



Marjukka Hautajärvi

## Joogaharjoittelun hyödyt laulajan näkökulmasta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi YAMK

Musiikin tutkinto-ohjelma

13.11.2024

## Tiivistelmä

Tekijä:	Marjukka Hautajärvi
Otsikko:	Joogaharjoittelun hyödyt laulajan näkökulmasta
Sivumäärä:	68 sivua + 6 liitettä
Aika:	13.11.2024
Tutkinto:	Musiikkipedagogi (YAMK)
Tutkinto-ohjelma:	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto:	
Ohjaaja:	MuT Johanna Talasniemi

---

Opinnäytetyössäni selvitin joogaharjoittelun hyötyjä laulajan näkökulmasta. Kiinnostus aiheeseen kumpuaa omakohtaisesta kokemuksesta joogaharjoittelun hyödyistä laulajan kehotietoisuuden vahvistamisessa. Jooga on auttanut ymmärtämään, kuinka kokonaisvaltaisesti laulajan on tarpeellista ajatella kehoa, mieltä ja hengitystä, ja näiden yhteistyötä. Laulajan keho on hänen instrumenttinsa, jolloin kehollisuus on aina läsnä. Halusin tutkia, voivatko toisetkin laulajat saada samankaltaisen hyödyn, jonka itse olen saanut laulamiseen joogasta.

Tutkimus toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmiä käyttäen. Tutkimusaineiston keräsin joogaharjoittelukurssin yhteydessä. Harjoittelu tapahtui Oulun ammattikorkeakoulun tiloissa. Aineisto kerättiin marraskuun 2023 ja helmikuun 2024 välillä. Aineisto koostuu ohjaustuntien suunnittelusta, kyselylomakkeiden ja haastattelujen vastauksista sekä ohjaustunneilla tehdyistä havainnoista.

Tutkimukseen osallistui yhdeksän henkilön ryhmä, joka koostui yhdestä laulunopettajasta ja kahdeksasta musiikkipedagogiopiskelijasta. He osallistuivat suunnittelemilleni ja ohjaamilleni joogatunneille. Tämä tutkimus on analysoitu aineistolähtöisen sisällyksenanalyysin mukaan, ja siinä on käytetty teemoittelua ja litterointia. Tutkimuksessa käytettiin tietoperustana Kokonaisvaltaisen hathajoogaohjaakoulutuksen materiaalia ja kirjallisuutta.

Tutkimustulokseni osoittavat, että joogaharjoittelulla on merkittäviä hyötyjä laulajan näkökulmasta. Harjoittelu on auttanut vahvistamaan kehotietoisuutta ja hengitys- ja tukilihaksistoa sekä havainnoimaan hengitystä. Opinnäytetyöni tuo esille joogaharjoittelun etuja kaikille laulamisesta, kehotietoisuudesta, hengityksen ja mielen yhteistyöstä kiinnostuneille. Myös puhetyötä tekevät voivat hyötyä tutkimuksen tuloksista.

Avainsanat: Jooga, hathajooga, laulaja, laulaminen, läsnäolo, hengitys, kehotietoisuus, keho, mieli, ääni, pedagogiikka

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

Author: Marjukka Hautajärvi  
Title: The Benefits of Yoga Practice from a Singer's Perspective  
Number of Pages: 68 pages + 6 appendices  
Date: 13 November 2024

Degree: Master of Culture and Arts  
Degree Programme: Music  
Supervisor: Johanna Talasniemi, DMus

---

My master's project investigates the benefits of yoga practice from the singer's point of view. The interest in the subject stems from my personal experience of the benefits of yoga practice in strengthening the singer's body awareness. Yoga has helped me to understand that it is necessary for a singer to think about their body, mind and breathing, and their collaboration holistically. The singer's body is their instrument, so the body is always present. I wanted to see if other singers could get the same benefits that I have gotten or from yoga.

The research was carried out using methods of qualitative research. I collected the research material in connection with a yoga training course. The training took place at the Oulu University of Applied Sciences. The data was collected between November 2023 and February 2024. The material consists of planning the lessons, responses to questionnaires and interviews, as well as observations made during the lessons.

The research group consisted of nine people: one singing teacher and eight music pedagogy students. They participated ten times in the yoga classes I planned and instructed. This research results were analysed according to data-driven content analysis and theming and transcription. As knowledge base. I used material and literature from the Comprehensive Hatha Yoga Training.

My research results show that yoga practice has significant benefits from the singer's point of view. The exercise helped singers to strengthen body awareness and the respiratory and musculoskeletal system, as well as to observe breathing. My master's project introduces the benefits of yoga practice for all those interested in singing, body awareness, breathing and mind collaboration. Those who need to speak a lot at work may also benefit from the results of the study.

Keywords: Yoga, hatha yoga, singer, singing, presence, body awareness, breathing, mind, voice, body, vocal pedagogy

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Jooga	4
2.1	Historia	4
2.2	Hathajooga	8
3	Laulajan jooga	11
3.1	Aikaisemmin tehdyt tutkimukset	13
3.2	Kehotietoisuus	15
3.3	Hengitys	17
3.3.1	Hengittäminen	17
3.3.2	Hengityksen vaikutus	19
3.3.3	Joogahengitys	20
3.3.4	Lauluhengitys	20
3.3.5	Hengityksen määrittely	21
4	Tutkimusasetelma	22
4.1	Tutkimuskysymykset	22
4.2	Tutkimusmenetelmät	23
4.3	Tutkimusjoukko	26
4.4	Joogatunnin toteutuksen prosessi	28
4.5	Kyselyt	33
4.6	Haastattelut	33
4.7	Aineiston analyysi	34
4.8	Tutkimuksen eettisyys	37
5	Tulokset	39
5.1	Kyselyiden tulokset	39
5.1.1	Alku- ja loppukyselyt	39
5.1.2	Välikysely	44
5.2	Haastattelujen tulokset	48
5.2.1	Tutkittavien joogatausta	49
5.2.2	Kehon muutokset	50
5.2.3	Joogaharjoittelun hyödyt	52
5.2.4	Joogasta saadut työkalut	54

5.2.5	Joogaharjoittelu tulevaisuudessa	55
5.2.6	Joogaharjoittelun tarpeellisuus	56
5.3	Tulokset ja johtopäätökset	57
6	Pohdinta	61
	Lähteet	65
	Liitteet	69
	Tiedote tutkimuksesta	69
	Tutkimuksen suostumuslomake	72
	Alku- ja loppukyselylomake	73
	Välikyselylomake	74
	Haastattelukysymykset	75
	Joogaliikkeet	76

# 1 Johdanto

Opinnäytetyössäni tutkin, kuinka tärkeää joogaharjoittelu on laulajille kehotietoisuuden hahmottamiseen ja mikä merkitys hengityksellä on lauluharjoittelussa. Tutkin, millä tavalla voimme tietyillä joogaharjoitteilla havainnoida hengitystä kehossa sekä miten ja millä tavalla kehotietoisuutta ja hengittämistä voi myös muokata vielä paremmaksi tiettyjen joogaliikkeiden avulla.

Tutkimuksessa käytän laadullisen tutkimuksen keinoja selvittääkseni, onko joogaharjoittelusta hyötyä laulajille. Pyrin tutkimuksessa kehittämään omaa asiantuntemusta, ammattitaitoani ja tuottamaan uutta tietoa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää työkaluja laulajien kehotietoisuuden lisäämiseksi ja vahvistamaan laulamissaan tarvittavaa kehon hengitysilihaksia. Tavoitteena on lisäksi vaikuttaa laulajan terveen instrumentin hyvään kuntoon sekä vähentää ammattiin liittyviä terveyshaittoja.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsitellään yleisesti joogan ja hathajoogan historiaa sekä muutamia tutkimuksia joogaharjoittelun eduista lauluharjoittelussa. Asiantuntijaohjaajana tässä työssä oli laulaja, musiikkipedagogi, hengitys-, meditaatio- ja yinjoogaohjaaja ja psyykkinen valmentaja Anna Ilveskoski.

Omaa ammattitaitoa kehitin keväällä 2024, kun kävin Päivi Salmisen kasvojoogakurssin osana YAMK-opintoja. Kurssin anti oli mielenkiintoinen ja varsin hyödyllinen, ja sain vinkkejä hampaiden narskutteluun ja leukojen sekä kasvojen rentouttamiseen. Lisäksi kasvojooga auttoi rentouttamaan silmiä, vahvisti nenähengitystä ja piristi kasvojen alueen verenkiertoa.

Opinnäytetyössäni tarkoitus oli tutkia joogaharjoittelun hyötyjä laulajalle. Aihetta olen rajannut kehotietoisuuden ja hengityksen merkitykseen laulajalle. Tutkimus

toteutettiin Oulun ammattikorkeakoulussa ja siihen osallistui kuusitoista henkilöä, joista kymmenen kävi säännöllisesti tunneilla. Tutkimus kesti 10 viikkoa, jonka aikana toteutin kyselyt, haastattelut ja harjoitustunnit.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat:

1. Millä tavoin joogaharjoitukset kasvattavat laulajan kehotietoisuutta?
2. Miten erilaiset joogaharjoitteet vaikuttavat laulajan hengitykseen?
3. Millaisia vaikutuksia joogalla voi olla laulajan ääneen ja kehoon?

Oma matkani joogaan alkoi tutustumalla astangajoogaan noin 20-vuotiaana. Kokemuksena harjoitukset olivat liian vaativia enkä olisi millään jaksanut tehdä liikkeitä hengityksen tahdissa. Lisäksi kehoni jäykkyys häiritsi minua, siitä huolimatta kävin kurssin loppuun. Koetin harjoitella itsenäisesti erilaisten oppaiden ja kirjojen perusteella, mutta se tuntui liian haasteelliselta. Ilmoittauduin mukaan aina, kun silloisella paikkakunnalla oli mahdollisuus harrastaa ohjattua joogaa. Noin 30-vuotiaana aloin tekemään säännöllisesti aamuisin aurinkotervehdystä tai yksittäisiä joogaharjoituksia. Tarkoituksena oli saada itselle enemmän henkistä puolta, rauhoittumista ja kasvattaa kärsivällisyyttä kuin lihaskuntoa mutta luultavasti mieli toimi juuri tässä päinvastoin. Näin jälkikäteen voi sanoa, etten ymmärtänyt kehon ja hengityksen yhteistyön merkitystä. Vuosien aikana olen harrastanut erilaisia joogalajeja, joista jokainen on antanut tärkeitä eväitä elämäni ja tähän tutkimukseen. Vasta kun aloitin syksyllä 2020 kokonaisvaltaisen hathajoogaohjaaja koulutuksen, ymmärsin kunnolla mitä tarkoittaa kuunnella ja kunnioittaa omaa kehoa sekä sen rajoja.

Laulamisen puolestaan aloitin vasta kolmekymmentävuotiaana. Valmistuttuani musiikkipedagogiksi vuonna 2018 pääaineena klassinen laulu olin saavuttanut jotain, jonka luulin olevan mahdotonta itselleni. Tuosta ajatuksesta huolimatta huomasin miettiväni, mitä tekisin seuraavaksi. Samanaikaisesti kiinnostus laulamisen kehollisuuteen kasvoi. Pohdin, miksi mitäkin tapahtuu ja miten yhtäkkiä

meneekin huimasti eteenpäin kehollisesti, toisinaan taas jämähdän paikoilleni. Halu kehittyä laulamissa sekä tarve ymmärtää mielen, kehon ja hengityksen sekä liikkeen merkityksiä lauluharjoittelussa, ajoi tutkimaan asiaa. Kokonaisvaltainen joogaohjaajakoulutus auttoi minua tutustumaan ihmisen anatomiaan ja fysiologiaan sekä harjoitteisiin, joilla voidaan auttaa mielen, kehon ja hengityksen yhteistyötä.

Joogaopintoihin kuului itsenäistä harjoittelua sekä ohjattujen tuntien ohjaamista. Koska oma harjoittelu oli päivittäistä, huomasin muutoksen kehossani nopeasti. Tajusin, kuinka lauluharjoittelussa pystyin säätelemään hengittämistä vielä paremmin kuin aiemmin. Samanaikaisesti se rauhoitti hermostoa, jolloin jännittäminen alkoi hälventyä kehon yläosan alueella ja pystyin hengittämään rennosti alas asti. Voisin kuvata tunnetta sanoilla: ”seison oman ääneni päällä”. Kokonaisvaltaisessa joogaohjaajakoulutuksessa (2020) perehdyimme hathajoogaan, joka on kehokeskeinen joogan laji.

Huomasin, miten paljon jooga auttoi minua laulussa: hengityksen säätely parantui, jooga vahvisti kokonaisvaltaisesti kehoa ja liikkuvuus lisääntyi varsinkin ylä- ja alaselän alueella ja voin hengittää alas lantion pohjaan saakka. Koko kehon hallinta parantui, samalla käsitys kehon liikkeen ja hengityksen yhteistyöhön avautui uudella tavalla. Koen, että kehojännitykset ovat vähentyneet sen myötä, että olen alkanut joogata. Voin itse vaikuttaa omaan mieleeni enemmän, kun keho ja mieli ovat tasapainossa toisiinsa nähden. Ymmärrän jännitysten vaikutukset kehoon, hengittämiseen ja tunteisiin. Jooga on kasvattanut hyväksymisen tunnetta ja pystyn ottamaan vastaan erilaiset tilanteet sellaisina, kuin ne tulevat.

Niiden kokemusten myötä aloin miettimään idean viemistä eteenpäin, jolloin mahdollisimman moni voisi halutessaan saada hyödyn mahdollisten oman kehon haasteiden helpottamiseen. Koen, että monet haasteet laulamissa johtuvat kehossa olevista jännitteistä. Emme välttämättä ymmärrä miksi oma äänenmuodostus jumittaa. Huomionarvoista on, että ihminen on kokonaisuus, jossa

mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa. Joogan avulla voimme saavuttaa tasapainoisemman mielen ja myös terveemmän asenteen katsoa elämäämme.

Tutkimus etenee halukkaiden musiikkipedagogiopiskelijoiden tavoittamisella, ja sen jälkeen ohjausryhmän kokoamisella. Tulevalle ryhmälle lähetän sähköpostia, jossa kerron mikä on tutkimuksen tarkoitus ja tavoite. Tutkimukseen ilmoittautuneille lähetään viralliset informointi- ja suostumuslomakkeet. Ehdotan heille sopivaa päivää joogaharjoituksille, jonka jälkeen ilmoitan aloituspäivämäärän ja tiedotan tarvittavista välineistä. Kun tapaamme kerron lisää opinnäytetyön tavoitteista ja päämääristä sekä omasta halusta tutkia aihetta. Ohjaustuntien, kyselyiden ja haastattelujen jälkeen vien tiedot yhteen ja haen tutkimuksen kannalta olennaisia vastauksia. Kirjoitan tutkimuksen tietoperustaa, hieman hengityksestä ja kehotietoisuudesta. Hahmottaen näin kokonaiskuvaa kyseisen ryhmän kokemuksista joogan hyödyistä lauluharjoitteluun.

## **2 Jooga**

Tässä luvussa esittelen lyhyesti joogan historiaa, joogan keskeisiä periaatteita ja erilaisia joogamuotoja. Tarkastelen mitä jooga on, mitä jooga tarkoittaa sekä sitä, mikä on joogan tarkoitus ja tavoitteet. Tavoitteena on avata hieman joogan historiaa, mikä auttaisi hahmottamaan sen pitkää historiaa kehon, mielen, hengityksen ja hengen harjoitteena. Joogan historiasta on kirjoitettu paljon, erilaisia tutkimuksia ja oppaita on olemassa ja uusia julkaistaan toisinaan.

### **2.1 Historia**

Rautaniemen (2020) mukaan joogan historia jaetaan kahteen osaan: esimoderniin ja moderniin joogaan. Esimoderni jooga tarkoittaa usein Intian uskontojen sisällä olevia suuntauksia sekä joogan historian 1800-luvulle eaa. saakka. Tänä päivänä kaikki joogamuodot ovat modernia joogaa. Jooga on enemmän joogatekniikoiden harjoittamista kuin elämäntapa. Moderni jooga syntyi 1800-luvun

puolivälin jälkeen intialaisen ja länsimaisen kulttuurin kohtaamisessa (Rautaniemi, 2020, s. 17–18). Nathan (2024) puolestaan toteaa, että luultavasti jooga kehittyi ihmisten halusta ymmärtää omaa henkisyystään. Nykyinen jooga pohjautuu vedalaiseen joogaa (n. 5000 eaa.), joogan muotona se on vanhin (Natha, 2024, s.28–29).

Joogan perinne siirtyi suullisesti vuosituhansien ajan, gurulta oppilaalle. Patanjalin Yoga Sutras syntyi 200–400 jKr., ja häntä pidetään klassisen joogan perustana (Ilaskari, 2010, s.12; Natha, 2024, s. 30). Rautaniemen (2020) mukaan joogasutran opetukset eivät usein kohtaa klassisessa joogassa. Patanjalin historiasta ei tiedetä varmuudella, onko tämän niminen henkilö elänyt tuohon aikaan vai onko kyseessä pelkkä vertauskuva. Joogan alkujuuret ovat paljon syvemmällä kuin yogasutraan kirjoitettu teksti (Rautaniemi, 2020, s. 66–67).

Jooga tarkoittaa ykseyttä, jonka alkuperäinen sanskritin sana on "yuj". Joogan avulla voimme saavuttaa yhteyden kehon ja sielun välillä (Nathan, 2024, s. 27).

Nathan (2024) mukaan Patanjalin ajatus asanoista (ruumiin harjoitukset) ovat asentoja, jossa oli helppo ja tasapainoisesti istua sekä meditoida. Patanjali toi sarjan tekniikoita, joiden avulla voimme harjoittaa mieltämme sekä syventyä joogan moraaliseen puoleen. Hän ei tuo esille tarkkoja kuvauksia jooga-asanoista, kuten me tunnemme nykyisen asanat (Natha, 2024, s. 93).

Joogasutran kahdeksanosaisen polun avulla voi kehittyä ja saada valaistumisen tilan. Osat kehittyvät suhteessa toisiinsa, minkä myötä kaikki polut muodostavat yhtenäisevän luonnollisen harjoituksen (Ilaskari, 2010, s. 161). Eri harjoitukset vetävät puoleensa toisiaan, fyysinen harjoitus tuntee vetoa rauhalliseen ja rauhalliset harjoitukset taas fyysiseen (Farhi, 2015, s. 22).

Ilaskarin mukaan (2010, s. 161) joogan kahdeksan tietä ovat seuraavat:

#### Asenteet

- Yama eli suhde ulospäin

- Niyama eli suhde itseen

#### Harjoitus

- Asana eli liikkumaton asento, kehon harjoitukset
- Pranayama eli elämänenergian hajaantumattomuus, hengityksen kanssa työskentely
- Pratyahara eli aistien tietoinen lepotila

#### Sisäinen tie

- Dharana eli keskittyminen
- Dhyana eli meditaatio
- Samadhi eli ykseyden tila, valaistuminen

Farhin (2015) mukaan joogan lähtökohta on Patanjalin kahdeksanhaaraisen polun harjoitukset (s. 22). Nathan (2024) toteaa, että joogapolkujen rajat ovat häilyvät, monet haarat ja tekniikat sekoittuvat keskenään joogan monipuolisuuden takia (s. 194).

Klassiset joogan lajit ovat edelleen vakaa perusta jooganharrastajalle. Voit valita niistä vain yhden tai yhdistää useampia. (Ilaskari, 2010, s. 178).

Taulukko 1. Joogan eri muodot jaotellaan kuuteen eri tiehen (Kempainen, 2010, osio 1. s.16).

<b>Joogan muoto</b>	<b>Tarkoitus</b>
bhaktijooga	antautuminen, sydämentie
karmajooga	pyyteetön palveleminen
jnanajooga	tiedon jooga
rajajooga	mielen hallitseminen, meditaatio
hathajooga	asanat, hengitysharjoitukset, rentoutus
kundaliinijooga	energia jooga

Nathan (2024) toteaa, että joogan tarkoitus on saavuttaa sopusointu ja rauha kehon, mielen ja sielun tasolla käytännöllisin keinoin sekä tietoisuuden lisääminen (s. 27). Samoin Ilaskarin (2010) mukaan joogaharjoitusten päämäärä on fyysisen, psyykkisen ja henkisen tasapainon kehittäminen kokonaisvaltaisesti (s. 13). Nathan (2024) jatkaa, että tarve joogan tavoitteelle on riippuvainen ihmisen omista pyrkimyksistä joogan suhteen (s.27).

Artikkelissaan Poutiainen toteaa, että joogalajien ja yleensäkin joogan tunnetavuus länsimaissa on lisääntynyt suuresti 2000-luvulla. Joogan henkisyys on muuttunut nykyihmisen tarpeisiin sopivaksi, ja sen ympärille on luotu valtava liiketoiminta. Samalla jooga tuo ihmisten elämää juuri heille sopivia elementtejä: hengellisyyttä, sisäistä rauhaa tai pelkkää liikuntaa. Joogan länsimaistuminen on tuonut myös eriäviä mielipiteitä, ja on keskusteltu kulttuurin omimisesta (Poutiainen, 2021).

Myös Rautaniemi (2020) kirjoittaa kuinka joogan länsimaistuminen ja kulttuurien vuorovaikutus herättää keskustelua.

Kriittistä huomiota on kohdistettu esimerkiksi siihen, että länsimaiset joogan harrastajat ja opettajat omaksuvat ja hyödyntävät intialaisesta kulttuurista nousevia käsitteitä ja tapoja valikoitavasti. Asanoiden tekemistä pelkkänä jumppana tai jumalankuvien työstämisestä pyhistä palvonnan kohteista sisustuselementeiksi voidaan pitää kulttuurisesti ongelmallisena. Tämä sinänsä viaton ja usein hyvää tarkoittava kulttuurinen omiminen vahvistaa aktivistien mukaan negatiivisia stereotyyppioita (Rautaniemi, 2020, s. 365).

Arjas (1997) toteaa, että länsimaiselle ihmiselle on luonteenomainen tapa etäännyä kehostaan, vahvuus on enemmän sanallisessa muodossa. Tärkeää olisi oppia olemaan sopusoinnussa liikeaistin, sanallisen ja kuuloaistin avulla (s. 112–113).

## 2.2 Hathajooga

Hathajooga on kehonharjoitusjoogaa eli erilaisia asanaharjoituksia (erityisasentoja). Näiden asanaharjoitusten avulla pyrimme saavuttamaan tasapainoisen, vahvan ja joustavan fyysisen kehon sekä ylläpitämään hyvää yleiskuntoa. Harjoitukset vaikuttavat rauhoittavasti hermostoon, vahvistavat kehotuntemusta ja positiivista elämän asennetta. Hathajooga on mielen ja kehon joogaa (Kemppainen, 2020, osio 1. s. 16–17).

Kirjalliseen muotoon koottu *Hatha-Jooga Pradipika* on klassinen hathajoogan tunnetuin oppikirja, ja kirjan tekstit ovat kirjoitettu vuosien 500 ja 1400 jKr. välisenä aikana (Natha, 2023, s. 23).

