, huomaan, kuinka he ovat valmistautuneet ja harjoitelleet siihen. Kun voimaharjoittelua ja lihastyötä tehdään säännöllisesti ja enemmän kuin mitä olen tähän mennessä tehnyt, voi hengitys kehittyä entisestään.

Video päättönäyttökonsertistani on julkaistu myös YouTube -kanavallani (Murai 2023).

4 POHDINTA

Tanssijat ja laulajat molemmat käyttävät lihastoita harjoittelussa ja sen avulla oppivat lihasmuistilla tunnistamaan, käyttävätkö he oikeaa tekniikkaa. Laulaja tuntee kehossaan onnistumisen ja epäonnistumisen, ei kuulemalla pelkästään äänestä. Tanssijoille on tärkeintä se, että keho muistaa, ettei tanssijoiden tarvitsisi miettiä liikaa tanssiessa. (Paananen 2019.) Eroavaisuutena on se, miten lihaksia käytetään eri kohdassa ja kehonosassa.

Lihakset toimivat parhaiten, kun antaa kehon rauhassa hengittää. Ei missään nimessä tarvitse painaa, puskea, repiä eikä raastaa, kun luottaa ja antaa kehon hengittää. (Pettersson 2020.) Tämä auttaa laulamista tosi paljon.

Motivaatio ja tilan tunnetilat, mm. yleisön tunnelma, voivat myös vaikuttaa siihen, kuinka onnistuu laulamaan ja tanssimaan paremmin ja paremmalla tuulella. Musiikkiharjoittelua tai musiikkiliikuntaa on hyvä kokeilla, koska se tarjoaa mahdollisuuden nauttia musiikista, elävöittää musiikkia, esiintyä, ilmaista ja rentoutua yhdessä musiikin tekemiseen ja ilon ja onnistumisen kokemuksen luomiseen. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 13.)

Tanssiva laulaja on siis artisti, joka yhdistää laulun ja tanssin esityksissään. Tämä voi tapahtua eri tavoilla riippuen esiintyjän tyylilajista ja musiikillisista mieltymyksistä.

Tanssiva laulaja voi esimerkiksi sisällyttää koreografioita ja tanssiliikkeitä musiikkivideoihinsa tai live-esiintymisiinsä. Tanssiliikkeet voivat tuoda lisäulottuvuutta esityksiin ja auttaa välittämään tunteita ja tarinoita visuaalisella tavalla.

Joissakin tapauksissa tanssiva laulaja voi myös suorittaa koko tanssinumeron laulaessaan samanaikaisesti. Tällöin esiintyjän on oltava hyvin koordinoitu ja kyettävä suorittamaan vaativia tanssiliikkeitä samalla kun pitää yllä laulullista suoritustaan.

Tanssiva laulaja voi olla monipuolinen ja karismaattinen esiintyjä, joka pystyy viihdyttämään yleisöä sekä vokaalisesti että fyysisesti. Tanssi voi lisätä energiaa ja visuaalista kiinnostavuutta esityksiin ja auttaa luomaan vahvemman yhteyden yleisöön.

Tanssiva laulaja tarvitsee taitoa sekä laulussa että tanssissa, ja heidän on harjoiteltava molempia elementtejä yhdessä luodakseen saumattoman ja vaikuttavan esityksen.

Tanssiva laulaja tarvitsee vahvat lihakset, erityisesti ylävartalossa ja kehon ytimessä, tukeakseen sekä laulua että tanssia. Vahvat lihakset auttavat ylläpitämään oikeaa kehon asentoa ja suorittamaan liikkeit hallitusti.

Ylävartalon lihakset, kuten selkä-, vatsa- ja rintalihakset, ovat tärkeitä laulajalle, koska ne auttavat ylläpitämään hyvää ryhtiä ja vokalistisia tekniikoita. Nämä lihakset tarjoavat myös tarvittavan tuen ja hallinnan tanssiliikkeiden suorittamiseen.

Kehon ydin, joka koostuu syvistä vatsalihaksista ja selkälihaksista, on tärkeä voiman ja vakauden lähde tanssivalle laulajalle. Ydinlihakset auttavat ylläpitämään tasapainoa, suorituskykyä ja kehonhallintaa tanssin aikana. Ne auttavat myös hallitsemaan hengitystä ja tukemaan lauluääntä.

Hengitys on tärkeä osa laulamista ja tanssimista. Tanssiva laulaja tarvitsee hyvän hengitystekniikan, jotta hän voi tuottaa riittävästi ilmaa äänen projisoimiseksi ja samalla suorittaa fyysisesti vaativia tanssiliikkeitä. Hengitysharjoitukset auttavat parantamaan keuhkojen kapasiteettia, kestävyyttä ja äänentuottoa.

Tanssiva laulaja hyödyntää lihaksia, tukea, hengitystä ja ylävartalon voimaa yhdistäen ne tanssiin ja lauluun luodakseen kokonaisvaltaisen ja vaikuttavan esiintymisen. Tämä vaatii harjoittelua ja kehonhallintaa sekä laulullisella että tanssillisella tasolla.

Kun yhdistää tanssin ja laulun, se voi olla fyysisesti vaativa kokemus. Täydellä voimalla käytettynä sekä laulaminen että tanssi voivat rasittaa kehoa. Tanssiliikkeiden suorittaminen voimalla, samalla kun laulaa, voi vaatia hyvää kestävyyttä ja fyysistä kuntoa.

Hengitys on erittäin tärkeä tekijä tanssin ja laulun yhdistämisessä. Laulun aikana hengityksen hallinta ja oikea tekniikka ovat avainasemassa, jotta ääni voi virrata vapaasti ja saavuttaa halutun voimakkuuden ja sävyn. Samalla tanssiessa tarvitaan myös hengitystä tukevaa tekniikkaa, jotta keho saa riittävästi happea ja jaksaa suorittaa liikkeit.