”Ha” tarkoittaa ”aurinkoa” ja ”Tha” tarkoittaa ”kuuta”. Hathajooga on siis molempien perusenergioiden tasapainottamista ja harmonisointia systeemissämme sekä aktivoivan ja lämmittävän sekä rakentavan niin kuin rauhoittavan ja viilentävän energian. (Kemppainen 2020, osio 1 s. 16).

Aihetta tulee tutkia ihmisen anatomian ja fysiologian kautta: hengityksen, verenkierto ja sydän, selkäranka- ja kaularanka, aivot, selkäydin ja hermosto, nivelet, luusto ja lihaksisto. Tulee perehtyä hathajoogaan vaikutuksiin kehon ja mielen tasolla. Kokonaisvaltaisessa joogaohjaajan koulutuksessa käsitelimme hathajoogan filosofiaa, jossa nähdään ihminen kokonaisuutena; siinä ei keskitytä vain fyysiseen kehoon, vaan myös energiakerrokseen ja mentaaliseen-/emotionaaliseen kerrokseen (Kemppainen, 2020, osio 1 s. 16).

Hathajoogassa tiettyjen asanoiden on havaittu avaavan kehon energiakanavia ja psykologisia keskuksia. Kehon hallinta vahvistui, ja sitä kautta ajatukset kehittivät, mielen ja energian hallinta oli helpompaa, samalla joogaharjoituksista tuli korkeamman tietoisuuden väline (Natha, 2024, s. 45). Samoin Farhi (2015) toteaa, että tavallisesta kehonhuollosta asanaharjoitukset eroavat siinä, että mieli keskittyykin kehoon kehoarjoituksen suorittamisen sijaan, ihminen kykenee aistimaan kehon viestit paremmin. ”Asana käännetään yleensä ”asennoksi”,

mutta sen kirjaimellinen käännös tarkoittaa ”mukavaa istuinta”. (Farhi, 2015, s. 33).

Hathajoogan harjoituksissa terveys, pitkäikäisyys merkitsevät paljon. Hathajoogan perusta on saavuttaa käsitys elämänvoiman (pranan) ja mielen (manas) välisestä yhteydestä. Tasapaino ja keuhonhallintayhteys pyrittiin aikaansaamaan hathajoogan viiden osan avulla (Rautaniemi, 2020, s. 141).

Taulukko 2. Nathan (2024, s. 37–38) kuvaa hathajoogan viisi osaa seuraavasti.

Osat	Reaktio
asanat	asentoharjoitus avaa energiakanavia ja energiakeskuksia
pranayama	hengitysharjoitus, joka aktivoi, säätelee ja puhdistaa elämänenergiaa energiakehossa
mudrojen	käsieleiden avulla voit vaikuttaa mielialaa, syventää keskittymistäsi ja tietoisuuttasi
bandha	tarkoittaa lukkoa, mikä kuvaa harjoitusta ja sen vaikutusta energiakehoon
shatkarmat	sarja puhdistusprosesseja

”Sanskritinkielinen sana asana tarkoittaa ”olla asettunut”. Asanalla on samaan aikaan kaksi ominaisuutta. Ensinnäkin sen pitää olla vakaa ja luja (sthira). Toisaalta sen on oltava riittävän lempeä, helppo, mukava ja ponnisteleminen (sukha)” (Ilaskari, 2010, s. 146).

Asanat ovat asentoharjoituksia, ja näiden harjoitusten avulla kehitetään sisäistä tietoisuutta, jolloin säilyy sisäinen tasapaino olipa ympärillä mikä tilanne tahansa. Läsnaolo, keuhon ja mielen yhteys ovat osa henkistä harjoitusta. Tavoitteena on opetella elämään omassa kehossa ja havainnoimaan oman kehonsa kautta. Ilman yhteyttä omaan kehoonsa ei ole yhteydessä luontaiseen ky-

kyynsä, intuitioonsa tai vaistoonsa. On mahdollista vieraantua itsensä tai muiden ymmärtämisestä, jolloin kehotuntemus häviää eikä huomaa kehollisia viestejä. Kehon jännitykset sekä kehon kaikenlainen kaltoin kohtelu purkautuu monenlaisina fyysisinä ongelmina tai mielenterveysongelmina ulos kehosta (Farhi, 2015, s. 33–34).

Carman (2004) toteaa, että joogan asennot ovat lauluteknisesti hyviä: miten seisotaan ja kuinka istutaan keskivartalo tuettuna suoralla selällä rennosti. Pelkkä laulutunnilla käynti ei riitä pitämään yllä hyvää fyysistä kuntoa, vaan tarvitaan toistuvaa omaehtoista halua huolehtia lihaskunnosta, ja siinä joogaharjoitukset ovat perusharjoittelua tähän. Joogan asentoharjoitukset vahvistat ja venyttävät lihaksia antamalla joustavuutta koko kehoon. Hengitys asentoharjoitusten yhteydessä auttaa kehon ja hengityksen yhteistyötä sekä hyvää ja tasapainoista lauluasentoa (s. 436).

Asentoharjoitus on joogan haaroista se, joka saattaa meidät uudelleen kontaktiin kehomme kanssa. Kun kontakti omaan kehoon syntyy, alkaa elää uudelleen vastuullista elämää, joka ohjaa oman kehon kiistaton viisaus. (Farhi, 2015, s. 34).

Hathajoogan mukaan koostumme viidestä kuoresta/ruumista (Natha, 2024, s. 41).

- annamaya kosha - fyysinen keho
- pranamaya kosha - energiakeho
- manamaya kosha - ajatuskeho
- vigyanamaya kosha - tunne/intuitiivinen keho
- anandamaya kosha - onnen/autuuden keho

Joogafilosofiassa määritellään chakrojen olevan hienovaraista energiaa. Nämä seitsemän pyörettä eli chakraa ovat eri ominaisuuksilla olevia energiakeskuksia. Chakrojen tarkoitus on energian välittäminen fyysiseen kehoon, ja joogan tehtävänä on tasapainottaa kehon chakroja (Kemppainen, 2020, osio 1. s. 24).

Rautaniemi (2020) puolestaan toteaa, että se, mitä tantra ja siitä lähtöisin oleva joogaperinne opettavat chakroista ei kuulu moderniin chakrateoriaan. Tantran mukaan chakrat ovat kehossa olevia meditaatiopisteitä, ja niiden tuella joogan harjoittaja voi luoda itse mielessään tapahtuman omassa kehossaan, jonka hän haluaa saavuttaa (Rautaniemi, 2020, s. 117).

Hermosto on fyysisessä ruumiissamme, ja nadit puolestaan sijaitsevat energia-kehossamme. Niitä sanotaan olevan 72 000. Niiden kautta elämänenergia prana (elämänvoima) virtaa. Kolme tärkeintä nadi-kanavaa ovat ida, pingala ja sushumna. Tärkein näistä on sushumna, joka on kiinnittynyt selkärangan hermokeskuksiin (Kempainen, 2020, osio 1. s. 25.) Joogaharjoitusten avulla pyritään säilyttämään viileä ida nadi (negatiivinen) ja pingala nadi (positiivinen) tasapainossa, jolloin elämänvoima keskittyy sushumnaan (neutraali) (Rautaniemi, 2020, s. 115).

Pranan virtaamista edesauttavat hengitysharjoitukset, jooga, meditaatio, rentous sekä positiivisuus ja läsnäolo (Kempainen, 2020, osio 1. s. 26). Myös Natha toteaa, että elämäntavoillamme on suuri merkitys pranaan. Liikkuminen, normaalit arkiaskareet, työ, uni, ruokavalio ja seksuaalisuhteet vaikuttavat pranan virtaukseen (Natha, 2024, s. 45).

Tieteellisessä maailmankuvassa ei ole vastinetta pranalle, vaan kaikki maailmassa on elävää, ja kaikki liike ja muutos kuvaavat pranaa. Se ei ole ihmisen tai muiden olentojen ulkopuolista. Tantran ihmiskäsitystä on mukautettu 1800-luvulta asti yhteen biologisen ihmiskäsityksen kanssa (Rautaniemi, 2020, s. 116).

### **3 Laulajan jooga**

Laulaja voi ymmärtää oman kehon liikkeiden avulla, miten hengitys kulkee ja mikä sen merkitys on laulamissa. Hän voi parantaa omaa kehon hallintaa sekä harjaantua havainnoimaan oman kehon kautta, miten tietyt joogaliikkeet

vaikuttavat liikkuvuuteen ja hengittämiseen. Hän voi huomata, kuinka mielenkiintoista on tutustua omaan kehoon ja saada parhaan hyödyn laulamiseen. Rajaani tutkimustani enemmän keholliseen tutkimukseen, liikkeen, hengityksen ja mielen yhteistyöhön kokonaisvaltaisemmin sekä hengittämisen vaikutukseen kehossa ja samalla mieleen ja sitä kautta äänen vapautumiseen.

Musiikin ja filosofian maisteri Koistinen (2013) puhuu laulajan hengitystuesta tai -yhteydestä, joka on sisään- ja uloshengityslihasten dynaamista yhteistyötä. Laulajan oikean asennon myötä tapahtuva kokonaisvaltainen hengittäminen tukee lihasten hyvää yhteistyötä. Koistinen jatkaa, että on tärkeä säädellä sisäänhengitystä laulun tarpeisiin nähden ja hallita uloshengitystä, ja sen lisäksi hengitystuki säilyy joustavana ja elastisena sekä rentona koko keskivartalon alueella. Hyvällä kehotuntemuksella saadaan aikaan paras mahdollinen hengitystuki (2013, s. 39–40).

Psykologian tohtori Svennevig (2005) kirjoittaa yleisesti ihmisen kehtotietoisuudesta, mitä se hänen mielestään tarkoittaa. Hänen mukaansa ihmisen olemuksesta voi nähdä erilaiset tunnetilat, pyrkimykset ja estot. Kehon kieli on hiljaista, monitasoista ja avointa, josta tieto siirtyy kehonkielen avulla luonnostaan ihmisestä toiseen. Voimme aistia tunteen omassa kehossa. Kehon ja pään asennot sekä liikkeet kertovat tunteen vahvuuden ja kasvot puolestaan ilmaisevat kyseisen tunteen (s. 39–43).

Svennevig (2005) mielestä kaikki tunteet ilmenevät väistämättä kehossa. Voimme yrittää hallita kasvonilmeitä mutta todellisuudessa kasvojen ilmeet paljastavat oikean tunteen. Tapa reagoida tunteisiin johtuu tahdosta riippumattomasta hermosta eli autonomisesta hermostosta, johon emme voi vaikuttaa. Tunteen syntymiseen vaikuttaa ympärillä olevat tapahtumat ja kehon reaktiot, jotka yhdessä saavat aikaan tunteen (s. 20–33).

Tarvainen on filosofian tohtori, kouluttaja, valmentaja ja laulajatutkija, joka on kehittänyt menetelmän Voicefulness. Menetelmän tehtävänä on johdattaa osal-

listujat tunnistamaan hienovaraisesti kehon luovia liikkeitä ja äänellisiä impulsseja. Tarvainen (2018) kirjoittaa blogissaan kehotietoisuuden kehittämisen merkityksestä; vahvistamalla kehotuntemusta voimme nauttia kehon herkistä aistimuksista, jotka jäävät arjessa kokematta. Ympäriämme on paljon ärsykeitä, jotka vievät huomion pois kehostamme, voimme unohtaa kehomme. Kehotietoisuuden harjoittaminen voi muuttaa kehon, tunteet ja tavan kokea (Tarvainen, 2018).

### 3.1 Aikaisemmin tehdyt tutkimukset

Tässä luvussa tarkastelen, miten joogaharjoittelun hyötyjä laulajan näkökulmasta on tutkittu. Kirjoja tai tutkimustietoa, joissa tutkitaan joogan vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin, on runsaasti. Lisäksi on joitain tutkimuksia joogan hyödyistä lauluun, esimerkiksi opinnäytetöitä ja artikkeleita. Tähän lukuun olen kerännyt muutamia esimerkkejä.

Oopperalaulaja Tuure Ara toi joogan Suomeen 1920-luvulla. Kirjassaan *Viisikanta* Ara kertoo elämästään laulajana ja joogaajana ja siitä, miten jooga vaikutti hänen laulamiseensa. Pro gradu -tutkielmassa Syväniemi (1997) toteaa, että *Tuure Ara ja hänen käsityksiään joogahengityksestä ja laulamisesta*, että joogaharjoitukset ja laulaminen nivoutuvat olennaisesti yhteen. Syväniemen mukaan Ara toteaa, että laulamisen perustana oli hyvän hengitystaidon opettelu, ja sen vaikutukset kuuluivat äänen kantavuuteen, linjakuutteen ja tulkitaan. Edelleen Syväniemi jatkaa, että Aran mielestä joogan hengitysharjoitusten ensisijainen tehtävä on harjoituksen hyöty laulussa, ja harjoitukset antavat lauluharjoitteluun syvempää näkökulmaa (Syväniemi, 2018, s. 36–42).

Musiikin tohtori Carman (2012) on kirjoittanut kirjoja ja artikkeleita joogan ja laulun hyödyistä sekä suunnitellut Yoga for Singers -kurssin. Kirjassaan *Yoga for Singing* hän esittelee joogan ja laulamisen yhteyttä, kehon, hengityksen, mielen ja sydämen, ja esiintyjän kautta. Lopuksi on erilaisia asanoita, jotka ovat laula-

jalle hyödyllisiä. Carman mainitsee joogan ja laulun yhteydestä: ”Molemmat tarvitsevat harjaantuneen kehon, vahvan ja kestävä, joka rakentuu kehotietoisuuden, kontrollin ja hengityksen varaan. Se edellyttää tietoista keskittymistä yhdistää mieli ja keho, joka avaa sielun ja sydämen luonnollisesti. Joogan harjoittaminen tukee monin tavoin kaiken tasoisia laulajia ” (Carman, 2012, s. 4–5).

Filosofian tohtori ja muusikko Collyer (2018) käytti väitöskirjassaan *Yoga for Singers – A Holistic Practice Tool* apuna koulutusohjelmana *Yoga for Singers -kurssia*, jonka avulla laulajat voivat tutkia kehoa, mieltä ja ääntä. Hänellä oli toimintatutkimuksen puitteissa suunniteltu joogaohjelma. Tutkimuksessa käytettiin määrällistä ja laadullista tutkimusmenetelmää. Kurssin laajuus oli kolmen kuukautta, 1 tunti / viikko. Tutkimuksessa oli kuvia ja selityksiä jooga-asennoista eli asanoista. Tutkimuskysymyksillä haluttiin saada vastauksia kysymyksiin: mitkä olivat laulajalle tärkeimmät tekijät, mitä osallistujat oppivat ja huomasivatko he muutoksia kehossaan. Laulua nauhoitettiin ennen ja jälkeen joogatunnin, jota mitattiin määrällisesti (Collyer, 2018, s. 61–64).

Musiikin maisteri McCornack (2021) selvitti tutkimuksessa *Yoga, Singing, and The Singer: A Balance of Effort and Ease*, miten joogan harjoittaminen voi tukea laulajaa liikkumisen, asentojen, herkkyyden ja kuuntelun kautta. Jooga voi parantaa kehotietoisuutta ja hengitystä, samalla aikaan saada terveen äänen laulajalle. Tutkimuksen lopussa on erilaisia kuvia jooga-asennoista, joogaajan ja laulajan kannalta, huomioita ja variaatioita (McCornack, 2021).

*Journal of Singing* -artikkelissaan Moliternon (2008) kertoo, että joogan avulla tasapainotetaan fyysistä instrumenttia. Hän avaa hiukan joogan merkitystä, kertoo chakroista, asanoista ja hathajoogasta sekä sitä, mitä on laulajan asento (Moliterno, 2008).

Greschner kirjoittaa artikkelissaan Linda Listerin kirjasta *Yoga for Singers: Freeing Your Voice and Spirit Through Yoga*. Listerin mukaan hathajooga on laulajaa eniten hyödyttävä joogahaara. Hän käsittelee hengitystekniikoita ja jooga-asentoja kuvien kera (Greschner, 2012).

Artikkelissaan apulaisprofessori Neely kirjoittaa kehotietoisuuden merkityksestä. Hän kirjoittaa kuinka erilaiset kehonhallintamenetelmät voivat auttaa laulajaa parantamaan mielen ja kehon yhteistyötä. Laulajan asento ei ole staattinen vaan dynaaminen prosessi, jonka asento voi muuttua hetkestä toiseen (Neely, 2016).

Pro gradu -tutkielmassa. Linnosaari (2007) kirjoittaa *Astaganjooga ja laulaminen* astangajoogan liikkeet vahvistavat lihasten voimaa ja kestävyyttä samalla parantaen hengittämiseen tarvittavia lihaksia. Laulajan esiintyessä kehon liikkeen kuuluisi olla yhtä joustavaa kuin hengittäminen (Linnosaari, 2007).

### 3.2 Kehotietoisuus

Carmanin (2004) mukaan jooga ja laulu perustuvat hengitykseen, hengityksen pidennykseen ja hallintaan sekä näiden saumattomaan yhteistyöhön. Laulamissa vaaditaan kykyä hengittää ja keskittyä hengitykseen eri tilanteissa ja asennoissa. Jooga vahvistaa kehoa ja lisää liikkuvuutta, harjoitteissa hengitetään erilaisissa asennoissa keskittyen hengittämiseen. Laulajalla on tärkeä palata omaan hengityspisteeseensä, ennen uuden fraasin aloitusta. Joogan avulla voidaan oppia käyttämään hengitystä tietoisesti työkaluna (s. 435).

Carmanin mukaan (2012, s. 8) joogan erityistavoitteet laulajalle ovat seuraavat:

- oikea asento, vahva joustava keho
- mukautuva hengitystekniikka
- hyvä keskittymiskyky
- esiintymisstressin hallinta
- rentoutunut mieli ja keho esiintymistilanteissa

Koistinen (2013) painottaa, että mitä paremmin laulaja tuntee kehonsa, sitä paremmin hänen instrumenttinsa myös toimii. Hyvään instrumentin huoltoon kuuluu terveelliset elämäntavat, riittävä lepo, rentoutuminen, kohtuullinen lihaskunto,

myönteinen asenne elämää kohtaan ja terveellinen ravinto, ja ne auttavat peruskunnan säilyttämisessä. Tietoisuus kehon toiminnasta ja tuntemuksista tukevat laulajaa oman instrumentin ymmärtämisessä, ja se luo itsevarmuutta ja hyvää kehollista hallintaa (s. 18).

Farhi (2018) toteaa, että harjoittaessamme asanoja eli jooga-asentoja luomme yhteyttä tietoisuutemme sisältöön. Mieli palaa takaisin kehoon ja herkistymme kuuntelemaan sen sisäistä tietoa, sitä kautta alamme oivaltamaan kehon viestit ajatuksiimme, tunteisiimme ja kuvitelmiimme. Kun mieli ja keho ovat sopusoinnussa, pääsemme ykseyden tilaan. Perinteisesti jooga-asentoja harjoitetaan hitaasti hengityksen tahdissa, ja tämä auttaa tasapainottamaan hermojärjestelmää sekä auttaa havainnoimaan tunteitamme. Sitomalla yhteen hengityksen, kehon ja mielen, opimme aistimaan luonnollisen elämän rytmin. Samalla opimme tiedostamaan kehon viestit ja kuuntelemaan, mitä keho haluaa kertoa (s. 105–113).

Artikkelissaan *Laulajan keho ja mieli – psykofyysisyys, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa* Lammi (2021) käsittelee asiaa seuraavasti: Mitä paremmin ihminen tuntee itsensä ja kuinka hyvin kehon ja mielen yhteistyö toimii, sitä paremmin se tukee laulutaidon kehittymistä sekä uuden oppimista. Kehollisesti se vapauttaa ääntä ja hengitystä, mielen tasolla omien tunnelukkojen irti päästämisestä. Lisäksi laulutaidon kehittäminen vaatii uusien tapojen oppimista lihasmuistissa ja mielessä. Laulamisen on todettu vaikuttavan rauhoittavasti ihmisen hermostoon (s. 26–28).

”Kehittääkseen omaan ääni-instrumenttiaan laulajan tulee tuntea ja tietää sen toimintatavat, sen fysiologia, sen mahdollisuudet ja rajat. On opittava aistimaan, miten se missäkin tilanteessa toimii ja miten sitä voi parhaiten oppia käsittelemään”. Muokatakseen ja kehittääkseen ääntään laulaja tarvitsee tietoista kehon hallintaa. On opittava kokonaisvaltainen ääni-instrumentin hyödyntäminen, jossa keho ja mieli yhdistyvät, on oikea hengitystapa ja hyväksyä itsensä sellaisenaan kuin on. Ihminen voi säilyttää kehomuistissa stressaavia tapahtumia, jotka ilmenevät esimerkiksi lihasjännityksinä. Vaikka olemme tietoisella tasolla käsitelleet asian,

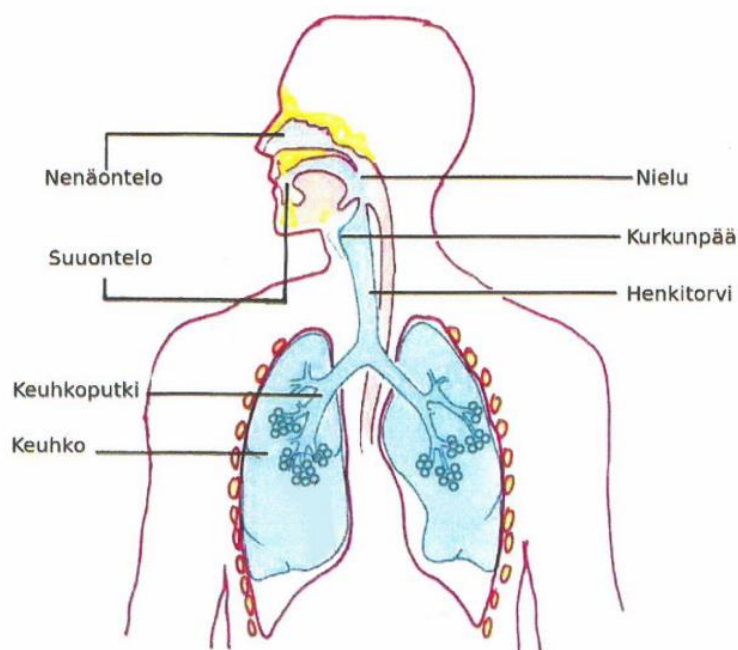
voi kehon lihaslukko tiedostamatta aktivoitua. Kehoa rentouttamalla voimme purkaa jännityksiä (Koistinen, 2013, s. 82–84).

### 3.3 Hengitys

Käsittelen tässä luvussa hieman hengittämisen anatomiaa ja fysiologiaa sekä jooga- ja lauluhengitystä. Tarkastelen myös, mihin hengitys vaikuttaa ja mitä on luonnollinen hengitys ja miten hengitystä opetetaan.

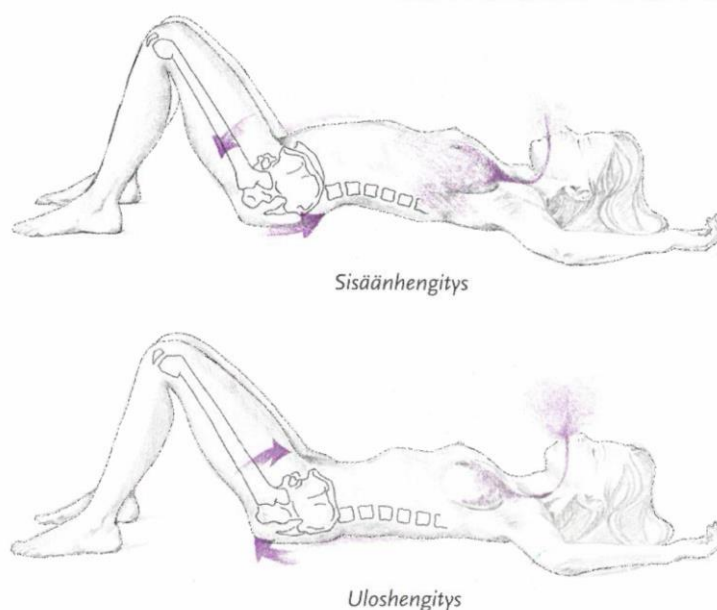
#### 3.3.1 Hengittäminen

Hengityksen perustehtävänä on turvata hapen saanti. Hengitys on kaasujen vaihtoa, hengittäessämme sisään ilman happi siirtyy ulkoilmasta keuhkojen kautta vereen ja soluihin sekä edelleen verenkierron välityksellä ilmaan. Samalla uloshengityksen mukana poistuu palamisreaktiossa syntyneitä kuona-aineita, hiilidioksidia ja vettä. Hengityksen ja hengityselinten tehtävänä on monia muitakin terveyteen vaikuttavia toimintoja, muun muassa hengityselinlihakset auttavat asennon ylläpitämisessä. Hengitystapa voi kertoa ihmisen senhetkistä tunteista. Välttämättä ei ymmärretä hengityksen ja mielen yhteyttä toisiinsa. Tasapainoinen hengittäminen antaa mahdollisuuden tunnistaa tunteet sekä rauhoittaa mieltä. (Koistinen, 2013, s. 31; Martin ym. 2023, s. 36–37).



Kuva 1. Ihmisen hengityselimistö (Kemppainen, 2020, osio 1 s. 4).

Farhin (2015) mukaan hengitysprosessi tapahtuu automaattisesti. Tietoisen mielen avulla hengitystä voidaan hallita (s. 46). Norberg (2016) taas kirjoittaa keuh hengityksestä. Keho hengittää solutasolla. Hengitys ei ole pelkkää sisään- ja uloshengitystä, vaan solut tarvitsevat happea ja ravinteita (s. 88). Natha (2024) toteaa, että hengitysharjoitusten avulla voimme suunnata energian pois epäedullisista ajatusmalleista. Näin saatetaan yhteys mielen alitajuisten ja tietoisten osien välillä ja samalla energiaa vapautuu muita tarkoitusta varten (s. 55). Kuten aiemmin käsiteltiin, joogaharjoittelussa keskitytään kuuntelemaan kehoa, ja sen aistimuksia. Kyse ei ole pelkästään sisään- ja uloshengityksestä.



Kuva 2. Lantion ja selkärangan keinunta sisään- ja uloshengityksessä (Farhi, 2015, s. 45).

Ilveskoski (2018) kirjoittaa, että ”Syvähengitys eli vapaa lepo hengitys on terveen äänentuotannon ja laulamisen perusta”. Ilveskoski jatkaa, että syvähengitys tapahtuu vapaan sisäänhengityksen aikana, jolloin pallea pääsee liikkumaan alaspäin ja ilma virtaa automaattisesti keuhkoihin. Vapaaseen lepo hengitykseen pyrkiminen tavallisessa arjessa rentouttaa, rauhoittaa, parantaa suorituskykyä ja aineenvaihduntaa sekä kehon asentoa (2018).

### 3.3.2 Hengityksen vaikutus

Martinin mukaan ihmiset hengittävät yksilöllisellä tavalla, ja toiset tavat voivat olla epäedullisia psykofyysisen hyvinvoinnin kannalta. Ns. ”oikeaa” hengitystapaa ei voida opettaa kaikille. Mielikuvien avulla voidaan löytää hyvä rytmi hengitykseen (s. 37–38).

Kempainen toteaa, että luontainen hengitys voi olla tasapainoinen tai epätasapainoinen. Epätasapainoinen luontainen hengitys voi olla rintakehän yläosassa tapahtuvaa lyhyttä pinnallista hengitystä. Se heikentää kuona-aineiden poistumista kehosta ja aiheuttaa hengitykseen osallistuvien lihasten jännitystä sekä

heikentää läsnäoloa tuntemusta. Tasapainoinen hengitys tukee koko kehon järjestelmää, luo harmonisen yhteyden kehon ja mielen välillä tukien henkilön henkistä-, ruumiillista-, ja tunneperäistä vuorovaikutusta elämän eri vaiheissa (Kempainen, osio 1. s 9). Carmanin mukaan laulajan taito keskittyä hengitykseen on ensiarvoisen tärkeää. Millä tavalla laulaja käyttää hengitystä vaikuttaa suoraan laulajan mielialaan ja hermoston toimintaan (2012, s. 127).

### 3.3.3 Joogahengitys

Luvun 2.2 taulukossa on kuvaus joogan viidestä osasta. Ilaskarin (2010) mukaan pranayama on hengityksen kanssa työskentelyä, se yhdistää mielen ja kehon (s.168). Edelleen Kemppainen (2020) toteaa, että hengitysharjoitusten kautta pyritään vaikuttamaan Pranin eli elämänvoiman vahvistamiseen kehon ja mielen välillä (osio 1. s. 22). Myös Carman (2012) kirjoittaa, että pranayama on elämänenergian laajentamista ja hallitsemista hengittämällä (s. 278).

Carmanin (2004) mukaan joogatunnilla tehtävät erilaiset hengitysharjoitukset esimerkiksi Nadi Sodha eli vuorosierainhengitys harjoittavat samalla laulajan hengitystä. Harjoitus harmonisoi ja rauhoittaa, tasoittaa epäpuhtauksia, vahvistaa kylkiluita ja keuhkoja. Bandha eli lukot ovat joogassa asentoja, joissa kehon osia supistetaan tai niitä kontrolloidaan. Laulussa lukko voi olla hienovarainen pidätys tai tauko uloshengityksen ja sisäänhengityksen välillä (s. 438). Ilaskari (2010) kirjoittaa, että hengitys on joogaharjoituksen keskeinen elementti, joka ohjaa liikkeitä, harjoitusta, keskittää mielen tähän hetkeen ja tapahtuu tässä hetkessä (s. 62).

### 3.3.4 Lauluhengitys

Koistisen (2013) mukaan laulajan pitäisi ajatella hengitystä jatkuvana prosessina, jossa sisään- ja uloshengityksessä on liikkuva tapahtumaketju sisältäen kehon ja mielen toiminnan yhdessä. Luonnollisessa hengityksessä emme mieltä, millä tavalla hengitämme. Laulaessa sisäänhengitys on nopea ja ilman määrä suurempi kuin luontaisessa hengityksessä (s. 35–37).

Edelleen Koistinen (2013) puhuu laulajan tuen sijaan ääntöhengityskontrollista. Laulajan hyvä asento myötävaikuttaa kokonaisvaltaiseen hengittämiseen. Ratkaisevaa on hengityksen säätelyssä myös uloshengityksen kontrollointi (s. 39–40). Farhi (2015) kuvaavat hengitystä aaltoliikkeenä, josta näkee elämän muutokset, haasteet tai ilot (s. 46).

### 3.3.5 Hengityksen määrittely

Koistisen (2013) määrittelee kolme vaihetta normaalissa lepo hengityksessä sekä neljä vaihetta laulamisen aikana tapahtumassa hengityksessä (s. 35).

Normaalissa:

- rauhallinen sisäänhengitys
- hieman nopeampi ilman ulospäästövaihe
- pienenpieni palautumisvaihe ennen uutta hengitystä.

Laulaessa:

- sisäänhengitysvaihe
- pienenpieni elimistöä valmistava tauko, varmistus
- säädelty uloshengitysvaihe
- pieni palautumisvaihe.

Tässä luvussa käsiteltiin hengityksen perustehtäviä. Millä tavalla sisään- ja uloshengitys voivat vaikuttaa ihmisen tasapainoon heikentävästi tai parantaen kehon ja mielen harmoniaa. Hengitysharjoitusten merkityksestä joogaharjoittelussa ja terveen hengityksen kokonaisvaltaisista hyödyistä ihmisen hyvinvointiin. Laulajan hengityksen prosessista jatkuvana liikkeenä, jossa ajatukset, lihakset ja kehon toiminnat yhdistyvät toisiinsa. Sekä lyhyesti hengityksen opettamista.

## 4 Tutkimusasetelma

Tässä tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Tällä tavoin voidaan tutkia lauluoppilaiden kokemuksia joogaharjoitteiden hyödyistä kehotietoisuuden hahmottamiseen ja hengityksen havainnoimiseen lauluharjoittelussa. Vilkan (2021) mukaan laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa käsitellään ihmisestä lähtöisin olevia tapahtumia, jotka muodostavat sisällön tutkimukselle. Tarkoitus on löytää todellisuus koetun ja kuvatun välillä. Tavoitteena on tehdä tulkintoja, jonka avulla voidaan luoda ohjeita, toimintaperiaatteita ja tietoa tutkittavasta aiheesta (s. 118–120).

Kvalitatiivinen tutkimus soveltuu parhaiten tämän tutkimuksen aiheen tutkimiseen, koska kyse on ihmisen tuntemuksista, toiminnasta ja kokemuksista. Empiirisessä tutkimuksessa käytetään osallistujien kokemuksia ja havaintoja, joiden perusteella tehdään analyysi (Vuori, 2021). Tutkin, mitä osallistujat kertovat joogaharjoittelu kokemuksista ja tuntemuksista heidän kehossaan ja mielessään.

Hirsjärven ym. (2007) mukaan lähtökohtana kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on oikean elämän kuvaaminen, ja tarkoituksena on tutkia kohdetta kokonaisvaltaisesti (s. 157). Vilkan (2021) mukaan laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen tärkeä tehtävä on se, ”että tutkimushaastattelun osallistuvat eivät ole vain välineitä saada tietoa, vaan tutkimuksen tulisi lisätä myös tutkittavien ymmärrystä asiasta ja siten vaikuttaa myönteisesti tutkittavien tutkittavaa asiaa koskeviin ajattelu- ja toimintatapoihin myös tutkimustilanteen jälkeen” (s. 125).

### 4.1 Tutkimuskysymykset

Tässä opinnäytetyössä tutkin, miten jooga vahvistaa laulajan kehotietoisuutta, miten ja millä tavoin erilaiset joogaharjoitteet syventävät laulajan hengitystä. Py-

rin kehittämään työkaluja laulajien kehotietoisuuden lisäämiseksi ja laulamisesaan tarvittavan hengityselimistön vahvistamiseksi. Tavoitteena on antaa välineitä, joilla voidaan kiinnittää huomiota laulajan instrumentin hyvään kuntoon ja vähentää ammattiin liittyviä terveyshaittoja, esimerkiksi refluksitautiin, hartiasaudun lihasjännityksiin tai emotionaalsiin epätasapainoihin.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni on: Millä tavoin joogaharjoitukset kasvattavat laulajan kehotietoisuutta? Tutkin, ovatko harjoitukset auttaneet osallistujia havainnoimaan kehotietoisuutta ja havainnoiko laulaja kehoaan kokonaisvaltaisemmin kuin ennen joogaharjoittelua.

Toisena tutkimuskysymyksen selvitän, miten erilaiset joogaharjoitteet syventävät laulajan hengitystä. Hengitys on laulajalle merkityksellinen, koska oikealla tavalla hengittäminen laulun aikana auttaa laulajaa säätelemään hengitystä taoudellisesti. Hengitys vaikuttaa sekä kehoon, että mieleen. Harjoitteet auttavat luonnollisen hengityksen oppimista. Carman (2012, s. 125) tarkentaa: ”Suurin kysymys laulajien hengityksen kehityksessä on kehon ja hermoston kyky sietää erittäin epäsäännöllisiä hengityssuhteita sisään -ja uloshengityksessä”<sup>1</sup>.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä käsittelen, millaisia vaikutuksia joogalla voi olla laulajan ääneen ja kehoon. Tutkin laulajan kokemusta omasta hengityksestä ja siitä, miten se vaikuttaa laulamiseen esimerkiksi ilmanpaineeseen, fraaseihin, ilman säätelyyn. Haluan selvittää, havainnoivatko laulajat äänen muodostusta helpommin.

## 4.2 Tutkimusmenetelmät

Tässä tutkimuksessa käytetään tutkimusmenetelmänä kyselyitä, haastatteluja, ohjattuja tunteja, havaintoja ja muistiinpanoja. Tutkimuksessa on toimintatutki-

---

<sup>1</sup> Käännös Marjukka Hautajärvi.

muksen piirteitä. Tällä tavoin voidaan tutkia lauluoppilaiden kokemuksia joogaharjoitteiden hyödystä lauluharjoitteluun ja mahdollisesti osallistujien arkeen. Lisäksi osallistujat oppivat itse kehittämään omia taitoja arvioida ja reflektoida omaa toimintaansa. Vilkka (2006) toteaa, että aktivoiva osallistuva havainnointi eli toimintatutkimus toteutetaan vuorovaikutuksessa tutkimuskohteen jäsenten kanssa. Tutkimuksen pyrkimys on saada aikaan tutkimuksella muutos, jolloin osallistujat itse ryhtyisivät tutkimaan omaa toimintaansa (s. 47).

Toimintatutkimuksessa pyritään hakemaan tietoa toiminnan merkityksen ymmärtämisen kautta ja sen perusteella tekemään tulkinta (Hirsjärvi ym. 2007, s. 162). Tutkimusaineisto kerättiin ohjatuilta joogaharjoitustunneilta. Aineiston kerääminen tällä samalla ryhmällä ei välttämättä toistu uudestaan. Tästä tutkimuksesta puuttui syklisyys mikä on toimintatutkimuksen strategia. Lisäksi aika oli rajallinen. Opetuskokeilu vastaa tässä tutkimuksessa riittävää otantaa osallistujien kokemuksista joogaharjoitteiden hyödystä lauluharjoitteluun (Eskola & Suoranta, 2022, s. 128).

Vilkka (2021) kirjoittaa, että tutkimusaineiston koko ei ole ratkaisevin vaan aineiston laatu. Tutkimusaineisto päämääränä voisi olla apuna asian käsittämisessä ja tulkinnan muodostamisessa (s.150). Edelleen Eskola ja Suoranta (2022) kirjoittavat aineiston laadun tärkeydestä, enemmän kuin määrän merkityksestä (s. 18). Vilkka jatkaa, että laadullinen tutkimusmenetelmä ei kerro jokaisen ihmisen toimintaa, vaan yhtenäisyyksien rinnalla poikkeavuudet ovat mielenkiintoisia (s. 67).

Joogaharjoitustuntien aikana tein muistiinpanoja ja havaintoja osallistujien kokemuksista harjoittelun aikana. Alkukyselyn avoimilla kysymyksillä pyrittiin kartoittamaan osallistujien tilanne ennen joogaharjoittelun aloitusta. Hain kysymyksillä tietoa, millainen käsitys heillä oli omasta kehotietoisuudestaan. Hirsjärvi ym. (2007) kirjoittavat, että kyselyn ja haastattelun avulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelevat, tuntevat ja uskovat. Todellisuudessa henkilöt eivät kerro todennukaisesti tapahtunutta. Havainnointi auttaa saamaan informaatiota ihmisten

oikeasta käyttämisestä (s. 207). Loppukyselyllä haettiin vastausta, oliko osallistujilla tapahtunut muutosta joogaharjoitusten myötä omassa lauluharjoittelussa sekä oliko kehotietoisuus lisääntynyt.

Vilkan (2021) mukaan avoimet kysymykset soveltuvat hyvin esitutkimuksiin, jos vaihtoehtoja ei vielä tarkkaan tunneta. Esitutkimuksen avulla on helpompi rakentaa tutkittavan asia monivalintakysymyksiksi (s.106). Alasuutari ja Alasuutari (2011) kirjoittavat, että lomakkeessa ovat vain määrätyt kysymykset, jossa vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi rajatut. Laadullinen tutkimus voi sisältää kvantitatiivisia osia (s. 50–54).

Harjoittelun viidennen kerran jälkeen kyselyn tarkoitus oli saada osallistujat miettimään uudestaan omaan kehotietoisuutta suhteessa lauluharjoitteluun sekä saamaan arvokasta väliaikatieta itselleen. Tutkijana sain kyselyn avulla myös tärkeää tietoa harjoittelun vaikutuksista ja siitä, miten voisi parantaa harjoittelua tai miten muuttaa ohjelmaa. Välikyselyssä käytin Likertin kehittämää asteikkoa, jonka perusteella järjestin vastaajat samanmielisyyden mukaan. Lajittelin vastaukset kahteentoista eri ryhmään sen mukaan, mitä Likertin asteikosta oli valittu. Pysin löytämään vastuksia mitkä asiat ovat toimineet erittäin hyvin, mikä osio tarvitsee parantamista ja millä tavalla voin korjata tai muuttaa kohtia, joita täytyy vielä kehittää. Litterointi on vuoropuhelua tutkijan ja tutkimusaineiston välillä, jonka avulla tutkija määrittelee aineiston määrän ja tulkinnan tutkimusongelman kannalta (Vilkkä, 2021, s. 137).

Yksilöhaastattelussa pyritään saamaan syvemmin tietoa tutkittavien kokemista joogaharjoittelun hyödyistä omassa lauluharjoittelussa. Haastattelu toteutetaan puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Haastattelujen analyysi on luvussa 5.2. Tavoitteena on saada haasteltava kuvailemaan ja luonnehtimaan kokemuksiinsa käytännön esimerkin kautta (Vilkkä, 2021, s. 129). Lopuksi oli vapaata keskustelua, josta syntyikin hedelmällisiä keskusteluja sekä hienoja oivalluksia ja

vastauksia. Hirsjärvi ym. (2007) toteavat, että haastattelun suuri hyöty verrattuna muihin tiedonkeruumuotoihin on mahdollisuus rajata aineistoa tilanteen mukaan (s. 200).

Hyvärinen, Nikander ja Ruusuvuori (2017) kirjoittavat, että haastatteluja on luokiteltu strukturoituihin, puolistrukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin. Monet laadullisen tutkimuksen haastatteluista ovat puolistrukturoituja, kysymyasettelun mahdollisuuden vuoksi. Kaikilla haasteltaville on samat teemat, mutta kysymykset voivat vaihdella (s. 21–22). Tässä tutkimuksessa haasteltaville esitettiin samanlaiset kysymykset ja järjestys. Tilanteen mukaan lisäksi kuitenkin tarvittaessa tarkentavia tai uusia kysymyksiä haastattelun kulun aikana, jotta haasteltava pystyisi avoimesti ja luontevasti kertomaan omasta kokemuksestaan.

Vilka (2021) kirjoittaa, että teemahaastattelun avulla kerätään tutkimusongelman kannalta tärkeät motiivit ja teemat, joita käsitellään tutkimushaastattelun aikana (s. 124). Läpi koko tutkimuksen teemat ovat olleet samat, ja niiden avulla olen pyrkinyt myös rajaamaan tutkimusaihetta. Näiden teemojen avulla olen pyrkinyt nostamaan esille aineistosta tärkeimmät havainnot. Myös Eskola ja Suoranta (2022) kirjoittavat, että aineistosta voi tulla esille teemoja, jotka tukevat tutkimusongelmaa. Esille tulleiden eri teemojen avulla voidaan tutkia, miten ne esiintyvät aineistossa ja mitkä ovat aineiston kannalta merkittävät aiheet (s. 175–176).

Hyvärisen, Nikaderin ja Ruusuvuoren (2017) mukaan, kun käytetään tutkimushaastattelua, tarvitaan kolmenlaisia kysymyksiä: ”Tutkimuskysymykset ohjaavat tutkimuksen jäsentymistä, haastattelukysymykset tarkentavat tutkimuskysymyksiä ja lopuksi on aineistolle suoritettavat kysymykset” (s. 24).

### 4.3 Tutkimusjoukko

Tutkimusjoukko koostui Oulun ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoista, joiden pää- tai sivuinstrumentti oli laulu sekä yhdestä laulunopettajasta.

Kesällä 2023 otin yhteyttä Oulun ammattikorkeakoulun lehtori Maija Lauriin kertoakseni ideasta lähteä tutkimaan joogaharjoittelun hyötyjä laulajille. Hän oli kiinnostunut tutkimuksen toteuttamisesta ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoille. Alkusyksystä tein esitteen tutkimusaiheesta, jossa kerroin lyhyesti idean, tuntirakenteen ja tavoitteet sekä yhteystietoni. Esite lähetettiin Laurin toimesta musiikkipedagogiopiskelijoille, jonka jälkeen kiinnostuneet ilmoittautuivat kurssille sähköpostitse. Kiinnostuneille lähetin sähköpostin ensimmäisen tunnin aloituspäivästä ja tiedotin tarvittavista varusteista.

Ryhmään kuului myös osallistujia, jolla ei ollut laulua pää- tai sivuinstrumenttina. Joogaharjoitustunneilla kävi myös opiskelijoita tutustumassa lajiin, mutta he eivät jääneet säännöllisesti harjoituksiin eivätkä osallistuneet tutkimukseen. Heidän palautteensa joogaharjoituksen jälkeen oli innostunut, myös kiinnostus omaa kehoa kohtaan oli positiivisempi. Halu tietää enemmän hengityksestä ja kehollisuudesta jäi itämään, mutta ajalliset haasteet toivat omat esteensä harjoituksiin osallistumiseen. Tutkimukseen osallistui yhteensä kuusitoista musiikkipedagogiopiskelijaa, joista noin kymmenen henkilöä kävi säännöllisesti harjoituksissa. Harjoittelu toteutettiin Oulun ammattikorkeakoulun tiloissa, jossa ohjasin tunnin mittaisen harjoitusohjelman. Harjoittelu toteutettiin marraskuu 2023 ja helmikuun 2024 välillä.