Kun yhdistetään laulu ja tanssi, hapen saanti voi olla haastavaa, koska molemmat aktiviteetit vaativat kehon energiankulutusta. On tärkeää löytää tasapaino, jossa riittävästi happea saapuu keuhkoihin sekä laulua että tanssiliikkeitä varten.

Keskittyminen ylävartaloon ja pään asentoon on myös tärkeää tanssiessa ja laulaessa. Hyvä ryhti ja oikea pään asento auttavat äänenhallinnassa, ilmaisussa ja keuhonhallinnassa. Ylävartalon lihasten tuki ja hallinta auttavat ylläpitämään oikeaa kehon asentoa sekä laulu- että tanssiliikkeiden aikana.

On tärkeää muistaa, että yhdistäessä tanssia ja laulua voi olla hyödyllistä saada asianmukaista ohjausta ja valmennusta varmistaakseen oikean tekniikan ja turvallisen suorituksen. Harjoittelu ja keskittyminen keuhonhallintaan, hengitykseen ja fyysiseen kuntoon voivat auttaa parantamaan suorituskykyä ja nauttimaan täysillä tanssin ja laulun yhdistämisestä.

LÄHTEET

Bjälie, J., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, Ø. & Toverud, K. 2007. *Ihminen. Fysiologia ja anatomia*. 8.–14. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Body Director. 2022. 発声に必要な筋肉 / 声を職業にする方へ. Saatavissa: <https://bodydirector.com/blog/2022-09-06/>. Viitattu 18.5.2023.

Estill, J., McDonald Klimek, M. & Steinhauer, K. 2017. *The Estill Voice Model. Theory & Translation*. Toinen painos. Pittsburgh, Pennsylvania, Yhdysvallat: Estill Voice International.

Juntunen, M., Perkiö, S. & Simola-Isaksson, I. 2010. *Musiikkia liikkuen*. Helsinki: WSOYpro.

Koppa. 2021. Haastattelut. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkujja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut>. Viitattu 6.6.2023.

Laulajan tuki kahden tekniikan näkökulmasta. 2018. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2018/06/laulajan-tuki-kahden-tekniikan-nakokulmasta/>. Viitattu 22.1.2023.

Maestra. 2023. Estill Voice Training. Saatavissa: [https://maestra.fi/estill-voice-training/#:~:text=Estill%20Voice%20Training%20\(EVT\)%20on,avaimet%20monipuoliseen%20ja%20terveeseen%20%C3%A4%C3%A4nenk%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n](https://maestra.fi/estill-voice-training/#:~:text=Estill%20Voice%20Training%20(EVT)%20on,avaimet%20monipuoliseen%20ja%20terveeseen%20%C3%A4%C3%A4nenk%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n). Viitattu 5.6.2023.

Music Planet. 2020. ボイトレに筋トレを取り入れるメリットは？歌手にとっても筋肉は裏切らない？. Saatavissa: <https://music-planet.jp/blog/%E3%83%9C%E3%82%A4%E3%83%88%E3%83%AC%E3%81%AB%E7%AD%8B%E3%83%88%E3%83%AC%E3%82%92%E5%8F%96%E3%82%8A%E5%85%A5%E3%82%8C%E3%82%8B%E3%83%A1%E3%83%AA%E3%83%83%E3%83%88%E3%81%AF%EF%BC%9F%E6%AD%8C%E6%89%8B/>. Viitattu 18.5.2023.

Paananen, K. 2019. Oikein toimivat lihakset tekevät mestarin niin uimarista, tanssijasta kuin laulajastakin – pelkkä lahjakkuus ei riitä, jos ei jaksaa treenata. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3-10598557>. Viitattu 22.1.2023.

Pettersson, L. 2020. Ääniammattilaisen tärkeimmät venytykset. Ääniluotsi. Saatavissa: <https://aaniluotsi.fi/laulajan-venytykset/>. Viitattu 22.1.2023.

Principal Swan Dance School. 2018. バレエが何故ダンスの基礎と言われているのか. Saatavissa: <https://ameblo.jp/principalswan/entry-12369076755.html>. Viitattu 23.5.2023.

SHUICHI MURAI'S EXAM CONCERT – THE NEVERENDING STORY. (Murai, S.) 2023.

Saatavissa: <https://youtu.be/typReURpW3I>. Viitattu 8.6.2023.

Taylor, M. 2008. *SINGING FOR MUSICALS. A Practical Guide*. Ramsbury: The Crowood Press.

Redia Dance Academy. 2022. ダンスに筋トレは必要？ダンスで必要な筋トレやメリット・注意点. Saatavissa: <https://re-dia.jp/column/muscle-training/>. Viitattu 18.5.2023.

Tokyo Geinou Gakuen. 2013. パフォーマンスアップに欠かせない！ダンサーの体づくり.

Saatavissa: <https://www.togei-h.com/column/%E3%83%91%E3%83%95%E3%82%A9%E3%83%BC%E3%83%9E%E3%83%B3%E3%82%B9%E3%82%A2%E3%83%83%E3%83%97%E3%81%AB%E6%AC%A0%E3%81%8B%E3%81%9B%E3%81%AA%E3%81%84%EF%BC%81%E3%83%80%E3%83%B3%E3%82%B5%E3%83%BC%E3%81%AE/>. Viitattu 18.5.2023.

Visible Body. 2023. ヒトの筋肉に関する 5 つの事実: 筋肉とその動きに関する概説. Saatavissa: <https://www.visiblebody.com/ja/learn/muscular/muscular-overview>. Viitattu 20.5.2023