Tutkittavilta lähetettiin informointilomake (ks. liite 1), sen jälkeen pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta (ks. liite 2). Tutkimukseen osallistuneiden tiedot ovat merkitty anonyymisti henkilö 1, henkilö 2 ja niin edelleen. Suostumuslomakkeita lähetettiin kaksi kappaletta osallistujaa kohden, yksi kappale tutkittavalle ja toinen kappale tutkijalle. Tutkimuksen tekijällä olevat suostumuslomakkeet tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua. Tutkittavia tietoja käsittelen anonyymisti, ja niistä ei käy ilmi yksittäistä tutkittavaa eikä tunnistetietoja. Tutkimuksen tekijänä minulla on tiedossa osallistujien henkilöllisyys. Tutkimukseen osallistuvien henkilönnimi muutettiin osallistuja ”henkilö 1”, ”henkilö 2” ja niin edelleen. Tässä työssä käytän merkintää tutkittavista H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8 ja H9.

Suostumuslomakkeen mukana lähetin osallistujille myös alkukyselylomakkeen (ks. liite 3), joiden alla oli kaksi tarkentavaa kysymystä. Nämä samat kysymykset toteutettiin myös loppukysymyksinä.

Kyselyiden pääotsikot olivat

- keho
- mieli
- hengitys
- ääni

#### 4.4 Joogatunnin toteutuksen prosessi

Suunnittelin joogaharjoitteluohjelman, jotka olivat tunnin pituisia (60 min x 10). Harjoittelu alkoi marraskuun alussa, ja välillä oli muutamien viikkojen tauko. Tammikuun alkupuolella aloitimme seuraavan viiden kerran harjoitusjakson, ja viimeinen kerta oli helmikuun alussa.

Yksittäisten harjoitustuntien osallistujajoukko vaihteli neljästä kymmeneen. Tunnin aikana ja sen jälkeen tein muistiinpanoja havainnoista sekä mahdollisista tunnin aikana olleista keskusteluista. Näistä havainnoista sain arvokasta tietoa osallistujien kokemuksista ja siitä, millä tavalla harjoittelusta oli ollut hyötyä ja miten he kokivat harjoittelun kehossaan.

Ohjelman suunnittelin ja harjoittelin valmiiksi, mutta olin kuitenkin avoimena harjoitteluohjelman muutoksille joogatunnin aikana. Toisinaan ohjelmamuutokset olivat tarkoituksenmukaisia, sillä hetkellä olevalle ryhmälle, sillä muutokset tukivat enemmän heidän harjoitteluaan. Välillä taas huomaisin, että jonkin toisenlaisen harjoitus oli hyödyllisempi tai tarpeellisempi, jolloin tein muutoksen ohjelmakokoon. Joogaharjoitusohjelmaa muutin seuraaville tunneille säilyttäen tiettyjen harjoitteiden toistuvuuden ja liikkeiden monipuolisuuden. Tärkeää oli lisätä

myös uusia harjoitteita joustavasti jo opittuun. Tarkoitus oli saada toistojen määrää harjoituskertoihin, jolloin liikkeet olivat tutumpia osallistujille, ja silloin myös liikkeiden hyöty oli paras mahdollinen.

Suunnittelun apuna käytin kokonaisvaltaisen hathajoogaohjaakoulutuksen materiaalia, joogakirjallisuutta sekä internetistä saatavia suomen- ja englanninkielisiä joogasivuja. Pysin suunnittelemaan harjoitustunnit oman joogaohjaajan ja laulunopettajan kokemuksen ja ammattitaidon perusteella. Ohjaustunnit suunnittelin joogan peruseräitä noudattaen.

Opetuskokeilussa joogaliikkeiden valintaan vaikuttivat aloittelijoille tarkoitettujen liikkeiden opettelu, ja ohjelman rakenteen pääpaino oli laulajan näkökulma. Tarkoituksena oli, että osallistuja oppisivat hitaasti omaksumaan liikkeet. Painotettiin opetuksessa omaa hengityksen aistimisen oppimista kehossa ja selkärangan liikkeiden havainnoimisen ja rentouksen merkityksen oppimista. Tavoitteena oli oppia huomaamaan yksinkertaisesti liikkeen tärkeys hengityksen tahdissa. Kun kehoa liikutetaan kaikkiin liikesuuntiin, se vahvistaa kehoa monipuolisesti

Harjoitustunnit alkoivat hengitysharjoituksilla, joiden avulla opeteltiin kuuntelemaan hengityksen muutoksia kehossa. Jokaisella tunnilla mukana olivat luontaisen hengityksen ja vatsahengityksen havainnointi sekä loppurentoutus. Laulajalle hengitysilman hallinta ja lihasten yhteistoiminnan ymmärtäminen kehossa on erityisen tärkeää. Hengitysharjoitus myös valmisti osallistujaa rauhoittumaan ja keskittymään tulevaan harjoitukseen. Lisäksi hengitysharjoitus vahvisti osallistujan tietoisuutta itsestään. Ohjelmaan kuului hengitysharjoitusten harjoittelu ja sen havainnointi, miten hengitys liikkuu kehossa sekä miltä ja missä se tuntuu. Hengitysharjoitusten aikana ohjatun osion jälkeen osallistujat jäivät aistiin omaan hengityksen liikettä kehossaan ja kuulostelemaan kehoaan. Pysin harjoituksilla avaamaan lantiota, lisäämään liikkuvuutta selkärangassa sekä erilaisten kierto- ja yläselän alueetta. Teimme lihaksia vahvistavia ja venyttäviä liikkeitä sekä opettelimme kehoa rentouttavien sarjoja.

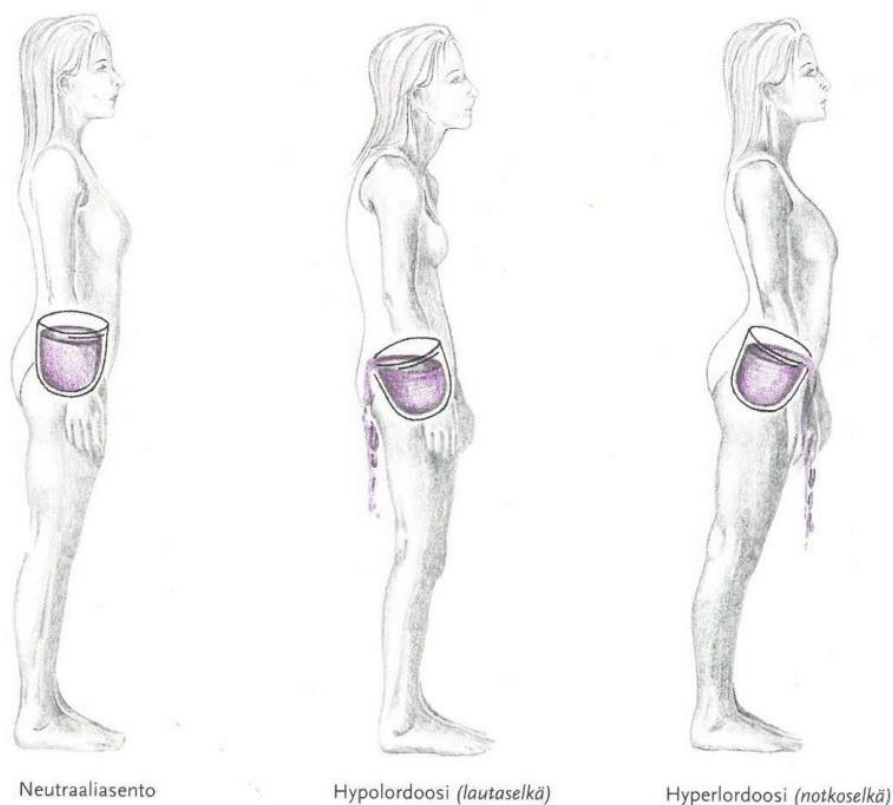
Aloitin ohjaustunnin luontaisen hengityksen ja vatsahengityksen havainnoimisella. Seuraavaksi oli alustavia liikkeitä, jonka jälkeen asanaharjoitukset ja lopuksi loppurentous. Joogaliikkeiden selityksiin olen käyttänyt Kemppaisen (2020) *Kokonaisvaltaisen joogaohjaakoulutuksen* materiaalia, Farhin (2015) *Kehon ja mielen joogaa* kirjaa, Coluter (2001) *Anatomy of Hatha Yoga* ja McCornackin (2021) *Yoga, singing, and the singer: a balance of effort and ease* tutki-  
musta. Liitteissä 6 esitän kuvien ja selitteiden avulla muutamia liikkeitä, joita käytin ohjaustunneilla. Tunneilla käytiin aloittelijatason hathajoogan perusasanoita läpi, alustavia liikkeitä ja liikkeiden modifikaatioita: aurinkotervehdys, eteen- ja taaksepäin taivutukset, kiertävät liikkeet, ylösalaisin liikkeet, tasapainoliikkeet ja vatsaharjoituksia, ja sen lisäksi luontaisen hengityksen harjoituksia ja vastahengitysharjoituksia sekä Pranayama-harjoituksia muun muassa vuorosierainhengitys, nopea hengitys ja kokonainen keuhkojen tuuletus. Myös rentous- ja syvärentoutusharjoitukset olivat osana joogatuntien ohjelmaa.

Ensimmäisellä tunnilla oli runsaasti osallistujia. Alussa kerroin joogatunnin kriteerit sekä painotin hengitystä, läsnäoloa ja rentoutta. Joogatunnin harjoitteet olivat aloittelijatason joogaliikkeitä, jotta liikkeiden oppiminen olisi yksinkertaista ja helppoa. Lisäksi aloittelevan tason liikkeitä käytetään silloin, kun kehon hallinta ei ole vielä niin tuttua, ja samalla vältetään mahdollisilta virheliikkeiltä. Näin opetellaan kuuntelemaan yksinkertaisilla, rauhallisilla liikkeillä omia kehonrajoja. Havainnollistin liikkeen omalla keholla ensin, ohjasin, näytin korjaavan liikkeen, variaation tai muutin liikkeen osallistujalle sopivaksi. Joogatessa vältetään kaikkea, mikä aiheuttaa kipua tai vahinko keholle ja mielelle. Tärkeintä on asenne ja laatu harjoittelua kohtaan.

Ohjaustunneilla harjoittelimme esimerkiksi seisoma-asentoa (tadasana=vuori-asento), jota laulajat ja soittajat tarvitsevat jaksakseen kannatella kehoaan. Asento toimii perustana seisoma-asentona harjoituksissa. Tarkoituksena oli opettaa osallistujat seisomaan omien jalkojensa varassa, kannattelemaan selkärankaan, keskittämään paino jalkaterille ja havainnoimaan lantion oikean asennon löytämistä. Carman (2004) kirjoittaa Tadasanasta, että se on jooga-asentojen

lähtökohta. Lisäksi asento on samanlainen kuin hyvä laulutekninen asento, millä tavalla vartalo on ihanteellisessa linjassa ja tasapainossa laulaessa (s. 436).

Farhin (2015) mukaan lantio on selkärangan tukikohta. Joogaharjoituksissa ensimmäinen asia on opetella seisossa asettamaan lantio tasapainoon. Lantion asennon muuttuessa eteen tai taakse päin tai sivuille, selkärangan asento kääntyy vinoon. Henkilö voi tasapainottaa seisonta-asentoa kääntämällä lantiota taakse päin, jolloin asentoa kuvataan nimellä lautaselkä. Vastaavasti jos kallistaa lantiota taaksepäin alaselän kaarevuus syvenee liikaa, sen seurauksena tulee notkoselkä. Seisoessaan lantio neutraaliasennossa selkäranka on pitkä, rinta-kehä ja pää balanssissa (s. 104–105).



Kuva 3. Lantion neutraaliasento sekä lantion toiminnan ero lantion taaksepäin kallistuksessa ja eteenpäin kallistuksessa (Farhi, 2015, s. 105).

Koistinen (2013) kuvaa laulajan kehoa ja hyvää perusasentoa kehikkona, joka on joustavan pilarin varassa ja jossa on kolme täynnä olevaa vesimaljaa suorassa linjassa toinen toistensa yläpuolella. Kun keho on tasapainoisessa asennossa

keho ikään kuin venyy keskipisteestä alas ja ylös siten, että ylävartalo leijuu alaspäin juurtuneen alavartalon päällä (s. 26).

Ohjaustuntien edetessä lisäsin vaihtoehtoisia liikkeitä enemmän ohjelmaan, opetin yhä perusteellisemmin liikkeen ohjaamista sanallistaen, ja samalla näyttäen. Painotin vielä enemmän oman kehon kuuntelemista, läsnäoloa, hengityksen ja rentouksen merkitystä, jokaisessa harjoituksessa ja liikkeessä.

Kokonaisvaltaisessa joogaohjaakoulutuksessa ohjaustaitoihin kuului liikkeen havainnollistaminen, ohjaus ja -korjaus kehon omalla esimerkillä. Myös didaktiikka, sanoin ohjaaminen, oppilaan observointi sekä oppilaan kohtaaminen ovat tärkeitä ohjaustaitoja (Kemppainen, 2020, osio 5. s. 3–6). Liikkeen ohjauksen aikana sanallistin liikkeen eri vaiheet, jolloin osallistuja näkee ja kuulee sekä hahmottaa harjoitteen. Näin osallistuja kokee liikkeen ohjauksen monen eri aistin kautta. Kemppainen (2020) jatkaa, että ohjaamisen tarkoitus on, että joogaa- jaa itse oppii löytämään omalle keholla parhaan asennon ja sen avulla löytämään myös omat rajansa. Lisäksi kehonhahmottamiskyky ja kehotuntemus kasvaa (osio 5. s. 3–6).

Viimeisellä tunnilla oli neljä osallistujaa, ja tunnin aihe oli opitun kertaaminen. Tunti aloitettiin hengitysharjoituksilla. Alustavina liikkeinä olivat esimerkiksi synkroninen hengitys, rulla eteen ja taakse. Osa asanoista tehtiin dynaamisena esimerkiksi kissa ja krokotiili. Harjoitus lämmitti ja aktivoi elimistön verenkiertoa, samalla vahvisti lihaksia ja lisäsi kehon liikkuvuutta. Dynaamisuus tarkoittaa tässä aktiivista ja lämmittävää harjoitusta. Loppurentous tehtiin poikkeuksellisesti joogamusiikin tahdissa, josta osallistujat nauttivat tavattomasti.

Joogaharjoitusten tärkein tavoite oli opettaa osallistujaa ymmärtämään tietoisien keskittymisen merkitystä hengityksen ja kehon yhteistyössä. Silloin liikkeen tarkoitus toteutuu, sillä ilman tietoisuutta liike on vain tapahtuma kehossa.

## 4.5 Kyselyt

Tutkimuksessa teetettiin alku- ja loppukysely (ks. liite 3). Alkukyselyn avulla pyrin selvittämään, millainen käsitys osallistujilla oli omasta kehotietoisuudesta sekä millä tavalla osallistujat rentoutuivat kehoaan ja mieltään. Joogaharjoittelun viimeisellä kerralla toteutin loppuhaastattelun, jolla hain tietoa, olivatko osallistujat kokeneet muutosta kehossaan. Tarkoituksena oli saada tietoa, ovatko osallistujat huomanneet joogaharjoittelun hyödyn oman instrumentin harjoittelussa.

Tutkimuksen puolella välissä oli 12 kysymyksen strukturoitu monivalintakysely (liite 4). Kyselyssä oli 5-asteinen Likertin asteikko, jonka mukaan osallistujat vastasivat monivalintakyselyyn valitsemalla oikean vaihtoehdon lomakkeesta, jaolla ”täysin samaa mieltä tai samaa mieltä jne.” Kyselyiden tarkoituksena oli saada lisätietoja osallistujien muutoksista ja saada vinkkejä tarkentaviin kysymyksiin haastattelussa. Sekä tarkoituksena oli myös herätellä osallistujia reflektoimaan omia kokemuksiaan haastattelussa ja pohtimaan omia kokemuksia, ja sen lisäksi motivoimaan ja sitouttamaan osallistujia opetuskokeiluun. Samalla sain kyselyistä palautetta myös opetukseni kehittämiseen.

## 4.6 Haastattelut

Haastatteluun osallistui yhdeksän osallistujaa, joista kahdeksan musiikkipedagogiopiskelijaa, kolme klassisen laulun instrumenttiopiskelijaa ja kaksi laulun rytmimusiikki instrumenttiopiskelijaa, kolme klassisen piano, viulu ja sello pääaineen instrumenttiopiskelijaa sekä laulunopettaja. Laulunopettaja oli mukana ryhmässä tasavertaisena osallistujana. Haastattelun tavoitteena oli saada vastauksia kysymyksiin: millä tavoin joogaharjoitukset kasvattivat laulajan kehotietoisuutta, syvenikö laulajan hengitys joogaharjoitteilla ja millaisia vaikutuksia jooga voi olla laulajan ääneen ja kehoon.

Haastattelukysymyksissä (ks. liite 5) teetin tarkentavia kysymyksiä siitä, miten instrumenttiopiskelijat olivat kokeneet joogaharjoitteiden hyödyn tai muutoksen lauluharjoittelussa. Yksilöhaastattelut tehtiin Zoom- video-neuvotteluohjelman

avulla sekä varmennettiin puhelimen sanelinohjelmaan käyttäen. Lopuksi oli vapaata keskustelua, jonka aikana esille nousi tutkimuksen kannalta oleellista tietoa.

Haastattelujen tuloksista poistin tutkittavien osallistujien merkinnät H1, H2 H3 jne. anonymiteetin varmistamiseksi. Kuula-Luumi (2021) mukaan *Laadullisen tutkimuksen käsikirjassa* aineiston anonymisointi kannattaa huomioida jo aineistonkeruuvaiheessa. Yksi tärkeimmistä asioista on, että aineisto jo heti alusta lähtien sisältää mahdollisimman vähän henkilötietoja. Anonymisointi kannattaa suunnitella aineistokohtaisesti ottaen huomioon aineiston ominaisuudet, käyttöympäristö ja käytettävyys. Tutkimusaineiston anonymisointiin ei ole olemassa yhtä ainoa tapaa vaan siihen sovelletaan aineistoon sopivaa menettelytapaa (Kuula-Luumi, 2021).

#### 4.7 Aineiston analyysi

Aineisto analysointiin laadullisen sisällönanalyysin avulla, jossa tutkimuksen mielenkiinnon kohteena on kommunikaatio ja sisältö (Hirsjärvi ym., 2007, s. 162). Günter ym. kirjoittavat *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirjassa*, että laadullinen analyysi määritellään aineiston tiivistämiseksi ja jalostamiseksi käsitteelliseen tai teoreettiseen muotoon. Haetaan vastausta kysymyksiin: mitä aineisto sisältää ja mistä kaikesta se kertoo? Analyysin tavoitteena on lisätä aineiston informaatioarvoa, ja aineistoa kuuluisi tarkastella analyttisesti, teorian ja oman pohdinnan avulla, että tulkita tehtyjä havaintoja (Günter ym. 2021). Hirsjärvi ym. (2007) kirjoittavat, että tutkimuksen ydinasia on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. Tutkijalle selviää aineiston analyysivaiheessa minkälaisia vastauksia hän saa tutkimusongelmaansa (s. 216).

Tässä tutkimuksessa analyysimenetelmän on ollut realistinen tarkastelutapa, joka on auttanut tarkastelemaan tutkimusta todenmukaisesti aiheesta, jota olen tutkinut. Günter ym. toteaa, että erilaisia analyysimenetelmiä voidaan käyttää

laadullista analyysia tehtäessä. Analyysimenetelmä tarkoittaa konkreettista tapaa, millä tavalla aineistoa käsitellään eli analysoidaan. Analyysitavan valintaa ohjaavat myös erilaiset lähestymistavat. Realistinen tarkastelutapa tuo esille, mitä aineistossa on ja mitä se kertoo tutkittavasta aiheesta. Analyysimenetelmän valintaan vaikuttaa tutkimusongelman, tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen ja käytettävän aineiston tasapaino keskenään (Günter ym. 2021). Hirsjärvi ym. (2007) mukaan aineistoa voidaan analysoida monella tapaa, joista ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään tavallisesti laadullista analyysiä ja päätelmien tekoa. Hirsjärvi ym. jatkavat, että aineiston tavallisemmat analyysimenetelmät ovat mm. teemoittelun, tyypittelyn ja sisällönerittelyn (s. 219).

Elo (2022) kirjoittaa artikkelissa, että laadullisissa tutkimuksissa käytetyin analyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Analyysi voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti ja teorialähtöisesti, jonka päävaiheet ovat valmistelu-, analysointi- ja raporttivaihe. Sisällönanalyysin avulla etsitään vastausta tutkimuskysymyksiin, kun aineisto on kerätty ja muutettu kirjalliseen muotoon. Teorialähtöisessä analyysissä poimitaan ne asiat, jotka liittyvät aineistoon sekä asiat, jotka eivät liity ja tehdään niistä oma kartoitus. Näin voidaan mahdollisesti saada uusi tulos, joka laajentaa jo olemassa olevaa teoriaa (Elo, 2022).

Opinnäytetyön analyysimenetelmänä käytin teemoittelua, jonka avulla etsin tutkimuksen kannalta olennaista tai usein esiintyviä asioita, ja kerätty aineisto analysoitiin teema-analyysia käyttäen. Juhila (2021) kirjoittaa *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirjassa*, että teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä, ja että sitä pidetään yhtenä sisällönanalyysin muotona. Teemoittelussa aineistossa etsitään tutkimusongelman kannalta tärkeimmät aiheet. Aineistosta haetaan esille tutkimustehtävän kannalta merkittävät asiakokonaisuudet ja tyypilliset piirteet eli teemat. Teemat ovat aineistossa toistuvia asioita (Juhila, 2021). Teemoittelu on käytännönläheisen ongelman selvittämisessä järkevä aineiston analysointitapa (Eskola & Suoranta, 2022, s. 178).

Myös Vuori (2021) kirjoittaa *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirjassa*, että laadullinen sisällönanalyysi on hyvin lähellä teemoittelua, ja usein niitä käytetään vaihtoehtoisina nimityksinä toisilleen. Siinä keskitytään siihen, mistä asioista, aiheista ja teemoista aineisto kertoo. Vuori jatkaa huomiota kiinnitetään enemmän aineiston välisiin eroihin ja samankaltaisuuksiin. Teoriassa tämä tarkoittaa sitä, että aineisto jaetaan useisiin analyysiyksiköihin, jotta sitä voi verrata (2021). Kyselyiden ja haastattelujen perusteella pyrin löytämään osallistujien kokemuksista samankaltaisia teemoja tai eroavaisuuksia. Eskola ja Suoranta (2022) toteavat, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa puhutaankin aineistolähtöisestä analyysistä, jossa kerätään aineisto, jonka perusteella tehdään johtopäätöksiä. Ensisijaista on miettiä materiaalin rajausta, jotta analysointi on tarkoituksen mukaista (s. 19).

Välikyselyn aineiston analysoin ensin laatimalla taulukon kysymysten ja vastausten perusteella, ja sen jälkeen kävin välikyselyn vastaukset läpi ja vein vastaukset taulukkoon. Lopuksi muodostin vastauksien tuloksista kaavion (5.1.3), josta käy ilmi vastausjakauma. Kyselyn tuloksia analysoin laadullisin keinoin, tulkitsemalla vastauksia ja painotuksia.

Haastattelujen aineiston analyysi alkoi haastattelujen litteroinnilla. Litteroin tutkittavien nauhoitetut äänitteet tekstimuotoon. Tutkimusaineiston jäsentelyä varten haastattelumateriaali vieminen tekstimuotoon on aineiston käsittelyä varten johdonmukaisempaa ja jaottelu on yksinkertaisempaa. Luin tekstiä ja kuuntelin nauhoitusta kirjoittaen puhtaaksi litteroitua tekstiä sekä korjaamalla virheelliset sanat. Poistin turhaa äännähdyksiä, täytesanoja tai toistoja ynnä muuta tutkimuksen kannalta ei tärkeitä sanoja. Tutkimukseen osallistujille toimitin eettisistä syistä haastattelut litterointivaiheessa nähtäväksi mahdollisia korjauksia varten. Hirsjärvi ym. (2007) mukaan aineisto voidaan litteroida kokonaan tai valitsemalla teemoittain tutkimuksen kannalta oleellisin tieto (s. 217).

Litteroinnin jälkeen vein haastatteluaineisto taulukkoon, ja taulukon avulla jaoin vastaukset ryhmiin kysymysten ja vastaajan mukaan. Teemoittelun aikana kävin

litteroituja haastattelumateriaalia moneen kertaan läpi ja ryhmittelin aihepiireittäin. Tämän jälkeen aloin etsimään aineistosta yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia sekä usein toistuvia teemoja. Näiden perusteella pohdin analyysin tuloksia tai tein niistä omia johtopäätöksiä. Tutkin, nouseeko haastatteluaineistosta, jotain uutta, mitä joogaajat ovat kokeneet. Lisäksi mietin, ovatko omat kokemukset joogaharjoittelun hyödyistä laulamiseen vaikuttaneet analyysin tulkintaan ja tuloksien esille tuomiseen. Tutkimusraportin apuna käytän sitaatteja havainnollistamaan tutkittavien kokemuksia harjoittelun hyödyistä. Hirsijärvi ym. (2007) toteaa, että ”Tulosten analysointi ei vielä riitä kertomaan tutkimuksen tuloksia, vaan tuloksista olisi pyrittävä laatimaan *synteesejä* ... Johtopäätökset perustuvat laadittuihin päätelmiin” s. 225).

#### 4.8 Tutkimuksen eettisyys

*Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja (3/2019)* kohdassa Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet mukaan ”Tutkimuksella tarkoitetaan järjestelmällisen tutkimuksen ja ajattelun, tarkkailun ja kokeilun kautta saadun tiedon tuottamista” (2019, s. 7–8). Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, jolloin jokaisella oli oikeus keskeyttää tutkimus halutessaan tai kieltää itseään koskevan materiaalin käytön tutkimusaineistona. Hirsjärven (2007) mukaan ihmiselle mahdollisuus päättää haluaako osallistua tutkimukseen ja hänellä on oikeus keskeyttää tutkimus halutessaan (s. 25). Tutkimukseen osallistujille lähetettiin informointi- ja suostumuslomake (liite 1 ja liite 2) sähköpostilla. Lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus tehdä tarvittaessa lisäkysymyksiä. Kaikki osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeen ennen ohjaustuntien aloitusta.

Raportoidessani haastatteluiden tuloksia pyrin tuomaan esille haastateltavien oman äänen. Litteroidun haastatteluaineiston kävin sanatarkasti läpi nauhoituksen kanssa, ja sen jälkeen lähetin aineiston haastateltaville tarkistaakseen heitä itseään koskevat tekstit. Kaksi haastateltavaa antoi palautetta koskien litteroidun tekstin epäselviä sanamuotoja, tarkistin tekstit kuuntelemalla audiot uu-

destaan. Tutkimukseen osallistujien kyselyt ja haastattelut olen käsitellyt huolellisesti, ja kaikki siihen liittyvän aineiston dokumentoinut luotettavasti. Olen noudattanut tutkimukseen aikana eettisiä ohjeita ja kaikkea siihen liittyvää tietoa käsitellyt anonyyminä. Anonymiteetin suojelemiseksi olen käyttänyt henkilöiden nimien kohdalla tunnustetta.

Tässä tutkimuksessa toin selvästi jokaisen harjoituskerran alussa esille joogatunnin kriteerit. Joogatussa vältetään kaikkea, mikä aiheuttaa jotenkin kipua tai mikä yleisesti aiheuttaa vahinkoa keholle ja mielelle. Tärkeää tutkimuksessa on harjoitteita tehdessä tuoda esille kehonrajojen kunnioittamisen ja omien rajojen seuraamisen. Osallistujilla oli mahdollisuus aina keskeyttää liike, tai muuntaa sitä itselle sopivaksi tai olla kokonaan tekemättä kyseistä liikettä. Opinnäytetyön mahdollisia riskejä olivat, että aineistokeruuosion harjoitusten aikana olisi mahdollisesti voinut tulla fyysinen vamma. Joogaliikkeitä tukevat erilaiset liikkeiden variaatiot tai modifikaatiot eli muunnokset, joilla osallistuja voi halutessaan muuntaa liikkeen omalle keholle parhaiten sopivaksi. Harjoitteita ja kysymyksiä ohjaa eettiset periaatteet. Joogaaja työskentelee omaa kehoa kuunnellen, kunnioittaen sen rajoja. Harjoituksissa yhdistyvät lujuus ja lempeys (Ilaskari, 2010, s.19).

Vuori (2021) kirjoittaa *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirjassa*, että tutkimuksessa on kyse niistä toimintatavoista, joita tutkijan tulee noudattaa tuottaakseen kestäväää tietoa ja kohdellakseen tutkimiansa hyvin. Tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia kunnioitetaan eettisten periaatteiden mukaisesti ja vältetään aiheuttamasta tutkimukseen osallistuville ihmisille riskiä, vahinkoa ja haittaa. Vuori jatkaa, että vahingon välttämiseksi kaikkea on kohdeltava tasa-arvoisesti ja ihmisarvoisesti. Tutkimuksen pyrkimyksenä on uuden ja merkityksellisen tiedon tuottaminen, joista meillä on vähän tietoa, kuuluu tutkimuksen eettisiin ja keskeisiin arvoihin. Lisäksi tutkimusta suunniteltaessa on syytä pohtia tutkimuksen hyödyllisyydestä ja kenen kannalta (Vuori, 2021).

## 5 Tulokset

Tässä luvussa esittelen ensin kyselyiden tulokset (5.1) ja haastattelujen tulokset (5.2) ja lopuksi johtopäätökset (5.3).

### 5.1 Kyselyiden tulokset

Kyselyn tavoitteena oli selvittää, mitä kehotietoisuus tarkoittaa osallistujalle ja miten hän sen ymmärtää ja hahmottaa. Kyselyjen pääteemat olivat keho, mieli, hengitys ja ääni, joiden alla oli kaksi tarkentavaa kysymystä. Alku- ja loppukyselyn tarkoitus oli hakea osallistujien vastauksista eroja. Alkukyselyyn vastasi yhdeksän osallistujaa ja loppukyselyyn kahdeksan osallistujaa. Kyselyt toteutettiin avoimina kysymyksinä (ks. liite 3). Kyselyiden tuloksista käy myös esille, että osallistajat osaavat paremmin sanallistaa omia tuntemuksia kehossaan verrattuna alkukyselyyn.

#### 5.1.1 Alku- ja loppukyselyt

Alkukyselyn (liite 3) perusteella osallistajat kokivat ymmärtävänsä omaa kehotietoisuuttaan ja mitä se tarkoittaa käytännössä. He kuvailivat omia kokemuksia kehossaan, kykyään aistia ja tulkita kehon eri olotiloja sekä tunnetta ja fyysisiä reaktioitaan.

H3 osallistuja kertoi kehotietoisuuden tuntuvan vieraalta ja haastavalta. Toisaalta halu lisätä omaa kehotietoisuutta olisi lauluharjoittelun kannalta hyvä. Loppukyselyn mukaan hänen yhteytensä omaan kehoonsa oli lisääntynyt. Taito havainnoida kehontuntemuksia oli vahvistunut. Kyselyyn osallistunut H8 kertoi huomanneensa harjoitusjakson päätyttyä voivansa paremmin. Hän kertoi tunnistavansa kehon viestit ja kykenevänsä vastamaan niihin reaaliajassa. Hän on oppinut ymmärtämään syy-yhteyden kehon toimintaan kehon ollessa ylikierron tilassa.

Kehon viestien tunnistamiseen liittyvissä kysymyksissä osallistujat havaitsivat kehon jännitykset, kireydet ja kivut. Tuntemuksia, joita osallistujat kokivat kehossaan, olivat muun muassa väsymys, vireystaso, omien tunteiden havainnointi ja hengittäminen. Muutama koki haasteita tunnistaa kehon viestit. H2 osallistuja kertoi lisäksi oppineensa oivallisesti ohittamaan keholliset tuntemukset. H3 osallistuja kertoi, ettei kehon viestit tule aina perille ja että kehon tarpeet huomaa vasta lauluharjoittelussa. H9 osallistuja puolestaan kertoi olevansa vähän liiankin kehotietoinen. Hän kertoi aistivansa herkästi kehontuntemukset, minkä seurauksena se aiheuttaa liikaa miettimistä äänenmuodostuksessa. Lisäksi hän tunnistaa pienetkin vivahteet poikkeavaan tuntemukseen kehossa. Osa vastanneista kertoi tehneensä tunneilla opittuja harjoituksia ennen lauluharjoittelua sekä aamu- tai iltarentoutuksena.

Osallistujat H7 ja H9 kertoivat kehotietoisuuden merkitsevän oman kehon ja sen rajojen tiedostamista ja huolenpitoa, jolloin pystyy tulkitsemaan kehon signaaleja, ja ymmärtää kehon ja mielen yhteistyötä. Keho viestii ahdistusta hengitysvaikeuksina ja kipuna, jota kuuntelemalla toimii toisella tavalla. Asennon tai liikkeen muutoksen avulla tai jättää liikkeen kokonaan tekemättä. Kehon viestit ovat fyysisiä tuntemuksia, mutta myös tunteet ovat tunnistettavissa, esimerkiksi ärtymys, pelko, suru, ilo. Ne ovat hyvin fyysisiä tuntemuksia, jotka tunnistavat pysähtymällä.

Loppukyselyjen perusteella joogaharjoittelu oli lisännyt kehotietoisuutta. Osallistujat ymmärtävät kehotietoisuuden merkitystä aiempaa enemmän. He ymmärtävät luonnolliset prosessit kehossa sekä hengityksen ja liikkeen merkityksen kehossaan.

Osallistujat rauhoittivat omaa kehoaan erilaisilla hengitys- ja rentousharjoituksilla sekä kehoa lämmittävillä ja rentouttavilla liikkeillä. Meditointi, nukkuminen, luonnossa liikkuminen, läheiset ihmiset, tietoinen irtiotto arjesta, tekemättömien asioiden listaus, musiikin kuuntelu ja käsityöt auttoivat rauhoittamaan ja rentouttamaan mieltä.

Lauluharjoittelua varten kehoa rentoutettiin hengitys- ja ääniharjoituksilla, meditoimalla, nukkumalla ja keskittymällä omaa kehoon. Lauluharjoituksiin syvennettiin kunnolla ja keskityttiin hengittämään syvään samalla säilyttäen kehon rentouden. Lisäksi pohdittiin, millä tavalla keho on mukana laulamissa. Osallistuja H7 kertoi keskittyvän lauluharjoittelussa vain yhteen osaan kerrallaan.

Rauhallinen tila, keskittyminen ja ärsykkeiden minimointi koettiin tärkeäksi. Joogaharjoitukset olivat parantaneet lauluharjoitteluun keskittymistä ja syventäneet osallistujien omia lauluharjoituksia. Erityisesti alkukyselyyn verrattuna loppukyselyiden perusteella osallistujat olivat saaneet enemmän syvyyttä ja tarkkuutta omaan harjoitteluun. Vastauksissa ei ollut suuria eroja, vaan enemmän samankaltaisuutta. Joogaharjoittelu vaatii toistoja, jotta joogaaja voi kokea huomattavia eroja muun muassa kehossa ja mielessään. Tässä korostuu harjoittelun säännöllisuuden ja toistuvuuden merkitys.

Osallistuja H6 kertoi tarvitsevan rauhallisen harjoittelutilan. Hänen keskittymisensä häiriintyi, jos ympärillä oli hälinää, kuten usein koulussa. Sen vuoksi hän harjoitteli kotona, jossa oli rauhallista. Silloin hän pystyi harjoittelemaan monta tuntia kerralla. Hän kertoi myös pitävänsä harjoittelupäiväkirjaa, jossa oli lauluharjoittelun pääkohdat ja aikataulu. Aikataulua hän noudatti joustavasti tilanteen mukaan. H9 osallistuja kertoi puolestaan kokevansa suorituspainetta, jos oli varannut aikaa lauluharjoitteluun. Lauluharjoitteluun keskittyminen oli vaikeaa tunnelukon ja omien kehoviestien monimutkaisuuden vuoksi. Myös tämän hetkinen elämätilanne oli haasteellinen säännölliseen lauluharjoitteluun.

Osallistujat kertoivat tekevänsä hengitysharjoituksia, jotka avaavat laulamiseen tarvittavia lihaksistoja. He keskittyivät hengityksen virtaamiseen kehon läpi ja tunnustelemaan, miltä se tuntui kehossa. Hengityksen rauhoittaminen, kehon tuen mukaan saaminen kokonaisvaltaisesti auttoivat hengityksen ja tuen yhteistyötä. Osallistujat kuvailivat hengityksen virtaamista mielikuvilla, jotka auttoivat tiedostamaan hengityksen liikkeen kehossa laulaessa. Niitä olivat esimerkiksi,

hengitys oli iso kivi, joka tipahti meren pohjaan saakka, keinutuoli, säkkipillin säkki tai pumppu.

Hengitys virtaa kehossani kuin savu ja tulee piipusta ulos (H1).

H2 kertoi tekevänsä ennen lauluharjoittelua hengitysharjoituksia, jotka tähtäävät hengityksen aistimiseen liikkeessä ja lihaksiin. Harjoitukset aktivoivat hengityksen ja hyvään lauluasentoon tarvittavia lihaksia.

Hengitys on kaikista keskeisin elementti laulamissa paitsi tekniikan kannalta myös tärkeä osa ilmaisua (H6).

Osallistuja H8 kertoi tekevänsä läähätysharjoituksia ja hengitysharjoituksia s-kirjaimella. Hän myös kertoi ottavansa oikeasti aikaa ennen laulamista ja keskittymällä tunnustelemaan ilman liikettä kehossa. Lisäksi H8 kertoi opettavan oppilaille hengitysharjoituksia ja rauhoittumista jatkuvasti. Mutta olin unohtanut sisällyttää sen omiin harjoituksiin. H4 kertoi pyrkivänsä soittaessa luonnolliseen hengitysvirtaan.

H3 kertoi löytävänsä hengityksen sulkemalla silmät, keskittymällä siihen, miltä hengittäminen tuntuu ja tekemällä isoja kehollisia liikkeitä. H5 puolestaan kertoi hengittävän mahan pohjaan asti. Uloshengityksen aikana hän aktivoi keskikehon lihaksia kuin laulaisi ja kuvittelee selän pitkäksi. Lisäksi hän havainnoi kehon tuntemuksia.

Viisi osallistujaa kertoi haasteista hengitysharjoituksissa. H3 kertoi, ettei saa käyttöönsä koko kehon kapasiteettia. Hän koki, että joskus laulaessa oli vaikea saada syvä hengitysyhteys. Hän pohti myös, oliko sisäänhengitys liian voimakasta ja hengitys paineistettua. Lisäksi hän aisti kehokireyksiä. H5 kertoi hengityksen olevan helposti pinnallista, jos olo oli kiireinen ja rasittunut. H4 kertoi puolestaan hartioiden jäykkyyden haittaavan hengityksen virtaamisesta soittaessaan.

Haasteita oli hengityksen ja tuen yhteistyön löytämisessä. H9 koki ilman valuvan hallitsemattomasti ulos, ettei kykene säätämään sitä halutulla tavalla. Hän

ei halunnut hengityksen menevän puskemiseksi eikä pinnallisen hengityksen avulla tuen ylläpitämiseen.

Osallistujat kokivat äänensä soinnin ja resonoinnin vaihtelevana. Tähän voivat vaikuttaa tyyli ja sävelkorkeus. Vastauksista käy ilmi myös, kuinka äänen hallintaan vaikuttaa lepo ja terveellinen ravinto sekä hyvä ajanhallinta.

Millä voit vaikuttaa oman äänesi hallintaan -kysymyksessä esille nousi seuraavia asioita: hengitysharjoitus- ja tekniikka, kehon lihaksien venyttely, rentoutuminen ja nukkuminen. Äänen hallintaan vaikutti myös terveellisen ravinto.

H1 kuvaili äänen soinnin vaihtelevan aika paljon ”Matalalla ääni oli enemmän hajallaan ja vire oli vaikeampi, mutta alhaalla ääni on vahva. Korkeammalla ääni hänen mielestäni ehkä soi paremmin, mutta korkealla äänessä oli lisäksi kiireyttä. Voin vaikuttaa ääneen hengityksellä, ryhdillä ja suun liikkeillä”. H3 puolestaan kertoi äänen soinnin virtaavan, kun mistään ei kiristä tai purista. Hänen mukaansa rinnassa resonointi tuntuu pienesti, ja välillä resonointia oli vaikea tuntea. Hän kertoi, että omaan äänen hallintaan voi vaikuttaa tiedostamalla, miltä ja missä tuntuu, jolloin on helpompi huomioida pieniäkin asioita ja tarttua niihin.

Osallistujat H2 ja H6 kertoivat vaikuttavansa äänen hallintaan hengitykseen osallistuvilla lihaksilla, nielun asetuksilla ja koko kehon asennolla. Kun koko keho osallistuu äänentuottoon: jalkapohjat, jalat, lantio, ala- ja yläselkä, kyljet, kaula, pää, kasvot ja silmät. Hengitysilman määrää ja laatua säätelemällä sekä paineella voi vaikuttaa ääneen.

Parhaimmallaan ääni vain virtaa ulos ilman puskemista ja yrittämistä. (H7)

H7 kertoi äänen hallintaan vaikuttavan oma rauha, hengitys, tuki ja äänimassan paksuuden hallinta. Hän kertoi, että laulamisen pitäisi tuntua hyvältä. H8 kertoi

aloittavansa lauluharjoittelun mahdollisimman rauhallisesta olotilasta. Olon ollessa kiireinen. Hän pysähtyi ja hengitti, ja sen jälkeen pystyi paljon paremmin keskittymään ja hallitsemaan ääntänsä

H8 kertoi vaikuttavansa omaan ääneensä aloittamalla lauluharjoitukset ajoissa Mahdollisemman rauhallisesta olotilasta, syömällä ja nukkumalla tarpeeksi. Äänen väriä hän kuvailee helmiäiseksi ja kirkkaaksi. Äänen resonointi puolestaan on kuin kuhiseva mehiläispesä.

H9 kertoi ääneensä liittyvän tunnelukon, joka johtui lapsuudesta. Silti hän rakastaa laulamista, vaikka samalla tunsi jatkuvaa riittämättömyyttä ja osaamattomuutta. Hän kertoi vaikuttavansa ääneensä loogisen ajattelun kautta.

### 5.1.2 Välikysely

Välikysely tehtiin strukturoituna kyselynä (ks. liite 4), johon vastasi seitsemän vastaajaa.

Kaikki kyselyyn vastanneet olivat täysin samaa mieltä, että joogaharjoittelu oli auttanut havainnoimaan kehotietoisuutta. Osallistujat tiedostivat oman kehonsa ja sen ääriviivat. Lisäksi kehon asentojen, liikkeiden, lihasjännitysten huomioiminen ja aistiminen oli intensiivisempää. Myös hengityksen liikkeen tiedostaminen ja havaitseminen kehossa vahvistui.

Viisi osallistujaa seitsemästä oli täysin samaa mieltä, että jooga oli vahvistanut laulajan hengitys- ja tukilihaksistoa. Samaa mieltä oli yksi. Harjoituksissa tehdyt hengitysharjoitukset olivat auttaneet vahvistamaan ja tunnistamaan laulamiseen tarvittavia lihaksia, esimerkiksi ulkoiset kylkiluidenvälit sekä pidentämään hengityksen hallintaa. Yksi osallistuja vastasi neutraalisti, en samaa mieltä enkä eri mieltä, jonka perusteella hän ei ollut kokenut harjoitusten vahvistaneen hengitys- ja tukilihaksistoa.

Kysymykseen ”Auttoiko joogaharjoittelu poistamaan lihasjännityksiä: ”viisi henkilöä vastasi olevansa täysin samaa mieltä, kaksi vastasi samaa mieltä. Joogaharjoitukset lisäsivät liikkuvuutta, vahvistivat lihaksistoa sekä edistivät kuona-ainesten poistumista kehosta ja purkivat kehossa olevia lihasjännityksiä.

Viisi osallistujaa oli samaa mieltä siitä, että he kokivat joogaharjoittelun auttaneen havainnoimaan hengitystä paremmin lauluharjoittelussa, kaksi vastasi en samaa mieltä enkä eri mieltä. Joogatunnin aikana tehdyt hengitysharjoitukset olivat auttaneet hengittämään syvemmin ja laajemmin sekä hengityksen liikkeen tunnistaminen oli helpompaa. Kaksi osallistujaa vastasi en samaa enkä eri mieltä. He eivät olleet kokeneet hengityksen muuttuneen erityisesti.

Kysymykseen ”Pystyitkö laulaessa säätelemään hengitystä paremmin: ”samaa mieltä vastasi neljä henkilöä ja kolme vastasi en samaa mieltä enkä eri mieltä. Vastausten perusteella neljä osallistujaa oli kokenut harjoittelun vahvistaneen lauluharjoittelun aikana tapahtuvaan sisään- ja uloshengityksen säätelyä sekä kontrolloimaan ilman painetta laulaessa. Kolme vastaajaa ei olleet kokeneet muutosta lauluharjoittelun aikana.

Kaksi vastaajista oli kokenut hyötyvänsä erityisesti, yksi vastaajista jonkin verran joogaharjoittelusta ja siitä, että joogaharjoittelu oli auttanut tunnistamaan hengityksen vaikutusta lauluharjoittelussa. Vastausten perusteella harjoittelu oli vahvistanut laulamisen aikana tapahtuvan hengitysprosessin tunnistamista. En samaa mieltä enkä eri mieltä oli vastannut neljä. He eivät olleet kokeneet harjoittelun vahvistaneen hengitysprosessia tunnistamista lauluharjoittelussa.

Kysymykseen ”Joogaharjoittelu oli auttanut kehon ja mielen yhteistyötä: ”kolme vastasi täysin samaa mieltä, samaa mieltä oli kolme osallistujaa. Harjoittelu oli edistänyt kehon erilaisten aistien ja tunteiden tiedostamista. Samalla yhteys kehon ja mielen välillä oli vahvistunut. Yhden vastaajan vastaus oli neutraali.

Viisi vastasi samaa mieltä, että joogaharjoittelu oli rauhoittanut osallistujan mieltä lauluharjoittelussa. Joogaharjoitukset olivat vähentäneet lauluharjoitteluun liittyvää stressiä ja kuormitusta. Samalla harjoittelu oli kasvattanut keskittymiskykyä, kehotietoisuutta ja edes auttanut kehon rentoutumista. Kaksi vastasi en samaa mieltä enkä eri mieltä. He eivät olleet huomanneet muutosta, että harjoittelu olisi rauhoittanut heidän mieltään lauluharjoittelussa.

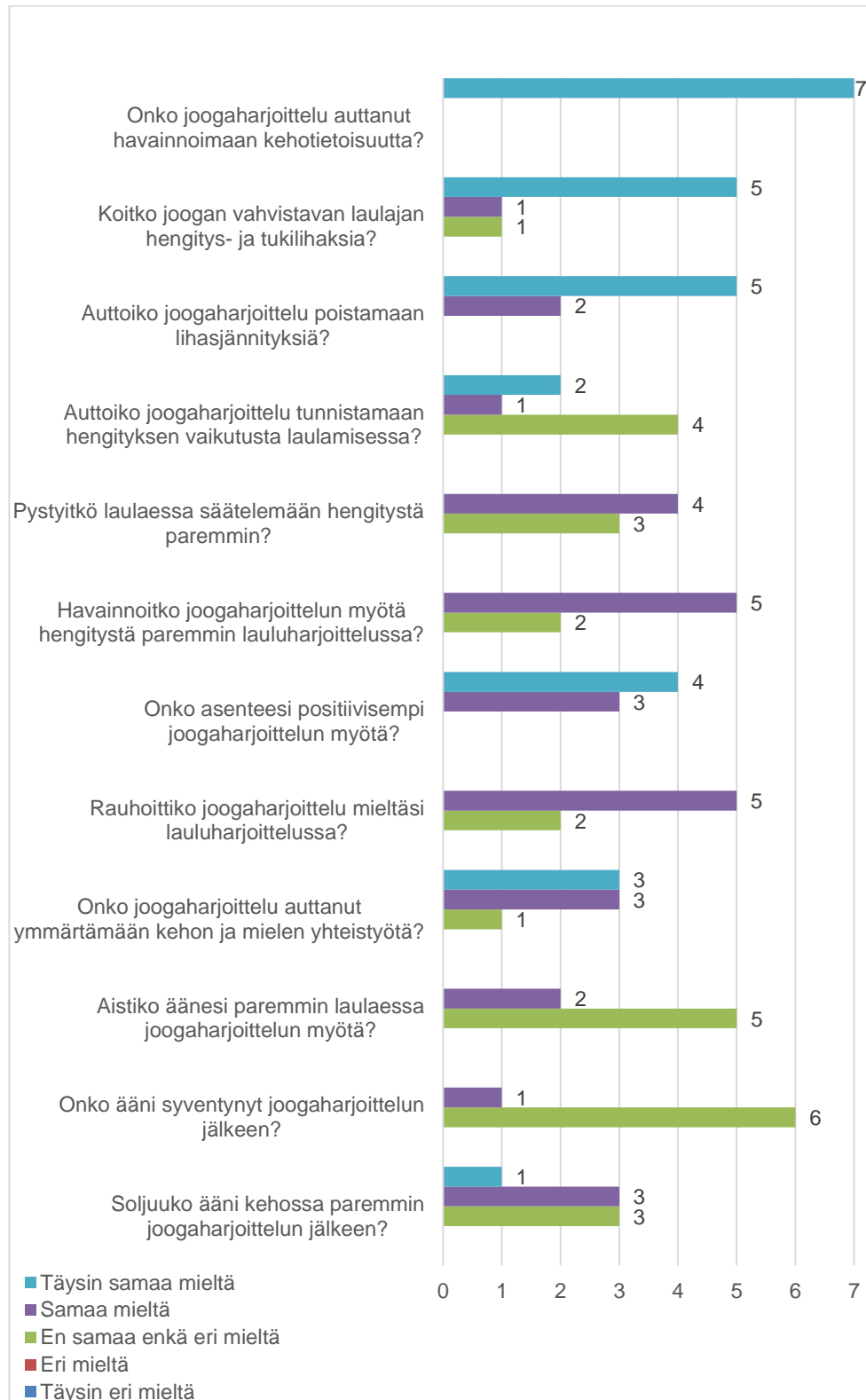
Harjoittelun myötä osallistujien asenne oli positiivisempi. Neljä vastasi täysin samaa mieltä ja kolme vastasi samaa mieltä. Joogaharjoittelu oli rauhoittanut osallistujien mieltä ja opettanut oikeanlaista hengitystekniikkaa. Vastaajien tietoinen läsnäolon voima oli kasvanut ja vahvistunut.

Kysymykseen ”Onko ääni syventynyt joogaharjoittelun jälkeen: ”yksi vastasi samaa mieltä. Joogaharjoitukset vahvistavat ja laajentavat esimerkiksi keuhkoja, niskan, kaulan, ylävartalon ja rintakehän alueen lihaksia. Vain yksi vastaajista oli kokenut äänen syventyneen harjoittelun jälkeen. Osallistuja oli saanut vahvistusta yllä mainittuihin asioihin kehossaan. Kuusi vastasi en samaa mieltä enkä eri mieltä. Vastausten perusteella joogaharjoitus ei ollut vaikuttanut heidän äänensä syventymiseen verrattuna ennen harjoittelun aloitusta.

Kysymykseen ”Aistiko äänesi paremmin laulaessa joogaharjoittelun myötä: ” kaksi oli vastannut samaa mieltä. Joogaharjoitukset vahvistat kehon tuntemusten aistimista kehon ulko- ja sisäpuolelta. Vastausten perusteella vain kaksi vastaajaa oli kokenut harjoitusten vahvistaneen kehon tuntemuksia. Viisi vastaajaa ei ollut huomannut eroa harjoitusten jälkeen äänen aistimiseen. Äänen aistiminen kehossa oli haasteellista, ja sen vahvistamiseen tarvitaan enemmän toistoja ja säännöllisyyttä.

Kysymykseen ”Soljuiko ääni kehossa paremmin joogaharjoittelun jälkeen: ”yksi vastaajista oli täysin sama mieltä. Hän oli kokenut muutosta äänessään harjoittelun jälkeen. Ääni oli ollut elastisempi ja virtaavampi. Kolme vastanneista oli kokenut äänessä, jonkin verran muutosta, kolme vastanneista ei ollut huomannut muutosta äänessään.

Alla olevassa taulukossa on välikyselyyn osallistujien vastauksia.



Kaavio 1. Välikyselyyn osallistuneiden vastausjakauma.

Huomattavin hyöty välikyselyn mukaan oli, että joogaharjoittelu oli auttanut havainnoimaan kehotietoisuutta. Suurin osa osallistujista koki harjoittelun vahvistaneen laulajan hengitys- ja tukilihaksistoa, ja harjoittelu oli auttanut poistamaan kehossa olevia lihasjännityksiä.

Joogaharjoittelun vaikutuksesta hengityksen tunnistamiseen laulamissa kolme vastaaja koki harjoittelun auttaneensa heitä tunnistamaan hengityksen laulamissa. Loput vastaajat eivät olleet huomanneet eroa. Hengityksen vaikutuksen havainnoimiseen lauluharjoittelussa ja hengityksen säätelyyn laulaessa vastaajat kokivat hengityksen havainnoimisen ja säätelyn parantuneen.

Harjoittelu oli rauhoittanut vastaajien mieltä lauluharjoittelussa, ja heidän mielensä oli positiivisempi joogaharjoittelun jälkeen. Joogaharjoittelu oli auttanut ymmärtämään kehon ja mielen yhteistyötä sekä havaitsemaan kehon ja mielen yhtenä kokonaisuutena.

Äänen aistimiseen paremmin laulaessa suurin vastausmäärä oli neutraali, muutama vastaajista oli kokenut äänen aistisuuden vahvistuneen. Äänen syventymiseen joogaharjoittelun jälkeen yksi vastaaja oli kokenut äänen syventyneen harjoittelun jälkeen. Loput vastasivat neutraalisti. Soljuuko ääni paremmin joogaharjoittelun jälkeen -kysymykseen yksi osallistuja koki äänen soljuvan erityisen hyvin harjoittelun jälkeen. Loput vastaajat olivat kokeneet jonkin verran soljuvuutta äänessään tai he eivät kokeneet äänessään muutosta ennen tai jälkeen joogaharjoittelua.

## 5.2 Haastattelujen tulokset

Haastatteluiden tavoitteena oli saada vastauksia tutkimuskysymyksiin: Millä tavoin joogaharjoitukset kasvattavat laulajan kehotietoisuutta? Miten ja millä tavoin erilaiset joogaharjoitteet syventävät laulajan hengitystä? Millaisia vaikutuksia joogalla voi olla laulajan ääneen ja kehoon? Haastatteluun osallistui yhdeksän osallistujaa, vastaukset edustavat heidän kokemuksiaan, näkemyksiään ja tunteuksiaan joogaharjoittelun hyödyistä laulajan näkökulmasta.

### 5.2.1 Tutkittavien joogatausta

Millainen oli taustasi joogaharjoittelun parissa -kysymyksellä kartoitin osallistujien taustaa joogaharjoittelun parissa. Kaksi osallistujaa vastasi, etteivät ole jooganneet koskaan ennen tätä kurssia. Eräs tutkimukseen osallistuja kertoi mielikuvan joogasta olevan vähemmän kehollinen, enemmän rentoutumista ja mielitiskelyä. Puolestaan toinen tutkimukseen osallistuneista oli huomannut kurssin myötä, että oli tehnyt joogamaisia liikkeitä ennen lauluharjoittelua, vaikka ei tiennyt sen olevan joogaa.

Yli puolet osallistujista kertoi harrastaneensa joogaa epäsäännöllisesti eri pituisia ajan jaksoja. Eri joogalajeihin oli tutustuttu netin kautta tai lyhyillä kursseilla. Osa haastatteluun osallistujista kertoi tekevänsä joogaharjoituksia myös kotona esimerkiksi aurinkotervehdysharjoitusta.

Ajattelin, että pitää olla tosi venyvä, siten pystyy tekemään paljon. Alaspäin katsovassa koirassa huomasin, että on kireitä paikkoja mutta pystyin tekemään monta liikettä, just silleen siinä oman tason mukaan (H8).

Kolmella osallistujalla oli kokemusta joogasta opiskeluajoilta tai internetin ilmaisten joogavideoiden kautta. Eräs osallistuja koki keholliset asiat epämiellyttäväksi, se ehkä johtui nuorena olleesta joukkuevoimisteluharrastuksesta. Tällainen lempeä tapa tuntui vieraalta. Hän koki joogaharjoittelun hyvänä ja hyödyllisenä toimintana laulajalle.

Kaksi osallistujaa kertoi harjoittaneensa joogaa mutta olivat kokeneet harjoittelun liian suorituskeskeiseksi. Joogaliikkeiden tekeminen oli sattunut kehossa, jolloin oli vain suorittanut liikkeitä. Sen seurauksena harjoittelun rentous ja rauhoittuminen oli jäänyt saavuttamatta. Puolestaan toinen osallistuja oli kokenut vaikeaksi hengittää ohjauksen mukaan. Hän päätyi tekemään joogatunnilla opitut liikkeet omalla tavalla.

## 5.2.2 Kehon muutokset

Haastattelun ensimmäisen kysymykseen tavoitteeni oli selvittää, kokivatko haastateltavat muutoksia kehossaan joogaharjoittelun myötä. Halusin selvittää, vahvistiko harjoittelu hengitys- ja tukilihaksia, kehittyikö kehon liikkuvuus, kohtuuko ryhti, parantuiko keskittymiskyky ja auttoiko harjoittelu rauhoittamaan mieltä.

Osallistujat kokivat joogaharjoittelun myötä liikkuvuuden lisääntyneen, kehotuntemuksensa parantuneen ja kehon olevan joustavampi ja pehmeämpi. Haastattelusta kävi ilmi harjoittelun säännöllisyyden merkitys. Harjoittelu kotona koettiin haastavaksi, siellä huomio keskittyi liiaksi epäolennaisiin asioihin, jolloin mahdollinen harjoittelu jää väliin.

No kyllä, on lisääntynyt semmoinen tietoisuus, että osaa hahmottaa ehkä nyt paremmin jumikohtia kehossa, ja hahmottaa laulussa hengitystä. Onko se ok vai eikö? (H3).

Eräs tutkimukseen osallistuja kertoi, että joogaharjoittelu oli vahvistanut ajatusta säännöllisyyden merkityksestä. Säännöllisen harjoittelun myötä näkisi muutokset paremmin kehossa. Harjoittelu lisäsi liikkuvuutta, paransi hengitystä, lisäsi kehon tuntemuksia ja vahvisti keskivartalon lihaksia. Joogaharjoittelu oli myös vahvistanut syvään hengittämistä ja tietoisuutta hengityksen suunnasta kehossa. Hyvän kehotietämyksen vuoksi hän koki, ettei löytänyt ihan täysin uutta harjoittelun aikana.

Osallistujat kokivat tunnin jälkeen koko kehonsa pirteämmäksi, virkistyneeksi ja rauhalliseksi. Tunnille tuloa odotettiin, sillä silloin oli lupa rauhoittua ja oli kiva pysähtyä hektisessä elämäntilanteessa. Samalla tietoisuus oman kehon hahmottamiseen vahvistui. Kaksi osallistujaa puhui rauhoittumisen merkityksestä. He kertoivat, että kerrankin oli luvallinen hetki vain olla ja rentoutua eikä tarvitse ajatella mitään.

Mä huomaisin ehkä semmoista virkistymisen tunnetta, oli hyvä olla kehossa. Mutta en kyllä huomannut mielessä ainakaan mitään (H1).

Yli puolet osallistujista kertoivat hengityksen parantuneen joogaharjoittelun myötä. Hengitys oli syventynyt sekä ääneen myös oli tullut syvyyttä pyöreyttä. Eräs osallistuja kertoi löytäneensä syvähengityksen, kuinka joogaharjoittelu oli vaikuttanut ääneen pyöristäen ja syventäen äänen saundia. Eräs osallistuja mietti soittaessa ongelmaa käsissään. Mutta hän huomasi haasteen olevankin hengityksessä, kun vaan hengitti, se riitti, eikä tarvitse, muuttaa mitään soittosennossa. Eräälle osallistujalla oli ollut merkittävän kokemus, kun hän oli yhdistänyt laulutunneilta saaman lisäopin joogatunnilta tehtyihin hengitysharjoituksiin.

Mä uskallan ottaa laulaessa keuhkot täyteen ilmaa. En ole uskaltanut ottaa ilmaa, koska olen ajatellut sen estävän äänen tulemista. Niin olen oppinut senkin, että voin ottaa happea reilusti ja sitten päästän vähän pois. Se on ollut iso juttu laulamissa. Vaikka ottaakin paljon happea niin, se ei tarkoita, että pitää laulaa täydessä ilmassa, vaan hengittää syvemmin, eikä hauko happea (H7).

Eräs tutkimukseen osallistuja kertoi laulaneensa kuoron solistina, ja sen jälkeen kuunnelleensa nauhalta omaa ääntä.

Mä sanoin itselle, että "vau" nyt kuulosti hyvältä, että sen voi laittaa joogan piikkiin (H2).

Joogaharjoittelussa kehon kuuntelu oli oleellinen osa harjoittelua. Asentoa muokkaamalla ja oman kehon rajoja kuunnellen saadaan liikkeistä juuri itselle sopivia. Samalla osallistujat kokevat onnistumisen tunteen liikkeessä ja harjoittelussa. Lisäksi osallistujien lihasjännitykset vähenivät harjoittelun aikana.

Joogaharjoittelu oli auttanut huomioimaan kehon rajoja ja kunnioittamaan niitä, liikkeitä ei tehdä pakottamalla tai suorittamalla. Eräs osallistuja kertoi, kun hän oli joutunut olemaan poissa joogatunnilta, ja sen seurauksena olo oli ollut extrajumissa. Laulutreenien suhteen kyseinen viikko oli ollut huono. Tuntui, että laulutekniikkaa oli hukassa eikä ääni soi.

Tietyt yksittäiset joogaliikkeet auttoivat osallistujaa oivaltamaan kehossa olevia jumeja ja muuttamaan kehon asentoa itselle suotuisammaksi tai vaihtamaan kokonaan asentoa itselle sopivammaksi tai keskeyttää kokonaan liikkeen tekemisen.

Kaksi osallistujaa kertoi tiettyjen joogaliikkeiden auttaneen erityisesti helpottamaan kehossa olevia lihasjännityksiä. Harjoittellessa keuhallintasilta -harjoitusta eräs osallistuja huomasi, ettei alaselkä ole mukana liikkeessä. Tuon oivalluksen myötä hän pyrki harjoittelemaan vähintään kerran viikossa keuhallintasiltaa. Hänen alaselän alueen kiputilat olivat vähentyneet keuhallintasillan harjoittelun myötä.

L (lanneranka) vitonen ja siitä alaspäin, niin sille alueelle on tullut hengityksellistä läsnäoloa (H9).

Eräällä osallistujalla oli seuravanalainen kokemus, miten joogaharjoittelu oli muuttanut lantion asentoa paremmaksi. Hän kuvaili oivallusta seuraavasti: ”Aktiivomalla vatsan lihaksia, vinot uloimmat, sisemmät lihakset ynnä muut, kääntämällä kokonaisvaltaisemmin vatsan lihaksia pikkuisen eri tavalla kuin kääntäisi vain lantioluuta.” Tämä tapa oli lempeämpi hänen selälleen, ja se oli löytynyt näiltä tunneilta. Kehon tietoisuuden kautta oli löytynyt uusia asioita.

### 5.2.3 Joogaharjoittelun hyödyt

Minkälaista hyötyä koet saaneesi joogasta lauluharjoitteluun -kysymyksen avulla halusin tutkia, ovatko osallistujat hahmottaneet kehoaan ja hengitystään lauluharjoittelussa. Joogaharjoittelu oli auttanut hengityksen havainnoimiseen omassa kehossa, rentoutumisessa sekä rauhoittumisessa. Harjoittelun jälkeen osallistujat olivat pystyneet aistimaan paremmin hengitystä, keho oli ollut rento ja samalla keho lämmin lauluharjoittelua varten. Tunneilta oli löytynyt myös uusia liikkeitä. Harjoittelun on myös auttanut kehon lihaskireyksiin ja jumeihin sekä lisännyt liikkuvuutta.

Eräs tutkimukseen osallistuja kertoi, että joogaharjoittelu oli avannut kehoa, ja sen lisäksi tasapainoharjoitukset ovat auttaneet parantamaan keskittymiskykyä. Lauluharjoittelun aikana hän pystyi ajattelemaan koko ajan kehoa, lihaksia ja sitä, millä tavalla hengittää. Samoin ääni oli paremmin auki ja rento.

Suurin osa oli saanut joogaharjoittelusta itselleen apuja rentoutumiseen ja hengittämiseen. Eräs osallistuja kertoi, että hengitykseen keskittyminen oli auttanut syventymään laulamiseen eri tavalla kuin ennen. Ohjaustunnilla tehdyt rentousharjoitukset olivat saattaneet hänet syvään rentoutuksen tilaan, ja sen seurauksena hän kertoi nukahtaneensa tunnilla. Hän kertoi ihmetelleensä, miten se oli mahdollista, koska hän rentoutuu hyvin harvoin. Toinen osallistuja kertoi saaneensa vinkkejä nimeämään joogaliikkeitä. Hengitysharjoitusten avulla oli helppompaa havainnoida hengitystä. Tällainen oli esimerkiksi kokonainen keuhkojen tuuletus -harjoitus.

Kun kävin klassisella laulutunnilla, siellä käytiin hengityspisteet läpi. Huomaisin, että siinä oli aika paljon samanlaisia hengitysjuttuja mitä täällä on ollut. Ääni soi ihan eri tavalla, se tuli jostakin automaattisesti. En miettinyt tekniikka tai kurkun päätä tai mitään sellaista (H7).

Joogaharjoittelu oli nopeuttanut läsnäoloa. Kehotietoisuus ja kiinnostus hengitysharjoituksiin oli vahvistunut, kertoi eräs tutkimukseen osallistunut. Samalla hän kertoi tiedostavansa paremmin kehon asennot ja liikkeet. Kehonhallintatuharjoitus oli auttanut hengittämään alaselän rennoksi. Yksi haastateltava kertoi tunteneensa olonsa vahvaksi ja joustavaksi joogaharjoittelun jälkeen. Hengitysharjoitukset olivat auttaneet syventämään hengittämistä soiton aikana. Hän totesi, että oli tärkeää yhdistää koko keho, mieli ja tekniikka yhteen.

Soittaessakin hengitys ensin. Hartiat alas, ettei turhaan jännitä (H5).

Harjoittelu oli auttanut kehotietoisuuden lisääntymisen ja helpottanut kehossa olevia jumeja. Hengitysharjoitukset olivat auttaneet havainnoimaan hengityksen liikkeitä ja syventämään hengitystä sekä ymmärtämään hengitystekniikkaa. Joogassa opetellaan havainnoimaan luonnollista hengityksen kulkua sisään- ja

uloshengityksessä. Hengitys tapahtuu liikkeen aikana. Sisäänhengitys venyttää ja avaa kehoa ja uloshengityksen aikana puolestaan tehdään taivutuksia ja kiertoliikkeitä.

No suurin hyöty tosiaan on se (joogaharjoittelu), että on virkistänyt ja rentouttanut. Mutta suurin hyöty ehkä minkä sain, oli lantion alueen kipuiluun (H5).

#### 5.2.4 Joogasta saadut työkalut

Millaisia työkaluja koet saaneesi joogaharjoittelusta omaan laulamiseen -kysymyksellä halusin selvittää, onko joogaharjoittelu lisännyt ja vahvistanut laulamissa tarvittavia kehotietoisuutta. Halusin myös selvittää, millä tavalla osallistujat ovat kyenneet viemään joogatunneilta saamaa kokemusta omaan harjoitteluun.

Kaikki osallistuja olivat saaneet harjoittelusta työvälineitä kehon lämmittelyyn ennen äänen avausta sekä erilaisia venytyksi ja kehoa avaavia liikkeitä. Harjoittelu oli auttanut tunnistamaan vastaliikkeiden<sup>2</sup> merkitystä harjoittelussa. Mahdollisesti osallistujat muuttivat liikkeitä itselle tai omille oppilaille sopivaksi tilanteen mukaisesti.

Mulla on yli liikkuvat nivelet, niin olen huomannut, että minun ei tarvitse pelätä kivun tunnetta. Kun kivun tunne tulee, niin en tee mitään. Nyt olen hoksannut, että pitää vain löytää eri asento siihen, niin sitten se sujuu. Tämän ollut isoin juttu, että pystyn tekemäänkin liikkeit, se on ollut kiva huomata (H7).

Osallistujat kokivat huomattavaa hyötyä hengitysharjoituksista, joiden avulla oppivat havainnoimaan ja tunnistamaan sekä tiedostamaan hengityksen liikettä kehossa sekä näiden yhteistyötä.

---

<sup>2</sup> Blogissaan Parkkinen kirjoittaa vastaliikkeestä seuraavasti: "Asanat toimivat pareittain: jos yksi asana vaatii selkälihasten supistusta (taaksetaivutukset), vastaliike ojentaa selkälihakia (eteenpäin taivutukset)" (Manaste, 7.7.2017).

Harjoittelussa ei tarvitse lähteä ns. kuntoilemaan vaan rauhallisella tavalla voi vahvistaa kehon lihaksia. Lisäksi on yksinkertaista aloittaa ja rakentaa helppoihin liikesarjoihin lisää liikkeitä. Harjoittelun sivutuotteena tulee vahvuutta lihaksiin ja koko kehoon.

Minusta se (joogaharjoittelu) on ehkä lähentänyt kehon ja pään välistä suhdetta (H3).

Kehotietoisuutta oli lisääntynyt ja kehoistimus on vahvistunut. Lisäksi soittaessaan tarvitaan kehonostotukea, jolloin pitää olla keskivartalossa hyvä tuki.

### 5.2.5 Joogaharjoittelu tulevaisuudessa

Aiotko jatkaa joogaharjoittelua -kysymyksellä halusin tutkia, autoiko joogaharjoittelu lisäämään laulajien tai soittajien kiinnostusta oman kehon hoitamiseen.

Joogakurssille osallistujien vastauksista kävi ilmi, että jokainen ainakin tässä vaiheessa suunnittelevat ottavansa joogaharjoittelun tai joogamaisia liikkeitä osaksi omaa arkea. Haasteena nousi oman ajan käyttö, vaikka kaikki tiesivät joogan hyödyt omaan kehoonsa. Yksi suunnitteli tekevänsä, jonkinlaisen rutiinin toinen puolestaan aikoi ottaa yksittäisiä elementtejä omaan harjoitteluun. Kolmas suunnitteli ottavansa kaikki venyttelyt ja hengitysharjoitteet mukaan omaan lauluharjoitteluun.

Osa haastatteluun osallistujista aikoivat jatkossa harrastaa joogaa internetin kautta tai kurssimuotoisesti. He kokivat muualla kuin kotona tapahtuvan harjoittelun parhaaksi vaihtoehdoksi. Säännöllinen harjoittelu toisi joogaharjoittelun hyödyt parhaiten esille. Haasteena koettiin säännöllisen harjoittelun sovittaminen omaan arkeensa. Eräs osallistuja kertoi pyrkivänsä harjoittelemaan aamuin ja iltaisin aurinkotervehdystä tai jotain osia harjoituksesta sekä krokotiiliä. Samalla harjoitus auttaa saamaan lantion alueen kireyksiä pois. Toinen puolestaan kertoi ottaneensa kehonhallintaharjoituksen heti omaan arkeensa, ja sen seurauksena selkäkivut olivat vähentyneet. Ja kolmas pyrkii tekemään kotona harjoituksia kehoa herätteleviä liikkeitä ja venytyksiä.

### 5.2.6 Joogaharjoittelun tarpeellisuus

Kysymyksellä koetko alallasi olevan tarvetta joogaharjoittelulle halusin kartoittaa, kokivatko harjoittelun tarpeelliseksi musiikin parissa työskenteleville ja opiskelijoille.

Kaikki haastatteluun osallistujat vastasivat, että joogaharjoittelu oli hyödyllistä musiikin parissa opiskeleville tai ammatikseen tekeville. Harjoittelun myötä tietoisuus omasta kehosta kasvoi. Koettiin, että kaikenlainen kehonhuolto harjoittelu olisi hyödyllistä laulajille ja soittajille. Joogaharjoittelua pidettiin erinomaisena harjoitusmuotona erityisesti laulajan kehotietoisuuden vahvistamisessa.

Eräs osallistuja kertoi, että varmasti alalla kuin alalla voisi olla joogaa. Musiikialalla tietenkin, kun siinä oli laulun kannalta hyvää esimerkiksi oikeanlaisen hengityksen oppiminen.

Joogassa oli niin paljon hengittämistä ja keskitytään siihen, mitä oikeasti tehdään (H8).

Eräs tutkimukseen osallistuja kertoi, että ainakin Pop Jazz -puolella tuntui, ettei siellä kiinnitetä tarpeeksi huomiota kehonhuoltoon. Kehonhuollosta on hyötyä kaikille instrumenttiopiskelijoille ehkä laulajalle enemmän, kun keho on instrumentti.

Joogaharjoittelussa pidetään kehosta ja instrumentista huolta. Eräs tutkimukseen osallistuja vastasi, että harjoittelun kautta laulaja tunnistaisi omassa kroppassaan erilaisia asioita ja oppisi ymmärtämään, mitä kroppa viestii ja mitä se tarvitsee. Monesti voi lähteä korjaamaan väärillä tavoin kehoa, vaikka vastaus löytyisikin omasta itsestään.

Tämä olikin oikea täsmälaji lauluun, tukee monia asioita, hengitystä ja toisaalta vahvistaa kehoa. Joogasta voisi olla apua koska laulamiseen liittyy paljon psyykkistäkin puolta (H2).

Kaksi osallistujaa kertoi, ettei välttämättä tarvitse olla aitoa joogaa, vaan se voi olla, jonkin muukin kehonhuolto harjoitus.

### 5.3 Tulokset ja johtopäätökset

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen keskeiset tulokset ja johtopäätökset. Tutkimus keskittyi selvittämään joogaharjoittelun hyötyjä laulajan näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena oli kasvattaa laulajien kehotietoisuutta ja hengityksen yhteistyötä joogaharjoittelun avulla sekä kehittää niihin tarvittavia työkaluja. Lisäksi minulla oli tarkoituksena antaa tietoa ja ymmärrystä siitä, millä tavalla joogaharjoittelu voisi parhaiten tukea laulajaa ja hänen hyvinvointiansa. Halusin myös edistää tietämystä joogaharjoittelun eduista ja hyödyistä laulajille heidän lauluharjoittelussaan.

Opetuskokeilun aikana keräämäni aineisto osoittaa, että joogaharjoitteluun osallistuneet saivat keskeisiä työkaluja kehotietoisuuden, hengityksen ja mielen hallintaa, jotka ovat merkittävä osa laulunopetusta. Joogaharjoittelu paransi kehon ja mielen balanssia, vahvisti tietoista läsnäoloa ja keskittymiskykyä sekä tasa-painotti hermostoa.

Kartoitin tutkimuksessa osallistujien taustaa joogan harrastamisesta. Kaikilla osallistujilla oli jonkinlainen käsitys joogasta. Joogan eri lajeihin oli tutustuttu, mutta harjoittelu ei ole ollut säännöllisesti. Tätä avaan enemmän luvussa 5.2.1.

Tutkimuksessa osallistujilta kysyttiin, millaisia muutoksia he olivat havainneet kehossaan joogaharjoittelun myötä. Haastattelujen perusteella osallistujien kehotietoisuus lisääntyi lauluharjoittelussa sekä arjessa. Osallistujat ottivat omaan elämänsä ja omiin tarpeisiinsa harjoitteita, joita kokivat itselle tärkeiksi ja tarpeelliseksi. Näitä harjoituksia he käyttävät lämmittelyyn esimerkiksi ennen lauluharjoittelua tai kehossa oleviin jumeihin ja kiputiloihin. Joogatunnin jälkeen olo tuntui hyvältä ja vetreältä, joten tämä tunne haluttiin säilyttää.

Kehotietoisuus vahvistui osallistujilla, samoin kyky tehdä huomioita lauluharjoittelussa siten, että he pystyivät paremmin ymmärtämään kehon erilaiset viestit. Samalla rauhoittumisen, rentoutumisen, läsnäolon ja oman hyvinvoinnin merkityksen tärkeys muuttuivat aikaisempaan arvokkaammaksi. Joogatunnin aikana osallistujien kehotietoisuus vahvistui myös siten, että he aistivat kehoaan enemmän kuuntelemalla ja muuttamalla esimerkiksi jooga-asentoa eli asanaa omalle keholle kaikkein edullisemmaksi tai sitten keskeyttämällä liikkeen tai vain jäädessä hengittelemään paikalleen.

Hengityksen syventyminen laulutunneilla vahvistui ja hengitystekniikka parantui. Laulaessa hengitys oli automaattisempaa. Hengityksen liikkeen ymmärtäminen kehossa vahvistui ja samoin tunne ilman paineen säätelystä. Hengityksen aistimisen tunne tehostui ala- ja yläselän, pallean, rintakehän ja kylkivälilihasten sekä lantion alueella. Tämä taito on erittäin oleellinen etu laulajalle ja laulunopettajalle.

”Laulaessa mulla välillä saattoi tulla äänekäs henkäys. Kun me teimme selinmakuuasennossa lattialla käsi vatsan päällä hengitysharjoitusta (luontainen hengitys ja vatsahengitys). Yritin keskittyä, että oikein vetää syvään henkeä, ei kuulu mitään ääntä, että voin kuitenkin olla rentona ja, kun otan äänettömiä henkäyksiä, niin jotenkin sain tosi sika ison tilan. Me maattiin lattialla selällään, niin sain tosi hyvin tehtyä. Minä varmaan puristan kurkulla tai jokin tuki puuttuu, en tiedä. Silloin pystyin löysäämään sen (kehon) paremmin, että se (ilman) vain valahtaa sinne (alas lantioon)” (H8).

Joogatunnilta poisjääminen vaikutti lauluharjoittelussa haitallisesti äänen käyttöön, silloin äänen soinnillisuus kärsi. Myös oma aktiivisuus kärsi joogatunnin poisjäämisen vuoksi.

Ohjaustuntien jälkeen tulleita palautteita olivat muun muassa, että osallistujat havaitsivat ja tiedostivat paremmin kehon lihaskireyksiä. He havaitsivat aiempaa paremmin kehonsa ja sen ääriviivat. Harjoittelu aktivoi keskivartalon syviä tukilihaksia, ja lisäksi joogaliikkeet venyttävät ja voimistivat lihaksia. Joogaharjoittelu vahvisti tasapainoa ja kehitti koordinaatiotaitoja, myös kehon puolien erojen havaitseminen tuli esille harjoittelussa. Lantion alueen liikkuvuus lisääntyi

ja lihasten kiputilat vähentyivät. Joogatunnin jälkeen olo oli rauhoittunut ja rentoutunut. Hengitysharjoitukset opettivat hengittämään alas lantion pohjaan, alavatsaan ja alaselkään saakka. Näin osallistujat saivat tunteen syvemmästä ja laajemmasta kokemuksesta laulaessa.

Joogaharjoituksia ohjatessa näytin liikesarjan ensin, jonka jälkeen teimme sarjan yhdessä. Ohjasin liikkeen modifikaation tai mahdollisesti kokonaan toisenlaisen sopivamman liikkeen osallistujalle, jos liikesarja ei jostain syystä ollut sopiva. Kempvaisen (2020) mukaan *Kokonaisvaltaisessa joogaohjaajakoulutuksessa* ohjaustaitoihin kuuluu liikkeen havainnollistaminen oman kehon esimerkillä. Ohjaaja näyttää kyseisen asennon tai harjoitteen omalla kehollaan samalla, kun hän ohjaa liikkeen sanoin. Korjaavan didaktiikan etuna on, että osallistuja opetetaan itse löytämään paras asento itselleen, ja sitä kautta löytämään omat rajansa. Lisäksi korjaavaa ohjausta käytetään riittävästi, jotta oppilas ymmärtää ja oppia hahmottamaan liikkeen toteutuksen (Kempainen, 2020, osio 5 s. 5–19).

”Kurssin mukana on tullut monia uusia asioita liikkeiden korjauksista. Vaikka alaspäin katsova koira asennossa, ettei ylijonna kyyränvarsia tai levittää käden sormia, jolloin saa enemmän tukea kehon hallintaan. Tosi hyviä täsmällisiä neuvoja, mitkä tekevät liikkeistä mitä ne oikeasti ovat. Tosi taitavasti ohjasit ne kyllä” (H2).

Monet joogaharjoitteluun osallistujat kokivat mielensä positiivisemmaksi sekä sisäistivät kehon ja mielen yhteistyön paremmin. Ilaskarin (2007) mukaan mielen ei voi vaikuttaa suoraan. Joogaharjoituksissa mieli keskitetään kehoon hengityksen avulla, näin mieli palaa nykyhetkeen (s. 172). Osa osallistujista koki joogatunnin antavan luvan rauhoittaa mieltä ja keskittyä vain omaan itseensä, eikä tarvitse ajatella mitään muuta. Nykyinen elämänrytmi on monella tapaa kii-reistä ja paineista eri aikataulujen ristiaallokossa. Me tarvitsemme hetkiä rauhoittua sekä vapaata aikaa ilman suunnitelmia. Positiivisuus omaa itseä ja kehoa kohtaan on olennainen osa kehotietoisuuden opettelussa (Koistinen, 2013, s. 13).

”Varsinkin kun aloitti, silloin ihan ekoja kertoja, kun oli käynyt. Löysin semmoisen järkevän, terveemmän ja positiivisemmän kulman ylipäättään liikkumiseen ja kehon huoltoon” (H3).

Tutkimuksen tarkoituksena oli hyödyntää tämän kurssin aikana testattuja harjoitteita, joilla voidaan ymmärtää kehon, mielen ja hengityksen yhteistyötä. Osa tutkimukseen osallistujista aikoi ottaa avuksi omille laulunopetustunneilla kursilla opittuja harjoituksia tai luomaan niistä omanlaisia harjoituksia lauluharjoittelun tueksi.

Kuten työn alkuosassa kävi ilmi, tutkimuksen mukaan joogaliikkeet vaikuttavat ihmisessä monella eri tasolla muun muassa vahvistavat fyysisesti, lisäävät joustavuutta ja hierovat sisäelimiä. Mentaalisesti kehittävät kärsivällisyyttä ja edistävät itsehyväksyntää, joita jokainen laulaja tarvitsee. Ilaskarin (2010) mukaan joogaperinne näkee ihmisen fyysisenä, psyykkisenä ja henkisenä olentona. Keho elää tässä hetkessä, mieli puolestaan hyppii tulevasta menneeseen. Hengityksen avulla voimme löytää kehon ja mielen tasapainon. Joogaharjoitusten tavoite on kehittää kehon, mielen ja hengen yhteyttä kokonaisvaltaisesti (s.13). Myös Farhin (2015) mukaan kehon ja mielen yhteys vahvistaa hyvinvointia, joustavuus ja kestävyys lisääntyvät samalla voimistaen läsnäoloa omassa kehossa (s. 33).

Tässä tutkimuksessa käsittelemme joogaharjoittelun vaikutuksia laulajan ääneen ja kehoon. Tutkin laulajan kokemusta omasta hengityksestä lauluharjoitteluun: miten se vaikuttaa laulamiseen esimerkiksi ilmanpaineeseen, fraaseihin, ilman säätelyyn. Halusin selvittää, havainnoiko laulaja äänen muodostusta helpommin joogaharjoittelun jälkeen. Kysymyksenä aihe oli aivan liian laaja, jolloin painotus oli enemmän laulajan kehossa kuin äänessä. Äänen muutoksista olisi pitänyt olla enemmän joogaharjoittelutunteja ja erilaisia menetelmiä, esimerkiksi mittauksia äänen muutoksista joogaharjoittelun avulla. Tutkimuksesta käy kuitenkin ilmi, että joogaharjoittelu on syventänyt ääntä ja rikastuttanut äänen sointia ja sen laatua.

”...mutta senhän tietysti huomaa heti siitä soundista. Sitten kun itse lähtee laulamaan, niin sitten kyllä sen heti huomaa, että milloin on hengittämisen tarve, olisi olla enemmän se tilan tuntu ja tavallaan se paineen säätely, se kun se lähtöasetelma. Niin siitä monesti tuntee sen, että onko se kannateltu vai eikö se ole, ja se minun mielestäni, vaikuttaa siihen soundiin, että se jotenkin niinkö pyöristää ja syventää sitä soundia, kun muistaa hengittää vähän syvemmin. Tämä on minun mielestäni, sitä minun hengitykseni syventämistä auttanut” (H9).

Joogaharjoittelun säännöllisyys korostui vastauksista, ja silloin harjoittelun tulokset olisivat paremmin havaittavissa. Osallistujien mielestä parhaiten harjoittelu toimisi kodin ulkopuolella, sillä kotona harjoittelu vaatii rauhallista tilaa ja ympäristöä. Kokonaisvaltaisen joogaharjoittelun fyysiset ja henkiset hyödyt näkyvät parhaiten säännöllisen harjoittelun avulla, ja ne yleensä näkyvät hitaasti pitkällä aikavälillä.

Tutkimuksen tulokset korostavat, että joogaharjoittelu kehittää laulajaa saamaan joustavan, vahvan ja vapaan lauluasennon, jota voi tietoisesti hallita. Harjoittelu auttaa vahvistamaan erinomaista hengitystekniikkaa, jossa oikealainen hengitys rauhoittaa hermostoa sekä parantaa keskittymiskykyä. Tutkimus antaa vahvistusta sille, että joogaharjoittelu on toimivia harjoittelumuoto laulajan keuhollisuuden ymmärtämisessä sekä vahvistaa hengityksen liikkeen aistimista keuhossa, mistä on merkittävää etua myös laulunopetuksessa.

## 6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia joogaharjoittelun hyötyjä laulajan näkökulmasta, ja sen lisäksi tuottaa uutta tietoa ja ymmärrystä laulajan kehon kokonaisvaltaisesta hyödyntämisestä. Halusin selvittää, millä tavalla joogaharjoitukset kasvattavat laulajan kehotietoisuutta, miten erilaiset harjoitteet syventävät hengitystä ja millaisia vaikutuksia harjoittelusta voi olla laulajan kehoon ja hengityksen yhteistyöhön.

Tutkimuksessa käytin monenlaisia tapoja hakea tietoa osallistujilta (kyselyt, haastattelut, opetuskokeilu ja havainnot), ja näiden avulla sain runsaasti tietoa tutkittavasta aiheesta ja osallistujien kokemuksista. Valinnat mahdollistivat monipuolisen tiedonkeruun ja vahvistivat tulosten luotettavuutta. Kyselyiden avulla kartoitin osallistujien tilanteita harjoittelun eri vaiheista, ja samalla sain tietoa ohjaustuntien suunnitteluun (luku 5.1). Haastattelut toivat esiin osallistujien näkemyksiä ja kokemuksia, kun taas opetuskokeilu ja havainnot antoivat tietoa joogaharjoittelusta käytännössä (5.2).

Tutkimuksen luotettavuutta vahvistaisi toimintatutkimukselle tyypillinen sykliisyys, jolloin tutkimusjaksoja olisi muutamia kertoja eri pituisia aikoja pitemmällä aikavälillä ja jolloin voidaan mitata harjoittelun hyötyjä laajemmin. Lisäksi uskotavuutta tutkimukseen toisi myös määrällisen tutkimusmenetelmien lisääminen. Tässä tutkimuksessa olen käyttänyt useita tutkimusmenetelmiä, jotka lisäävät tutkimuksen luotettavuutta ja monipuolisuutta.

Tulokset vastaavat kattavasti tutkimukselle esitettyihin kysymyksiin ja antavat laajan käsityksen joogaharjoittelun hyödyistä lauluharjoitteluun. Opinnäytetyössä keskityttiin tarkastelemaan tutkittavien kokemuksia ja heidän ajatuksiaan harjoittelusta. Kyselyn tulokset kartoittivat lähtötilannetta osallistujien kehon ja mielen, hengityksen ja äänen yhteistyöstä. Lisäksi kyselyiden avulla saatiin tietoa heidän kokemuksistaan harjoittelun puolella välissä ja lopussa. Haastattelujen avulla sain lisää syventävää tietoa osallistujien kokemuksista. Opetuskokeilu puolestaan toi havaintojen osalta täydentävää tietoa osallistujien kokemuksista.

Ryhmässä tehtyjen harjoitusten tavoitteena oli pyrkiä kehittämään laulunopiskelijan tai laulunammattilaisen hengitystekniikkaa, oman kehon rajojen hallintaa ja ymmärtämistä sekä kehonhuollon tarpeellisuutta ja oman instrumentin kokonaisvaltaista ymmärtämistä. On tärkeä pohtia, millä tavoin voidaan lisätä tietoa hengitystä laulamiseksi, ja kehon, hengityksen ja mielen yhteistoimintaa ja kuinka oikea hengittäminen pehmentää ja rauhoittaa lihaksistoon syntyneitä

lihasjänniteitä. Laulun hengityksessä sisäänhengitys rentouttaa kehoa ääntöjen välissä. Oman kokemuksen perusteella tunnelukkojen avautuminen on vapauttanut lihaksistossa olevia tukkeumia poistumaan kehosta. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että joogaharjoittelu oli helpottanut lihasjännityksiä, jolloin harjoittelu oli vähentänyt kehon tukkeumia.

Lähdetietoa joogasta, ihmisen anatomista ja fysiologiasta sekä laulajan kehollisuudesta löytyy paljon erilaisia tutkimuksia, artikkeleita ja kirjallisuutta. Haasteena oli tavoittaa juuri se oikea ja tarpeellinen tietoa. Ajoittain myös tiedon saaminen oikeassa muodossa tuotti pään vaivaa.

Aloittaessani tutkimusta suunnittelin, että opinnäytetyön tuloksena syntyy mahdollisesti testattuja harjoitteita, joilla laulajien kehtotietoisuutta ja hengitystä voidaan kehittää, tutkimuksen tuloksena syntyy laulajille suunnattu menetelmä tai tulevaisuudessa tutkimuksen pohjalta olisi mahdollista luoda esimerkiksi laulajille suunnattu joogaharjoitteluopas. Tähän tutkimusaika oli aivan liian lyhyt. Siitä huolimatta olisi mielenkiintoista tehdä joogaharjoitteluopas laulajille, jota voitaisiin hyödyntää laulunopetuksessa. Lisäksi olisi kiinnostava testata oppaassa olevia harjoitteita tähän tutkimukseen osallistuvalla ryhmällä. Mielenkiintoista olisi myös tutkia, olisivatko tutkimustulokset toisenlaisia, jos suorittaisin tutkimuksen uudestaan muutaman vuoden kuluttua tälle samalle ryhmälle.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia, millaisia kehuhooltoharjoituksia laulunopettajat yleensä käyttävät laulunopetuksessa ja mitä hyötyjä he ovat löytäneet lauluharjoittelun tueksi. Kiinnostavaa olisi myös tutkia, kuinka moni laulunopettaja käyttää joogaa hyödyksi laulunopetuksessa tai käyttävätkö he jotain muuta kehoa huoltavaa ohjelmaa. Tänä päivänä joogaa tai joogamaisia liikkeitä tehdään erilaisissa liikunta- ja harrasteryhmissä osana kehonhuoltoa, jolloin monelle joogaliikkeet voivat olla jo tuttuja. Kaikki nämä samat harjoitteet käyvät niin laulajalle kuin joogaajalle tai ihan niin sanotusti ”sunnuntai” joogaajalle. Avainasemassa on vain tietoisuus siitä, miten harjoitteita tehdään, sillä kyse on hengityksen ja kehon yhteistoiminnasta.

Ajattelen, että tämä opinnäytetyö on kehittänyt omaa ammattitaitoani joogaohjaajana ja laulunopettajana. Lisäksi tutkimus on antanut uusia näkökulmia joogaan ja laulamiseen. Olen perehtynyt tutkimuksen aikana syvemmin joogan historiaan, ihmisen anatomia ja fysiologiaan. Toiveena olisi, että laulunopettajat ja muut pedagogit sekä instrumentalistit löytävät tutkimuksesta ideoita ja oivalluksia omaan työhönsä.

Tutkimuksen aikana huomasin, etten omaa tutkijan työkalupakkia, vaan joogaohjaajan jumppamaton tai laulunopettajana nuotit. Innostuneena ja uteliaana hain tietoa erilaisia lähteitä käyttäen ja löysikin mielenkiintoisia näkökulmia. Opetuskokeilu oli erittäin hauska ja innostava, ja samalla se rikastutti minua ohjaajana monipuolisesti. Tunsin oloni luontevaksi ohjatessani opetuskokeiluryhmääni. Haasteeksi koin kaiken tiedon yhteen saattamisen.

Tämän opinnäytetyön tuloksia voivat hyödyntää paitsi laulajat, laulunopiskelijat ja laulunopettajat myös muut instrumentalistit, puhetyöntekijät ja kaikki, jotka ovat kiinnostuneita omasta kehon, mielen, hengityksen ja äänen hyvinvoinnista. Tutkimus voi auttaa laulajaa ymmärtämään kehon, mielen ja hengityksen yhteistyötä. Kehotietoisuuden myötä alamme nähdä oman kehomme ja mielemme kokonaisuutena, joka toimii saumattomasti yhdessä.

## Lähteet

Alasuutari, P., & Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.).  
Osuuskunta Vastapaino.

Ara, T. (1978). *Viisikanta*. Kaariaura.

Arjas, P., (1997). *Iloa esiintymiseen: Muusikon psyykkinen valmennus*. Atena.

Carman, J. (2004). Yoga and Singing: Natural Partners. *Journal of singing*,  
60(5), 433–441. (Suom. M. Hautajärvi)

Carman, J. E. (2012). *Yoga for singing: A developmental tool for technique &  
performance*. Oxford University Press. (Suom. M. Hautajärvi)

Collyer, S. (2018). *Yoga for Singers: A holistic practice tool*. [Doctoral disserta-  
tion, Queensland University of Technology]. (Suom. M. Hautajärvi)  
<https://eprints.qut.edu.au/121491/1/Sarah%20Collyer%20Thesis.pdf>

Coulter, H. D. (2001). *Anatomy of hatha yoga: A manual for students, teachers  
and practitioners*. Body and Breath. (Suom. M. Hautajärvi)

Elo, S. (2022). Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*  
2022, 34. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>

Farhi, D. (2015). *Kehon ja mielen joogaa* (2. p.). Otava.

Farhi, D. (2018). *Jooga ja elämän voima* (Uudistettu painos.). Viisas Elämä.

Greschner, D. (2012). Bookshelf: "Yoga for Singers: Freeing Your Voice and  
Spirit Through Yoga" by Linda Lister. *Journal of Singing*, 68(4), 473. (Suom. M.  
Hautajärvi) [https://www.proquest.com/scholarly-journals/bookshelf-yoga-sing-  
ers-freeing-your-voice-spirit/docview/963622149/se-2](https://www.proquest.com/scholarly-journals/bookshelf-yoga-singers-freeing-your-voice-spirit/docview/963622149/se-2)

Günter, K., Hasanen, K., & Juhila, K. (2021). Teoksessa Laadullisen tutkimuk-  
sen verkkokäsikirja. (toim. Vuori, J.) *Johdanto: Analyysi ja tulkinta*. Tampere:  
Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. [https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelma-  
opetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/](https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelma-opetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/)

Ilaskari, H. (2010). *Lujanlempeää joogaa* (Uud. p.). Suomen joogaliitto.

Ilveskoski, A. (2018). *Laulutunnit, hengitysohjaus, psyykkinen valmennus, yin-  
jooga*. <https://annailveskoski.com/anna/>

Juhila, K. (2021). Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutki-  
muksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.  
[https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-  
ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/](https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/)

Eskola, J. & Suoranta, J. (2022). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita* (13. osin uud. p.). Tammi.

Hengitysliitto. (ei pvm.). <https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/>

Hyvärinen, M., Nikander, P. ja Ruusuvuori, J. (toim.). (2017). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino.

Kemppainen, S. (2020). *Kokonaisvaltainen joogaohjaajan koulutusmateriaali*. Yoga&Therapy Sonja Kemppainen. <https://www.yogaettherapy.com/>

Koistinen, M. (2013). *Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitampuurin käsikirja*. (5. painos). Sulasol.

Lammi, H. (2021). Miksi psykofyysisyys laulunopetuksessa? Teoksessa Kivinen, M., Lammi, H., Unkari-Virtanen, L. (toim.), *Laulajan keho ja mieli – psykofyysisyys, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa*. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisu, TAITO-sarja 82. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-314-5>

Linnosaari, P. (2007). *Astangajooga ja laulaminen: Astangajoogan tarkastelua laulopedagogisen kirjallisuuden, liikunnan projektien ja laulajien näkökulmasta*. [pro gradu -tutkielma, Sibelius-Akatemia].

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., & Törö, T. (2023). *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena* (3. painos.). Hengittävä mieli.

McCornack, H. (2021). *Yoga, singing, and the singer: a balance of effort and ease*. [Master of Music, Kansas State University]. K-State Electronic Theses, Dissertations, and Reports. (Suom. M. Hautajärvi) <https://hdl.handle.net/2097/41345>

Moliterno, M. (2008). Voice Pedagogy – YogaVoice: Balancing the Physical Instrument. *Journal of Singing*, 65(1), 45–52. (Suom. M. Hautajärvi) <https://www.proquest.com/scholarly-journals/voice-pedagogy-yogavoiced-balancing-physical/docview/1403278/se-2>

Natha, S. (2023). *Hathajooga: Kehoni on temppelini!* Bhagwan.

Natha, S. (2024). *Kaikki joogasta: Suurin suomenkielinen joogakirja*. Bhagwan.

Neely, D. W. (2016). Body consciousness and singers: do voice teachers use mind-body methods with students and in their own practice? *Journal of Singing*,

73(2), 137–147. (Suom. M. Hautajärvi) <https://www.proquest.com/scholarly-journals/body-consciousness-singers-do-voice-teachers-use/docview/1838427024/se-2?accountid=11363>

Norberg, U., Finger, A., & Forsman, S. (2016). *Restorative yoga: Reduce stress, gain energy, and find balance* (Revised and updated). Skyhorse Publishing. (Suom. M. Hautajärvi)

Parkkinen, S. (2017). Joogan viisi periaatetta. *Manaste – blogi. Syvenny seurassani joogaan*. <https://www.manaste.fi/>

Poutiainen, Ella (3.2.2021). Joogatrendin kasvu länsimaissa herättää keskustelua kulttuurisesta omimisesta. *Ilmiö: Sosiologinen media kaikille*. <https://ilmiomedia.fi/artikkelit/joogatrendin-kasvu-lansimaissa-herattaa-keskustelua-kulttuurisesta-omimisesta/>

Rautaniemi, M. (2020). *Joogan historia: Erakkomajoista kuntosaleille* (2. uudistettu painos.). Basam Books.

Svennevig, H. (2005). *Kehon mieli: Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen*. WSOY.

Syväniemi, J. M. (1997). *Ture Ara ja hänen käsityksiään joogahengityksestä ja laulamisesta*. [pro gradu -tutkielma, Sibeliuksen Akatemia].

Tavi, A. (2002). *Valoa joogan tielle*. Sharda.

Tarvainen A. (7.2.2018). Mitä on kehotietoisuus... ja miksi sitä kannattaa harjoittaa oman äänen avulla? *Voicefulness*. <https://www.voicefulness.fi/post/mita-on-kehotietoisuus-ja-miksi-sita-kannattaa-harjoittaa-oman-aaenen-avulla>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2019. *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja, 3. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Vilka, H. (2006). *Tutki ja havainnoi*. Tammi.

Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. (5. painos). PS-kustannus.

VoxYoga with Rosie (2023). *Yoga for Singers & Voice Users*. (Suom. M. Hautajärvi) <https://www.voxyoga.co.uk/>

Vuori, J. (2021). Aineiston tuottaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/aineiston-tuottaminen/>

Vuori, J. (2021). Laadullisen aineiston anonymisointi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/laadullisen-aineiston-anonymisointi/>

Vuori, J. (2021). Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavanvalinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>

Vuori, J. (2021). Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Yoga with Adriene (2023). *Yoga is really the art of waking up*. (Suom. M. Hautajärvi) <https://yogawithadriene.com/>

# Liitteet

## Tiedote tutkimuksesta



Tiedote tutkimuksesta

### TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

#### Laulajan jooga – joogaa laulajille: Joogaharjoittelun hyödyt laulajan näkökulmasta

##### Pyyntö osallistua tutkimukseen

*Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan miten ja millä tavalla voitte hyötyä joogaharjoitteista lauluharjoittelussa, opitte havainnoimaan omia kehonrajoja sekä ymmärtämään kokonaisvaltaisemmin hengityksen merkityksen laulamissa.*

*Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska opiskelette musiikkipedagogiksi parhaillaan. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Pehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.*

##### Vapaaehtoisuus

*Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.*

*Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruuttatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.*

##### Tutkimuksen tarkoitus

*Tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä kehittämään joogaharjoitteita laulajien kehotietoisuuden lisäämiseksi ja laulamissa tarvittavan hengityslihaksisen vahvistamiseksi.*

*Tutkimuksen toiminnallisen osuuden tarkoituksena on pyrkiä testaamaan ja kehittämään joogaharjoitteita sekä pyritään keräämään tietoa siitä, miten osallistujat kokevat niiden vaikuttavan kehotietoisuuteen ja laulamiseen. Onko joogaharjoittelusta hyötyä laulajalle kehotietoisuuden havainnoimisessa sekä havainnoinko laulaja kehoaan, mieltään ja hengitystään enemmän lauluharjoittelussa?*

##### Tutkimuksen toteuttajat

*Opinnäytetyöntekijä Marjukka Hautajärvi. Metropolian YAMK opinnäytetyö.*

##### Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

*1 tunti / viikko / neljä kuukautta, yhteensä 10 tuntia. Harjoittelujakso välillä marraskuu 2023 ja helmikuu 2024.*

*Tutkimukseen osallistujille tehdään alkukysely ennen harjoittelujakson aloitusta, viiden harjoittelukerran jälkeen kysely sekä loppukysely.*

*Tutkimusjakso toteutetaan siten, että ohjaan n. kerran viikossa tunnin verran joogaa. Osallistujat pitävät vapaamuotoista päiväkirjaa omasta harjoittelustaan, mahdollinen oma harjoittelu 2–3 kertaa viikossa n. 5–10 min. Ohjatun viiden harjoittelun jakson jälkeen muutaman kysymyksen kysely, jonka jälkeen ohjattua harjoittelua viisi kertaa, joiden jälkeen kysely ja viimeisten kahden harjoittelun jälkeen loppukysely sekä yksilöhaastattelu.*

*Pyrin tutkimuksessa kehittämään omaan asiantuntemusta ja ammattitaitoani, mahdollisesti tutkimustuloksena syntyy laulajille suunnattu joogaharjoitteluopas tai se voi olla opinnäytetyöprojektin jälkeinen tuotos.*

#### **Tutkimuksen mahdolliset hyödyt**

*Harjoitteet auttavat luonnollisen hengityksen oppimisessa ja syventämisessä sekä laulamiseen tarvittavan hengityslihaksisen vahvistumisessa.*

*Tutkittavat oppivat joogaharjoittelun myötä havainnoimaan omaa kehoaan laulamissa, tarkkailemaan myös hengityksen ja mielen yhteistyötä. Tutkittava huomaa omassa kehossaan notkeutta ja vetreyttä, mahdollisesti mieli on rauhallisempi sekä positiivinen.*

#### **Tutkimuksesta mahdollisesti seuraavat haitat ja epämukavuudet**

*Tutkimukseen osallistuvan lihaksisto voi joogaharjoittelussa rasittua, josta voi aiheutua muutamien päivien ajan erilaisia tunteuksia kehossa.*

#### **Tutkimuksen osallistujien toiminnasta kerättävä aineisto, miten se kerätään ja analysoidaan**

*Tutkimuksessa toteutetaan alku- ja loppukyselyt sekä haastattelu. Suunnittelen joogaharjoittelutunnit (60 min x 10 tuntia), tiettyjen harjoittelukertojen jälkeen teetan väliskyselyn, jolla kartoitetaan oppilaiden tunteuksia joogaharjoittelusta ja huomiosta lauluharjoittelussa.*

*Yksilöhaastattelut äänitallennetaan puhelimen sanelinohjelmaan käyttäen, josta äänitteet litteroidaan kirjoitettuun muotoon käyttäen Word-ohjelmaa apuna tai kirjoitetaan puhtaaksi, jonka jälkeen aineisto analysoidaan Excel-taulukkoon. Tutkimukseen osallistujille toimitetaan haastattelut litterointivaiheessa nähtäväksi mahdollisia korjauksia varten. Kyselyt ja haastattelut käsitellään anonyymisti.*

#### **Tutkimuksen aineiston säilyttäminen, tallentaminen ja tuhoaminen käytön ja määräajan päätyttyä**

*Harjoitusohjelma suunnitellaan vihkoon, jota käytän apuohjeena tuntia ohjatessa sekä teen muistiinpanoja opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyössä käytetään kyselylomakkeita, toteutetaan yksilöhaastattelut, jotka tallennetaan tietokoneelle Metropolian tunnuksien alle Excel ja Word-ohjelmaa käyttäen, aineisto käsitellään ja arkistoidaan anonyymisti. Puhelimen sanelinohjelmalla äänitetyt äänitallenteet litteroidaan Word-ohjelmaan käyttäen. Tutkimuksen tekijä poistaa äänitallenteet puhelimen sanelinohjelmalta sen jälkeen, kun tutkimus on päättynyt.*

*Yksilöhaastattelut poistetaan palvelimelta, tietokoneelta kun opinnäytetyö on valmis. Opinnäytetyö ja siihen liittyvät ohjelmat ovat suojattu salasanalla.*

**Kustannukset ja niiden korvaaminen**

*Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.*

**Tutkittavien vakuutusturva**

*Tutkimukseen osallistujat ovat oman vakuutusturvan varassa.*

**Tutkimustuloksista tiedottaminen**

*Opinnäytetyö julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa.*

**Tutkimuksen päätyminen**

*Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen, jos kaikki tutkittavat lopettavat joogaharjoittelutunteihin osallistumisen.*

**Lisätiedot**

*Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.*

**Tutkijoiden yhteystiedot**

*Tutkija / opinnäytetyötekijä  
Nimi: Marjukka Hautajärvi  
Puh  
Sähköposti:*

*Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja  
Titteli: Lehtori, Musiikin tiimi  
Nimi: Johanna Talasniemi  
Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / Musiikki ja kulttuuripalvelut  
Puh.  
Sähköposti:*

## Tutkimuksen suostumuslomake



Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

**Tutkimuksen nimi:** Joogaharjoittelun hyödyt laulajan näkökulmasta  
**Tutkimuksen toteuttaja:** Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, Marjukka Hautajärvi  
**Opinnäytetyön ohjaaja:** lehtori Johanna Talasniemi, Metropolian Ammattikorkeakoulu Oy

Minua \_\_\_\_\_ on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on tutkia miten ja millä tavalla voi hyötyä joogasta lauluharjoittelussa, oppia havainnoimaan omia kehonrajoja sekä ymmärtämään kokonaisvaltaisemmin hengityksen merkityksen laulamisessa

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumukseni peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

**Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.**

**Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.**

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

## **Alku- ja loppukyselylomake**

### **KEHO**

1. Mitä kehotietoisuus sinulle tarkoittaa?
2. Millä tavalla tunnistat kehon viestit?

### **MIELI**

1. Millä tavoin rentoutat ja rauhoitat mieltäsi?
2. Miten keskityt lauluharjoitteluun?

### **HENGITYS**

1. Millä keinolla löydät hengityksen ja tuen yhteistyön lauluun?
2. Millä tavoin kuvailisit hengityksen virtaamista kehossasi laulaessasi?

### **ÄÄNI**

1. Miten/millaisena koet äänesi soinnin/soivuuden ja resonoinnin laulaessasi?
2. Millä voit vaikuttaa omaan äänesi hallintaan?

## Välikyselylomake

### Joogaharjoittelun hyödyt laulajan näkökulmasta

Nimi:

Tutkimuksen toiminnallisen osuuden tarkoituksena on pyrkiä testaamaan ja kehittämään joogaharjoitteita sekä pyritään keräämään tietoa siitä, miten osallistujat kokevat niiden vaikuttavan kehotietoisuuteen ja laulamiseen.

Ympyröi jokaisen kysymyksen oikealta puolelta numero, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi asian tärkeydestä. Käytä taulukon ylärivillä olevaa asteikkoa.

KYSYMYKSET	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<b>KEHO</b>					
Onko joogaharjoittelu auttanut havainnoimaan kehotietoisuutta?	1	2	3	4	5
Koitko joogan vahvistavan laulajan hengitys- ja tukilihaksia?	1	2	3	4	5
Auttoiko joogaharjoittelu poistamaan lihasjännityksiä?	1	2	3	4	5
<b>HENGITYS</b>					
Havainnoitko joogaharjoittelun myötä hengitystä paremmin lauluharjoittelussa?	1	2	3	4	5
Pystytkö laulaessa säätelemään hengitystä paremmin?	1	2	3	4	5
Auttoiko joogaharjoittelu tunnistamaan hengityksen vaikutusta laulamisesä?	1	2	3	4	5
<b>MIELI</b>					
Onko joogaharjoittelu auttanut ymmärtämään kehon ja mielen yhteistyötä?	1	2	3	4	5
Rauhoittiko joogaharjoittelu mieltäsi lauluharjoittelussa?	1	2	3	4	5
Onko asenteesi positiivisempi joogaharjoittelun myötä?	1	2	3	4	5
<b>ÄÄNI</b>					
Onko ääni syventynyt joogaharjoittelun jälkeen?	1	2	3	4	5
Aistiko äänesi paremmin laulaessa joogaharjoittelun myötä?	1	2	3	4	5
Soljuuko ääni kehossa paremmin joogaharjoittelun jälkeen?	1	2	3	4	5

## Haastattelukysymykset

Mikä on nimesi?

Mikä on ammatillinen suuntautumisesi? Musiikin tutkinto-ohjelma?

Mikä on pää- ja sivuinstrumenttisi?

1. Millainen on taustasi joogaharjoittelun parissa?
2. Millaisia muutoksia olet havainnut kehossasi joogaharjoittelun myötä? Miten se muutti?
  - Oletko huomannut muutoksia hengityksessä, liikkuvuudessasi, äänessä tai koetko mielesi tasapainoisemmaksi.
  - Onko lihasjännitykset vähentyneet?
3. Minkälaista hyötyä koet saaneesi joogasta lauluharjoitteluun?
4. Koetko saaneesi työkaluja joogaharjoittelusta omaan laulamiseen? Millaisia?
5. Aiotko jatkaa joogaharjoittelua? Jos niin, miten?
6. Koetko alallasi olevan tarvetta joogaharjoittelulle? Jos niin, miksi?

Vapaata keskustelua.

## Joogaliikkeet

Tiedot perustuvat seuraaviin lähteisiin: Kemppainen, 2020, osio 1 s. 27–54, osio 2. s. 11–45, osio 3 s. 4–31; Farhi&Tervonen, 2015, s. 97–264; Coluter, 2021; McCornack, 2021, s. 38–85.



**Vuoriasento** (Tadasana) avulla oppii tasapainottamaan ryhtiä. Se vahvistaa jalkoja ja auttaa pidentämään ja vapauttamaan selkärankaa. Lisäksi se avaa rintakehää. Painon jakautuminen jalkapohjille antaa tietoisempaa mielikuvaa jalkojen juurtumisesta maahan.



**Kehonhallinta silta** (Setu Bandhasana) avulla oppii havainnoimaan lannerangan asentoa, sen aktiivista suoristamista ennen lantion kohottamista alustasta. Liike laajentaa ja avaa rintakehää, sydäntä ja keuhkoja ja vahvistaa selkä- ja reisilihaksia sekä lantion alueen lihaksia ja vatsa- ja pakaralihaksia.



**Kissa** (Marjaryasana) liike mobilisoi ja vahvistaa selkärankaa sekä vahvistaa hartioita ja käsivarsia. Se lisää tietoisuutta selkärangan, niskan, kylkiluiden ja alaselän havainnoista. Tavoitteena on hengityksen liikkeen tunteminen sisään- ja uloshengityksen aikana.



**Alaspäin katsova koira** (Adho Mukha Shavasana) venyttää jalkojen takaosaa, venyttäen koko selkää, etenkin alaselkää. Liike vahvistaa ja venyttää yläselkää, olkapäitä ja yläkäsiä. Tietoinen hengittäminen asennon aikana, rauhoittaa, vahvistaa ja elävöittää hermostoa.



**Psoaksen venytys** venyttää Psoas-lihasta (lannelihas), nivusia, lonkan koukistajia, reisien etuosia ja vatsan lihaksia.



**Eteentaivutus** (Paschimottanasana) venyttää kehon pisintä lihasketjua, lisää ja ylläpitää selän joustavuutta. Samalla liike purkaa lihasjännityksiä selän alueen lihaksista, tehostaa verenkiertoa lantion alueen elimissä ja hieroo sisäelimiä. Liike edistää itsehyväksyntää, kehittää kärsivällisyyttä ja maadoittaa.



**Krokotiili** (Nakara Asana) on selän joustavuutta edistävä ja ylläpitävä liike. Se venyttää koko selän lihaksia, lapaluiden ympärillä ja sisäpuolella olevia lihaksia sekä auttaa alaselän jännitystiloihin. Liike rauhoittaa ja harmonisoi.



**Lapsiasento** (Bhalasana) rentouttaa ja venyttää koko selkää alaselästä kaularankaan asti. Liikkeessä hengityksen virtauksen laajentumisen tuntee pitkin selän takaosan aluetta. Liike harmonisoi.



**Selinmakuuasento** (Shavasana) rauhoittaa hermostoa aktivoiden Parasympatikusta rentouttamalla Sympatikusta. Liikkeessä aineenvaihdunta edistyy, lihakset rentoutuvat ja luonnollisen hengityksen rytmi rauhoittuu. Lisäksi asento vahvistaa elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa.