

Taru Ratilainen

Laulajan tunneilmaisu

Tunteiden tunnusmerkit kehossa ja äänessä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto

Opinnäytetyö

13.5.2015

| | |
|---|--|
| Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika | Taru Ratilainen Laulajan tunneilmaisu Tunteiden tunnusmerkit kehossa ja äänessä. 55 sivua + 2 liitettä 25.5.2015 |
| Tutkinto | Laulupedagogi (AMK) |
| Tutkinto-ohjelma | Musiikin tutkinto |
| Suuntautumisvaihtoehto | Laulunopettaja |
| Ohjaaja(t) | Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Kukka-Maaria Ahonen |
| <p>Tässä työssä tutkin laulajan tunneilmaisu kehollisuuden näkökulmasta. Tunteiden ilmaisu on laulajalle yksi tärkeimpiä taitoja esiintymistilanteessa, joten tarkastelen työssäni erityisesti sitä, miten tunteet ilmenevät laulajan äänessä ja kehossa. Työni on kehitys- ja suunnittelutyö, jonka tavoitteena on selvittää, onko laulajan äänestä, eleistä tai ilmeistä havaittavissa tunteille tyypillisiä tunnusmerkkejä ja kehittää harjoituksia, joilla laulajan tunneilmaisu voitaisiin selkeyttää. Tarkoitus on ymmärtää laulajan tunteita ja ilmaisu kokonaisvaltaisesti.</p> <p>Työni jakautuu kirjallisuusosioon, testiosioon ja kehitystyöosaan. Käsittelen laulajaa kolmesta eri näkökulmasta, jotka kaikki mielestäni vaikuttavat laulajan tunteisiin ja niiden ilmaisuun niin laulajan itsensä kuin esityksen kuuntelijankin näkökulmasta. Kirjallisuusosiossa käsittelen laulajaa kolmesta eri näkökulmasta. Laulajan kokonaisvaltaisen instrumentin muodostaa fysiologinen, kokemuksellinen ja situationaalinen instrumentti. Laulajan fysiologinen instrumentti on laulajan keho ja sen fysiologinen liike, eli äänen muodostuminen, lihasten ja koko kehon fysiologinen toiminta sekä ilmeet ja eleet. Laulajan kokemuksellinen instrumentti on yhtä kuin tunteiden tunteminen ja niiden ilmaisu. Pureudun tunneilmaisuun myös kehollisuuden tasolla ja tutkin, miten tunteet ilmenevät laulajan kehossa. Laulaja toimii aina vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, mikä muodostaa laulajan situationaalisen instrumentin. Käsittelen tunneilmaisu myös kuuntelijan kehon näkökulmasta.</p> <p>Testiosiossa esittelen tekemiäni narratiivisia tutkimuksia, joita tein itselleni ja muutamille oppilailleni. Sain niistä paljon käytännötietoa. Kirjallisuusosion ja testiosion pohjalta kehitelin kehitystyöosaan erilaisia harjoituksia, joiden avulla tunneilmaisu voi selkeyttää ja harjoitella. Työssä todetaan lopuksi, että tunteilla on niille tyypillisiä tunnusmerkkejä ja niitä on mahdollista oppia myös toistamaan ainakin osittain. Tunteet ovat energiaa ihmisten välillä ja esiintyjän tunteet liikuttavat aina myös kuuntelijan kehoa, vaikkei tämä sitä tiedostaisikaan. Työni tarkoitus on muistuttaa tunneilmaisu ja kehollisuuden tärkeydestä laulunopiskelussa ja antaa eväitä aiheen jatkotutkimuksiin ja tunneilmaisu harjoittelemiseen.</p> | |
| Avainsanat | Tunneilmaisu, kehollisuus, äänenlaadut, tunteiden tunnusmerkit |

| | |
|---|--|
| Author(s) Title | Taru Ratilainen Singer's emotional expression Typical Sings Of Emotions In A Singer's Body And Voice |
| Number of Pages Date | 55+ 2 appendices 25.5.2015 |
| Degree | Bachelor of Music Education, Bachelor of Music |
| Degree Programme | Music Degree |
| Specialisation option | Voice Teacher |
| Instructor(s) | Jukka Väisänen M.Mus, Kukka-Maaria Ahonen Master Of Culture And Arts |
| <p>This work examines singer's emotional expression from a perspective of corporeality. The expression of emotions is one of a singer's most important skills, therefore in this study I look at how emotions emerge from a singer's voice and body and how they affect the listener's body.</p> <p>The aim of my work is to find out whether there are gestures, facial expressions and body movements commonly understood as typical signs of certain emotional expressions. From these, I develop exercises with which singers' emotional expression could become more pronounced. My aim is to understand singers' emotional expression in a holistic way. To do so, I understand singers to use three distinct instruments in their expression: the physiological, experiential and situational instrument.</p> <p>My work is divided into the literature review, test section and the developmental section. In the literature section, I discuss the singer's physiological instrument, which consists of a singer's voice, particular different voice qualities, and body movements. Next, I am scoping out a singer's experiential instrument, which includes knowledge of emotions and their expression and how the emotions emerge from a singer's body. In the last section, I present the singer's situational instrument, as singers always interact with their environment. Additionally, I investigate emotional expression from the listener's body point of view.</p> <p>In the test section, I am presenting a couple of narratives that I collected from other students and myself. From these narratives I derived substantial practical information. Based on the test results and the findings from the literature section, I present a number of exercises that could help make singers' emotional expression more pronounced. Finally, this thesis states that every emotion has their typical characteristics and that it is possible to practice the display of these characteristics in a systemic manner. Emotions can be repeated if needed, at least partly, but they never occur completely the same. Emotions are energy between people, and the feelings of the performers' always move the listener's body, even if the listener does not notice it at all. With this work I want to remind readers of the importance of emotional expression and corporeality in song-learning and create a base for further investigation.</p> | |
| Keywords | Emotional expression, corporeality, voice qualities |

Sisällys

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 1.1 | Opinnäytetyössä pohdittuja kysymyksiä | 3 |
| 1.2 | Opinnäytetyön toteutustapa ja aineiston keruu | 4 |
| 1.3 | Opinnäytetyöprosessi | 4 |
| 1.4 | Tunneilmaisun opettaminen musiikin koulutuksessa | 5 |
| 2 | Laulajan fysiologinen instrumentti | 6 |
| 2.1 | Proprioseptiikka | 6 |
| 2.2 | Kehonkieli ja eleet | 7 |
| 2.3 | Äänenlaadut | 9 |
| 2.3.1 | Hengityksen äänet | 10 |
| 2.3.2 | Äänihuulten värähtelyn tapaan liittyvät äänen muutokset | 10 |
| 2.3.3 | Äänen tiukkuus/pehmeys | 11 |
| 2.3.4 | Resonanssi ja sen muutokset | 12 |
| 2.3.5 | Äänen voimakkuus ja intensiteetti | 12 |
| 2.3.6 | Intonaatio ja mikrintonaatio (äänen taajuuden pienet muutokset) | 13 |
| 2.3.7 | Artikulaatio | 14 |
| 3 | Laulajan kokemuksellinen instrumentti | 15 |
| 3.1 | Egotietoisuus ja kehotietoisuus | 15 |
| 3.2 | Kehollinen käänne | 15 |
| 3.3 | Tunteet | 16 |
| 3.3.1 | Tunneprosessi | 17 |
| 3.3.2 | Tunteiden kehollinen perusta | 20 |
| 3.3.3 | Tunteiden luokittelu | 22 |
| 3.3.4 | Tunteiden kielellinen kuvailu | 23 |
| 3.4 | Tunneilmaisun | 26 |
| 3.4.1 | Vitaaliaffektit ja Kategoriset affektit | 28 |
| 3.5 | Tunteiden tunnusmerkit äänessä ja kehossa | 29 |
| 3.5.1 | Tunnevalenssi | 30 |
| 3.5.2 | Tunne-energia | 30 |
| 3.5.3 | Äänenväri ja äänenkorkeus | 31 |
| 3.5.4 | Äänihuulten tiukkuus/pehmeys ja äänihuulten värähtelytapa | 31 |
| 3.5.5 | Mikrintonaatio ja intonaatio | 32 |
| 3.5.6 | Puheen/sanojen tempo ja artikulaatio | 32 |

| | | |
|-------|--|----|
| 3.5.7 | Tunteiden tunnusmerkit yhteenvetona | 32 |
| 4 | Laulajan situationaalinen instrumentti | 33 |
| 4.1 | Liikuttuminen ja peilisolut | 33 |
| 4.2 | Laulajan välittämä tunneilmaisu kuuntelijan kokemuksessa | 35 |
| 5 | Testiosio | 37 |
| 5.1 | Narratiivinen tutkimus 1: Äänenlaadut ja tunteet | 37 |
| 5.1.2 | Narratiivinen tutkimus 2: Äänenlaadut ja tunteet | 38 |
| 5.2 | Pienimuotoisia testejä oppilailla | 41 |
| 5.2.1 | Testi 1: Kehotietoisuus-harjoittelu | 41 |
| 5.2.2 | Testi 2: Tunteiden tunnistamis-harjoitus | 42 |
| 5.2.3 | Testi 3: Tunne-energia-harjoitus | 43 |
| 5.2.4 | Testi 4: Tunneilmaisu-harjoitus ryhmässä | 44 |
| 6 | Johtopäätökset | 45 |
| 6.1 | Tunteilla on kehollinen perusta | 45 |
| 6.2 | Ilmeillä ja eleillä on suuri merkitys tunneilmaisun selkeydessä | 46 |
| 6.3 | Tunteilla ja ilmaisulla on tunne-energia ja valenssi. | 46 |
| 6.4 | Tunteilla on tunteille tyypillisiä tunnusmerkkejä | 47 |
| 6.5 | Laulajan kehossa tapahtuva tunneilmaisu liikuttaa aina kuuntelijan kehoa | 47 |
| 6.6 | Tunteita voi oppia toistamaan ainakin osittain | 48 |
| 6.7 | Yhteenveto johtopäätöksistä | 48 |
| 7 | Pohdinta | 49 |
| 7.1 | Narratiivisen tutkimuksen hyödyt ja haasteet | 49 |
| 7.2 | Omat kokemukset tunneilmaisun harjoittelusta | 51 |
| 7.3 | Jatkotutkimus-kysymyksiä | 53 |
| | Lähteet | 56 |
| | Liitteet | |
| | Liite 1. | |
| | Harjoitus 1: Kehotietoisuus | |
| | Harjoitus 2: Kehon tunnekartta (Nummenmaa, Glerean, Hari &Hietanen) | |
| | Harjoitus 2: Kehon tunnekartta | |

Liite 2.

Harjoitus 3: Tunne-energian harjoittaminen

Harjoitus 4: Äänenlaaduista tunteisiin

Harjoitus 5: Kehon aktivointi tunneilmaisussa

Harjoitus 6: Tunneilmaisun harjoittelu ryhmässä

1 Johdanto

Tulkinta, ilmaisu ja tunteet ovat olleet aina vahvasti mukana elämässäni. Esitys on mielestäni erityisen onnistunut, jos se on liikuttanut katsojaa. Itseäni liikuttavassa esityksessä ei siis pelkkä tekninen taituruus riitä, vaan esityksessä täytyy olla myös tunteita ja tulkintaa. Hyvä laulutekniikka tukee kyllä esitystä, mutta se ei mielestäni ole laulun laulajan ja tämän esityksen tärkein osa. Ihminen voi ilmaista tunteita monin tavoin, ja jokaisella on oma tapansa ilmaista tunteita. Laulunopettajana päättelen yleensä laulajan äänestä, mitä laulaja mahdollisesti on tuntenut laulaessaan, tai millaisia liikkeitä tunteet ovat aiheuttaneet oppilaan kehossaan. Parhaimmillaan laulaminen on tunteiden välittämistä ja kokemista kuuntelijoiden kanssa sekä tarvetta ilmaista itselle tai kuulijalle jotain tärkeäksi koettua.

Tunnen tunteita vahvasti ja niiden näyttäminen tai ilmaiseminen ei ole ollut minulle hankalaa. Tunteet ovat aina vaikuttaneet ääneeni ja laulamiseeni. Oma ongelmani on ollut yliaktiivinen keho, tunteiden hallitseminen, niiden tunnistaminen, sekä niiden vaikutusten säätely äänessäni. Suurimmalla osasta aloittelevista lauluoppilaista taas tunteita voi olla vaikea tuntea ja tunnistaa omassa kehossaan. Laulajan persoonallisuus vaikuttaa siis myös tunteiden tuntemiseen. Toiset tuntevat vahvasti, toiset eivät. Joka tapauksessa yhteys äänen ja tunteen välillä puuttuu. Oman kokemukseni mukaan tunnetila jätetäänkin esityksessä usein eniten sattuman varaan.

Lauluopintojen alettua minulle on ollut ongelmallista yhdistää laulutekniikka ja tunneilmaisu. Yhteys tunteen kokemisen ja tekniikan tekemisen välillä on puuttunut. Opintojeni varrella tunneilmaisu ja laulutekniikka on usein opetettu minulle toisistaan erillisinä asioina ja itsekin olen ohjautunut opettelemaan eri laulutekniikoita erilaisten tunne- ja ilmaisutekniikoiden sijaan. Jännittyneessä tai kiihtyneessä kehontilassa on vaikea tuottaa rentoa ja soljuvaa ääntä. Alavireisessä tai rentoutuneessa kehontilassa vihaa voi olla vaikea ilmaista, joka voi vaatia normaalia korkeampaa äänenvoimakkuutta ja aktiivisempaa artikulaatiota.

Anu Kaukola (2013) tutki keho-mieli-ongelmaa ja sai tutkimuksestaan tulokseksi samankaltaisia kokemuksia. Ammattilaulajien ongelmia olivat kehon liiallinen aktiivisuus sekä jännittyneisyys, jotka vaikuttivat lopputulokseen samalla tavoin kuin passiivisuuskin – ilmaisu kärsi. ”Eräs vastaaja kertoi kaiken keskittymisen menevän tekniikkaan,

jolloin ilmaisu kärsii. Toinen taas kertoi resurssien kuluvan ”soundin” ja fraseerauksen hallitsemiseen, jolloin perusasiat kuten tuki ja hengitys kärsivät. Kolmas kertoi laulun tuovan mukanaan tunnelukkoja” (Anu Kaukola 2013, 32-33.)

Omien kokemusteni perusteella tunteet liikuttavat kokonaisvaltaisesti koko kehoa. Mieli ja keho toimivat yhdessä ja tunteiden väylä mielen ja kehon välillä toimii kumpaankin suuntaan. Keho vaikuttaa mieleen ja mieli kehoon. Tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen on kokonaisvaltaista kokemista, joten en tässä tutkimuksessa halua tehdä erittelyä mielen ja kehon välillä. Tässä tutkimuksessa filosofinen näkökulmani on hieman fenomenologinen, joka tutkii kokemuksellisuutta ja keho-keho-ongelmaa mieli-keho-ongelman sijaan. Erityisesti minua kiinnostaa laulajan fyysinen olemus eli keho ja kehollisuus. Fenomenologisen näkökulman mukaan ihmisen jaottelu kehoon ja mieleen aiheuttaa heti ristiriidan ihmisen kokonaisvaltaisuudessa. Klemola (2005) jakaa ihmisen elettyyn ja koettuun kehoon mielen ja kehon sijaan. Kehollisuuden fenomenologiassakin on jo pitkään korostettu koetun kehon ja eletyn kehon eroa. Objektikeholla eli eletyllä keholla tarkoitetaan perinteisesti tieteessä kuvattua fysiologista kehoa, jolla on tietty rakenne: luusto, lihaksisto, verenkiertoelimistö jne. Koettu keho on taas osa sisäisessä kokemuksessamme ja verrattavissa siis mieleen ja psyykkiseen kokemukseen. Kuitenkaan tutkimuksen pääpaino ei ole filosofisissa kysymyksissä vaan tunteiden tunnusmerkkien selvittämisessä, tunneilmaisuuksiin syventymisessä ja tunneilmaisuharjoitusten kehittämisessä.

Laulajan eletty keho eli laulajan fysiologinen instrumentti tulee ilmi esimerkiksi puhuttaessa äänihuulten värähtelystä, kielen eri asennoista tai kehon tuntemuksista. Koettu keho eli laulajan kokemuksellinen instrumentti taas puhuttaessa laulajan tunneilmaisusta, tuntemuksista ja tunnekokemuksista ja siinä, miten hän merkityksellistää kokemansa kullakin eletyllä hetkellä. Laulaja siis kokee kaiken ilmaisun kehossaan ja välittää kehonsa kautta tunteita katsojalle. Kehon sisäisen kokemuksen ymmärtämiseen voi liittää myös muita аспектеja, kuten kehon kuva, proprioseptinen tietoisuus ja proprioseptinen informaatio. (Antti Klemola, 2005.)

Ihminen on samaan aikaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Tarkastelen laulajan instrumenttia holistisen eli kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen näkökulmasta (Rauhala 1983, 25; Rauhala 1990, 35), jonka mukaan ihminen realisoituu kolmessa erilaisessa olemassaolon perusmuodossa. Ihmisellä on ajatteluprosessinsa (kokemuksellinen instrumentti, egotietoisuus), suhteensa ympäristöönsä (situationaalisuus, sosi-

aalisuus) ja fyysinen olemuksensa eli kehonsa (fysiologinen instrumentti, kehollisuus, kehotietoisuus). Kun nämä kolme ovat harmoniassa keskenään, niin ne muodostavat tasapainoisen kokonaisuuden.

Luvussa kaksi esittelen laulajan fysiologisen instrumentin, johon tässä tutkimuksessa kuuluu proprioseptiikka, kehonkieli ja eleet sekä Laukkasen & Leinon (2001) määritelmät äänenlaaduista, jolloin laulajan äänen fysiologinen pohja tulee lukijalle tutuksi. Luvussa kolme käsittelen laulajan kokemuksellista instrumenttia, sekä tunteita ja niiden ilmaisua. Luvussa neljä tarkastelen laulajan situationaalista instrumenttia, kuten laulajan ilmaisua kuuntelijan kokemuksessa. Luvussa viisi, eli testiosiossa esittelen tekemiäni, narratiivisia tunneilmaisu-testejä ja niiden tuloksia. Luku kuusi esittelee omien kokemusteni ja kirjallisuudesta saadun tiedon pohjalta tekemäni johtopäätökset laulajan tunneilmaisusta äänessä ja kehossa. Luvussa seitsemän pohdin kirjallisuudesta saatua tietoa ja omia tutkimustuloksiani sekä työprosessin onnistumista. Loppuun on liitetty liitteet tunneilmaisu- ja kehotietoisuusharjoituksista.

1.1 Opinnäytetyössä pohdittuja kysymyksiä

Pääkysymyksiä työssäni on kolme: miten tunteet ja tunneilmaisu ilmenevät äänessä eli onko tunteilla niille tyypillisiä tunnusmerkkejä, miten tunteet tuntuvat kehossa ja miten tunneilmaisua harjoitellaan. Minua kiinnostaa, onko laulajan äänestä ja kehosta havaittavissa tunteille tyypillisiä tunnusmerkkejä. Tuottavatko samat tunteet aina samoja äänenlaatuja, tai miten erilaisia tunnetiloja tunnistetaan kehon tuntemusten ja eleiden perusteella? Miten laulaja luo äänellään esimerkiksi surullisuuden ja miltä viha tuntuu kehossa? Voiko laulaja välittää kuulijalle tunteita harjoittelemalla ääneensä tunteille tyypillisiä tunnusmerkkejä, ilman että tuntee niitä oikeasti? Miten sanaton viestintä toimii ja onko sillä suuri merkitys laulajan esityksessä, jotta tunneilmaisu olisi selkeää? Miten laulaja pääsee laulussa ilmaistavaan tunnekokemukseensa käsiksi, ja millaisilla harjoitteilla voidaan selkeyttää laulajan tunneilmaisua?

Teen kirjallisuuskatsauksen siitä, miten tunteet välittyvät ääneen erityyppisinä tunnusmerkkeinä. Yksi tärkeä osa työtäni on tuottaa harjoitusmateriaalia (Ks. 5.1 ja 5.2, liite 1 ja 2) itselleni ja ehkäpä myös muille laulunopettajille, sekä muistuttaa tunteiden tärkeydestä lauluopiskelussa, sillä mielestäni laulajan musiikillinen ilmaisu jää latteaksi ilman tunteita.

1.2 Opinnäytetyön toteutustapa ja aineiston keruu

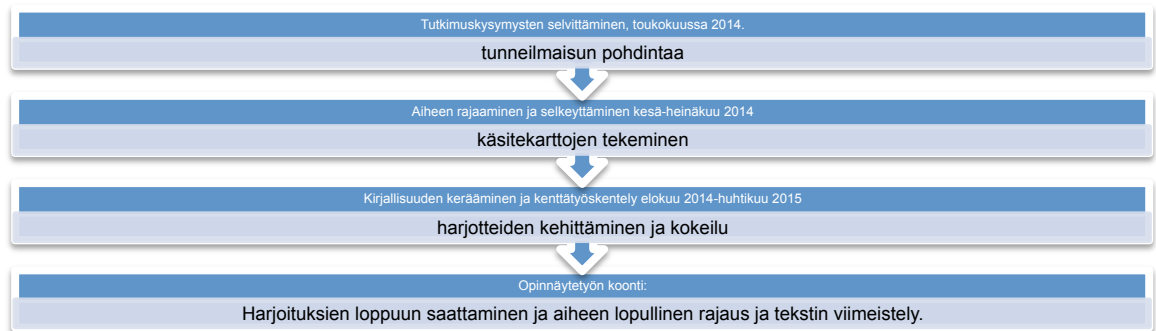
Tämä työ on narratiivinen tutkimustyö ja suunnittelutyö. Tavoitteena on suorittaa erilaisia testejä laulajan tunneilmaisusta ja niiden pohjalta kehittää harjoituksia, jolla laulajan tunneilmaisua voisi selkeyttää (liite 2). Tutkimuksessani on havaittavissa hieman etnografisia piirteitä, sillä pyrin ymmärtämään laulajan tunneilmaisua ja sen vaikutuksia ääneen ja kehoon kokonaisvaltaisesti. Teen työtäni myös hiukan hermeneuttisella työotteella, sillä pyrin tekemään aiheesta tulkintoja tutkimuskohteen syvällisen ja inhimillisen ymmärtämisen kautta.

Yritän löytää sellaisia lainalaisuuksia ja käsitteitä, jotka auttavat ymmärtämään tunneilmaisua ja tunteiden vaikutusta ääneen ja kehoon. Narratiiviset, tutkimukselliset piirteet työssäni näkyvät kahdessa erilaisessa testiasetelmassa: oman äänen äänittämisessä ja oppilaiden kanssa tehdyissä testeissä. Näitä testejä observoin melko laajalajaisesti, mutta tutkimuksen ollessa narratiivinen tutkimus, joten ei yleistäviä päätelmiä ei voi tehdä suuntaan tai toiseen.

Tämä on ensisijaisesti käytännön työ, sillä tutkin ihmisten toimintaa kenttätyössä eli laulutunneilla, joita pidän oppilaille. Käytän laadullisia menetelmiä, jossa tarkastellaan laatuja eikä mitata määriä. Aineiston keruu ja analysointi tapahtuvat tutkimuksessani ikään kuin limittäin, vaikkakin olen lopulliseen työhöni erotellut kirjallisuusosion ja testiosion. Työn laatua on pyritty parantamaan paneutumalla huolellisesti lähdeaineistoihin, keskittymällä syvällisesti omiin ja muutamien oppilaiden kokemuksiin, keskustelemalla kollegoiden kanssa, ja sen pohjalta ymmärtämään tutkimusaihetta kokonaisvaltaisesti.

1.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessia voisi kuvata seuraavanlaisesti:



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessi

1.4 Tunneilmaisun opettaminen musiikin koulutuksessa

Monissa musiikin koulutusohjelmissa koulutus on tekniikkaorientoitunutta ja useissa eri instrumentin opetuskirjoissa ei käsitellä lainkaan ilmaisua. Tämä voi johtaa siihen, että ilmaisutaidot tulevat myöhässä useimpien oppilaiden taiteellisessa kehityksessä. Huoli ilmaisun opetuksen puutteesta ei ole uusi. Jo 1960-luvulla huomattiin, että ilmaisu on laiminlyöty alue opetuksessa. Tutkijat kritisoivat, että koulutusohjelmat tuottivat yksinomaan teknisiä taitoja omaavia muusikoita, joilla oli vaikeuksia ilmaista tunteita soittaessaan. Tunnetutkijat ovat kannustaneet musiikin parissa työskenteleviä opettajia kiinnittämään enemmän huomiota tunteisiin ja ilmaisuun, painottaen että ilmaisu ja tunteet ovat musiikissa kaikista tärkein ominaisuus. Mutta miksi ilmaisu tuntuu vieläkin olevan laiminlyöty alue? (Juslin, P. N., Karlsson, J., Lindström, E., Friberg, A., & Schoonderwaldt, E. 2006.) (ks. Laukka, 2004, Hepler, 1986; Persson, 1993; Rostvall & West, 2001; Tait, 1992; Hoffren 1964; Marchand 1975; Juslin and Persson 2002.)

Mayerin (2002) mielestä esiintyjän täytyy aktivoida koko keho, mieli ja tunteet. Vain tällöin saavutetaan ”täydellinen vastakaiku”, joka mahdollistaa esiintymisen johdonmukaisuuden ja tasaisuuden tunteiden ilmaisussa. Tällöin esiintyjä tietää tarkemmin, mitä tunteen vallassa tapahtuu esiintyjän kehossa. Kokemukseni mukaan monet opettajat ja oppilaat eivät koskaan anna itselleen mahdollisuutta kehittää tätä taitoa, koska he ovat liian huolissaan fysiologisista asioista laulutekniikassa, kuten hengityksestä, vokaalien soinnista, kurkunpään asennosta ja monista muista. Jos laulaja työskentelee koko ajan egotietoisuuden tasolla ja pelkää epäonnistumista ja kontrollin menettämistä, ei ole mahdollista saada täydellistä vastakaikua. (Mayer 2002.)

2 Laulajan fysiologinen instrumentti

Laulajan fysiologinen instrumentti tulee ilmi puhuttaessa lauluäänen fysiologisista ominaisuuksista kuten äänihuulten värähtelystä, kielen eri asennoista sekä laulajan kehon fysiologisista tapahtumista, liikkeistä ja reaktiosta, kuten sydämen sykkeen kiihtymisestä tai kehon eleistä ja asennoista. Tässä luvussa esittelen laulajan fysiologisen kehon, johon kuuluu laulajan äänen ja kehon fysiologiset liikkeet.

2.1 Proprioseptiikka

Proprioseptiikan eli asento- ja liiketuntoaistin kautta laulaja voi aistia kehon sisätilaa, kuten äänten resonointia ja lihasten, jänteiden sekä nivelten asentoja ja liikkeitä. Jos voisimme sulkea kaikki ulkoiset aistimme, eli näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistimme, jäljelle jäisi proprioseptinen tietoisuus eli kehotietoisuus. (Klemola 2005, 78, 85, 91.) Kuuloaisti ei ole siis ainoa aisti, johon musiikillinen kokemuksemme nojaa. Voimme aistia ääniaaltoja myös haptisesti ts. tuntoaistillamme. (Marko Ahola 2005, www.)

Proprioseptisten aistien avulla tiedämme näkemättä, missä asennossa esimerkiksi kätemme on, ja osaamme käyttää oikean määrän voimaa tukilihasten toimintaan laulaessa. Asento- ja liikeaistin reseptorit eli proprioseptorit sijaitsevat ihossa, lihaksissa, jänteissä ja nivelissä. Ne aktivoituvat liikkumisen yhteydessä, kun lihakset ja jänteet venyvät, supistuvat tai ojentuvat. Proprioseptoreitten välittämät aistitieto kulkeutuu hermoraatoja pitkin aivojen somatosensoriselle aivokuorelle. Proprioseptiset aistit tuottavat jatkuvasti proprioseptistä informaatiota, mutta vain murto-osa tulee tietoisuutemme piiriin. (liikunta ja tiede 2002/4, www ; papunet, www.)

Asentoaistin tehtävänä on auttaa ihmistä hahmottamaan omaa kehoansa, hallitsemaan sen asentoja ja säätelemään eri kehon osien liikkeitä. Myös tunteet liikuttavat kehoa, ja niiden aiheuttamia tuntemuksia voi oppia erottelemaan. (Klemola 2005; Liikunta ja tiede 2002/4; www papunet.) Mielestäni kehittynyt kehotietoisuus auttaa laulajaa tuntemaan kehonsa liikkeitä laulamisen aikana ja auttaa tunnistamaan miltä tunneilmaisu tuntuu kehossa. Proprioseptiikka kertoo myös, jos tunteita ilmaistaessa tuntuu jännitystä tai puristumista. Laulajan onkin hyvä tiedostaa ääntänsä tukiessaan, milloin keho on aktiivinen ja milloin lihaksia ei aktivoidu.

Liike- ja tasapainoaisesti puolestaan kertoo siitä, olemmeko itse liikkeessä vai paikallamme tai mihin suuntaan ja millä nopeudella liikumme. Sisäkorvassa sijaitsevat aistinsolut välittävät tietoa pään ja kehon asennon muutoksista. Tämän tiedon avulla ihminen kykenee esimerkiksi kaatuessaan korjaamaan asentoaan sekä pitämään yllä tarvitsemaansa lihasjänteyttä. (papunet, www; liikunta ja tiede 2002/4, www.)

2.2 Kehonkieli ja eleet

Kehollinen ja sanallinen viestintä tunneilmaisussa on myös tärkeää. Tunteiden ilmaiseminen kehonkielen avulla tai sanallisesti selventää ja elävöittää vuorovaikutusta sekä estää toisia tekemästä vääriä tulkintoja. Kehonkieli toimii tarkoituksenmukaisesti erilaisissa tilanteissa. Se kertoo sekä esiintyjän että kuuntelijan tunteista, asenteista, aikeista, rehellisyydestä, tavoitteista, peloista tai kiinnostuksesta. (Lewis 1998, 13.)

Tunteita voi olla kuitenkin vaikea ilmaista kaikessa syvyydessään ja kaikkine nyansseineen ilman, että todella tuntee ne. Kehonkieleen ja ilmaisuun liittyy tunteiden yhteydessä myös sellaista lihastoimintaa, jota ihminen ei yleensä pysty kontrolloimaan ja äänessä se kuuluu ns. mikrointonaationa. (Laukkanen & Leino 2001.) Näin on varsinkin kasvojen lihaksistossa, joka on laulaessa tärkeä tekijä erilaisten ilmeiden ja sävyjen luomisessa lauluesitykseen. Tunteiden totuudellisuus tulee ilmi usein tämältyyppisessä mikroilmaisussa. (Mithen 2006, 89, Anne Tarvainen 2012, 109 mukaan.)



Kuvio 2. Kasvojen ilmeet vasemmalta oikealle: ilo, hämmästys ja ylpeys, suru, viha ja pelko. (David Matsumoto & Hyi Sung Hwang 2011.)

David Matsumoto ja Hyi Sung Hwang (2011) ovat tutkineet kasvojen ilmeitä. Kasvojen ilmeistä on havaittavissa makro- ja mikroilmeitä. Makroilmaisuu tarkoittaa ilmeitä, jotka kestävät 0,5-4 sekunnin verran kasvoilla. (Ekman 2003, David Matsumoto ja Hyi Sung Hwang 2011 mukaan.) Makroilmaisuu näkyy selvästi muille ihmisille. Mikroilmaisuu taas on niin nopeaa ilmeiden vaihtelua, että ilmeet saattavat vaihtua silmänräpäyksessä, joskus jopa 1/30 sekunnissa. Mikroilmaisussa näkyy piilotetut tunteet. Vaikka ihminen yrittäisikin peitellä tunteitaan, niin ne tulevat ilmi mikroilmaisussa. Makro- ja mikroilmaisua on mahdollista oppia lukemaan ja siitä voi olla hyötyä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, kuten oppilaan tunteita tunnistaessa tai valehtelevan ihmisen tunnistamisessa. On paljon tutkimusnäyttöä siitä, että kasvojen ilmeet ovat universaaleja niin vihan, inhon, ylpeyden, pelon, ilon, surun kuin hämmästyksenkin tunteissa. Myös sokeilla on samanlaiset kasvojenilmeet kuin näkeville. (David Matsumoto ja Hyi Sung Hwang, 2011.)

Jane W. Davidson (2007, 114) käsittelee tutkimuksessaan eleiden vaikutusta laulusuoritukseen. Hänen mielestään kehon liikkeet auttavat selkeyttämään laulusuorituksen sisältöä. Davidsonin tutkimuksessa ilmenee selkeästi kuinka pienten henkilökohtaisten eleiden, kuten hiusten haromisen, läsnäolo laulusuorituksessa on verrannollinen itse laulusuorituksen tasoon (Davidson 2007, 130-131.) Vapautunut eleiden käyttö oli osoitusta siitä, että musiikki todella oli läsnä laulajan sisällä ja hän hallitsi kehonsa laulaessaan. Edistynyt ja kokenut laulaja pystyykin heittäytymään esiintyessään ja pystyy laulusuorituksen haasteiltakin kommunikoimaan yleisön kanssa. (Davidson 2007, 130, 111-112.)

Silmät ovat ihmisen voimakkaimpia sosiaalisen viestinnän välineitä, sillä ne reagoivat hienovaraisimpiinkin ajatuksiin, tunteisiin ja asenteisiin. Lewisin mukaan esiintyjän kannattaakin kiinnittää erityistä huomiota katseen merkitykseen esiintymistilanteessa. (Lewis 1998, 83.)

Kehon ja mielen vapauttaminen laulamiseksi on esiintymisessä ensimmäinen askel. Liikkeen yhdistäminen laulamiseksi on parhaimmillaan laulamista ja laulutulkintaa helpottava tekijä, sillä liikkua tahdonalaisesti lihassuoritukseen keskittyminen vie positiivisella tavalla huomion pois ääntämiseen kohdistuvasta lihastyöstä (Koistinen 2003, 116.)

Oman kokemuksen perusteella olen huomannut, että mitä vähemmän laulaja kontrolloi omaa olemistaan lavalla, sen uskottavampaa ja luonnollisempaa esiintyminen on. Mikäli laulaja ei ole oppinut kontrolloimaan olemistaan, tällä saattaa olla esitystä ”häiritseviä” manereita, kuten jatkuvaa vedenjuontia, levotonta liikehdintää tai käden toistuvaa ylimääräinen liikettä. Itseäni ei laulajan pienet maneerit häiritse, mikäli laulaja esiintyy aidosti persoonallaan, tunnelmaisuus on uskottavaa ja esitys on liikuttava.

2.3 Äänenlaadut

Lauluääni on se, jonka välityksellä laulajan kehon liikkeet, koetut tunteet ja musiikillinen ilmaisuus välittyvät kuulijalle. Siksi koin tärkeäksi määritellä äänenlaadut, joiden eri osatekijöistä muodostuu myös laulajan ääni. Jos äänenlaadut toistuvat aina samankaltaisina, niin voidaan puhua jo laulajan ominaissoundista. Laulajan äänessä saattaa olla jokin tyypillisesti toistuva ominaispiirre, jolloin laulajan soundi saatetaan määritellä tummaksi tai vaaleaksi, pehmeäksi tai vahvaksi. Tässä työssä käytän Laukkasen & Leinon (2001) määritelmiä laulajan äänenlaaduista. Olen ottanut lisäksi myös hengityksen äänet, sillä myös hengityksellä voi ilmaista kehontiloja ja tunteita.

Eri tunnetilat saavat kehomme liikkumaan eri asentoihin ja sitä kautta vaikuttavat laulajan ääneen. Laulunopettajan täytyy osata päätellä laulajan äänen perusteella, millaisia liikkeitä laulajan kehon sisäosissa tapahtuu. Laulututkija Anne Tarvainen on määritellyt ja jaotellut äänenlaadut Laukkasen & Leinon (2001) määritelmien pohjalta väitöskirjassaan selkeästi:

”Kaikki luonnolliset äänet muodostuvat perusäänestä ja sen yläpuolisista osasävelistä, joita kutsutaan yläsäveliksi.” Perussävel on yleensä kuullussa äänessä se, jonka mukaan voidaan määritellä äänen korkeus. Yläsävelsarjan osasävelten keskinäiset voimakkuussuhteet vaikuttavat puolestaan äänen ”saundiin”, äänen väriin – siihen, onko ääni esimerkiksi tumma tai heleä. (Anne Tarvainen 2012, 79.) (Ks. myös Laukkanen & Leino 2001, 67–74.)

Äänenlaatu on siis kuulovaikutelma, joka on yhtä kuin osasävelten voimakkuussuhteet. Osasävelten voimakkuussuhteisiin taas vaikuttavat erilaiset tekijät kuten sävelkorkeus, äänen voimakkuus, rekisteri, äänihuulten adduktioaste, jotka kuuluvat myös käsitteeseen äänenlaatu. (Laukkanen & Leino 2001.)

Äänihuulivärähtely tuottaa kompleksista ääntä, joka resonoidessaan onteloissa ja suun sisäosissa aiheuttaa eri korostumia yläsävelsarjan osasävelissä. Kompleksinen ääni syntyy, kun värähtelevän kappaleen osasetkin värähtelevät samanaikaisesti koko kappaleen kanssa. Tässä työssä kiinnitän huomiota pääosin suun sisäosien liikkeisiin, mikä vaikuttaa eniten laulajan soundin muodostumiseen. Sisäosilla tarkoitetaan äänihuulten värähtelytapaa, ääniväylän ja kielen ja huulen liikkeitä. Ääniväylä on suu- ja nenäonteloiden, nielun ja kurkunpään eteisontelon muodostama kokonaisuus (Laukkanen & Leino 2001, 53 ja 69-71). Seuraavaksi esittelen laulajan saundiin vaikuttavat lauluäänien fysiologiset osatekijät.

2.3.1 Hengityksen äänet

Hengittäminen on niinkin automaattinen toiminto, että pidämme sitä itsestäänselvyytenä. Hengitys liitetään myös tunteisiin. Hengityksen merkitys äänen- ja puheentuotolle on sen tarjoamassa ilmanpaineessa, jota ilman useimmat äänet eivät voi syntyä. Laulaja voi hengittää ulos ja sisään äänettömästi tai niin, että hengityksen ääni kuuluu. Ilma voidaan työntää ulos tai antaa virrata vapaasti. Perinteisesti laulunopetuksessa korostetaan hengityksen merkitystä äänentuotossa, ja äänenlaatuojen muodostamisessa, mutta hengityksellä voi ilmentää myös erilaisia kehontiloja, joka voi tehostaa laulajan esityksen tunnelmaisua, ja näin myös katsojan kuuntelukokemusta. Erityyppisillä kuuluvilla hengityksillä laulaja voi ilmaista esimerkiksi hämmästyksiä, pelästymistä, voimattomuutta, hengästyksiä, luovuttamista tms. (Tarvainen 2012, 80; Laukkanen & Leino 2011, 29-30; ks. myös Tarvainen 2005, 84–85.)

2.3.2 Äänihuulten värähtelyn tapaan liittyvät äänen muutokset

Soinnilliset äänneet saavat äänihuulet värähtelemään. Äänihuulivärähtelyssä äänihuulet lähennetään toisiaan kohden, jolloin ilmanpaine kasvaa. Kun paine on kasvanut tarpeeksi, se voittaa äänihuulten vastuksen, äänihuulet erkanevat ja äänihuulten välissä olevasta henkitorven kapeikosta eli ääniraosta virtaa ilmaa kiihtyvään tahtiin. Virtauksen kiihtymisen seurauksena paine ääniraossa pienenee, mikä aiheuttaa imuefektin, jolloin äänihuulet vetäytyvät lähemmäksi toisiaan palaten kokonaan yhteen ja ilman virtaus ääniraosta keskeytyy jälleen. Näin on syntynyt yksi äänihuulivärähdys. (Laukkanen & Leino 2001; Tarvainen 2012.)

Äänihuulten värähtelytavan muutoksia ovat rekisterin vaihdokset, äänen narinat, käheys sekä äänen täyteläisyys tai ohuus ja alukkeet. Rekisteri ilmentää äänihuulten

erilaisia värähtelytapoja eli moodeja. Laukkanen ja Leino (2001) käyttävät niistä nimiä modaalirekisteri ja falsetti. Normaali puhe tuotetaan modaalirekisterissä, jolloin äänihuulet värähtelevät koko pituudeltaan ja syvyydeltään ja äänirako sulkeutuu tiiviisti värähdyksen aikana. Syntyvä ääni kuulostaa täyteläiseltä. Falsettirekisterissä äänirako ei välttämättä sulkeudu ja ääni kuulostaa ohuelta. Sävelkorkeus on usein korkeampi kuin modaalirekisterissä, mutta ei välttämättä. Äänihuulilihas ja erityisesti sen sisempi osa vocalis sekä rengasrusto-kilpirustolihas säätelevät yhdessä modaalirekisterinä ja falsettia. (Laukkanen & Leino 2001, 47; Tarvainen 2012.)

Edellä mainittujen rekisterien lisäksi on mahdollista erottaa vielä narina ja vihellysrekisteri, joista tärkeämpi tunneilmaisun kannalta on narinarekisteri. Esimerkiksi tylsistyneet, ärsyntyneet tai surulliset tunnetilat saattavat saada äänen narisemaan. Narinaääntä tuottaessa äänihuulet ovat tiiviisti toisiaan vasten ja ääni kuulostaa narisevalta. Äänihuulet värähtelevät harvakseltaan ja äänestä voi havaita yksittäisiä värähdyksiä, jotka voi kuulla erillisinä poksahduksina. (Laukkanen & Leino 2001, 49-50, Tarvainen 2012 81.)

Yksi äänihuulten tapaan liittyvistä muutoksista on aluke. Eri tunnetilat vaikuttavat paljonkin alukkeiden laatuun. Esimerkiksi vihaa ilmaistessa, kovassa ja kuuluvassa alukkeessa, äänihuulet ovat tiivisti yhdessä ja äännön alkaessa aukeavat äkkinäisesti. Hellyyttä tai surua ilmaistaessa, pehmeässä alukkeessa, ääni puolestaan syytyy nimensä mukaan pehmeästi, jolloin äänirako on jo hieman auki ennen äännön alkua, jolloin ilmavirta pääsee liikkeelle tasaisemmin. (Laukkanen & Leino 2001 56; Tarvainen 2012.)

Käheä ääni on varsin mielenkiintoinen äänihuulten värähtelytapaan liittyvä äänenlaatu. Joskus voi olla vaikea erottaa toisistaan sairaan äänen käheys ja vuotoinen, huokoinen ääni. Laukkanen ja Leino (2001, 202) mukaan käheässä äänessä on suuresti hälypitoisuuksia. Käheässä äänessä yhdistyvät yleensä sekä äänihuulten värähtelyn epäsäännöllisyys että kuiskaushäly. Äänentutkimuksessa käheys määritellään yleensä sairaan tai huonosti tuotetun äänen piirteeksi. Sen sijaan populaarimusiikissa käheää ääntä usein ihannoidaan, koska se tuo ääneen usein haluttua tunteikkautta ja seksikkyyttä. (Laukkanen & Leino 2001, 222; Tarvainen 2012, 82.)

2.3.3 Äänen tiukkuus/pehmeys

Äänihuulten lähentymisen aste vaikuttaa äänen tiukkuuteen ja pehmeeseen.

Mikäli äänihuulia puristetaan tiivistä yhteen, saadaan aikaan tiukka, metallinen ääni. Mikäli tiukkuus on liiallista puhutaan hyperfunktionaalista eli puristeisesta äänen- tuotosta. Mikäli äänihuulet eivät missään vaiheessa kosketa toisiaan, äänihuulten välis- tä karkaava ilma voi aiheuttaa vuotohälyä ääneen. Tällaista ääntä kutsutaan hypofunk- tionaaliseksi ja se kuulostaa sumuiselta, surulliselta ja vuotavalta. (Laukkanen & Leino 2001,56, Tarvainen 2012, 82.) Ääni on kiinteä silloin, kun se ei ole puristeinen eikä vuotoinen, vaan joka soi selkeänä ja kiinteänä ilman ylimääräistä hälyä (Tarvainen 2011, 83.)

2.3.4 Resonanssi ja sen muutokset

Kuten aiemmin mainitsin, äänen osasävelten voimakkuussuhteet vaikuttavat laulajan soundiin eli resonanssiin. Ääniväylän muoto ja liikkeet vaikuttavat resonanssiin ja sen muutoksiin. Resonanssitaajuudet nousevat, ääni heleytyy ja kirkastuu kun ääniväylää lyhennetään esimerkiksi kurkunpäättä nostamalla, viemällä kieltä edemmäs suussa tai vetämällä suupieliä hymyasentoon. Päinvastoin resonanssitaajuudet laskevat, soundi tummentuu, täyteläistyy ja paksuuntuu kun ääntöväylää pidennetään, lasketaan kur- kunpäättä, viedään kieltä taaemmaksi suussa tai työnnetään huulet ja/tai leuka eteen- päin. Myös eri vokaaliäänteet perustuvat ääniväylän liikkeisiin ja äänen resonoitumi- seen ääniväylässä. (Laukkanen & Leino 2011, 81-82; Tarvainen 2012, 83.) Eri tunneti- lat saavat äänen resonoimaan eri tavoin, mistä kerron tarkemmin myöhemmissä lu- vuissa.

2.3.5 Äänen voimakkuus ja intensiteetti

Äänen voimakkuutta voi joko kuunnella kuulonvaraisesti tai mitata desibelillä. Reso- nanssi vaikuttaa äänen voimakkuuteen ja resonanssivaikutuksen suuruuteen taas ää- nihuulten lähentymisaste. Mikäli äänihuulet eivät värähtele tiivistä yhdessä, ääniväylä- resonanssin avulla ei saada yhtä suurta voimakkuutta kuin, että äänihuulet toimisivat yhdessä tiiviimmin. (Laukkanen & Leino 2001, 83.)

Äänen fysikaalinen voimakkuus eli äänenpainetaso (SPL) ilmaisee ilmanpaineen vaih- telun suuruutta eli amplitudia. Äänen voimakkuuden yksikkö on desibeli (dB). Äänen voimakkuus liittyy äänihuulivärähtelyn, ja sen myötä ilmahiukkasten värähtelyn, laajuu- teen. Voimakasta ääntä tuotettaessa äänihuulten alapuolinen paine (subglottaalinen paine) ja ilman virtaus ovat suuremmat kuin hiljaisessa. Suurempi subglottaalinen pai- ne ja nopeampi ilmavirtaus voimakkaassa äänessä pyrkivät nostamaan myös äänen

perustaajuutta, sillä suuri subglottaalinen paine pakottaa ääniraon avautumaan nopeammin, ja nopeasta ilmavirtauksesta ja Bernoullin imuefektistä johtuen glottis eli äänirako sulkeutuu nopeammin. (Sundberg 1987; Suomi 1990, Lehtisen 2010, 7 mukaan.)

Puhevoimakkuuksissa on suuria yksilöllisiä eroja, mutta keskusteluvoimakkuus on yleensä noin 60-70 dB ja huudon maksimivoimakkuus 110-120 dB (Mitattuna 40 cm:n etäisyydeltä vaimennetussa tilassa). Itse olen huomannut, että negatiiviset korkealaatuiset tunnetilat, kuten viha, nostavat helposti äänenvoimakkuutta, mutta kyseiset tunnetilat saattavat myös aiheuttaa liian suurta äänenpainetta. Puheäänien voimakkuuden vaihtelu saadaan aikaan keuhkojen avulla siten, että voimakkaampaa ääntä tuotettaessa keuhkojen tilavuutta supistetaan nopeammin kuin hiljaisessa äännessä. Kurkunpään tasolla voimakkuutta voidaan lisätä lähentämällä äänihuulia tiiviimmin toisiaan vasten, jolloin subglottaalista painetta on kasvatettava, jotta ilma pääsisi virtaamaan. (Laukkanen & Leino 1999; Titze 2000 Lehtisen 2010, 7 mukaan.)

Äänen intensiteetti ei ole aina sama asia kuin äänen voimakkuus, vaikkakin ne voivat liittyä toisiinsa. Intensiteetti ei ole suinkaan yksinkertainen asia. Hyvin hiljaisen äänen laulaminen suurella intensiteetillä voi olla voimakas ilmaisukeino eli hiljainen ääni tuotetaan suuremmalla lihastyöllä kuin välttämättä tarvitsisi. Kun äänentuottoon käytetty ilmanpaine suurenee ja äänihuulten sulkeutumisen aste (adduktio) kasvaa, niin intensiteetti voimistuu. Tällöin voidaan äänestä aistia intensiteettiä ja jopa ponnisteisuutta, olipa kyse sitten hiljaisesta tai voimakkaasta äänestä. Intensiteetti liittyy myös tunteisiin tai kehon liikkeisiin. Omien kokemusteni mukaan esimerkiksi epätoivon tunnetta ilmaistaan yleensä suurella intensiteetillä, jolloin ääni voi kuulostaa todella puristeiseltakin. (Laukkanen, henkilökohtainen tiedonanto 10.7.2009 Tarvainen 2012, 85 mukaan; Tarvainen 2011, 85; Petri Laukka 2008, 159.)

2.3.6 Intonaatio ja mikrintonaatio (äänien taajuuden pienet muutokset)

Intonaatio tarkoittaa äänenkorkeuden ja äänenväriin sävelpuhtautta. (Koistinen 2003, 209.) Äänenkorkeuteen vaikuttaa äänihuulten värähtelyn nopeus. Mitä nopeampi värähtely, sen korkeampi ääni. Omien havaintojeni mukaan oositivisissa, korkean energiataason tunnetiloissa äänenkorkeus usein nousee ja negatiivisissa vastaavasti laskee.

Kuten aiemmin olen maininnut, laulajan soundiin eli resonanssiin vaikuttavat osasävelten voimakkuussuhteet eli formantit. Se, miten hyvin laulaja osaa hyödyntää resonanssia eli äänen resonoitumista ja vahvistumista ääniväylässä, vaikuttaa siihen miten puh-

taasti vahvennusalueet vahvistuvat, mikä taas vaikuttaa intonaation puhtauteen ja taksaisuuteen. (Koistinen 2003, 57.) Kun laulajan äänestä kuuluu vibratoa, huojuntaa, taivutuksia, liu'utuksia tai glissandoja puhutaan mikrointonaatiosta. Omien havaintojeni ja löytämäni tutkimustiedon mukaan mikroilmaisuus tuleeikin parhaiten ilmi tunteiden totuudenmukaisessa ilmaisussa, josta lisää myöhemmin.

2.3.7 Artikulaatio

Laulajan sanalliseen ilmaisuun kuuluu artikulaatio. Artikulaatiolla tarkoitan sitä, miten laulaja ääntää lausumansa sanat, ja millaisia äänteiden laadut ovat. Artikulaatio tapahtuu ääniväylässä, jota muokataan kielen, huulten ja kitapurjeen liikkeiden ja asentojen avulla (Laukkanen & Leino 2001, 62).

Vokaalit ovat soinnillisia äänteitä, jolloin äänihuulet värähtelevät ja ilmaa pääsee virtaamaan esteettä äänihuuliraosta. Vokaaleja tuotetaan liikuttamalla kieltä eri paikkoihin suuontelossa sekä pyöristämällä ja leventämällä huulia. (Mts. 62, 65.) Vokaalien luonteita kuvataan muuttujilla etinen–takainen, väljä–suppea ja pyöreä–lavea. Etiset äänteet muodostetaan suuontelossa edessä ja takaiset suuontelossa takana. Väljyys kuvaa avointa ja suppea suppeaa suuonteloa äännettäessä. Pyöreitä vokaaleja äännettäessä huulet ovat pyöreänä ja laveita äännettäessä leveänä. (Laukkanen & Leino 2001, 62, 65.)

Äänihuulet värähtelevät myös soinnillisissa konsonanteissa, soinnittomissa eivät. Konsonantteja tuotettaessa ääniväylään muodostetaan ahtauma esimerkiksi kielen tai huulten avulla, joka vaikeuttaa ilman virtaamista. Joissakin konsonanteissa ilma virtaa suun sijaan nenän kautta, joissakin ilma kiertää ulos suusta kielen laitojen eli reunojen kautta. Frikatiiveiksi kutsutuissa konsonanteissa ääniväylään muodostetaan niin ahdas kapeikko, että ilmavirtaus sen läpi aiheuttaa hälyääntä (esim. suomen kielessä [s, f, h]). Klusiileissa (esim. [k, p, t, g, b, d]) ääniväylään muodostetaan hetkeksi täydellinen sulku, jonka jälkeen ilma päästetään purkautumaan. (Laukkanen & Leino 2001, 62-64.) Itse olen huomannut, että vihan tunteita ilmaistaessa artikulaatio voimistuu ja surussa taas heikkenee.

3 Laulajan kokemuksellinen instrumentti

Kokemuksellinen instrumentti eli koettu keho tulee ilmi puhuttaessa laulajan tunteista ja tunnekokemuksista, tunneilmaisusta ja siinä, miten tämä merkityksellistää ja kielellistää kokemansa kullakin eletyllä hetkellä. Kehon sisäisen kokemuksen ymmärtämiseen voi liittää myös muita аспектеja, kuten kehollinen tieto, kehotietoisuus ja egotietoisuus. (Antti Klemola, 2005; Anttila 2007.) Antonio Damasio (2010) on sitä mieltä, että luomme yhteyden kanssaihmissiimme myös kokonaisvaltaisen kehollisesti, emme ainoastaan näköhavaintojen, kielen tai loogisen ajatustenvaihdon välityksellä. Esimerkiksi kuuntelija kokee laulajan välittämiä tunteita kehossaan.

3.1 Egotietoisuus ja kehotietoisuus

Tietoisuutta on Klemolan (2005, 85-86) mukaan kahdenlaista: egotietoisuus ja kehotietoisuus. Kehotietoisuus viittaa tietoisuuteen oman kehon senhetkisestä tilasta. Se edustaa sitä osaa proprioseptisestä informaatiosta, joka tulee tietoisuuteemme ja kokemusmaailmamme alueelle. (Monni 2004, 224, Klemola 2005, 78). Egotietoisuus kuvaa egotason toimintoja, kuten ajattelu, muistaminen, suunnitteleminen ja kuvittelemine. Tunteita on mahdollista aistia myös kehollisina, konkreettisina tuntemuksina kehotietoisuuden alueella ja kehomme tuntemusten kautta voimme oppia paljon myös tunteistamme ja tunne-lukoistamme. (Tarvainen 2012; Nummenmaa 2012, www.)

3.2 Kehollinen käänne

Kehon kokemus tai kehollinen käänne tulee ilmi silloin kun liikumme egotietoisuuden alueelta kohti kehotietoisuutta. (Anttila 2007, Klemola 2005). Saamme kehollista tietoa kehollisen käänteen kautta. Tällainen perinteistä oppimiskäsitystä laajempi näkemys on yhteydessä tietoteoreettiseen eli ”epistemologiseen murrokseen”, josta käytetään nimitystä kehollinen tai ruumiillinen käänne. Klemolan (2005) mukaan Ihmisen on mahdollista oppia tarkastelemaan kehoaan ja aistimaan kehossa tapahtuvia hienovaraisia muutoksia. Kun keholliset kokemukset tai aistimukset tuodaan kehotietoisuudesta egotietoisuuden piiriin, ne muuttuvat kehollisen käänteen kautta tajunnan sisällöksi eli keholliseksi tiedoksi. Kehollinen oppiminen tarkoittaa sitä, että oppiminen tapahtuu koko kehossa, koko ihmisessä ja ihmisten välisessä sosiaalisessa ja fyysisessä todellisuudessa. Tunteita ja tuntemuksia voidaan kuvailla esimerkiksi metaforien, mielikuvien ja sanallisten tulkintojen avulla. (Anttila 2007, Klemola 2005, Tarvainen 2012.)

Kehollinen läsnäolo eli ”kehon kuuntelu” on tärkeää ja avainasemassa on proprioseptisten aistien välittämät keholliset aistimukset ja tuntemukset. Aistimukset voivat olla kivun, jäykkyyden aistimuksia tai tunteisiin tai mielikuviin liittyviä pohdintoja. (Anttila, 2007, Klemola 2005.) Keholla on kolme olemisen tapaa. Kehon kuunteleminen on kehosta, tunteista tuntemuksista jne. tietoiseksi tulemista, kehotietoisuuden avaamista. Kehotietoisuuttakin voi kehittää kehoa kuuntelemalla. Kehon unohtaminen tapahtuu helposti, kun askartelemme ajatusten ja asioiden parissa. Emme edes huomaa kehoa, jolloin olemme egotietoisuuden alueella. Kehon ylittäminen on sitä, että kehoa pakotetaan ja yritetään se saada väkisin ylittämään rajansa. (Sofia Vainiomäki ja Pirja Vitikka, 2012.)

Psykofyysisen psykoterapian näkemyksen mukaan ruumiilliset kokemukset muodostavat pohjan tunneilmaisulle. Terapiassa työskennellään erityisesti sen parissa, miten tunteet koetaan, ja miten ne liittyvät minäkokemukseen. Siltana kehotietoisuuden ja egotietoisuuden välillä ovat mielikuvat kehollisesta kokemuksesta ja mielikuvien pohjalta puolestaan voi tavoittaa tunteen sanallisen ilmaisun. (Psykofyysisen psykoterapian yhdistys ry, www.)

3.3 Tunteet

Ilman tunteita ei voi olla tunneilmaisua, joten koin tarpeelliseksi tutkia mitä tunteet ovat ja miten ne syntyvät, jotta voin ymmärtää tunneilmaisua syvemmin. Tunne on aina yksilön sisäinen kokemus, joten haluan ymmärtää tunnekokemusta itsessäni, että voisin ymmärtää niitä myös muissa. Tunteita arvioidaan omasta kokemusmaailmasta käsin, sillä ne kertovat hyvästä ja pahasta, miellyttävästä ja epämiellyttävästä, kipeästä ja mieluisasta. Useimmiten aivot käsittelevät tunteita alati, mutta vain voimakkaimmat tunnereaktiot kumpuavat kehotietoisuudesta egotietoisuuden alueelle tietoiseen prosessointiin.

Tunteilla on aina tarkoitus ja yhteistä niille on se, että ne kohdistuvat aina johonkin. Tunteiden perustehtävä on luoda optimaalinen fysiologinen ympäristö, jotta ihminen voi vastata ympäristön uhkiin ja mahdollisuuksiin tehokkaasti, joten siksi tunteet myös tuntuvat voimakkaasti koko kehossa. Tunteet voivat olla ihmisen tulkintoja ulkoisesta ja sisäisestä ympäristöstä tai ärsykkeestä. Ks. kuvio 1. Tunneprosessi (Taru Ratilainen). Tunteita ilmaistaan mm. sanattoman viestinnän, ilmeiden, eleiden, kehonliikkeiden ja äänen kautta. (Juslin ja Laukka, 2003; Netikka, www.; Biological Psychology 2005, 354-357; [wordpress, www.](http://wordpress.))

3.3.1 Tunneprosessi

Affekti

Termit affekti, emootio ja tunne on syytä eritellä toisistaan. Affekti määritellään emootioon ja tunteen yläkäsitteeksi, joka käsittää koko tunneprosessin ruumiillisesta lähtökohdastaan emootion kautta yksilölliseen tunteeseen ja tunnekokemukseen saakka. Affekti ilmenee ruumiin ja mielen rajapinnalla. Affekti on nopea prosessi, jossa jokin ärsyke siirtää toimijan hetkelliseksi voimakkaaseen keholliseen tilaan.

Tunnereaktio

Emootio on esitietoinen affekti eli emotionaalinen vaste tunnekokemukselle. Se on usein biologisesti säädelty ja automaattinen tunnereaktio, mikä auttaa ihmistä vastaamaan ympäristön uhkiin ja mahdollisuuksiin. Emootiolla tarkoitan motoristen, autonomisten ja humoraalisten vasteiden yhdistelmää, jonka affektiivinen prosessi laukaisee. Esimerkiksi kun pelästymme, aivot valmistelevat koko kehon pakenemaan paikalta, ja kun rakastumme, emootio valmistaa kehomme ottamaan vastaan toisen ihmisen läheisyyden. (Biological Psychology, 354-353; Matthis 2000, Psykoterapia 2009, 98–107 mukaan.)

Tunnemekanismit voivat luokitella ympäristön tapahtumat hyvä/paha-akselilla jo alle 200 millisekunnissa. (Nummenmaa 2012, www; Klemola 2005.) Myös lihakset aktivoituvat tietyin tavoin riippuen siitä, millaista tunnetta tunnemme. (Nummenmaa 2012, www.) Esimerkiksi pelko liittyy tarpeeseen paeta ja tämä tapahtuma tehostaa hengityselimistön toimintaa lisäten hapenottokykyä, nostaa pulssia ja helpottaa glukoosivarojen käyttöönottoa. (Juslin ja Laukka, 2003, 773.)

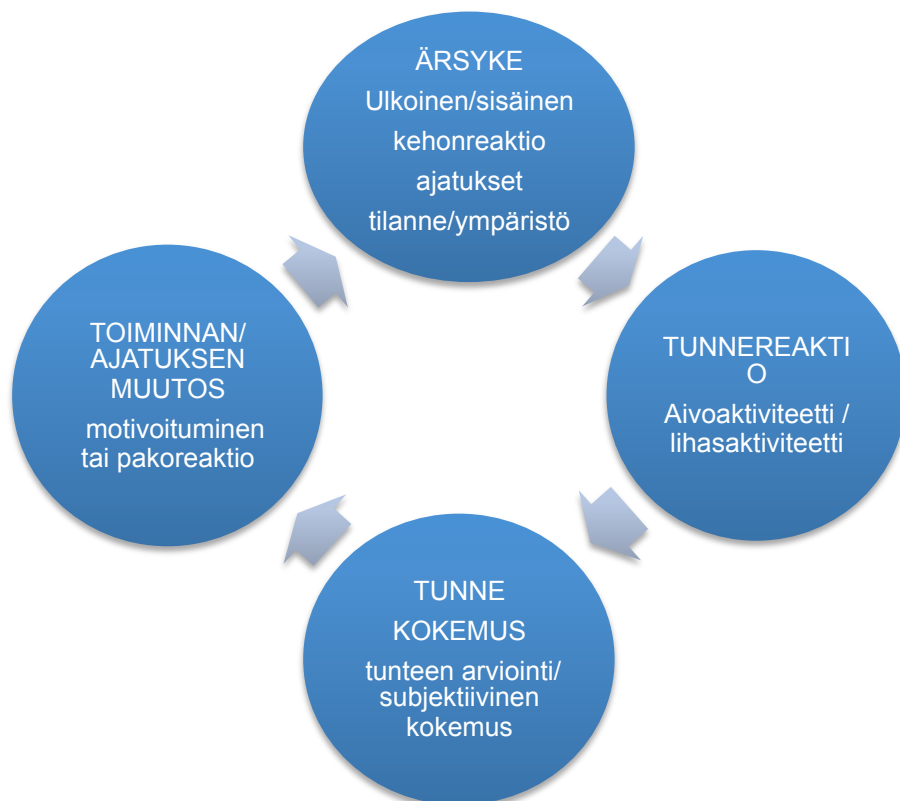
Tunnekokemus

Tunnekokemus eli tunne on tietoinen osa tunneprosessia. Tunne tarkoittaa tietoista, omiin yksilöllisiin muisti- ja mielikuviin liittyvää havaintoa. Tunnekokemus on havaintomme siitä, mitä kehossamme tapahtuu, kun tunnereaktio eli emotionaalinen vaste ärsykkeeseen vaikuttaa meissä. (Enckell 2005, Psykoterapia 2009, 98–107 mukaan.)

Tunnekokemukset ovat seurausta autonomisen hermoston ja hormonien toiminnasta. Kun ihminen on kiihtynyt, se tuntuu joka paikassa. Pulssi kiihtyy, hengitys nopeutuu, hikoilu lisääntyy, kädet vapisevat. Pelko ja muut vahvat tunteet aktivoivat sisäelinten

toimintaa kuten sydämen, vatsan ja hengityksen ja jännittävät lihakset. Tällöin vaikuttaa autonominen hermosto, sympaattinen järjestelmä. Jopa alitajuinen tietoisuuden taso ja käsittely riittää tuomaan ärsykkeen tunneprosessiin. Usein ajatteluamme iskostuneet totunnaiset tai opitut tavat tulkita ärsykeitä ovat nekin tiedostamattomia. (Zajonc 1998, Leena Masalin 2013, 39 mukaan.)

Nummenmaan (2012, www) mukaan tietoiset tunnekokemukset syntyvät kehollisen feedback-silmukka avulla. Kun saamme ympäristöstä esim. meitä uhkaavaa aistitietoa, niin tämä uhka virittää kehossamme tunnereaktion, mikä käynnistää kehossa tiettyjä muutoksia vastaamaan ympäristön uhkaa. Tunnekokemukset aktivoituvat monissa aivojen eri osissa, mutta tutkimukset eivät ole voineet vakuuttavasti määrittää eri tunteiden aktivoitumisalueita, paitsi inhon, joka selvästi aktivoi aivosarta eli insulaa eniten verrattuna muihin aivoalueisiin. Vihan, surun, hämmästyksen tai ilon aktivoitumisalueita aivoissa ei ole vielä löydetty. Pelko on ainoa tunne, jolla on oma aivoalueensa, sen takia se onkin tunteista vahvin ja alkukantaisin. (Biological Psychology 2005, 354-357; Netikka, www.)



Kuvio 3. Tunneprosessi

3.3.2 Mieliala ja tunne-energia

Mieliala ei ole yhtä kuin tunnekokemus. Ihmisellä voi olla kohonnut taipumus olla ylävireisellä tai alavireisellä mielellä. Tunteet ovat lyhytaikaisempia tiloja, kun taas mielialat kestävät pitempään. Mieliala nähdään enemmän eräänlaisena taustalla vaikuttavana tilana, kun taas tunteet ja emootiot ovat tilanteessa herääviä voimakkaampia prosesseja. (Eerola & Saarikallio 2010.)

Ihmisen yleinen energiataso eli mieliala on joko matala tai korkea tai jotain siltä väliltä. Energiataso voi siis olla pelkkä fyysinen olemisen tapa. Mielestäni tunteet ovat energiaa, jotka koemme kehossamme. Jos oppilas saapuu tunnille alavireisellä mielellä, voi ilon tunteiden tulkitseminen olla juuri silloin hankalampaa kuin ylävireisellä mielellä.

Tunteiden on tarkoitus virrata ja liikkua ja niitä ei kannatakaan vaimentaa, sillä se saattaa aiheuttaa tunnelukkoja. Myös tunteilla ja ilmaisulla on psykofyysinen aktiviteettitila, jota tässä tutkimuksessa kutsun sitä käytännöllisemmällä käsitteellä ”tunne-energia”. (Laukkanen & Leino 2001, 92.) Kehonkieli, eleet, olemisen tavat vuorovaikutuksessa ihmisten välillä eli tällaiset keholliset mikrosiirrot synnyttävät tunne-energiaa, joka taas voi rakentaa myönteisiä tai negatiivisia yhteyksiä ihmisten välille. (Stephens ym. 2012.) Opettajana on tärkeää tunnistaa, millaista ja miten voimakasta tunne-energiaa kappaleen ilmaisu vaatii, jotta ilmaisu muodostaa selkeän ilmaisukaaren laulettavassa kappaleessa.

Ylivireystilassa oleva ihminen ei kykene informaation tehokkaaseen työstämiseen ja hän kokee hallitsemattomasti tunteita ja kehoistimuksia. Selkeä ajattelu häiriintyy stressihormonien suuren pitoisuuden takia, eikä tieto siirry aivoissa normaalisti. Jos ihminen esimerkiksi pelkää todella paljon, eli pelon tunne-energia on korkea, ihminen ei pysty suoriutumaan niin hyvin kuin rentoutuneessa kehontilassa. Fyysisiä oireita voivat olla sydämen kiivas syke, lievä vapina, lihasten jännittyneisyys, suun kuivuminen ja kylmä hiki. Alivireystilassa taas ihminen on turtunut, passiivinen ja kokee mahdollisesti fyysisesti halvautuneensa. Alivireys voi näkyä hidasliikkeisyytenä, vaikeutena ryhtyä toimeen sekä rauhallisena hengityksenä. (Ogden et al. 2009: 27-39, Roth-schild – Rand 2010: 93-96, Sofia Vainomäen mukaan 12-13.) Mielestäni opettajan kannattaa tarkkailla, millaisessa mielentilassa oppilas saapuu tunnille, tai millaisessa mielentilassa itse on ennen opetuksen alkua. Myös ennen keikan tai kappaleen alkua on hyvä

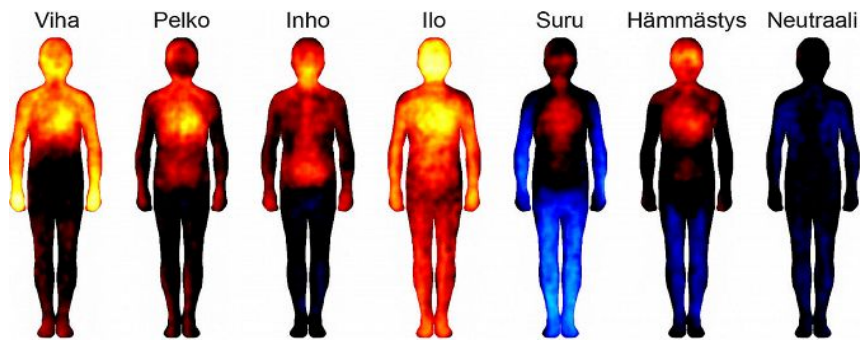
tunnistaa oma mielentila, jotta voi tarvittaessa aktivoida tai rauhoittaa oman kehontilansa.

Fyysinen teatteri taas jakaa energiatasot seitsemään eri voimakkuuteen. Fyysisen teatterin ajatus perustuu kehollisen viestinnän merkittävään rooliin kaikissa vuorovaikutustilanteissa. Fyysisessä teatterissa esiintyminen pohjaa eleisiin. Fyysisessä teatterissa esiintyjän on ymmärrettävä miten ihmiskeho toimii erilaisissa olosuhteissa ja tilanteissa; mitä kehossa tapahtuu nyyhkyttäessä tai nauraessa, pelon hetkellä tai ilahtuessa. (Le-coq 1997.)

3.3.2 Tunteiden kehollinen perusta

Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen (2014) ovat tutkineet eri tunnetilojen kehollisista reaktioita. Tunnetutkimus tehtiin verkkokyselynä. Siihen osallistui yli 700 henkilöä Suomesta, Ruotsista ja Taiwanista. Tulokset julkaisi vuodenvaihteessa Yhdysvaltain tiedeakatemian arvostettu lehti PNAS. Viidessä eri kokeessa 701 osallistujalle näytettiin kahden ihmisen kehon ääriviivat. Jokaisessa kokeessa oli 36–302 osanottajaa. Osallistujat näkivät esimerkiksi elokuvia ja kuulivat tarinoita, jotka herättivät voimakkaita tunteita. Sen jälkeen heitä pyydettiin värittämään tietokoneella esitetyistä ihmiskehoista ne alueet, joiden he kokivat muuttuvan. Koehenkilöt osoittivat ruudun kehosta, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu lisääntyvän ja toisesta kehosta, missä tunne vähenee. Vartaloissa oli yhteensä 50 364 kohdepistettä. Siksi tuloksista voitiin muodostaa tarkin kehon tunnekartta tähän asti.

Tutkimustulokset todistivat, että eri tunteet tuntuvat eri paikoissa ja eri tavoilla kehossa ja niitä on mahdollista oppia tuntemaan ja tunnistamaan tietoisesti. Tulokset olivat samoja kulttuurista riippumatta. Nummenmaan mukaan (2014) oman kehon tilojen tunnistaminen aiheuttaa meille tietoisien tunnekokemuksen, kuten esimerkiksi kokemuksen siitä, että olemme iloisia. Lähes kaikkiin tunnetiloihin liittyi muutoksia ylävartalon alueella. Ne aiheutuivat nähtävästi sydämen sykkeen ja hengityksen muutoksista. Mutta surun kokeminen esimerkiksi vähenisi jalkojen aktiivisuutta. Inhon tunteeseen liittyi heikkenevä tunne ruuansulatuksessa ja hengityksessä. Iloisuus tuntui kaikkialla kehossa. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen, 2014.)



Kuvio 4. Tunteet kehossa. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2014)

Tutkijoiden mielestä tunteen ytimen muodostaa päällekkäiset kehollisten tuntemusten tunnekartat, olettaen, että somatosensorinen aivokuori ja kehollisuus vaikuttavat merkittävästi tunneprosessointiin. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen, 2014.) Edellä mainitut tutkimustulokset auttavat ymmärtämään tunteiden kehollista perustaa. Tunteista on siis mahdollista muodostaa kehollisia karttoja. Tunteiden kehollisten tuntemusten selvittäminen voi auttaa ymmärtämään tunne-elämän häiriöitä ja ongelmia, kuten masennusta ja levottomuutta. Tutkimus tarjoaa myös uusia mahdollisuuksia tutkia niitä.

Myös Zillmanin ja Bryantin tutkimuksessa on selvinnyt, että kehon reaktioilla on merkitystä tunteiden voimakkuuteen. Jos henkilö joutuu tunteita herättävään tilanteeseen raskaan urheilusuorituksen jälkeen, hänen autonominen hermostonsa on jo valmiiksi kiihtyneessä tilassa, jolloin tunteen kokeminen voimistuu (wordpress, www; The Cognitive Structure of Emotions 1966, 66.) Myös biologisfysiologinen tutkimusaineisto osoittaa, että tunnekokemukset voivat perustua myös kehonreaktioihin. Tätä ajattelutapaa puolsi jo 1864 James-Langen tunneteoria. Teorian mukaan tunteella on kolme osasta: kognitio, toiminta ja tunnekokemus. Koemme jonkin asian miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi, pelottavaksi tai ärsyttäväksi. Se, miten koemme jonkin tilanteen, saa meidät toimimaan, kuten esimerkiksi juoksemaan pakoon, hyökkäämään tai vain istumaan jähmettyneenä paikoillamme sydämen sykkiessä.

Kehonreaktio tai toiminta kertoo meille, että olemme esimerkiksi peloissamme tai vihaisia. Tunteiden maailma koostuu tapahtumista kehossamme. Myös kasvojen ilmeet (hymy) hengitys (rauhallinen/nopea) ja ryhti (kasassa, suorana) voivat tuottaa tai voimistaa tunnekokemuksia. (Biological Psychology 2005, 354-357.)

Tunnetutkija Tuomas Eerolan artikkelin mukaan valitsemme äänestä tunnemerkitseviä automaattisesti empatian keinoin ja voimme ymmärtää muutokset oman kehomme kautta. Tunnetilan aiheuttama fysiologinen tila heijastuu suoraan äänen tuottamiseen. Eerolan mukaan miellyttävä sointi on saavutetaan kurkunpään matalalla tai neutraalilla asennolla, jota voisi kuvailla leveäksi, rennoksi ääneksi. Rauhallisten tunteiden ilmaiseminen ei ole välttämättä mahdollista silloin kun olemme kiihtyneitä, adrenaliinitasomme ovat koholla, ja kurkunpäämme on korkeamman lihasjännityksen takia kiireämpi. Kuulija kuulee esimerkiksi laulajan lihasjännityksen, tai sen tuloksena syntyvän sointivärimuutoksen eli korostuneen määrän korkeita taajuuksia ja niiden nopeita vaihteluita. Olemme herkistyneet huomaamaan nämä kaikilla ihmisillä toimivat fysiologiset säännönmukaisuudet, joista teemme oman kokemuksemme – peilisolujen avulla – tulkittoja muiden kokemista tunnetiloista. (Tuomas Eerola, www.) Peilisoluista lisää kappaleessa neljä.

3.3.3 Tunteiden luokittelu

Tunteita voidaan luokitella monella eri tapaa. Tutkiessani erilaisia tunneluetteloita, huomasin yleisesti niiden sisältävän noin viisi samaa perustunnetta: viha, pelko, inho, suru ja ilo. Perustunteisiin luokitellaan usein kuuluvaksi myös odotuksen tai yllätyksen tunne, hämmästyminen ja vastenmielisyyden tunne, inho tai kiintymys/rakkaus. Tunteita voi jakaa myös kategorisiin affekteihin ja vitaaliaffekteihin, joista kerron enemmän luvussa 3.4. Tunteita voi jakaa perustunteisiin ja perustunteiden muunnelmiin. Perustunteiden muunnelmia ovat esimerkiksi kostonhimo ja kateus, koska ne ovat vihan muunnelmia. Lisäksi on olemassa yhdistelmätunteita, jotka ovat nimensä mukaan yhdistelmiä eri tunteista. Esimerkiksi mustasukkaisuus voi olla yhdistelmä vihasta, pitämisestä ja hylätyksi tulemisen pelosta. (Laine & Riihelä-Vilkko 2006, 14.)

Tunteiden kuvailuun, tunnistamiseen ja luokitteluun voidaan myös käyttää erilaisia valmiita adjektiivilistoja, asteikoita, kysymyksiä, vapaata kuvailua, kuvia, käsitekarttoja tms. Joitakin tunteita voidaan luokitella myös käyttäytymistä tutkimalla. Tunteen tunnistamista voi auttaa ajattelemalla erilaisia elämäntilanteita, kuten vaaraa (pelko), kilpailua (viha), menetystä (suru) yhteistyö (ilo), huolenpitoa (rakkaus). (Sloboda ja Juslin 2001, 76-77; Juslin ja Laukka, 2003, 772.)

Tunteita voisi jaotella mm. Taulukko 1 mukaisesti näin:

Taulukko 1. Tunteiden jaottelua Krech & Crutchfield 1982, Viitamäen ym. 1987, 141-142 mukaan.

| | |
|-----------------------------------|--|
| Primaarit tunteet | Viha, Ilo, Pelko, Suru |
| Aistiärsyksiin liittyvät tunteet | Miellyttävyys (rentous), Epämiellyttävyys (inho) |
| Itsearviointiin liittyvät tunteet | Häpeä, onnellisuus, tyytyväisyys, ylpeys |
| Henkilöihin kohdistuvat tunteet | Rakkaus, kiintymys, viha, kiitollisuus, myötäilo, sääli, vahingonilo |
| Arvostukseen liittyvät tunteet | Ihailu, hämmästyminen |
| Mielialoihin liittyvät tunteet | Yksinäisyys, ahdistus, masentuneisuus |

Affekteista puhutaan paljon psykoterapian puolella, mutta miksei niistä voisi olla apua tunteiden tunnistamisessa myös laulunopetuksessa. Suuri osa tunteista ja affekteista voidaan luokitella suhteessa toisiinsa viiden eri ulottuvuuden avulla.

1. AIKA (mennyt/toteutunut tapahtuma–tuleva/toteutumaton tapahtuma)
2. ODOTTAMATTOMUUS (tuntematon objekti–tunnettu objekti, tai odottamaton tapahtuma)
3. VASTAAVUUS (toimijan tavoitteiden kannalta positiivinen–negatiivinen)
4. ITSEAIHEUTETTUUS (tapahtuma on itseaiheutettu tai muu aiheuttaja)
5. SUHTAUTUMINEN kohteeseen (pidetty–ei-pidetty)

Kun oppilaan kanssa tutkii kappaleen tunneilmaisua ja tunteita voi olla avuksi luokitella menneitä tai tulevia tapahtumia tai tekijöitä, joista kappaleessa ilmaistavat tunteet mahdollisesti johtuvat. Näin myös saadaan muodostettua tarinaa kappaleen ympärille, kun ymmärretään mikä tapahtuma on johtanut kappaleessa käsiteltäviin tunteisiin ja mikä tapahtuma saattaisi edeltää kappaleessa ilmaistavia tunteita. Olen koonnut liitteen perustunteiden lisäksi muita affekteja, joita olen luokitellut Mika Turkia (2007, www) tekemän affektien mallintamisen pohjalta. (Kts. Liite 2, Affektien luokittelu.)

3.3.4 Tunteiden kielellinen kuvailu

Tunneilmaisuus tuntuu kehossa ja kehollisina kokemuksina, mutta jos tunnekokemus on syvä ja monitahoinen, sanoin kuvaileminen on haastavaa. Egotietoisuuden alueen ilmiöille on olemassa valmiit käsitteistönsä, mutta kehotietoisuuden alueelle siirryttäessä liikutaan usein käsitteettömällä maaperällä. Aasialaisissa kulttuureissa kehonkokemuk-

sen kieli on kehittyneempää, koska siellä kehon kokemusta on tutkittu jo vuosituhansia, joten ongelma käsitteistön sumeudessa ja kehittymättömyydessä on nimenomaan meillä länsimaissa. (Klemolan 2005, 91). Kielellinen kuvaus syntyy esitiedostetun kehotiedon pohjalta, jolloin erilaiset kielelliset kategoriat saattavat olla vain tunteiden ja affektien varassa lepääviä ”vuorenhuippuja”. (Klemola 1990, 59; Varela 2000, 78 Klemolan 2005, 158 mukaan.)

Filosofi Lauri Rauhalan (1993, 124) mukaan pelkkä kokemuksen kielellinen kuvailu onkin riittämätöntä. (ks. myös Klemola 2005, 135.) Kokemuksen ja kielen jyrkkä erottaminen tuo mukanaan haasteita. Jos keholle ja mielelle määritellään erilliset todellisuutensa, on päädytty mieli/keho-jaottelun tapaiseen erotteluun. Useat tutkijat ovat pohtineet sitä, miksi kokemuksen ja sen käsitteellistämisen välillä on niin suuri kuilu. (Anne Tarvainen, 2013, 197.) Tietenkään aina ei tarvita sanoja. Tiedostettua tietoa voi olla myös sanattomassa, kehollisessa muodossa. Esimerkiksi pitkälle edistynyt laulaja tai tanssija voi tietää kehollaan niin, että ymmärtäminen ja tietäminen ovat jäsentyneet tiedoksi saakka.

Milla Tiainen (2006) on todennut laulua opettavien työskentelyä tarkastelevassa tutkimuksessaan, että opettajien luomat käsitteet muovaavat suoraan lauluoppilaiden kehontilaa. Samalla kun nimeämme jonkin kokemuksen, niin rajaamme samalla pois myös kokemuksen ilmenemisen mahdollisuudet. Kieli on siis itsessään vahva tekijä ja sillä on muokkaava vaikutuksensa meihin. (Riikonen 2005a, 27–28, Tarvaisen 2012, 191 mukaan; Tiainen 2006, Tarvaisen 2012, 191 mukaan.)

Tarvainen (2012, 195) pohtii, että ehkä kyse on siitä, miten kieltä käytetään. Onko kieli ensisijaisesti esittävää tai jäljittelevää eli representoivaa vai ilmaisevaa eli presentoivaa? Jos kieli on esittävää tai jäljittelevää, on mahdollisuus, ettemme pysty kuvailemaan kokemusta kaikista totuudenmukaisimmalla tavalla. Ilmaiseva kieli taas saa kummuta kehosta estoitta, jolloin kielen annetaan hakea muotonsa vapaasti niin, että se kuitenkin resonoi kehollisen kokemuksen kanssa. Tällöin kieli ja kokemus ikään kuin tanssivat keskenään tasa-arvoisina. Kokemus synnyttää kieltä ja kieli synnyttää kokemusta. (Winckel 2011, 12, 222 Tarvaisen 2012, 192 mukaan.)

Oman kokemukseni mukaan tunteet ovat osa kokemusta ja tunteen ollessa voimakas, se pakottaa olemaan läsnä hetkessä. Ensin tunne on saatava syntyään kehossa ja se on koettava läpi, ennen kuin sitä voi edes kuvailla. ”Läsnäolon hetki on läpi elettyvä

kokemus, jonka voi myöhemmin sanallistaa, mutta se ei itsessään ole sama kuin siitä tehtävä sanallinen selitys.” (Tarvainen, 2012, 193.) Elettyyn kokemukseen tai ohimenneeseen läsnäolon hetkeen ei voi palata sellaisenaan. Kokemus muuttuu siis aina hie-man kuvauksen myötä Kokemuksen kuvailu jälkeensä on haastavaa, mutta mitä enemmän olemme läsnä silloin kun ilmaisemme tunteita, sitä helpommin löydämme tarkempia, kokemustamme kuvaavia sanoja, tunnekokemuksen jälkeen. Voimme valita kokemisemme hetkellä, kiinnittykö tietoisuutemme kokemisessamme egotietoisuuteen vai kehotietoisuuteen. Kielellä ei voi välttämättä tavoittaa kaikkea kokemuksen sisältöä, mutta sanojen tavoittelu voi kuitenkin tarkentaa tietoisuuttamme kokemuksen yksityiskohdista. (Tarvainen 2012, 194-195.)

Esimerkiksi Hoppu ja Väättäinen (2003, Tarvaisen 2012, 193 mukaan) tarjoavat ratkaisua, jossa lähdetään etenemään hermeneuttisessa spiraalissa yhä uudelleen kirjoittaen ja yhä parempaa sanallista kuvausta kokemukselle hakien. Tällöin tutkija ei tyydy ensimmäisiin (mahdollisesti sovinnaisiin) ratkaisuihin, vaan hän pyrkii saamaan paperille sanoiksi mahdollisimman paljon sitä, mitä hän on todella kokenut. Kun yritän kuvata kokemiani tunteita sanoin, en lähde siis etsimään heti oikeanlaista kuvausta vaan, annan kuvauksen muodostua pikkuhiljaa, palaten välillä kokemukseen tullakseni takaisin tarkemman tiedon kanssa.

Klemola esittelee psykoterapiassa käytetyn fokuosoinnin menetelmän, jossa tarkastelun kohteena on kehon kokemus. Kehon sisäistä tilaa kuunnellen palataan aiempaan kokemukseen, joka pyritään saamaan tuntumaan kehossamme. Tuntemukselle annetaan nimi. Tämän jälkeen liikutaan rauhallisesti kokemuksen ja käsitteen välillä verraten niitä toisiinsa ja korjaten käsitettä sopivammaksi. (Klemola 2005, 122–123.) Kehollisen kokemuksen kuvailu onnistuu esimerkiksi metaforien, vertausten ja poeettisen kielen avulla. (Klemola 2005, 135, 139.)

Anne Tarvaisen mukaan (2012, 205) laulunopettaja voi kuunnella oppilaan ilmaisua empaattisen kuuntelun avulla.

”Empaattisen kuuntelemisen ydin on proprioseptisessä kokemisessa. Auditivinen kokemus on tietysti kuuntelemisessä aina mukana, mutta huomio suunnataan nyt korvilla aistimisen (mitä kuulen?) sijasta koko keholla aistimiseen (mitä tunnen?).”

Empaattisessa kuuntelemisessa huomion fokus suunnataan omaan kehontilaan samalla, kun kuunnellaan laulajan esitystä. Tämän jälkeen liikutaan tietoisesti kokemuksen ja käsitteellistämisen välillä: toisinaan kehon tuntemuksia aistien ja toisinaan kokemusta kuvaavia käsitteitä pohtien. Empaattisen kuuntelun avulla opettaja voi saada tietoa laulajan tunneilmaisusta oman kehonsa kautta ja opettajan kehollinen kokemus saattaa tukea ja auttaa oppilaan tunneilmaisun ja kehollisten kokemusten käsitteellistämistä. Esimerkiksi sen, ovatko oppilaan tunteet aitoja ja liikuttavatko ne, miten oppilaan tunneenergia muuttuu kappaleen laulamisen aikana, tai miten oppilaan kokemaa tunneilmaisua voisi kuvata kielen avulla. Kokemuksen sanallistetusta versiosta tulee usein se versio, johon myöhemmin viitataan, kun kokemukseen palataan tai siitä puhutaan laulutunneilla.

3.4 Tunneilmaisu

”Ilmaisu on jotakin, joka alituisesti pakenee lopullisia luokitteluja. Siinä on mukana jotakin käsittämätöntä. Se ei toimi mekaanisesti, vaan sen olemukseen kuuluu pikemminkin jatkuva muuntuvuus ja yllätyksellisyys – kokemuksen katkokset ja semioottinen aines.” (Anne Tarvainen, 2011, 371).

Tunneilmaisu on tässä tutkimuksessa nimensä mukaisesti tunteiden ilmaisua. Laulajan tunneilmaisu on tunteiden välittämistä äänen, kehon ja eleiden kautta kuuntelijalle. Jokaisella on oma tapansa ilmaista tunteita. Ilmaisemme itseämme myös silloin, kun ilmaisemme mielialojamme arjessa – jopa huomaamattamme. Jokainen osaa ilmaista siis itseään jollakin tavoin.

Tunneilmaisu ilmenee laulajan äänessä erilaisina äänenlaatuina ja liikkeinä kehossa. Tunteet vaikuttavat laulajan musiikilliseen ilmaisuun, jota voi olla esimerkiksi melodian, fraseerauksen tai rytmin ilmaiseminen joko valmiissa musiikillisessa kehyksessä tai vapaasti improvisoituna. Yleensä esiintyjältä, erityisesti muusikolta, tai näyttelijältä odotetaan vakuuttavaa tunneilmaisua.

Mielestäni ilmaisu ja tulkinta tekevät suurelta osin musiikista merkityksellistä ja kokemuksellista. Patrik N. Juslinin (2003, 276) mukaan tulkinnan, tunneilmaisun ja kommunikoinnin yhteys ei ole yksioikoinen. Sana tulkinta viittaa yksilölliseen tapaan muokata ja muotoilla musiikkikappaletta, mikä saa ilmaisemaan esimerkiksi omaa musiikillista ideaa tai tunnetta. (Gabrielsson, 1999, Palmer, 1997: 119 Juslinin 2003 mukaan.)

Ritva Eerolan ääntöbalanssi- metodissaTM lähdetään ilmaisusta, joka antaa syyn laulamiseen. Kun laulajan tekstillä on yhteys hengityselimien toimintaan, syntyy sanoille aito ilmaisu. Ilmaisullinen innostus (tahdon voima) sytyttää lantionpohjan lihakset toimintaan. Ilmaisun innostuksella hän tarkoittaa emotionaalista tilaa, joka synnyttää reaktiivisesti kehon refleksit. (Ritva Eerola, 2011b.) Omien havaintojeni perusteella olen huomannut monta kertaa, että koko keho, erityisesti kylkivälilihakset ja lantionpohjanlihakset ovat aktiivisemmat, kun olen esimerkiksi hämmästynyt tai innostunut ennen fraasin aloittamista.

Olen huomannut monta kertaa, että esiintyessä voi tunneaalokossa tapahtua melkein pä mitä vain. Mayerin (2002) mukaan tunnetila jätetään laulamissa kaikista todennäköisimmin sattuman varaan ja siksi se on altis vaihteluille. Hänen mielestään tästä syystä toiset esitykset ovat hyvä ja toiset eivät.

“Mikäli haluamme kehittää esiintymistemme tasalaatuisuutta, meidän täytyy aktivoida kaikki kolme olemuksemme osatekijää, jotka ovat mieli, keho ja tunteet. Kun saavutamme tämän tavoitteen, pääsemme siihen mitä psykologit kutsuvat nimellä ”täydellinen vastakaiku”. (Mayer 2002)

Laulajan on ensiksi tiedettävä, miltä tunnetilan aiheuttama fyysinen reaktio oikeasti kehossa tuntuu, tai millaisia eleitä ja ilmeitä tunnetila saa aikaan, jotta tunneilmaisuus on selkeää. Tunteiden analysointi on mahdollista vasta sitten, kun ihminen on tunnistanut itsessään olevan tunteensa. Tunteet tarvitsevat myös nimen, sillä nimen avulla on helpompi käsittää tunteen syy. (Keltikangas-Järvinen 2000, 174–176, 180, 219 Sofia Vainiomäki, 2012 mukaan.) Se, että esittääkö laulaja tunteita ja tunteille tyypillisiä tunnusmaneeereja vai aidosti tuntee niitä riippuu siitä, miten syvällisesti ja tarkasti hän on prosessoinut itsessään kappaleessa ilmaistavia tunteita.

Jos tunteet hallitsevat laulajaa liikaa ja tunteiden energiataso on korkea, niin laulutekniikka saattaa kärsiä. Itse olen huomannut, että esimerkiksi esiintymisjännitys saattaa kuulua laulajan äänessä värinä tai tehdä äänestä vuotavan ja heikon, jolloin jännityksen taustalla on luultavasti jokin tunne, kuten pelko epäonnistumisesta. Voimakkaat ilon tai vihan tunteet saattavat aiheuttaa esimerkiksi itsessäni liian suurta äänenpainetta ja kehon liiallista jännittymistä. Tunteiden vallassa keho saattaa toimia myös ei-toivotusti yliaktiivisesti ja haitata esiintymistä. Yhtä usein tunteiden vallassa saattaa pystyä mielettömiin suorituksiin.

Alf Gabrielson (2002) pohtii, voiko artisti luoda liikuttavan ilmaisullisen esityksen vain tuottamalla teknisesti tunteen tunnusmerkkejä ääneen vai vaatiiko se esittäjältä heittäytymistä tunteeseen. Hän tulee johtopäätökseen, että luultavasti suurin osa artisteista liikkuu näiden kahden ääripään välimaastossa hyödyntäen sekä heittäytymistä että teknistä kontrollia. Laulaja voi siis tietoisesti tuottaa ääneensä tunteen tunnusmerkkejä niin, ettei itse samalla tunne kyseistä tunnetta. Myös Johnstone & Scherer (2000,222) mukaan tunteiden stereotyyppiset esitykset eroavat raaosta affektien vokaalisatioista. Heidän mukaansa jälkimmäiset koetaan usein ”spontaanimpina”, ”uskottavampina” ja ”aidompina” kuin tunteiden stereotyyppiset esitykset.

Äänessä ja ilmaisussa on lauluntutkija Anne Tarvaisen (2012) mukaan ”kahdesta erilaisesta aistimisen, ymmärtämisen ja tiedon muodostamisen tasosta – auditiivisesta ja proprioseptisestä.” Hänen mukaansa laulajan ilmaisu välittyy kuuntelijalle laulajan äänen avulla. Olemme yksilöllisiä kehollisia olentoja, mutta silti myös tarpeeksi samankaltaisia, jotta voimme löytää yhteistä ymmärrystä kehollisista ja äänellisistä ilmaisuista.

Niin kuin aiemmin mainitsin, tunteiden totuudellisuus tulee ilmi mikrintonaatioissa, kuten laulajan asenne, tunteet ja tunnetyöskentely. Olen huomannut itseni ja monen oppilaan kohdalla, että tunteen ollessa kehossa, se aiheuttaa ääneen pieniä taajuuden muutoksia, rytmin vaihtelua, glissandoja, niekkuja tai huojuntaa.

3.4.1 Vitaaliaffektit ja Kategoriset affektit

Tunneilmaisua voi tarkastella myös vitaaliaffektien kautta. Vitaaliaffektit ovat tuntemisen dynaamisia, kineettisiä laatuja. Vitaaliaffektit vastaavat kysymykseen, miten toiminta on suoritettu, olipa tämä toiminta mitä hyvänsä. Kyse ei siis ole siitä, mitä tehdään vaan miten tehdään. (Daniel N. Stern 2005, 156-157.) Esiintyjä voi herättää kuuntelijassa monia eri tunteita, jolloin esitys voidaan tulkita esim. surulliseksi tai iloiseksi. Stern (2000, 55) käyttää tällaisista arkiymmärryksessäkin esiintyvistä tunteista termiä kategoriset affektit. Kategoriset affektit, kuten suru tai ilo, ovat hetkittäisiä, ja niiden perusta on Sternin mukaan vitaaliaffekteissa. Vitaaliaffektit ovat koko ajan läsnä olemisessamme. Ne ikään kuin värittävät olemisemme laatua koko ajan. Stern kuvaa vitaaliaffekteja dynaamisilla, kineettisillä termeillä kuten ”syöksyvä”, ”häipyvä”, ”ohimenevä”, ”räjähtävä” tai ”purkautuva”. Laulaja voi laulaa saman fraasin käyttäen äkkinäisiä tai pehmeitä liikkeitä ilmaisussaan. Vitaaliaffektiset määreet sijoittuvat lähemmäs kehotie-

toisuutta kuin kategoriset affektit. (Mts. 54–55; ks. myös Sheets-Johnstone 1999b, 84, 122, 157.)

Vitaaliaffektien taso on se, jossa sekä musiikilliseen ilmaisuun liittyvä liikehdintä että tunneilmaisuun liittyvä liikehdintä ovat yhtä. Tarvainen (2012) mielestä keholliset liikeladut eli vitaaliaffektit ovat ilmaisun sisältöä. Esimerkiksi puristuminen, käpertyminen, laajeneminen ja liukuminen ovat tällaisia laulajan esityksestä aistittavissa olevia laatuja. Laulajan ilmaisu on yhtä aikaa sekä musiikillista ilmaisua että tunneilmaisua. Nämä kaksi ilmaisun kenttää nivoutuvat laulamissa yhdeksi kokonaisuudeksi. (Tarvainen 2012, 368.) Marko Aholan artikkelin (Musiikin suunta 2/2008) mukaan osaamme motorisen suorituksen aluksi kehnosti 'objektikeholla' (fyysiloginen instrumentti), jota pitää tarkkailla ulkoa ja jonka liikkeitä on ohjattava katseen avulla. Kun taidoissa kehitytään, niin soittaminen tapahtuu yhä enemmän koetulla (kokemuksellinen instrumentti) keholle. "Soittaessamme ajattelemme itse efektiä, ja sen takana olevaa liikettä vain suunnitellisesti: olemme oppineet 'ajattelemaan kehoillamme". (Marko Ahola, 2/2008, 6.)

Kuten edellisessä luvussa mainitsin, tunteita voi aistia egotietoisuuden tai kehotietoisuuden tasolla. Kun ilmaisemme tunteita siirrymme kohti kehotietoisuutta, jolloin lakkaamme sanallistamasta tuntemuksiamme. Ajattelun ja analysoinnin sijaan pyrimme keskittymään, miltä kehossamme tuntuu ja miten kehomme liikkuu tunneilmaisun aikana; minkälaiset keholliset tuntemukset ja liikkeet ja miten ne muodostavat tunteen. Tu-lemalla tietoiseksi ilmaisun aiheuttamista kehonreaktioista, pystymme hienosäätämään automaattisia tunnereaktioita. Esiintyjä tai esitystä empaattisesti kuunteleva kuuntelija voi aistia tällöin vitaaliaffekteja esim. "supistuminen", "laajeneminen", "räjähtävyys" sen sijaan, että keskittyisi aistimaan kategorisia affekteja kuten esim. surua tai iloa (Stern 2005). Tällä tasolla myös laulajan ilmaisua päästään tarkastelemaan yksityiskohtaisemmin – aistimaan sitä vitaaliaffektisten liikelaatujen avulla, jotka ovat metaforana sille, miten tunneilmaisu on liikuttanut kehoamme.

3.5 Tunteiden tunnusmerkit äänessä ja kehossa

Kuten edellä totesin, tunteet aiheuttavat monenlaisia reaktioita kehossa. Laulaja välittää tunteita koko kehollaan ja erityisesti äänellään. On tutkittu, että äänestä voi havaita erilaisia toistuvia manereita eri tunnetiloja ilmaistaessa, kuten energiataso, tunnevalenssi, tempo, artikulaation tarkkuus ja äänenväri. Ylipäänsä tutkimuksissa todetaan, laulajan tunteiden ilmaisussa erottuvat kaikista eniten akustiset muuttujat. Akustisilla muuttujilla tarkoitetaan pääosin äänenväriä, johon vaikuttaa mm. äänihuulien värähtely-

tapa ja ääniväylän muodon muutokset. Lisäksi tunteet kuuluvat artikulaation tarkkuuden ja sanojen taotuksen muutoksissa melko yhtäläisesti sen mukaan, onko tunnetila positiivinen vai negatiivinen ja energiataso korkea vai matala. (Juslin & Laukka 2003; Laukkanen & Leino 2001; Waaramaa- Mäki-Kulmala 2009; Cook ja Dikken 2001, 46.)

3.5.1 Tunnevalenssi

Tunne voidaan mieltää joko negatiiviseksi, neutraaliksi tai positiiviseksi. Se, millaiseksi se mielletään riippuu siitä, miten tunnekokemus vastaa ihmisen tavoitteita ja selviytymistä tilanteesta. (Mika Turkia, 2007.) Ihmisen puhe sisältää aina enemmän tai vähemmän emotionaalista informaatiota. Silloin kun puheesta ei havaita positiivista tai negatiivista sävyä eli valenssia, voidaan sanoa, että kyseessä on neutraali valenssi. Korkeat resonanssitaajuudet liittyvät positiiviseen tunnetilaan ja matalat negatiiviseen. (Laukkanen & Leino, 2001, 92-93) Kuuntelukokeet ovat kuitenkin osoittaneet, että jos puhe on tarkoitettu neutraaliksi, mutta jos se ei kuuntelijoiden mielestä kuitenkaan sisällä vähäisintäkään positiivista vivahdetta, niin vastaanottaja kokee sen helposti pelkästään negatiiviseksi ja tyylyksi. (Waaramaa- Mäki-Kulmala 2009.)

3.5.2 Tunne-energia

Tunteeseen liitetään myös psykofyysinen aktiviteettitila, jota tässä tutkimuksessa kutsun sitä käytännöllisemmällä käsitteellä ”tunne-energia”. Vihaa ilmaistaan esimerkiksi suuremmalla energialla kuin surua. Tunteeseen liittyvä aktiviteettitila koodautuu puheparametreissa yleensä suoralla plus/miinusperiaatteella. (Laukkanen & Leino, 2001, 92.) Jos tunteella on korkea energiataso, niin sävelkorkeus nousee, voimakkuus kasvaa, ääni kuulostaa tiukemmalta ja artikulaatio selkenee. Omatkin kokemukseni puoltavat, että voimakkaan tunnetilan tunteita ovat tyypillisesti viha ja ilo. Päinvastoin jos tunteen aktiviteettitila on pieni, on sävelkorkeus yleensä matalampi, voimakkuus hiljaisempi, tempo hitaampi, artikulaation selvyys heikompi ja ääni kuulostaa enemmänkin pehmeältä tai vuotavalta. (Laukkanen & Leino, 2001.)

3.5.3 Intensiteetti ja äänenvoimakkuus

Tunteet vaikuttavat myös äänen intensiteettiin ja toisinpäin. Juslin & Laukan (2003) tutkimuksen mukaan vihaa ilmaistiin kaikista suurimmalla intensiteetillä, iloa keskivahvalla ja surua, hellyyttä ja pelkoa pienellä intensiteetillä. Oman kokemukseni mukaan epätoivolla on suuri intensiteetti. Yleensä epätoivoinen ääni on voihkiva, jopa työlään

tuntuinen, ja se saatetaan tuottaa hieman suuremmalla lihastyöllä kuin normaalisti ja joskus äänestä on jopa havaittavissa puristeisuutta. Äänenvoimakkuus on korkeimmillaan korkean energiatason tunteissa, kuten vihassa ja ilossa. Pienellä tai puhevoimakkuudella ilmaistaan mm. hellyyttä, surua ja inhoa.

3.5.3 Äänenväri ja äänenkorkeus

Tärkeässä osassa tunteiden ilmaisun tunnistamisessa näyttäisi olevan resonanssitaajuuudet. Korkeat resonanssitaajuuudet liittyvät positiiviseen tunnetilaan ja matalat negatiiviseen. (Laukkanen & Leino, 2001, 92-93.) Äänenkorkeudella tuntuu voivan selkeästi vaikuttaa kuulijan tuntemuksiin. Korkeat äänet liitetään iloon, miellyttävyyteen ja yllätykseen, tosin myös vihaan, pelkoon ja aktiivisuuteen. Matalien äänten merkitys on vastaavasti suru, pysyvyys, jännitys sekä tylsyys ja miellyttävyys. (Cook ja Dibben 2001, 46.) Pehmeä äänenväri ilmaisee hellyyttä ja surullisuutta, ja terävät äänet taas vihaa. Äänen sointivärisä viestivät tunteisiin liittyvät tunnusmerkit ovat myös niitä, jotka tulevat esille puheilmaisussa kuultavassa tunnusmaneereissa. (Juslin & Laukka 2003.)

Eerola Ferrer & Alluri (2012) ovat tutkineet tunteiden ja soittimen äänen yhteyttä. Kuulijoiden tehtävänä oli arvioida eri soittimien äänien tunnesävyjä valmiiksi annettujen asteikoiden avulla (jännitteinen, energinen, miellyttävä, jne). Tutkimustulosten perusteella soittimen ja sen äänen tunnesävyt oli selkeästi selitettävissä vokaali-ilmaisun tutkimusten mukaisesti äänten akustisilla ominaisuuksilla, teknisesti ottaen äänen verhoikäyrän ja spektrin ominaisuuksilla. Esimerkiksi äänten miellyttävyys liittyy vahvasti äänten spektrin energiatasapainoon, eli mitä tummemmat sävyt (enemmän energiaa matalilla kuin korkeilla taajuuksilla), sitä miellyttävimpänä ääni tulkittiin. Eri ihmisten arviot olivat varsin yhdenmukaisia ja koehenkilöiden kommentit kokeen jälkeen paljastivat, että arviointi ei sinänsä ollut hankalaa. Pelkkä soittimen äänen sointiväri siis viestii tunne merkityksiä tehokkaasti. Äänet erosivat suuresti siinä olivatko ne jännitteisiä, epämiellyttäviä, rentoja, energiatasoltaan korkeita tai matalia, tai ylipäänsä miellyttäviä. Nämä erot eivät olleet mitenkään mielivaltaisia, vaan monien ihmisten yhteisiä mielipiteitä. (Eerola, Ferrer, & Alluri, 2012.)

3.5.4 Äänihuulten tiukkuus/pehmeys ja äänihuulten värähtelytapa

Juslin & Laukka (2003) mukaan vihaa ilmaistaan pääosin kovilla alukkeilla ja tiukalla äänihuuliasetuksella. Pelkoa ilmaistessa äänestä on havaittavissa niin ikään kovia

alukkeita ja äänet syttyvät nopeasti. Mikäli pelko on lamaannuttavaa, niin ääni muuttuu helposti vuotavaksi ja äänihuulivärähtely epätasaiseksi kiinteän ja vuotavan äänen vuorotteluksi. Ilossa käytetään pehmeitä ja kovia alukkeita riippuen tunteen energiatasosta. Surun ja hellyyden tunteissa äänihuulet värähtelevät löyhästi ja ääni kuulostaa huokoiselta ja vuotoiselta. Äänet myös syttyvät hitaasti pääosin ilma-alukkeilla, jolloin ilmaa pääsee äänihuuliraosta ennen äänen syttymistä. Useimmiten surun, inhon ja hellyyden tunteessa äänihuulet eivät värähtele yhdessä juuri lainkaan. (Juslin & Laukka, 2003.)

3.5.5 Mikrointonaatio ja intonaatio

Vihan, pelon ja inhon tunteessa on paljon intonaation ja mikrointonaation vaihteluita. Mitä suurempi energia pelon tunteella on, sitä enemmän se aiheuttaa ääneen intonaation vaihtelua. Vihassa on yleensä nouseva sävelkulku ja intonaatio ja pelossa laskeva. Ilossa mikrointonaation ja intonaation vaihtelu on tasaisempaa ja säännöllisempää, ja intonaatio on nouseva. Suru aiheuttaa ääneen vaihtelevaa mikrointonaatiota ja intonaatio on usein laskeva. Hellyydessä mikrointonaatio on säännöllisempää ja intonaatio on niin ikään laskeva. (Juslin & Laukka, 2003.)

3.5.6 Puheen/sanojen tempo ja artikulaatio

Vihaa, pelkoa ja iloa ilmaistaan nopealla tempolla ja aktiivisella artikulaatiolla. Surua, inhoa ja hellyyttä taas hitaalla tempolla ja ei niin tarkalla artikulaatiolla. Surun tunteita ilmaistaessa artikulaatio saattaa olla jopa "laiskaa" ja epäselvää.

3.5.7 Tunteiden tunnusmerkit yhteenvetona

Taulukko 2. Yhteenveto tunteiden tunnusmaneereista ja äänenlaaduista. (Juslin, P. N., & Laukka, P. 2003 mukaan.)

| | |
|-------|---|
| VIHA | Nopea tempo, korkea intensiteetti, paljon ylätaajuuksia, terävä äänenväri, paljon intonaation vaihtelua, nouseva sävelkulku, etiset vokaalit, äänet syttyvät nopeasti, kovat alukkeet, korkeampi äänenvoimakkuus, vaihteleva mikrointonaatio, aktiivinen artikulaatio |
| PELKO | Nopea tempo, matalia taajuuksia, paljon alääniä, matala intensiteetti (suuressa pelkotilassa intensiteetin vaihtelua), hieman ylä-ääniä, vaihtelevuutta mikrointonaatiossa, aktiivinen artikulaatio, äänet syttyvät nopeasti, takaiset vokaalit |
| ILO | Nopea tempo, Keski/korkea intensiteetti, korkeita taajuuksia, korkea äänenkorkeus, säännöllinen mikrointonaatio, nouseva sävelkulku, hieman normaalia aktiivisempi artikulaatio, äänen syttyvät melko nopeasti. Kovia ja pehmeitä alukkeita, etiset ja pyö- |

| | |
|---------------|---|
| | reät vokaalit, |
| SURU | Hidas tempo, matala intensiteetti, vähän korkeita taajuuksia, laskeva sävelkulku, heikko artikulaatio, äänet sytty hitaasti, vuotoinen ääni (äänihuulet auki), pehmeitä ja ilma-alukkeita, vaihteleva mikrintonaatio, väljät ja laveat, hieman takaiset vokaalit. |
| HOIVA/HELLYYS | Hidas tempo, matala intensiteetti, hieman äänentaajuuden vaihteluita, äänet sytyvät hitaasti, hieman enemmän korkeita taajuuksia normaaliin verrattuna, säännöllisyyttä mikrintonaatiossa. Laskeva sävelkulku, etiset ja pyöreät vokaalit. |
| INHO | Hidas tempo, korkea intensiteetti, melko paljon äänentaajuuden ja mikrintonaation vaihtelua normaaliin verrattuna, Laskeva sävelkulku. Laveita, takaisia hieman suppeita vokaaleja. |

4 Laulajan situationaalinen instrumentti

Koin tarpeelliseksi esitellä laulajan sosiaalisen instrumentin; situationaalisen instrumentin, sillä omasta mielestäni laulaja toimii aina vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Itse opettajana olen pääosin kuuntelijan ja ohjaajan roolissa laulutunneillani. Ääni, erityisesti ihmisääni vaikuttaa ihmiseen. Ääntä tuottaessamme ääni värähtelee koko kehossamme ja välittyy toisen ihmisen kehoon oman kehomme kautta. (Vuori & Laitinen 2005, 12, Anu Kaukola 9 mukaan.) Esimerkiksi tunneilmaisu tapahtuu hetkessä, joten tunteiden aiheuttamat vaikutukset ääneen voidaan havaita vain siinä kontekstissa, jossa tunneilmaisu tapahtuu.

Situationaalisuus on eräänlainen pelitila, johon kehollisuus ja kokemuksellisuus sijoittuvat. Siihen kuuluvat kaikki asiat, tilanteet ja objektit, joihin ihminen on kehonsa ja kokemuksellisuutensa kautta suhteessa ja jotka ovat kehollisuuden ja kokemuksellisuuden todellistumisen ehtoja. Kietoutuessaan elämäntilanteensa rakennetekijöihin ihminen samalla tulee sellaiseksi kuin niiden luonne edellyttää. Laulaja toimii siis aina suhteessa omaan senhetkiseen tilanteeseensa. (Rauhala 1983, 33–34; Rauhala 1990, 40–41.)

4.1 Liikuttuminen ja peilisolut

Laulajan tunteet voivat liikuttaa sekä esiintyjää että kuuntelijaa. Kun esitys liikuttaa, se usein myös synnyttää erilaisia kehonreaktioita kummassakin osapuolella. Torvinen (2005) toteaa myös, että musiikissa on olemassa yksi taso, joka on meille kaikille yh-

teinen koulutuksestamme ja taustastamme riippumatta. Se on kehollisen kokemuksen taso, koska musiikki tulee meille kaikille todelliseksi kokemuksena.

Toisen ihmisen liikkumista seuraavan katsojan keho reagoi näkemäänsä tekemällä mikroliikkeitä, joiden avulla katsoja eläytyy näkemäänsä. Sana liikuttuminen kuvaa henkilön tunnetta koskettavasta esityksestä. Näiden mikroliikkeiden avulla keho tekee itselleen ymmärretyksi sen, mitä on nähty. Kehossa syntyy siis tuntemus jonkinlaisesta liikkeestä tai muutoksesta, mutta yleensä ainoastaan silloin, kun kokemus on tarpeeksi vahva. (Anttila 2007; Klemola 2005, 100-101; Tarvainen 2012.)

”Havainnon ymmärtäminen on siten dynaamisen tapahtuman ymmärtämistä; erityisesti se on sen kineettisen prosessin ymmärtämistä, jolla me sisäistämme asioiden hienovaraisia hahmoja ja jonka kautta koemme laatuja, kuten äänekäs, terävä, pehmeä”. Maxine Sheets-Johnstone (1999: xxi, Anne Tarvainen 2008, 23 mukaan.)

Taustalla Sheets-Johnstonella on tässä ajatus, että ymmärrämme maailmaa, itseämme ja muita ihmisiä aina kehon (ja erityisesti kehon liikkeiden) kautta. Liikuttumisen taustalla ovat ihmisissä olevat peilisolut. Nämä aivojemme empatianeuronit tunnistavat liikettä, ääntä, ilmeitä ja eleitä ja kertovat meille, mitä toiset tekevät ja kokevat.

Ihmiset alkavat jäljitellä sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta toistensa käyttäytymisen liikkeitä, eleitä ja ilmeitä heti syntymästä alkaen. Peilisolut valmentavat aivot tuntemaan ja tunnistamaan niin omia kuin toisten olotiloja. Näköhavainto käynnistää ryppään neuroneja ohimolohkossa. Ne lähettävät viestin päälaenlohkon visuumotorisille neuroneille. Täältä viesti jatkaa otsalohkoon kasvojen liikealueille. Lopulta ärsyke tavoittaa aivosaa-ren ja limbisen järjestelmän. Ihmiset voivat aistia toistensa tunteita, liikkeitä, ääntä, kipua ja käyttäytymistä peilisolujen avulla. Peilisolut pystyvät reagoimaan esimerkiksi paperin repäisemiseen, vaikka katsoja ei näkisikään liikettä. Ne pystyvät siis arvaamaan, täydentämään ja yleistämään. Osa peilisoluista on audiovisuaalisia, eli ne eivät tarvitse näköärsykettä käynnistyäkseen. Ne pystyvät tunnistamaan liikkeen myös äänestä. (Tuula Kinnarinen 2005, tiede www.tiede.fi.)

Tuula Kinnarisen (2005) mukaan uusimmat tutkimukset osoittavat, että myös tuntoaivokuorella on omat peilisolunsa, jotka käynnistyvät kun näemme kosketuksen. Myös kipua voidaan aistia pelkän näkemän perusteella. Peilisolujen avulla tiedämme, miltä

toisesta tuntuu, esimerkiksi kasvojen ilmeiden perusteella eri tunteissa. Aistimme siis toisten tunteet, koska peilisolumme simuloivat myös emotionaaliset liikkeet ja välittävät ne tunteiden syville ydinalueille aivoihin. (Tuula Kinnarinen, 2005, tiede www.)

”Esimerkiksi länsimainen klassinen laulutapa vaatii laulajalta pitkällisen kehon koulumisen. Voidaankin olettaa, että se vaatii myös kuulijan keholta paljon.” (Torvinen, Tarvainen 2008 mukaan.) Tarvainen pohtii artikkelissaan (2008) että, vieraat laulutyyli jäävät vieraita, ja itseä liikuttamattomiksi ehkä juuri sen takia, että keho ei ymmärrä niiden pohjalla olevaa kehollisen olemisen tyyliä ja sen vaatimia kehollisia taitoja. Tämä selittäisi, sen miksi samaa esitystä kuuntelevat ihmiset reagoivat siihen eri tavalla; toisia esitys koskettaa, toisia ei.

4.2 Laulajan välittämä tunneilmaisuus kuuntelijan kokemuksessa

Laulajan ilmaisuus voi herättää kuuntelijassa tunteita – joko samanlaisia tai erilaisia esittäjän tunteisiin verrattuna. Ilmaisuus riippuu Juslinin & Laukan (2003) mukaan sekä esittäjästä että kuuntelijasta. Kommunikointi yleisön kanssa on tärkeä osa esittäjän ilmaisua. Kommunikoinnissa on kyse laulajan aikomuksesta ilmaista jotain tietynlaista tuntea ja kuuntelijan kyvystä tunnistaa ilmaisun sisältö. Omaan kokemukseeni perusteella ainoastaan laulun laulaja voi tietää aivan tarkalleen, mitä hän todellisuudessa tuntee ja kokee laulaessaan, mutta hyvä esiintyjä tekee kuuntelijalle helpoksi samaistua esittäjän tunteisiin. Monesti mietin, että koskettaako esitys ketään, ja jos ei, niin mikä on sitten sellaisen tulkinnan tarkoitus, joka ei saavuta ketään kuuntelijoista?

Useimpien tutkimusten tulokset ovat yhteneväiset siinä, että musiikin esittäjän ilmaisuus musiikki liikuttaa katsojaa ja aiheuttaa katsojassa monenlaisia reaktioita, kuten sydämen sykkeen kiihtymistä, eri aivoalueiden aktivoitumista, nauramista, itkemistä, helpottaa asioiden muistamista ja saa tanssimaan tai vaikuttaa elämäkatsomuksemme ja tekoihimme. Siispä laulajan musiikillinen ja äänellinen ilmaisuus vaikuttavat aina jollakin tavalla, vaikka katsoja ei itse sitä tiedostaisikaan. Nimittäin ihmisen keho toimii empaattisesti ja huomaamattamme. Peilisolut reagoivat saamaansa aistiinformaatioon välittömästi – myös silloin kun esittäjän ja kuuntelijan kokemat tunteet eriävät toisistaan. (Juslin & Laukka 2003, 809; Juslin 2011, 2.)

Tutkimuksissa on selvinnyt myös, että puheen nopeus, intensiteetti, sävelkorkeus, äänvoimakkuus ja äänenlaatu vaikuttavat eniten laulajan tunneilmaisun tunnistamiseen

ja kokemiseen. (Juslin 1997c, 2000; Juslin & Madison, 1999; Lieberman & Michaels 1962; Scherer & Oshinsky 1977, Juslin & Laukka 2003, 797 mukaan.) Viha ja suru ovat yleisesti tunnistettavimpia verrattuna pelkoon, iloon ja rakkauden tunteisiin.

Tutkimukset osoittavat myös että musiikkiesityksessä ja musiikillisessa ilmaisussa käytetään suurimmissa osin samoja tunteiden tunnusmerkkejä kuin puheilmaisussa. (Juslin P. & Laukka P. 2003, 797.) Kaikista koetuimpia tunteita kuuntelijoissa ovat tutkimusten mukaan onnellisuus, levollisuus, nostalgisuus, rakkaus, suru, kiinnostus, toivo, jännitys, ja kaipaus. Ihmiset liittävät seuraavanlaisia tunteita toisiinsa: onnellinen-iloinen, surullinen-melankolinen, levollinen-itsevarma, nostalginen-kaipaava, kiihtynyt- valpas. (Juslin 2011, 6,7.)

Henna-Riikka Peltolan ja Tuomas Eerolan (2012) tutkimuksessa kartoitettiin suomenkielisten tunnesanojen relevanttiutta musiikin kontekstissa. Tarkoituksena oli selvittää, millä adjektiiveilla vastaajat kuvaavat musiikin esittämiä ja herättämiä tunteita ja sitä, millaisia affektiivisia ominaisuuksia nämä pitävät sisällään. Tunteet kuten viha, ikävä, raivo, aggressio, tuska, ahdistus, epätoivo, kärsimys, suuttumus, yksinäisyys ja kiukku sijoittuivat kaikki musiikin ilmaisemien tunteiden listan kolmenkymmenen tärkeimmän sanan joukkoon. Myös koettujen tunteiden listan kärkipäässä esiintyi ikävä, joka arvioitiin luonteeltaan selkeästi negatiiviseksi. Kuitenkaan perustunteita ei kuvailtu juurikaan, vaan esimerkiksi surua kuvailtiin sanoilla haikeus, kaiho ja ikävä. Vahvan negatiivisesti latautuneet sanat, kuten suru, raivo tai viha tunnesanoja ei tullut ilmi kuvailuista lainkaan. Tutkijat tulivat johtopäätökseen, että keskimäärin suomalainen musiikinkuulija saa subjektiivisia, nautinnollisia ja positiivisia tuntemuksia kuunnellessaan negatiivisesti väritynyttä musiikkia. Tämä johtopäätös voidaan suhteuttaa Peltolan ja Eerolan mukaan aiempiin päätelmiin (Zentner et al. 2008; Istók et al. 2009 Peltolan ja Eerolan, 2012, 95 mukaan), joiden mukaan perustunteet (suru, ilo, viha ja pelko) voidaan ilmaista musiikin kautta, mutta niiden aikaansaamat tunteet koetaan positiivisina. Syynä tähän on musiikillisten emootioiden eroaminen arkipäiväisistä tunteista. Itse ihmettelen tutkimustulosta, sillä musiikillisen ilmaisun pitäisi juuri ilmentää arkipäiväisiä tunteita. Se, että musiikin ilmaisemien tunteiden lista näyttäytyi kyseisessä tutkimuksessa noin selkeän negatiivisesti latautuneena, näyttäisi vahvistavan käsitystä suomalaisesta melankolisesta musiikkikulttuurista, jossa negatiiviset tunteet koetaan positiivisina, voimaannuttavina ja jopa kauniina. (Henna-Riikka Peltola ja Tuomas Eerola, 2012, 95.)

Tutkimusaineisto osoittaa myös, että esiintyjä voi välittää tunteita, vaikka esityksestä ei välittyisi kaikkia tunteelle tyypillisiä tunnusmaneereita. Esiintyjä voi esimerkiksi vihaa ilmaistessaan nostaa äänenvoimakkuutta, jos esiintyjä ei osaa tuottaa vihalle tyypillistä korkeataajuuksista resonointia äänessään. Mutta mitä enemmän tunteiden tyypillisiä tunnusmaneereita äänestä on havaittavissa sen uskottavampaa ja selkeämpää on tunneilmaisuus ja kommunikointi yleisön kanssa. Kuitenkin myös tunnusmaneereiden liiallisuus voi aiheuttaa epäselvyyttä laulajan tunneilmaisussa. Tunneilmaisussa pitkällä olevat näyttelijät pystyvät ilmaisemaan tunteita monella eri tapaa yhtä aikaa, kuin käyttämällä muutamaa tunteelle tyypillistä tunnusmaneeria. Selkeyden kannalta on luonnollisesti tärkeää, ettei esiintyjä sekoita epähuomioissaan tunteita toisiinsa, esimerkiksi surua vihaan tai toisinpäin. (Juslin P, & Laukka P, 2003, 802.)

Yhteenvedona ihmisten kokemista tunteista Juslinin (2011) mukaan oli se, että ihmiset tuntevat kaikenlaisia tunteita peruseemootioista, tunteiden yhdistelmiin ja muunnelmiin. Ihmiset reagoivat samaan musiikkikappaleeseenkin eri tavalla. Jopa sama kuuntelija reagoi samaan musiikkikappaleeseen eri tavalla, jos se liittyi eri tilanteihin. Tunneilmaisun kokemiseen, kuvailuun ja merkityksellistämiseen siis vaikuttaa sekä tilanne, esittäjä että kuuntelija. Laulajan ilmaisuus vaikuttaa aina kuuntelijan kehossa, vaikkakaan kuuntelija ei itse tiedostaisi sitä.

5 Testiosio

Testiosiossa esittelen muutamista testeistä, joita tein itselläni tai oppilailla. Luvussa 5.1 tein narratiivisia tutkimuksia ja luvussa 5.2 kerron muutamista oppilaille tehdyistä testeistä.

5.1 Narratiivinen tutkimus 1: Äänenlaadut ja tunteet

Äänitin alussa esittelemiäni eri äänenlaatuja. En ajatellut ensiksi tunteita vaan tuotin teknisesti erilaisia äänenlaatuja. Tarkastelin äänenlaatuja laulettuun musiikilliseen fraasiin sisällä. Pidin fraasin melodian, vokaalin (a), rytmin vakiona (ja keston (n.3 s)). Kuuntelin äänityksiä useamman kerran läpi empaattisen kuuntelun avulla ja tutkin, herättävätkö pelkät teknisesti tuotetut äänenlaadut itsessäni eri tunteita.



Kuvio 5. Äänenlaatu- harjoitus a-vokaalilla (äänenlaatu- tarkastelu musiikillisen fraasin sisällä.)

Tulin siihen tulokseen, että vuotavat, huokoiset eli ilma-alukkeelliset äänenlaadut liitin suru-tunteeseen ja kuulaat, kiinteät, pehmeä-alukkeelliset iloon ja hämmästyksen. Kun äänestä oli havaittavissa puristeisuutta, liitin sen inhoon tai epätoivoon. Kovat ja voimakkaat äänenlaadut liitin vihaan. Teknisesti tuotetuissa äänenlaaduissa vaikeinta oli tuottaa mikrointonaatiota, sillä ilman tunnetta mikrointonaation tuottaminen osoittautui hankalaksi. Mikrointonaatiota ei ollut havaittavissa missään muussa äänenlaadussa kuin siinä kohti, jolloin yritin saada sitä ääneen ”keinotekoisesti”, ja sekin kuulosti hienan sekavalta ja tarkoituksettomalta. Kuunteluvaiheessa liitin suuren mikrointonaation ja äänen taajuuden vaihtelut pelkoon ja epävarmuuteen.

Teknisesti tuotettuja äänenlaatuja voi kuunnella kyllä empaattisesti ja hakea miellelyhtymiä eri tunteisiin, mutta ne eivät kuitenkaan kosketa kuuntelijaa. Tulin siihen tulokseen, että pelkän teknisen soundin tekeminen ilman tunnetta ei tuota kuuntelijalle liikuttavia tunnekokemuksia, mutta voi selkeyttää tunneilmaisua.

5.1.2 Narratiivinen tutkimus 2: Äänenlaadut ja tunteet

Suoritin uuden testin, jossa lähdin liikkeelle yleisesti tunnetuista perustunteista ilo, suru, viha, inho, pelko, rakkaus, hämmästyminen. Äänitin äänen Logic 9 -ohjelmalla äänikortin ja mikrofoniin kautta, ja kuvasin samalla laulamistani videolle Macbook-tietokoneen Photobooth-ohjelman kautta, jotta näin myös elekielen laulamisen aikana.

Ennen varsinaisia testejä olin opetellut tuntemaan eri tunteita kehossani ja opetellut paikantamaan, miten ja missä kukin tunne tuntuu Nummenmaan yms. kehon tunnekartta- tutkimuksen mukaisesti. Hengitin muutaman kerran syvään ja käänsin huomioni kehon sisäiseen tilaani. Hain tunteen kehooni jonkin oman kokemuksen tai mielikuvan kautta, mikä itselleni oli kaikista toimivin keino. Kun tunsin tunteen kehossani, lauloin tunteen ehkä normaalia suuremmalla energiatasolla. Ensin äänitin neutraalin version, jossa ei ollut tunnetta, jotta tiesin, millainen on lähtötilanne. Yritin kuitenkin edelleen pitää melodian esitellyn kuvion 5. mukaisena. Huolimatta yrityksestä pitää syötteet va-

kiona, tempo, sävelkorkeus ja rytmi alkoivat vaihdella kun tunne astui peliin. Jälkeenpäin kuuntelin analyttisesti ja empaattisesti äänityksiäni. Kuuntelin ensin ilman videokuvaa ja sitten videokuvaa katsomalla, empaattisesti ja analyttisesti, kuulonvaraisesti kuuntelemalla.

Neutraali tilanne: Tiivis äänihuulisulku, kiinteä ääni, kova aluke, kieli hieman normaalia korkeammalla, normaali lihasaktiiviteetti, tasainen äänenvoimakkuus, fraasin lopussa vibrato. (Neutraali tilanne voi vaihdella riippuen siitä missä vaiheessa laulaja on kehitystään.) Aloittelevilla oppilailta äänenvoimakkuus voi olla neutraalitalanteessa pienempi ja äänihuulisulku höllempi vrt. vuotava, pehmeä ääni ja ääniväylän asetukset lähempänä normaalia arkista puheentuottoa.)

Eleet: Hyvä lauluasento, kädet rennosti sivulla, polvet rentona, hyvä ryhti, naama neutraali, ei erityisiä ilmeitä.

1) Viha: Äänenvoimakkuus nousi selkeästi neutraalitalanteeseen verrattuna, äänenkorkeus nousi (ylävireisyys soivaan sävellajiin verrattuna), tempo kiihtyi, kova aluke, tehokkaampi sisäänhengitys, suurempi ilmanpaine, tiivis äänihuulisulku jopa hyperfunktionaalinen, (johtuen suuresta ilmanpaineesta, ilma työnnetään ulos tarpeettoman suurella lihastyöllä), suupielet venyivät sivuille ehkä jopa hieman alaspäin ja sivulle, kielen takaosa nousi selvästi korkeammalle ja kurkunkansi kallistui voimakkaasti eteenpäin (Twäng) neutraaliin verrattuna. Koko ääntöväylä siis kaventui ja pienentyi hieman neutraaliin verrattuna, Lihas-aktiiviteetti kasvoi selkeästi neutraaliin verrattuna koko kehossa, yleinen, negatiivinen energiataso nousi selkeästi neutraaliin verrattuna.

Eleet: Katse eteenpäin, leuka hieman alaspäin, suupielet leveänä sivuille ja alas, kädet nyrkkiin ja leveäksi sivuille. Otsa painuu hieman alaspäin kohti silmiä, leveämpi haara-asento neutraaliin verrattuna, uhkaava asento.

2) Ilo: nopea sisäänhengitys, äänenvoimakkuus nousi hieman neutraalitalanteeseen verrattuna, äänenkorkeus nousi selkeästi (ylävireisyys soivaan sävellajiin verrattuna), tempo kiihtyi suupielet nousivat hymyasentoon, ja lihasaktiiviteetti kasvoi koko kehossa, kielen takaosa hieman korkeammalla, kurkunkansi kallistui hieman taakse ja kilpirusto eteenpäin, vokaalin sointi muuttui etisemmäksi, suu melko auki, (positiivinen) energiataso nousi selkeästi neutraaliin verrattuna.

Eleet: ryhti parani neutraaliin verrattuna, niska piteni kädet irti kehosta sivuilla, suuret avonaiset silmät.

3) Suru: hidas sisäänhengitys, äänenvoimakkuus laski selkeästi neutraaliin verrattuna, äänenkorkeus laski (alavireisyys soivaan sävellajiin verrattuna), tempo hidastui, äänihuuli sulkui oli höllä, huokoinen, jopa vuotava ääni, lihasaktiiviteetti laski selkeästi, ilmapaine pieneni, pehmeä kitalaki laski selkeästi, suu melko kiinni, naaman lihaksisto rentoutui ja laiskistui, yleinen energiataso laski selkeästi neutraaliin verrattuna.

Eleet: Silmät muuttuivat väsyneeksi, ryhti huononi ja keho lyyhistyi kasaan, kädet roikkuivat voimattomina sivuilla, katse meni enemmän maata kohti.

4) Pelko: Ääneen tuli erittäin paljon mikrintonaatiota; huojuntaa, intonaation (sävelpuhtaus) huojuntaa, vibratoa. Äänenvoimakkuus pysyi neutraalin tasolla, erittäin nopea sisäänhengitys, kiinteä ääni, tiivis äänihuulisulku, vaikka ajoittain huokoinen, suu melko auki.

Eleet: Perääntynyt kehonasento, pelokkaat silmät, hieman suruntapaisia ilmeitä.

5) Rakkaus/Hoiva/Lempeys: Hidas sisäänhengitys, hidas tempo, äänenvoimakkuus laski hieman, pehmeä aluke, pehmeästi suljettu äänihuulirako, ei juurikaan kurkunkannen kallistusta, kilpirusto hieman eteenpäin kallistuneena, suupielet hymy-asennossa, suu hieman auki, kurkunpää neutraali tai hieman normaalia alempana, rennompi leuka, lihasaktiiviteetti hieman neutraaliin verrattuna korkeampi, pehmeä kitalaki nousi hieman, yleinen positiivinen energiataso nousi neutraaliin verrattuna.

Eleet: Kädet rennosti sivuilla, keho melko rentona, hymy, silmät avonaiset ja sädehtivät. Hyvä ryhti.

6) Hämmästyminen/Yllättyneisyys: Nopea sisäänhengitys, nopea tempo, sävelkorkeus pysyi normaalina, äänenvoimakkuus hieman nousi, suupielet hieman enemmän hymy-asennossa, pehmeä kitalaki nousi ylös ja nieluun tuli enemmän tilaa, suu selkeästi auki, kurkunpää nousi, rento leuka, selkeästi korkeampi lihasaktiiviteetti ja yleinen positiivinen energiataso neutraaliin verrattuna.

Eleet: avonaisemmat silmät, hyvä ryhti, pitkä niska ja kädet sivuilla hieman irti kehosta.

7) Inho: pieni pidätys hengityksessä, hitaampi tempo, sävelkorkeus heitteli hieman, äänenvoimakkuus laski hieman, kieli siirtyi taakse ja alemmas, melko tiiviisti suljettu äänihuulirako, ehkä jopa hieman puristeisesti. Mikrointonaation vaihtelua, kuten huojuntaa ja intonaation (sävelpuhtaus) huojuntaa. Nenäportti sulkeutui selkeästi, kurkunpää alempana, leuka ja suupielet painuivat alaspäin.

Eleet: Hieman perääntynyt asento, kädet suojaa kehoa hieman, Pää vetäytyi hieman taakse keskilinjasta. Suupielet alaspäin.

Yhteenvedon toteaisin, että pelon ja inhon tunteissa ääneen tuli kaikista eniten mikrointonaation ja selkeiden muutosten vaihtelua. Sävelkorkeus ja sävelpuhtaus myös heitteli näissä tunteissa enemmän kuin muissa tunteissa. Vihan tunteissa oli selkeä asennon muutos ja äänenvoimakkuuden kasvu. Näyttäisi siltä ainakin omalla kohdallani, että tuotan vihaa tiiviimmällä äänihuulisululla, kavennetummalla ääntöväylällä ja ”terävämmällä” (enemmän korkeampia taajuuksia) äänenlaadulla kuin muita perustunteita. Ilo ja hämmästyks olivat melko samankaltaisia ja vaikea erottaa toisistaan jos ei nähnyt eleitä ja ilmeitä. Tunteita on mielestäni erittäin helppo tunnistaa pelkkien ilmeiden ja eleiden perusteella, vaikka ääntä ei kuuluisikaan. Kun ääntä lähdettiin tuottamaan tunteista käsin, niin tunneilmaisuus oli selkeämpää. Kaikissa tunteissa kuului myös mikrointonaatiota ja ääni ei kuulostanut niin ”kliiniseltä”, ”tuotetulta” tai ”tekniseltä”.

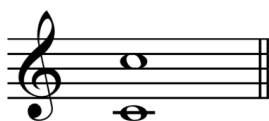
5.2 Pienimuotoisia testejä oppilailla

Viime syksynä 2014, elokuussa aloitin harjoittelemaan ja kokeilemaan 12 oppilaan kanssa tunneilmaisuus-harjoituksia edeten todella hitaasti. Harjoitukset syntyivät kokeilun kautta ja muotoutuivat pikkuhiljaa. Kaikki oppilaat olivat aloittelijoita. Kolmen oppilaan kanssa tein tarkoituksella tunneilmaisuharjoituksia enemmän, koska koin, että he kokivat sen tärkeäksi ja halusivat harjoitella tunneilmaisuutta. Oppilaat olivat iältään 9-50 vuotiaita, pääosin naisia, taitotasoltaan erilaisia, yksilö- ja ryhmäopetuksessa sekä persoonaltaan ujoja ja rohkeita. Suoritin testejä eräässä yksityisessä, eteläsuomalaisessa, keskikokoisessa musiikkikoulussa.

5.2.1 Testi 1: Kehotietoisuus-harjoittelu

Aloitimme kehotietoisuusharjoituksista. Oppilaat tutustuivat omaan kehoonsa ja lihasten toimintaan laulaessa ja vapaata ääntä tehdessä. Käytimme Anne Tarvaisen kehitte-

lemää kehotietoisuus-harjoitusta, jossa kävimme suorittavia lihaksia ja kehon osia läpi kehotietoisuuden avulla. Ensin oppilaat istuivat tuolilla silmät suljettuina ja kävivät mielessään läpi kehonsa eri osia ja tunnustelivat, tuntuiko siellä jännitystä tai muita tunteita. Sitten aloimme tehdä vapaata ääntä, osalle annoin valmiin vokaalin (a ja m), jos oppilas ei uskaltanut aloittaa ”tyhjästä”. Vapaan äänen jälkeen siirryimme tunnustelemaan suuta. Liikuttelimme suuta, huulia ja kieltä. Tutkimme edelleen silmät suljettuina, miten värähtely siirtyi suussa ja päässä eri kohtiin. Annoimme liikkeiden laajeta itsestään, ja yritin kontrolloida mahdollisimman vähän oppilaiden toimintaa. Sen jälkeen lauloimme oktaavia (c1-c2) vokaaleilla aa- ii ja oppilaat tunnustelivat värähtelyn siirtymistä rintaontelosta päähän.



Kuvio 6. Resonaation tuntemisharjoitus vokaaleilla a (c1) –i (c2).

Kokeilimme myös jännittää ja rentouttaa suorittavia lihaksia, jolloin oppilaat saivat yhteyden kehoonsa ja alkoivat ymmärtää milloin jokin kehonosa aktivoituu ja milloin ollaan rentona. Käytimme myös kosketus- ja proprioseptistä aistia, opetellessamme suorittavia lihaksia, eli oppilaat tunnustelivat käsillä lihasten jännittymistä ja välillä he olivat silmät suljettuina ja keskittyen vaihtelevalla menestyksellä vain kehonsa sisäisiin liikkeisiin. Saimme kehon aktivoitua myös kaikilla toiminnallisilla ja fyysisillä harjoitteilla, kuten kahvakuulien nostelulla. Pikkuoppilaat innostuivat kahvakuulista niin kovasti, että halusivat kannatella niitä myös laulujen laulamisen aikana.

5.2.2 Testi 2: Tunteiden tunnistamis-harjoitus

Annoin oppilaille tehtäväksi tarkkailla omia tunnekokemuksiaan kahden viikon ajan. He saivat tarkkailla kuutta eri perustunnetta jotka olivat ilo, viha, inho, pelko, hämmästyminen, suru. Tunnilla tunteisiin yritettiin palata koettujen ja elettyjen kokemusten kautta, ja samaan aikaan he piirsivät tunteita paperilla olevaan kahteen eri kehoon. Paperilla oli kaksi ihmiskehoa, joihin he värjivät punaisella kohdat, jotka aktivoituvat kehossa ja toiseen sinisellä kohdat, joissa ei tuntunut aktivoitumista. Kuuntelimme myös laulettavan kappaleen yhtä osaa kerrallaan (esim. kappaleen säkeistö), jonka aikana oppilaat saivat värjittää kehokarttaan niitä kohtia, jotka kappaleen alkuperäisen laulajan ääni ja ilmaisu aiheutti. Osaa oppilaista laulajan ilmaisu ei liikuttanut, joten heidän oli vaikea

liikuttua ja tuntea omassa kehossaan kappaleen laulajan välittämä ilmaisullinen kehontieto. Niiden oppilaiden, jotka lauloivat itse valitsemaansa kappaletta, oli helpompi samaistua laulajan ilmaisuun ja sitä kautta myös helpompi värittää aktivoituneita alueita kehokartasta.

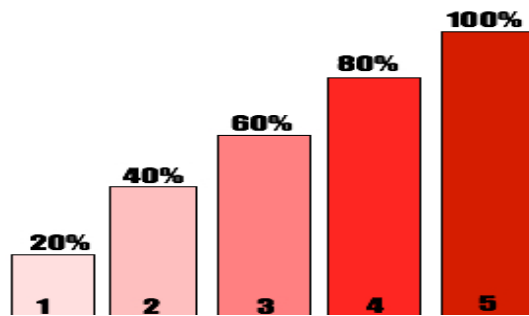
Oppilaat saivat myös halutessaan etsiä vitaaliaffekteja sisältävästä listasta tuntemusta kuvaavan adjektiivin. Jos sellaista ei löytynyt, oppilas sai miettiä kuvaavan sanan tuntemukselleen itse tai pohtia tuntemusta kotona lisää, ja palasimme seuraavalla tunnilla kokemuksen kuvailuun. Yritin itse mahdollisimman vähän antaa vastauksia, jotta oppilas oppisi kuvailemaan kokemustaan omin sanoin.

5.2.3 Testi 3: Tunne-energia-harjoitus

Oppilas kuuli laulettuna ja soitettuna ensin melko yksinkertaisen fraasin (C- duurikolmisointu ylhäältä alaspäin (kuvio 7.) tai esimerkiksi a-vokaali ylhäältä alas (kuvio 5.) HUOM. Tässä kohtaa voi olla myös ilmaistavan kappaleen yksi fraasi. Tämän jälkeen valittiin ilmaistava tunne (jokin perustunteista) ja fraasi laulettiin yhteensä viisi kertaa eri tunne-energialla. (0%- 100%.) Ensin neutraalilla energialla (1 tai 20%) sitten hieman suuremmalla energialla (2 tai 40%) ja sitten vielä suuremmalla (3 tai 60%), sitten (4 tai 80%) ja lopuksi niin suurella kuin mahdollista (5 100%). Oppilas sai valita käytetäänkö prosentteja vai lukuja 1-5. Itse ja suurin osa oppilaista koki, että prosentit olivat helpompi tapa hahmottaa energian voimakkuutta. Harjoitus tehtiin kaksi kertaa. Ensin oppilas lauloi kaikki viisi kertaa oppilaan omavalintaisen tempon mukaan, ilman taukoja toistojen välissä ja analysoimme kehollisia tuntemuksia ja heränneitä ajatuksia yhdessä vasta kaikkien viiden kerran jälkeen. Oppilas sai pohtia, oliko energianlisäys vaikuttanut esimerkiksi äänenvoimakkuuteen tai äänenlaatuun. Toisella kerralla analysoimme ja yritimme sanallistaa keholliset tuntemukset ja heränneet mielikuvat/ajatukset aina jokaisen energianlisäyksen jälkeen, jotta oppilas pääsisi tunnekokemukseensa kiinni. Tarkoitus näissä harjoituksissa oli herätellä oppilaan kehotietoisuutta tunteiden tuntemisen osalta, ja oppia tunnistamaan, milloin tunne ei ole vain ajatuksen tasolla vaan synnyttää myös kehollisia reaktioita.



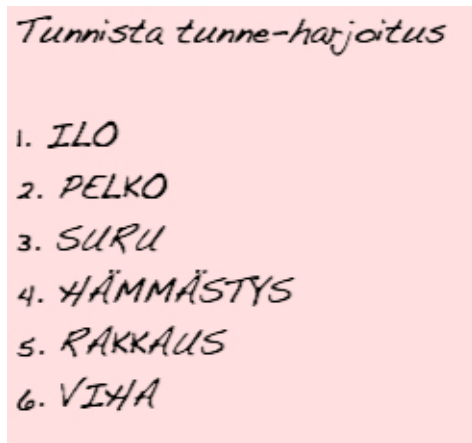
Kuvio 7. C-duuri kolmisointu. Tunne-energiaharjoitus.



Kuvio 8. Tunne-energiapylväät, tunne-energia harjoitus.

5.2.4 Testi 4: Tunneilmaisu-harjoitus ryhmässä

Suoritin yhdellä neljän hengen 14-20-vuotiaiden tyttöryhmällä tunneilmaisuharjoituksen, koska ryhmä oli hyvin ryhmäytynyt ja tuttuja toisilleen. Näytin yhdelle oppilaalle listan, missä järjestyksessä tunteita tuli esittää ja tunteiden ilmaisija esitti tunteita laulettuna fraasin, tässä tapauksessa C-duuria ylhäältä alas laulamalla vokaalilla. (kuvio 7.) kautta. Yksi ryhmäläisistä oli vuorollaan lauluvuorossa ja muut kuuntelijat äänen tunneilmaisuun, niin etteivät nähneet lauluvuorossa olevaa laulajaa. Ensin pidimme tempon ja sävelkorkeuden samana, mutta se osoittautui hankalaksi tunteiden vapaan ilmaisun kannalta. Oppilas nosti huomaamattaan sävelkorkeutta ja äänenvoimakkuutta korkeamman energiatason tunteissa kuten ilossa, hämmästyksessä tai vihassa, joten päätimme lennosta, että sävelkorkeus, äänenvoimakkuus ja tempo saavat vaihdella tunteen synnyttämien muutosten mukaan. Ne, jotka eivät olleet lauluvuorossa käyttivät pelkästään auditiivista ja kinesteettistä aistiaan laulajaa kuunnellesaan ja kirjoittivat ylös tuntemuksensa siitä, mikä tunne perustunteista ilo, suru, pelko, viha, inho, hämmästyksessä oli kyseessä ja missä järjestyksessä tunteet ilmaistiin. Vain yksi oppilas uskalsi esittää tunteita, ja itse esitin myös tunteita, jotta saisin vertailua arvausten oikeellisuudelle. Tulokset olivat samankaltaisia. Oppilaat tunnistivat suurimman osan tunteista oikein sekä oppilaani että omasta äänestäni. Sekaisin menivät parin oppilaan kohdalla ilo ja hämmästyksessä sekä pelko ja suru.



Kuvio 9. Tunteiden tunnistamisharjoitus pelkän äänenlaadun perusteella

6 Johtopäätökset

6.1 Tunteilla on kehollinen perusta

Tutkimusten aineiston ja omien havaintojen perusteella uskon vahvasti, että tunteet tuntuvat eri kohdissa ja eri tavoilla kehossa sekä niitä on mahdollista oppia tuntemaan ja tunnistamaan tietoisesti. (Nummenmaa, Glerean, Hari, Hietanen, 2014.) Tunteet aiheuttavat kehoamme erilaisia reaktioita, niin ulkoisia kuin sisäisiä. Tulemalla tietoisiksi tunteiden aiheuttamista kehonreaktioista, pystymme hienosäätämään automaattisia tunnereaktioita eli tarvittaessa vaimentamaan tunnereaktioita tai aktivoimaan kehoamme lisää. Proprioseptisten aistien käyttöä, eli kehotietoisuutta voi harjoitella, mikä auttaa kehossa vaikuttavien tunteiden tunnistamisessa. Oman kokemukseni perusteella on mahdollista oppia tunnistamaan ero siinä, milloin tunne on vain ajatuksen tasolla, ja milloin se synnyttää ajatusten lisäksi myös kehonreaktioita.

Tietoisten tunnekokemusten pohjana ovat affektit. Affektit ovat voimakkaita kehollisia reaktioita, jolloin ihminen siirtyy välittömästi keholliseen tilaan jonkin ärsykkeen takia. Mikäli affektit eivät pääse tietoiseen käsittelyyn eli ne torjutaan, ne saattavat aiheuttaa myöhemmin kehollisia ja psykosomaattisia oireita. (Mika Turkia 2007.) Affekti on se kohta, milloin tunnereaktio saa alkunsa ärsykkeestä kehossa, ja tämä kohta on mahdollista oppia tunnistamaan.

Kehollisia tuntemuksia voi kuvailla esimerkiksi kehollisten liikelaatujen, vitaaliaffektien avulla, jotka tapahtuvat liikkeen ja ilmaisuuden rajapinnalla. (Stern 2005.) Apuna voi käyttää eri luokitteluja tunteista, adjektiivilistoja, tunnekarttoja, kuvia, metaforia tai muita sanallisia kuvailuja. Jokaisella on oma tapansa hahmottaa tunteita kehossaan. Toiset pystyvät siihen luonnostaan paremmin kuin toiset, mutta kehotietoisuuttaan harjoittelemalla tunteiden tunnistaminen selkiintyy ja laulaja pystyy heittäytymään tunteisiin helpommin ja nopeammin. Näin olleen eri oppijatyyppitkin voivat oppia oppimaan kehonsa kautta. (Klemola 2005.)

6.2 Ilmeillä ja eleillä on suuri merkitys tunneilmaisun selkeydessä

Tunteiden ilmaiseminen kehonkielen avulla tai sanallisesti selventää ja elävöittää vuorovaikutusta ja estää toisia tekemästä vääriä tulkintoja. Vaikka ääni ei ilmentäisikään tunnetta, niin pelkän ilmeiden tai eleiden perusteella kuuntelija voi päätellä esiintyjän esittämänsä tunteen. Vapautunut eleiden käyttö on osoitusta siitä, että musiikki todella on läsnä laulajan sisällä ja hän hallitsee kehonsa laulaessaan. Vaikka koitamme piilottaa joitakin tunteitamme toisten tunteiden taakse, niin piilotetut tunteet tulevat aina ilmeiden kautta esille. Näin on varsinkin kasvojen lihaksistossa, joka on laulaessa tärkeä tekijä erilaisten ilmeiden ja sävyjen luomisessa lauluesitykseen. Tunteiden totuudellisuus tuleekin ilmi usein tämäntyyppisessä mikroilmaisussa (Mithen 2006 89, Anne Tarvainen 2012,109 mukaan; David Matsumoto & Hyi Sung Hwang 2011.)

Kuitenkaan tunteen ja liikkeen yhdenmukaisuutta ei ole vielä juurikaan tunnistettu ja tutkittu. Varsinkaan tunteen koko kehoa koskevaa kokemusta ei ole otettu juurikaan huomioon. Kehon liikkeiden ja tunteiden yhteyksiä käsitelleet tutkimukset ovat keskittyneet vain joihinkin kehon osiin, varsinkin kasvoihin. (Sheets-Johnstone 1999a, 271–274.)

6.3 Tunteilla ja ilmaisulla on tunne-energia ja valenssi.

Tunteilla ja ilmaisulla on psykofyysinen aktiveettitila, jota tässä tutkimuksessa kutsuin sitä käytännönläheisemmällä käsitteellä ”tunne-energia”. Tunteilla on myös joko positiivinen tai negatiivinen tunnevalenssi, eli miten tunnetila vastaa tavoitteita ja selviytymistä tilanteesta. Tunne-energia voi olla neutraali, matala, korkea tai jotain siltä väliltä, riippuen ilmaisun voimakkuudesta. Negatiiviset ja energialataukseltaan suuret tunteet kuuluvat äänessä voimakkuuden lisääntymisenä, artikulaation selkeytymisenä ja sävelkorkeuden nousemisena. Positiivisia, korkean energiatason tunteita on mm. ilo ja nega-

tiivisia viha tai suuri pelkotila. Negatiivisia, matalan energiatason tunteita ovat mm. suru ja hellyys. (Laukkanen & Leino 2001, 92, Mika Turkia 2007.)

6.4 Tunteilla on tunteille tyypillisiä tunnusmerkkejä

Tunnesävyt ovat selkeästi selitettävissä laulajan äänenlaadun ominaisuuksilla. Laulaja voi tietoisesti tuottaa ääneensä tunteen tunnusmerkkejä niin, ettei itse samalla tunne kyseistä tunnetta, mutta tällainen ilmaisu ei välttämättä liikuta kuulijaa yhtä paljon kun tunteiden aidosti tunteminen ja niiden ilmaiseminen. (Alf Gabrielsson 2002.) Juslin ja Laukka (2003) ovat kartoittaneet laajasti tunteiden merkitystä vokaali-ilmaisuun liittyvää tutkimuskenttää. He toteavat, että vahvimmin välittyviä tunteita ovat viha ja suru, kun taas pelko, ilo ja hellyys ei olisi yhtä vahvasti ja helposti välitettävissä.

Varsinkin lauluäänen akustiset ominaisuudet liittyvät selkeästi eri tunteisiin. Yläsävelsarjojen kerrostumat vaikuttavat äänen miellyttävyyteen ja positiivisuuteen, ja sitä kautta tunteiden tunnistamiseen. Mitä enemmän äänestä on havaittavissa tunteiden tunnusmerkkejä sen selkeämpää on tunneilmaisu – varsinkin kuuntelijan näkökulmasta. Negatiiviset energialataukseltaan matalat tunteet, kuten suru ja pelko tekevät äänestä ohuen ja vuotavan ja matalat taajuudet korostuvat. Vihan ja ilon kohdalla äänenväriin tulee tyypillisesti lisää korkeampia taajuuksia ja ääni terävöityy ja voimistuu. Pehmeä sointiväri ilmaisee hellyyttä ja surullisuutta, ja terävät äänet taas vihaa. Pelko ja inho aiheuttavat ääneen eniten mikrintonaation vaihteluita ja ehkä jopa lauluteknisesti haitallisia liikkeitä.

Kehonkieleen ja ilmaisuun liittyy tunteiden yhteydessä myös sellaista lihastoimintaa, jota ihminen ei yleensä pysty kontrolloimaan ja äänessä se kuuluu ns. mikrintonaationa eli äänen huojuntana, intonaation eli sävelpuhtauden vaihteluina, vibratona tai liu'utuksina äänessä. (Laukkanen & Leino 2001.)

6.5 Laulajan kehossa tapahtuva tunneilmaisu liikuttaa aina kuuntelijan kehoa

Jos laulajan tunneilmaisu liikuttaa tätä itseään, se liikuttaa myös kuuntelijaa. Liikuttuminen aiheuttaa kummassakin osapuolella erilaisia kehonreaktioita ja ajatuksia, ja niiden taustalla ovat peilisolut. Musiikissa kehollisen kokemuksen taso on kaikille osapuolille yhteinen. (Torvinen, 2005.) Kuitenkin laulajan musiikillinen ja äänellinen ilmaisu vaikuttavat aina kuulijaan, vaikkemme sitä tiedostaisikaan tai esityksessä tietoisesti liikuttaisikaan. Useimpien tutkimusten tulokset ovat yhteneväiset siinä, että musiikin esittä-

jän ilmaisema musiikki liikuttaa katsojaa kehollisesti. Toisen ihmisen liikkumista seuraavan katsojan keho reagoi näkemäänsä tekemällä mikroliikkeitä, joiden avulla katsoja eläytyy näkemäänsä. (Anttila 2007; Klemola 2005, 100-101; Tarvainen 2012.) Ihmisen keho toimii empaattisesti ja huomaamattamme peilisolujen, aivojen empatianeuroneiden avulla, jotka tekevät kehollemme ymmärretyksi sen mitä on nähty. Peilisolut reagoivat saamaansa aisti-informaatioon välittömästi – myös silloin kun esittäjän ja kuuntelijan kokemat tunteet eriävät toisistaan. (Juslin, & Laukka, 2003, 809; Juslin, 2011, 2; Tuula Kinnarinen, 2005, www.tiede.)

Tutkimuksissa on selvinnyt, että puheen nopeus, intensiteetti, sävelkorkeus, äänenvoimakkuus ja äänenlaatu vaikuttavat eniten laulajan tunneilmaisun tunnistamiseen ja kokemiseen. Viha ja suru ovat yleisesti tunnistettavimpia verrattuna pelkoon, iloon ja rakkauden tunteisiin. (Juslin 1997c ja 2000; Juslin & Madison 1999; Lieberman & Michaels 1962; Scherer & Oshinsky 1977, Juslin & Laukka 2003, 797 mukaan.)

Tutkimusaineisto osoittaa myös että esiintyjä voi välittää tunteita, vaikka esityksestä ei välittyisi kaikkia tunteelle tyypillisiä tunnusmerkkejä, vaan ainoastaan osa niistä. Mutta mitä enemmän tunteiden tyypillisiä tunnusmerkkejä äänestä on havaittavissa sen uskottavampaa ja selkeämpää on tunneilmaisu ja kommunikointi yleisön kanssa. (Juslin P, & Laukka P. 2003, 802.)

6.6 Tunteita voi oppia toistamaan ainakin osittain

Tunteita on mahdollista oppia toistamaan harjoittelun tuloksena. Oma kokemukseni on, etteivät toistetut tunteet ja tunnetilat ole ikinä samankaltaisia, mutta keinoja tunteiden synnyttämiseen on olemassa. Ihminen voi virittää itsensä haluamaansa tunnetilaan, mikäli osa tiedostaa, ettei tunne ei jää ajatuksen tasolle, vaan tuntuu myös kehossa kehollisina reaktioina.

6.7 Yhteenveto johtopäätöksistä

Yhteenvetona tutkimukseni perusteella sanoisin, että tunteet liikuttavat sekä esiintyjän että kuuntelijan kehoa, ja tunteita on mahdollista siirtää laulajan äänen kautta kuuntelijan kokemukseen. Siihen, miten hyvin laulajan tunneilmaisu liikuttaa kuulijaa tai tulee selväksi kuulijalle, vaikuttaa tunteiden tunnusmerkkien määrä ja laatu.

Mikäli laulaja lähettää kuulijalle äänensä kautta ristiriitaisia viestejä eli eri tunteiden tunnusmerkkejä on liikaa päällekkäin, tai niitä ei ole ollenkaan, se vaikeuttaa tietenkin tunneilmaisun ymmärtämistä. Laulajan täytyisi siis tietää, miten tunteet vaikuttavat mahdollisesti tämän ääneen ja kehoon sekä ilmeisiin ja eleisiin, jotta tämä osaisi näyttää oikeanlaisia viestejä, kun hän tulkitsee kappaletta.

On mahdollista, että laulaja välittää huomaamattaan mikroilmaisun kautta sellaista informaatiota, mikä vaikeuttaa tunneilmaisun ymmärtämistä. Esimerkiksi pelko on usein esiintymisjännityksen takana, joten rauhallisen ja levollisen esityksen esittäminen voi olla haastavaa, mikäli ei pysty vaimentamaan pelkoa. Pelko kuuluu äänessä mikrointonaation vaihteluna ja vaikuttaa helposti myös kasvon ilmeisiin ja eleisiin. Mitä paremmin laulaja osaa säädellä tunnereaktioitaan, sen helpommin tämä pystyy vapauttamaan kehonsa tuntemaan esityksessä ilmaistavia tunteita. Kuitenkaan aina ei voi välttämättä koskettaa jokaista, ja laulajan tulisikin muistaa, että tunneilmaisun kokemiseen, kuvailuun ja merkityksellistämiseen vaikuttaa senhetkinen tilanne sekä esittäjän ja kuuntelijan kokemus.

7 Pohdinta

7.1 Narratiivisen tutkimuksen hyödyt ja haasteet

Koin, että aiheesta oli vaikeaa löytää tutkimusta, mutta asian tutkiminen oli erittäin mielenkiintoista ja antoi minulle paljon. Työtä oli erittäin hankala rajata. Tunteisiin ja ilmaisuun liittyi niin monta erilaista asianhaaraa, ja minua kiinnosti niistä jokainen, joten en pystynyt tutkimuksen alussa rajaamaan tutkittavaa aihetta. En myöskään käsittänyt tutkimuksen alussa mikä aihepiiri liittyy mihinkin aihepiiriin. Niinpä tutkin vähän kaikkea ja koitin ymmärtää tunteita, ilmaisua ja kehollisia kokemuksia ja liikkeitä. Eksyin välillä turhankin kauas itse aiheesta. Aihe veti minut mukaansa, mutta vaati kypsytelyä pidempään kuin olin ajatellut. Aluksi minulla olikin aivan liikaa tutkimuskysymyksiä, aihepiirejä ja turhaa tietoa. Pikkuhiljaa aihe selkiytyi ja rajautui, ja vaikka aihe kiinnosti minua erittäin paljon, tutkimus jäi aikapulan takia silti pintapuolisemmaksi kuin kuvittelin sen olevan.

Tämä oli omiin kokemuksiini perustuva narratiivinen tutkimus. Narratiivisessa tutkimuksessa oli hyviä ja huonoja puolia. Hyvää oli, että narratiiviset tutkimukset auttoivat tunnistamaan tunteita omasta äänestäni ja eleistäni sekä ymmärtämään omaa tunneilmaisua syvemmin ja kokonaisvaltaisemmin minussa itsessäni. Myös oppilaiden kanssa tehdyt harjoitukset opettivat minulle lisää tunteiden ja äänen yhteydestä, mikä helpottaa oppilaiden tunneilmaisun harjoittamista. Opin työni kautta, että tunteiden harjoittelemisessa ja toistamisessa on tärkeää tiedostaa, millaisesta kehontilasta lähdetään ja millaiseen päädytään. Sain kehitettyä uusia harjoituksia, joita voin käyttää ja kehittää eteenpäin omassa opetustyössäni. Opin myös, että on tärkeää huomata voimavaransa kuin rajansakin, mikä pätee myös moneen muuhun asiaan kuin tunteiden ilmaisuun ja laulamiseen.

Sain siis työni kautta paljon tietoa tunteista, joten ne auttoivat itseäni myös arjen tunnekokemusten tunnistamisessa ja käsittelyssä. Sain vastauksia siitä, että tunteita on mahdollista oppia tunnistamaan kehonsa kautta ja kehossaan ja oman kehontuntemuksensa kautta on mahdollista saada lisää tietoa sen hetkisestä tilastaan ja tunteistaan. Tunneilmaisuus voi myös selkiintyä, kun oppii tunnistamaan äänestään, miltä se kuulostaa eri tunnetiloissa, tai millaisia eleitä käyttää tunneilmaisussaan.

Tämän työn tarkoituksena oli muistuttaa tunneilmaisun ja tunteiden tärkeydestä laulajan ilmaisussa ja mielestäni sain koottua kattavan paketin aiheesta. Sain koottua melko hyvin äänenlaadullisia piirteitä yhteen, jotka ilmenevät erilaisina tunteiden tunnusmaneereina tunneilmaisussa. Ilman kattavaa tietoperustaa, en olisi voinut kehittää harjoituksia, joten syvällinen perehtyminen tietoperustaan auttoi minua ymmärtämään aihetta kokonaisvaltaisesti ja antoi hyvät eväät kehittää tunneilmaisun tutkimista jatkossa. Tietenkin aihetta olisi voinut rajata vieläkin enemmän, ja olisin voinut tutkia yhtä aihe-aluetta syvemmin, mutta en tiedä, olisiko se antanut itselleni näin kattavaa tietoperustaa laulajan tunneilmaisusta ja moni asia olisi saattanut jäädä epäselväksi.

Ikävänä puolena narratiivisessa tutkimuksessa aina on, ettei yleistäviä tutkimustuloksia saada. Oma ääntä oli välillä hankala analysoida puolueettomasti, ja testeissä oli suuri vaara, että tulkitseen asioita yksipuolisesti. Omat tutkimukseni olivat todella pienimuotoisia, sillä opinnäytetyöhön käytetty aika oli rajallinen. Mielestäni yritin suhtautua työhöni ja tutkimuksiini puolueettomasti ja pohtia asioita monelta eri kantilta. Kuten tutkimuksesta näkyy, suoritin testejä myös muutamilla oppilailla, jotta testit eivät rajoittuisi vain

omiin kokemuksiini. Tietenkin narratiivisessa tutkimuksessa tutkija itse tulkitsee kaiken saamansa tutkimustiedon, joten tutkimustuloksissani on varmasti tulkinnanvaraa.

Haasteina oli myös laaja aihepiiri ja rajaamisen hankaluus. Työ saattaa olla ulkopuolisen silmin hankala lukea, sillä käsittelen tässä montaa eri aihepiiriä. Aihepiirit liittyvät kyllä yhteen, mutta ovat jo yksinäänkin melko isoja asiakokonaisuuksia. Olen erotellut jonkin verran tietoperustaa ja omia kokemuksiani, sillä mielestäni se oli selkeämpää, ettei oma kokemustieto ja lähdetieto sekoittuneet liikaa juuri aihepiirien laajuuden takia. Omat kokemukseni ja lähteiden tarjoama tieto nivoutuvat kuitenkin yhteen viimeistään johtopäätökset-osiossa. En osaa sanoa, oliko tämä paras ratkaisu, sillä olisin voinut halutessani ujuttaa lähdetiedon väliin enemmän myös omaa kokemustietoani, mutta olen tyytyväinen tähänkin ratkaisuun.

7.2 Omat kokemukset tunneilmaisun harjoittelusta

Työni kautta olen omien oppilaiden kanssa alkanut kiinnittää tunneilmaisun tärkeyteen vieläkin enemmän huomiota ja koittanut ujuttaa tekniikan tunneilmaisun mukaan. Eräs kuvaava esimerkki tunnilta oli, kun oppilas halusi laulaa kappaleen kiinteällä ja kuuluvalla äänellä, eli hän mietti siis ensin laulutekniikkaa eikä ilmaisua. Keskustelimme myös ilmaisusta ja hän tuli siihen tulokseen, että laulun alku onkin surullinen ja tunneenergia on alhainen, joten tässä tapauksessa surullinen puheääni voisi olla melko hiljainen ja huokoinen. Ilmaisua ja tekniikka olivat siis ensin ristiriidassa. Oppilas päätyi laulamaan surua vastaavalla äänenlaadulla ja kokonaisuus toimi paremmin ja tunneilmaisua selkeni. Löysimme kappaleesta myös sellaista kohtia, jossa oppilas pääsi laulamaan kuuluvalla ja kiinteällä äänellä niin, että se tuki myös tunneilmaisua.

Huomasin toisen oppilaan kanssa harjoitellessa sen, että mikäli tunnetila nousi liian korkeaksi, se alkoi hallita kehoa liikaa ja laulaminen ei onnistunut niin hyvin kuin pienemmällä tunne-energialla. Moni varmasti tietää, että vihaisena on hankala puhua rauhallisella ja levollisella äänellä. Se, millaiseen kehontilaan päädytään, vaikuttaa siihen miten paljon tunnetta on mahdollista kasvattaa. Laulajan on tärkeää myös tiedostaa, miten suuri tunne-energia tavoittaa katsojan muttei hallitse liikaa laulamista.

Totesin, että kehotietoisuusharjoitus on puolen tunnin tunnille liian aikaa vievä ja se pitää tehdä pienemmissä osissa seuraavien oppilaiden kanssa. Nuoremmat oppilaat eivät jaksaneet keskittyä pitämään silmiä kiinni ja kehon ”skannaus” oli liiankin nopeasti ohi. Alle 15-vuotiaillekin tällainen harjoitus voi olla turhan syvälinen ja tylsä, ja varsinkin

pikkuoppilaat tarvitsevat jonkin konkreettisemmän ja toiminnallisemmän keinon opetelakseen kehotietoisuutta, vaikkapa fyysiset harjoitteet. Aikuisoppilailla kehotietoisuus-harjoittelu toimi ja he kokivat rentoutuvansa ja saavansa yhteyttä kehoonsa ja sen asentoihin. Tulin siihen tulokseen että suurimmalla osalla lauluoppilaista on todella heikko kehotietoisuus ja kehontuntemus. Myös kehon kokemuksen kuvailu on haastavaa.

Tunneilmaisun selkeyttämisessä auttaa, jos oppilailla on jokin konkreettinen asia, johon tunne voidaan liittää, kuten tunnekartta, adjektiivilista, kuva tai oma kokemus. Myös fyysinen rasittaminen herättää oppilaat kuuntelemaan kehoaan ja tuntemuksiaan paremmin. 10-vuotiaat oppilaat innostuivat kovasti kahvakuulista, ja halusivat kannatella niitä myös laulun laulamisen aikana. Tunteita voisi jaotella nuorien oppilaiden kohdalla myös eri väreihin, jolloin niistä tulisi konkreettisempia. Myös ilmeiden ja eleiden harjoittelu toimii nuorilla oppilailla.

Tunneilmaisu saattaa jäädä joka tapauksessa pintapuoliseksi hyvistä harjoituksista huolimatta, sillä keskittymiskyky saattaa olla heikkoa kiireisien, stressaantuneiden ja yleensä väsyneiden 13-16-vuotiaiden tyttöoppilaiden kohdalla. Jokaiselta oppilaalta täytyy kysyä aina, mitä tämä pitää tärkeänä asiana laulamissa. Mutta jos opettaja ei kannusta ja tutustuta tunneilmaisuun, niin se jää helposti taka-alalle, sillä moni oppilas haluaa osata laulaa ensisijaisesti hyvällä tekniikalla ja hienosti –ilman virheitä. Hassua on, ettei juuri kukaan ole oma-aloitteisesti kysynyt minulta miten tunneilmaisua opitaan tai miten liikutetaan katsojaa.

Opettaja saattaakin huomaamattaan harjoituttaa oppilaan laulamassa kappaleessa sellaista tekniikkaa, jolla ei ole mitään yhteyttä kappaleessa ilmaistavan tunteen kanssa. Tämä tilanne voi johtaa siihen, että kun tunne tulee peliin, niin tekniikka jyräytyy sen alle, koska niitä on treenattu laulutunnilla erillisinä asioina. Tästä asiasta valaistuneena aion lähteä omassa ja oppilaiden ilmaisussani liikkeelle siitä, mitä halutaan ilmaista ja muodostaa laulettavan tekniikan sen mukaiseksi. Olen monta kertaa todennut laulutunnilla, että teknisesti vaikeasta paikasta voi selviytyä myös pelkän tunneilmaisun avulla, jolloin tunne saa kehon toimimaan teknisesti halutulla tavalla ja samalla esimerkiksi suurella volyyymilla laulettavan korkean nuotin laulamiseksi tulee jokin tarkoitus.

Kääntöpuolena ilmaisusta liikkeelle lähettäessä on, että tunneilmaisun harjoittaminen laulutunnilla vaatii oppilaalta paljon uskallusta heittäytyä tunteittensa vietäväksi.

Jos oppilas on persoonallisuudeltaan sulkeutunut ja ujo, saattaa tunneilmaisu olla haastavampaa kuin ulospäin suuntautuneelle ja avoimelle oppilaalle. Olen kokenut myös, että voimakkaan äänen tuottaminen tämäntyyppisille oppilaille tunneilmaisunkaan kautta ei onnistu heti ja äänen korottaminen tai voimakkaalla äänellä laulaminen saattaa täytyä hakea esimerkiksi jonkin erilaisen roolin, mielikuvan tai tekniikan kautta ensin. Tunneilmaisun harjoittaminen vaatii myös todella hyvää ja luottamuksellista opettaja-oppilas-suhdetta. Itse olen antanut oppilaille kotitehtäväksi tarkkailla omaa tunnemaailmaansa ja harjoittelemaan perustunteita kahden viikon ajan yksin ja rauhassa ennen kuin olemme tehneet niitä kunnolla yhdessä. Varsinkin lauluopintojen alussa, tai teini-ikäisten oppilaiden kohdalla, omien todellisten tunteiden näyttäminen toisen edessä saattaa tuntua hieman nololta ja turvattomalta, mutta tähän auttaa hyvän ilmiöluomisen, ryhmäyttäminen ja opettajan oma positiivinen asenne sekä rohkaiseva, ymmärtävä opetustapa.

Tajusin, etten ollut kiinnittänyt omaan tunneilmaisuun tarpeeksi huomiota omienkaan opintojeni varrella. Laulutunneilla huomio on ollut pääosin teknisissä asioissa ja tunneilmaisua on käsitelty aivan erillisenä asiana – jos on jäänyt aikaa. Laulun ammattiopiskelija kadottaa hyvinkin helposti tunneilmaisun tärkeyden laulunopettajan koulutuksen termi/tekniikkaviidakkossa, joten myös opettajan tehtävä on pitää huolta, että laulajan fysiologinen, kokemuksellinen ja situationaalinen instrumentti nivoutuvat yhteen, joka luo mielestäni vankan pohjan tunteiden ilmaisulle ja esiintymiselle.

7.3 Jatkotutkimus-kysymyksiä

Kiinnostavaa on, että kuinka moni laulaja liikkuu tiedostamattoman ja tietoisemmän välimaastossa tai kuinka moni heittäytyy tunteeseen vaikean paikan kohdalla tekniikan sijaan? Kenties harjoituskopissa tunteeseen heittäytyminen saattaa olla turvallisempaa kuin esiintymislavalla, sillä usein laulajat yrittävät hallita yhtä aikaa tunteitaan ja tekniikkaa. Tunneilmaisua ja tekniikkaa ei tulisi mielestäni ajatella erillisinä asioina esiintyessä ja ne tulisi pystyä sitomaan yhteen jo harjoitusvaiheessa.

Tutkimukseni ja kokemusteni perusteella voisin sanoa, että esiintyjä ei välttämättä pysty liikuttamaan katsojaa stereotyyppisesti tuotetulla tunneilmaisulla eli äänellä, jossa on teknisesti harjoiteltuja tunteiden tunnusmaneereita. Itse luulen, että esitys jää melko yksipuoliseksi laulun tekniikan tai tunteiden tunnusmerkkien esittelemiseksi. Yleisesti puhutaan, että koulutetut laulajat ovat teknisesti taitavia, mutta tunneilmaisultaan köy-

hiä. Olisi mielenkiintoista tutkia mihin tällainen käsitys, varsinkin television laulukilpailuissa, pohjaa.

Olisi kiinnostavaa tutkia myös, miten musiikkityyli vaikuttaa tunteiden ilmaisuun. Uskon, että eri musiikkityyleissä tunteet ovat universaaleja ja samoja, mutta niiden ilmaisutavat riippuvat myös kappaleen musiikillisista ominaisuuksista. Soul -ja gospelmusiikki on luonteeltaan sielukasta ja ilmaisuvoimaista, ääntä käytetään usein voimakkaammin ja dynamiikkaerot ovat suurempia. Äänen vahva käyttö voi johtua myös siitä, että kyseisissä musiikkityyleissä käsitellään vahvoja tunteita herättäviä aiheita, kuten suuri ilo tai rakkaus. Pop- tai modernissa R'n'B-musiikissa ihannoidaan kevyempää äänentuottoa tai jopa vuotavaa, käheää ääntä. Mielenkiintoista olisikin tutkia, miten äänenkäyttötapa on vakiintunut tiettyihin musiikkityyleihin. Itse luulen, että laulettujen kappaleiden aiheet ja sisältö sekä niiden ilmaisu ovat vaikuttaneet eri musiikkityylien äänelliseen ilmaisuun.

Tutkimuksista selvisi että korkean energiatason tunteita tuotetaan usein voimakkaamalla äänellä. Onko äänenvoimakkuus ja dynamiikkavaihtelut suurempia soul- ja gospelmusiikissa juuri sen takia, koska tunneilmaisu on voimakkaampaa vai onko kyse vain musiikkityylille vakiintuneesta tavasta käyttää ääntä tietyllä tavalla? Voiko sielukasta soulia laulaa siis tunteiden tunnusmerkkejä teknisesti toistamalla, mutta musiikkityylille tyypillisellä soundilla? Voiko tällä tavoin tuotetulla ilmaisulla liikuttaa katsojaa? Miksi jokin musiikkityyli koskettaa joitakin ja joitakin ei? Miksi itselle tutut musiikkityylit ovat helpompia kuunnella kuin vieraat? Miten eri tunteiden tunnusmerkit eroavat eri musiikkityyleissä? Onko surun ilmaisemisessa eroja äänen tunnusmaneereissa esimerkiksi soul- ja rockmusiikissa?

Laulajan persoonallisuus vaikuttaa aina tulkintaan ja ilmaisuun. Olisi tarpeellista tutkia, miten laulajan persoona vaikuttaa äänelliseen ilmaisuun. Onko voimakasluonteinen ja rohkea persoona myös voimakas tunteiden ilmaisija musiikissa? Muiden vaikuttajien, kuten persoonan ja musiikkityylin vaikutusta laulajan äänelliseen tunteiden tunnusmerkkien ilmaisuun olisi hyvä tutkia lisää. Jatkotutkimusaiheita olisi siis runsaasti ja itsekin aion tutkia asiaa lisää näin aluksi oman opetustyöni kautta.

Muihin musiikillisiin elementteihin verrattuna äänenlaatuja ja varsinkin sen vaikutuksia emootioihin tai yhteyksiä musiikillisiin merkityksiin on tutkittu varsin vähän. Tuntemusten vieminen laboratorioon tarkasteltaviksi on nimittäin osoittautunut jokseenkin mahdottomaksi tehtäväksi, sillä tunteiden verkko on erittäin monisyinen ja samat tunteet

eivät toistu aina samanlaisina. Myöskin ainutlaatuinen, kokemuksellinen ja tunteita herättävä hetki on vaikea toistaa laboratorio-olosuhteissa. Musiikin emootiotutkimukselta myöskin puuttuu vielä pitkä tutkimusperinne, mutta suunta on mielestäni oikea, sillä asiaa halutaan tutkia koko ajan lisää. Toivottavasti myös kehollisuuden ja tunneilmaisun merkitystä korostetaan tulevaisuudessa yhä enemmän musiikin- ja laulunopetuksessa. Tunteiden tunnistamisesta ja tunteista tietämisestä ei ole haittaa kellekään, olipa kyse sitten koulun musiikkitunneista, laulutunneista tai arjen haasteista.

Kehitin tämän työn kautta omaa opettajuuttani ja sitä kautta tämä tutkimus palvelee ennen kaikkea minua itseäni ammatillisessa työssä. Ne, jotka lukevat työni, voivat kokeilla harjoituksia ja ehkä kehittää niitä eteenpäin ja omille tunneilleen sopiviksi. Tämä työ voi myös muistuttaa tunneilmaisun, kehollisuuden ja liikuttumisen tärkeydestä, sillä olen yksi esimerkki sellaisesta ihmisestä, jolle esityksestä liikuttuminen musiikkiesityksessä on tärkeintä kaikista – ja luulen, etten ole ainoa. Tunteiden maailma on todella monisyinen verkko ja itse koen laulajan velvollisuudekseni ja myös omaksi etuoikeudekseni välittää tunteita kuuntelijoille. Taide ja musiikki on syntynyt tarpeesta ilmaista jotain tärkeää, joten miksi laulaisin, jos minulla ei olisi mitään sanottavaa?

Lähteet

Anttila, Eeva, 2007. Koko koulu tanssii. Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus.

Damasio, Antonio 2003. Spinozaa etsimässä. Ilo, suru ja tuntevat aivot. [Looking for Spinoza: joy, sorrow and the feeling brain] Suom. Kimmo Pietiläinen. Helsinki: Terra Cognita Oy.

Davidson, J.W. 2007, 114. The activity and artistry of solo vocal performance: Insights from investigative observations and interviews with western classical singers. *Musicae scientiae*: special issue.

Eerola, Tuomas 2013. Ääni kertoo tunteista. Luettu 11.11.2014.

<http://musiikkipsykologia.wordpress.com/2013/01/07/aani-kertoo-tunteista/>

Eerola Tuomas & Peltola Henna-Riikka 2012. Suomalaisien käyttämät tunnesanat musiikin esittämien ja herättämien emootioiden kuvaamisessa. Jyväskylän yliopisto: Musiikin laitos.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37621/peltola_S2012.pdf?sequence=1

Gabrielsson, Alf 2001. Emotions in Strong Experiences with Music. Teoksessa Patrik N. Juslin & John A. Sloboda (toim.) *Music and Emotion. Theory and research*. Oxford: Oxford University Press.

Hole, L. & Williams, O. M. 2007. Gaining insight into the User experience.

<http://eprints.bournemouth.ac.uk/4786/1/GaininginsightintotheUserExperience.pdf>

Int. J. Human-Computer Studies 59 2003,157–183. Emotions. Luettu 16.12.2014.

<http://www.pyoudeyer.com/emotionsIJHCS.pdf>

Juslin, P & Laukka P. 2003. Communication of emotions in vocal expression and music performance: Different channels, same code? *Psychological Bulletin* 129, 770-814. Luettu 3.2.2015

http://www.brainmusic.org/EducationalActivitiesFolder/Juslin_emotion2003.pdf

Johnstone, Tom & Scherer, Klaus R. 2000. Vocal Communication of Emotion. Teoksessa Michael Lewis & Jeannette M. Haviland-Jones (toim.) *Handbook of Emotions*. 2. painos. New York: Guilford Press. 220–235.

Juslin, Patrik N. 2003. Five Facets of Musical Expression: A Psychologist's Perspective on Music Performance. *Psychology of Music* 31, 273–302.

Juslin, P. N., Karlsson, J., Lindström, E., Friberg, A., & Schoonderwaldt, E. (2006). Play it again with feeling: Computer feedback in musical communication of emotions. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 12, 79-95. Luettu 3.2.2015.

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.112.208&rep=rep1&type=pdf>

Kinnarinen Tuula, 2005/8. Peilisolut auttavat ymmärtämään muita. Luettu 16.12.2014.

http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/peilisolut_auttavat_ymmartamaan_muita

Klemola, Antti 2005. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Tampere University Press.

Koistinen, M. 2003, 116. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Vammala: SU-LASOL.

Laine V., Riihelä-Vilkko A. 2006. Mielen Maailma 4 Tunteet, motiivit, ja taitava ajattelu. Helsinki: 1. Painos WSOY.

Laukkanen, Anne-Maria & Leino, Timo 2001. Ihmeellinen ihmisääni. Äänenkäytön ja puhetekniikan perusteet, arviointi, mittaaminen ja kehittäminen. Helsinki: Gaudeamus.

Lehtinen Elina 2010. Huutoäänen akustiset ja perseptuaaliset piirteet. Pro gradu –tutkielma. Puheopin puhetekniikan ja vokologian linja. Tampereen yliopisto: Puheopin laitos.

Lewis, H. 1998. Body language. A guide for professionals. Second Edition. London: Response Books (Sage Publications).

Liikunta ja tiede –artikkeli 2002/04. Luettu 13.11.14.

http://www.files.kotisivukone.com/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/asento_liike_aisti.pdf

Masalin Leena, 2013. Yhteisöllinen strateginen toimijuus. Tapaustutkimus metsäteollisuusyrityksestä. Aalto-yliopisto: Kauppakorkeakoulu, Johtamisen ja kansainvälisen liiketoiminnan laitos.

Mayer, Michael J. 2002. Emotions in Singing: <http://vocalwisdom.com/voicearticles/emotions-and-singing>. Luettu 3.2.2015.

Monni, Kirsi 2004. Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofia tulkintoja ja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999. *Acta Scenica* 15. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Nummenmaa Lauri, Glereana Enrico, Hari Riitta, Hietanen Jari K. 2014. Bodily maps of emotions. Aalto University: Department of Biomedical Engineering and Computational Science,

Brain Research Unit, O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science. University of Turku: Human Information Processing Laboratory, School of Social Sciences and Humanities. University of Tampere. Luettu 3.2.2015.

<http://www.pnas.org/content/111/2/646.full.pdf+html?sid=4e64190d-1033-45a0-995d-656ce93683e5>

Opetushallitus 2013. Tunteet, mitä ne ovat? Luettu 9.2.2015. Helsinki: Opetushallitus.
http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat?

Ortony, Andrew, Gerald L. Clore, Allan Collins 1988. The Cognitive Structure of Emotions, Cambridge University Press.

Papunet. Asento- Liike- ja tasapainoastit vuorovaikutuksessa. Luettu 13.11.2014

<http://papunet.net/tietoa/asento-liike-ja-tasapainoastit-vuorovaikutuksessa>

Psykofyysisen psykoterapian yhdistys ry. Psykofyysinen lähestymistapa psykoterapiassa. Verk-
kodokumentti. Luettu 4.1.2015

<http://www.psykofyysinenpsykoterapia.fi/psykofyysinen.htm>

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

Reading facial expressions of emotion 2011. Psychological Science Agenda. Luettu 12.2.2015.

<http://www.apa.org/science/about/psa/2011/05/facial-expressions.aspx>

Stern, Daniel N. 2000. The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology. Paperback edition. New York: Basic Books.

Sheets-Johnstone 1999b, 84, 122, 157. The Primacy of Movement. Advances in Consciousness Research 14. Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.

Sloboda, J.A. & Juslin, P.A. 2001. Psychological perspectives on music and emotion. Teoksesta Music and emotion: theory and research. New York & Oxford: Oxford university press.

Tarvainen, Anne 2012. Laulajan ääni ja ilmaisu. Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Tarvainen Anne Keho 2013. Keho ja ääni-luento. Tampereen yliopisto: Musiikin tutkimus, Sibelius-Akatemia. Luettu 13.11.2014.

http://www.annetarvainen.fi/dokumentit/keho_ja_aani_luento.pdf

Turkia, Mika 2007. Affektiivisuuden laskennallinen määrittelyminen. Helsingin yliopisto: Tietojenkäsittelytieteen laitos. Luettu 4.2. Reading facial expressions of emotion 2011. Psychological Science Agenda. Luettu 12.2.2015.

<http://www.apa.org/science/about/psa/2011/05/facial-expressions.aspx>

Vainomäki Sofia, Vitikka Pirja 2012. Käytä vartaloasi, ilmaise äänelläsi! : opetustuokioiden toteuttaminen laulunopiskelijoille lauluäänen tukilihaksistosta ja kehon vaikutuksesta ilmaisuun. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, Fysioterapeutti (AMK) Fysioterapian koulutusohjelma Opinnäytetyö.

Waaramaa-Mäki-Kulmala, Teija 2009. Emotions in Voice. Acoustic and perceptual analysis of voice quality in the vocal expression of emotions. Acta Universitatis Tamperensis 1399. Tampere: Tampere University Press.

Wordpress 2012. Tunteiden syntyminen eri teorioiden mukaan –artikkeli 2012. Luettu 5.1.2015. <https://studythings.wordpress.com/2012/09/21/tunteiden-syntyminen-eri-teorioiden-mukaan/>

Äärelä, Erkki 2009. Affektin malli ja ruumilliset oireet. Psykoterapia-lehti 28(2), 98–107. Luettu 27.1.2015.

<http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/aarela209.htm>

Harjoitus 1: Kehotietoisuus (opettajalle, oppilaalle)

(Harjoitukset peräisin Anne Tarvaiselta 2012)

1. Kehotietoisuus harjoittelu

Istu tuolilla mukavassa asennossa jalkapohjat maassa. Sulje silmäsi. Vie ajatuksesi jalkapohjiin ja jalkateriin (niiden sisälle). Tunne, miltä ne tuntuvat. Siirry sieltä hitaasti nilkkoihin, pohkeisiin, sääriin, reisiin, lantioon, vatsaan, selkään, hartioihin, kaulaan ja niskaan, päähän ja kasvoihin. Tunne miltä kehosi tuntuu näin sisältä päin tunnusteltuna. Anna kehosi olla siinä asennossa, missä se on. Mitään ei tarvitse muuttaa. Tule tietoiseksi kaikista tuntemuksista (jännitykset, rentous, lämpö, kihelmöinti, hengityksen liike). Voit erityisesti tunnustella miltä hengityksen liike tuntuu kehossasi. Harjoituksen voi myös tehdä makuulla.

2. Vapaa ääni

Ala tekemään mitä tahansa ääntä uloshengityksellä. Anna äänen tulla vapaasti, älä yritä hallita sitä. Huomioi äänen mukana tulevat tuntemukset, aistimukset ja tunteet. Laittaako äänen tekeminen asioita liikkeelle mielessäsi tai kehossasi? Kuulostelee herkästi, jatka harjoitusta. Voit kasvattaa voimaasi vähitellen, mutta huomio on kehon ja äänen tuntemisessa, ei niiden muuttamisessa.

3. Suun liikuttelu

Keskity kehon sisätilaan ja ala tehdä taas ääntä. Tällä kertaa liikuttele suutasi, huuliasi ja kieltäsi. Tunne, miten värähtely siirtyy eri suussa ja päässä eri kohtiin. Anna liikkeiden laajeta itsestään.

4. Äänen värähtelyn tunteminen

Laita toinen kämmen rinnallesi ja toinen päälaellesi. Laula aa-mm. Toista useita kertoja ja keskity kehon sisätilaan ja äänen värähtelyyn. Tunne kuinka värähtely siirtyy äänteeseen aikana rintakehään ja mm-äänteeseen aikana päälaelle. Pystytkö tuntemaan äänen värähtelyn myös ilman käsiä, kehon sisätilaa aistien?

Harjoitus 2: Kehon tunnekartta (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen) (opettajalle, oppilaalle)

Keskity nyt tuntemaan, miltä seuraavat tunteet tuntuvat kehossasi. Tuntuuko jossakin kohtaa kehossa kihelmöintiä, kylmää tai kuumaa, puristumista, avautumista, jännittymistä? Aiheuttavatko tunteet kehonreaktioita, kuten sydämen sykkeen kiihtymistä, ilmeitä, asennonmuutoksia, eleitä tms?

(vinkki: voit tarkkailla perustunteita kahden viikon ajan ja tehdä muistiinpanoja arjessa tuntuvista tunteista, jotta voit palata niihin tässä harjoituksessa.)

-ILO

-HÄMMÄSTYS

-SURU

-INHO

-VIHA

-PELKO

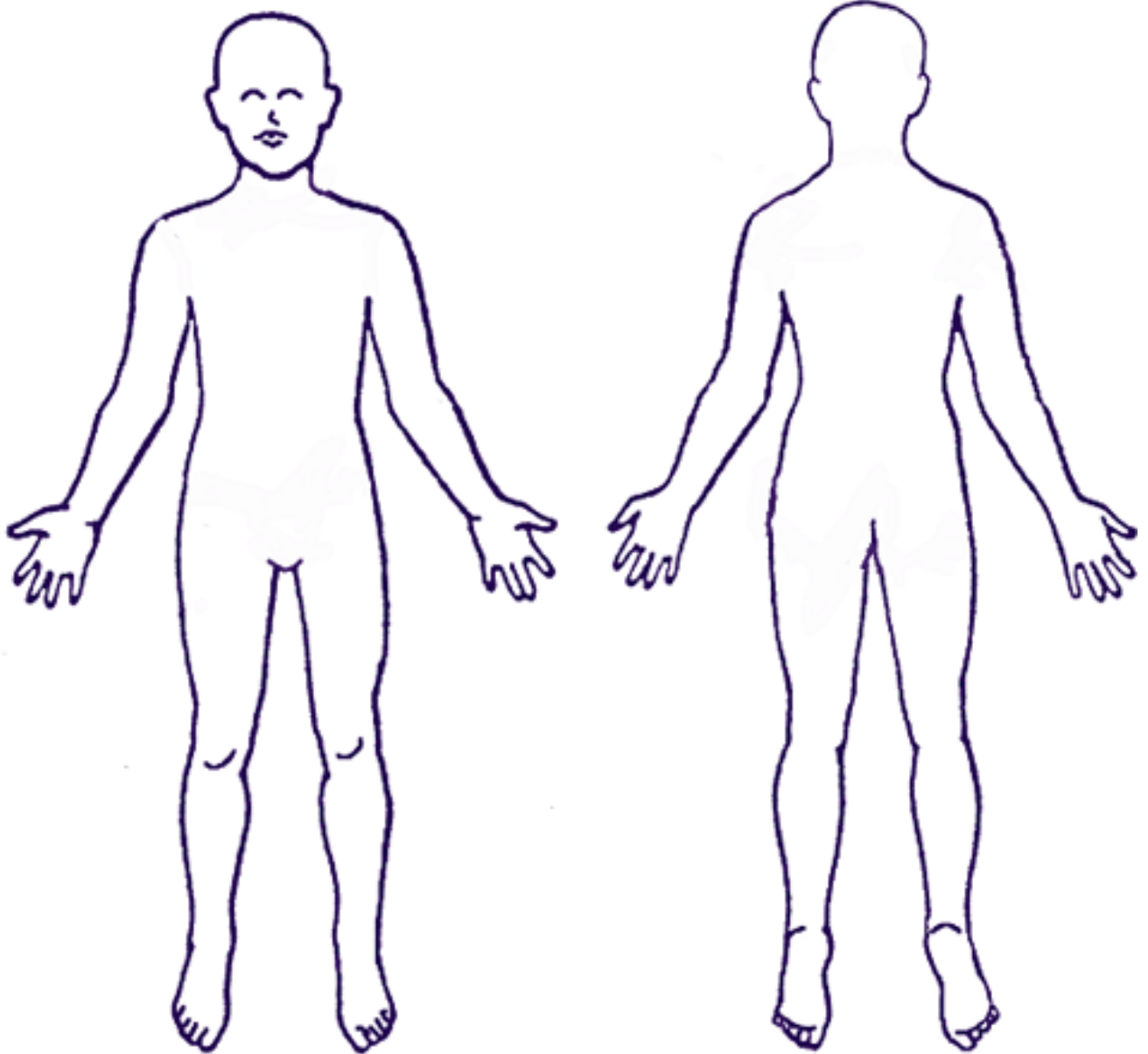
-RAKKAUS/HELLYYS/

HOIVA

Piirrä kehonkarttoihin!

Kun tunnet tunnetta, väritä punaisella kehosta alueet, joiden toiminnan koet kiihtyvän tai voimistuvan ja sinisellä kehosta alueet, joiden toiminnan koet heikenevän tai hidastuvan.

Harjoitus 2: Kehon tunnekartta



Harjoitus 3: Tunne-energian harjoittaminen (opettajalle, oppilaalle)

- 1) Opettele lyhyt fraasi tai jokin max. kahden kolmen tahdin mittainen melodia esimerkiksi ilmaistavasta kappaleesta. Laula melodia esimerkiksi avokaalilla tai sanoilla läpi. (voit käyttää sellaista vokaalia, joka tuntuu hyvältä, tai sellainen, jota haluat treenata.)
- 2) Mieti millainen on melodian yleistunnelma tai millaisia tunteita melodialinja herättää
- 3) Hae ilmaistava tunne kehoosi esimerkiksi mielikuvien ja omien muistojen tai kokemusten avulla. (Varmista, että tunne aiheuttaa kehoosi tuntemuksia, ettei se jää ajatuksen tasolle. Voit tässä vaiheessa piirtää ilmaistavasta tunteesta esimerkiksi kehollisten tuntemusten tunnekartan ja käyttää apuna tunnekarttaa, vitaaliaffektiivista tms.)
- 4) Laula fraasi läpi kuusi (6) kertaa. Nosta jokaisen kerran jälkeen tunteen energiatasoa 20%/100% lisää. Ensimmäinen kerta on ns. Neutraali 0-taso, joka kertoo millainen energiatasosi on jo valmiiksi. Kuudennella kerralla laula fraasi niin suurella tunne-energialla kuin pystyt.

VINKKI: (Voit äänittää harjoituksen, niin voit jälkeinpäin kuunnella, millaisia muutoksia tunteen energiatason lisääminen aiheutti ääneesi. Mikäli tunne-energian lisääminen ei aiheuta muutoksia kehoosi tai ääneesi, aloita 1-taso hieman korkeammalta energiatasolta kuin ensimmäisellä kerralla ja yritä päästä tunteeseen syvemmin sisälle, esimerkiksi ajattelemalla jotain omaa kokemustasi, katsele kuvia, mieti elokuvan kohtausta tms.)

Vastaa harjoituksen jälkeen seuraaviin kysymyksiin:

a) Herättikö tunteen energiatason nostaminen sinussa jotain muita alkuperäisen tunteen muunnelmia? Esimerkiksi viha voi olla aluksi vääryyden kokemusta, sitten ärtymistä kasvaen kiukuntunteeksi ja lopulta raivoa ja hysteriaa.

b) Muuttuiko äänenlaatu harjoituksen tekemisen aikana? Miten?

c) Mistä asioista piditkö tunneilmaisustasi ja äänessäsi tunnekokemuksen aikana ja mitä haluaisit muuttaa?

Harjoitus 4: Äänenlaaduista tunteisiin (opettajalle, oppilaalle)

Tunteiden tunnusmerkkejä voi tuottaa ääneen myös teknisesti. Laulaja voi miettiä, millaisia tunteita ja mielikuvia äänenlaatu herättää. Voit katsella adjektiivilistoja, luokitteluja tai etsiä tunnekartasta sopivan tunteen, jos äänen kuvaileminen tuntuu haastavalta.

- 1) Valitse kahden tahdin mittainen melodianpätkä esim. opeteltavasta kapaleesta tai esim. C-duuri (kolmisointu) a-vokaalilla.
- 2) Valitse jokin äänenlaaduista

1. artikulaatio: tarkka-ei tarkka

2. aluke: tiukka/ pehmeä/vuotava

3.intensiteetti: pieni, keski, suuri

4. äänenväri: *aloittelija:* a,e, i, o, u, ä, ö, *kokenut:* haluamasi soundi/moodi, etinen/takainen resonaatio

5.Rekisteri: rinta, puhe- tai päärekisteri

6. äänenvoimakkuus: pieni, keski, suuri

7. äänenkorkeus: matala, korkea, keski

8. intonaatio: laskeva, nouseva, tasainen

Voit myös kokeilla miten tempon/fraaseeraus tai kurkunkannen kallistus-asetuksen (TWÄNG) muuttaminen vaikuttaa jonkin tunteen syntymiseen. Sekoittele rohkeasti eri äänenlaatuja keskenään esimerkiksi pieni äänenvoimakkuus, kova aluke ja suuri intensiteetti ja tarkkaile, millaisia tunteita teknisesti tuotettu ääni sinussa herättää.

Muista aina liittää tunne tekemääsi tekniikkaan ja kirjaa ”löydös” ylös. Kasvata tunnemaneeripankkiasi pikkuhiljaa ja kirjaa ylös miten juuri sinun äänelläsi ja sinun tavallasi ilmaistaan eri perustunteita. Voit myös kuvata laulamistasi ja tarkistaa, että myös eleesi puhuvat samaa kieltä ilmaistavan tunteen kanssa.

Voit miettiä seuraavia kysymyksiä harjoituksen aikana ja jälkeen:

Mitä tunnetta ilmaistaan, kun lisätään esimerkiksi artikulaation tarkkuuta?

Mitä tunnetta ilmaistaan, kun äänenvoimakkuus on pieni, äänihuulet tuskin koskettavat toisiaan ja ääni on vuotava?

Tuntuiko tekemäni ääni hyvältä? Miltä se tuntui kehossani? Pystynkö kuvaamaan jotenkin sitä, miten ääni liikutti kehoani? (esim. vitaaliaffektit)

Harjoitus 5: Kehon aktivointi tunneilmaisussa (opettajalle, oppilaalle)

Ennen varsinaisia tunneilmaisuharjoituksia voi aktivoida kehoaan seuraavilla tavoilla:

1. Kehon kevyt rasittaminen

Laulaja voi aktivoida kehoaan esimerkiksi hyppimällä tai nostelemalla kahvakuulaa muutamia kertoja, niin että hengästyy hieman. Hengästyneenä tai juuri urheilusuorituksen jälkeen tunteita on helpompi tuntea, sillä estot häviävät kun keho joutuu fyysiseen rasitukseen.

2. ”Möyhentäminen”

Laulaja voi ”möyhentää” itseään, eli sivellen voimakkaasti kehoaan päästä varpasiin, tunnustella voimakkain ja sivelevin liikkein omia jalkojaan ja käsiään. Näin läsnäolo omassa kropassa voimistuu, haptinen aisti eli tuntoaisti aktivoituu ja tunteisiin on helpompi päästä sisälle. Kehon hierominen lisää myös oksitosiinin eli mielihyvähormonin tuotantoa elimistössä, ja se lisää hyvinvointitunnetta.

3. Kappaleiden kuunteleminen

Voit kuunnella erilaisia tunteita käsitteleviä kappaleita empaattisen kuuntelun avulla, ja saada ideoita omaan tunneilmaisuuksi tai virittyä eri tunnetiloihin itseäsi liikuttavien kappaleiden avulla.

4. Visuaaliset ärsykkeet ja mielikuvat

Katsele esim. Youtube- videoita eri artistien livekeikoilta, elokuvan pätkiä, kuvia, jotka herättävät sinussa kyseistä tunnetta tai keksi kappaleesta omia mielikuvia ja elokuvan kohtauksia, joita voit miettiä laulaessasi ja virittää niiden kautta tunteita kehoosi.

Voit kuvitella itsellesi henkilökohtaisen kuuntelijan. Esiinny henkilökohtaiselle kuuntelijallesi ja käy kappaleen kautta vuoropuhelua tämän kanssa. (Esim. oma rakastettu, ystävä tai kuvitteellinen henkilö tms.)

Harjoitus 6: Tunneilmaisun harjoittelu ryhmässä (opettajalle)

Jos ryhmäläiset eivät ole tuttuja toisilleen, voit tehdä ensin lämmittelyharjoituksen:

1. Kehon aktivointi:

lämmittely, hyppely, kahvakuulat, kehon osien ravistelu tms.)

2. Tarina-impro:

Jokainen laulaa vuorotellen Ukko Nooan melodialla yhden säkeistön kollektiivisesti improvisoidusta tarinasta. Opettaja voi antaa aiheen ryhmälle. Laulu ei saa katketa, ja ryhmäläisten pitää kuunnella toisiaan, jotta he pystyvät viemään tarinaa eteenpäin vuorollaan. (mokaaminen toisten edessä on erittäin sallittua.)

(Tähän kohti voit keksi mitä tahansa lämmittelevää ilmaisuharjoitusta, kuten ääni-impro tms.)

3. Tunneilmaisuharjoitus

Opettaja antaa ilmaistavan tunteen ja ryhmäläiset laulavat Ukko Nooan melodian sanoilla tai vokaalilla läpi koittaen tuntea kysytyä tunnetta.

Ryhmäläiset voivat ensin laulaa yhdessä ja sitten erikseen, ja toiset ryhmäläiset voivat miettiä seuraavia kysymyksiä:

-onko tunneilmaisus selkeää?

-Mitä tunnusmaneereita oli ja mitä puuttui?

-Oliko jonku ”ylimääräisen” tunteen tunnusmaneereita havaittavissa?

Tähän voi myös liittää tunne-energiaharjoituksen. Oppilaat voivat toistaa kolme kertaa ukko nooan ja opettaja pyytää oppilaita lisäämään tai vähentämään tunteen energiaa jokaisella kerralla. Opettaja voi tarkkailla oppilaiden ilmaisemien tunteiden tunnusmerkkejä tai laulattaa erikseen, jolloin muut tarkkailevat vuorossa olevan laulajan ilmaisemien tunteiden tunnusmerkkejä.

Tunteiden kuvailu ja luokittelu: Tunteita ja tunnetiloja kuvaavia sanoja

| POSITIIVISET | NEGATIIVISET |
|----------------|--------------|
| Ilo | Haikeus |
| Energisyys | Ikävä |
| Liikutus | Kaiho |
| Mielihyvä | Suru |
| Riemu | Alakuloisuus |
| Innostus | Synkkyys |
| Levollisuus | Murhe |
| Rentous | Viha |
| Nautinto | Melankolia |
| Onnellisuus | Raivo |
| Hilpeys | Aggressio |
| Rauhallisuus | Tuska |
| Intoutuminen | |
| Vapautuneisuus | |
| Rakkaus | |
| Miellyttävyys | |
| Huolettomuus | |
| Vapaus | |
| Nostalgia | |
| Virkeys | |
| Lämpö | |
| Tsemppi | |
| Rakkaus | |
| Riemu | |

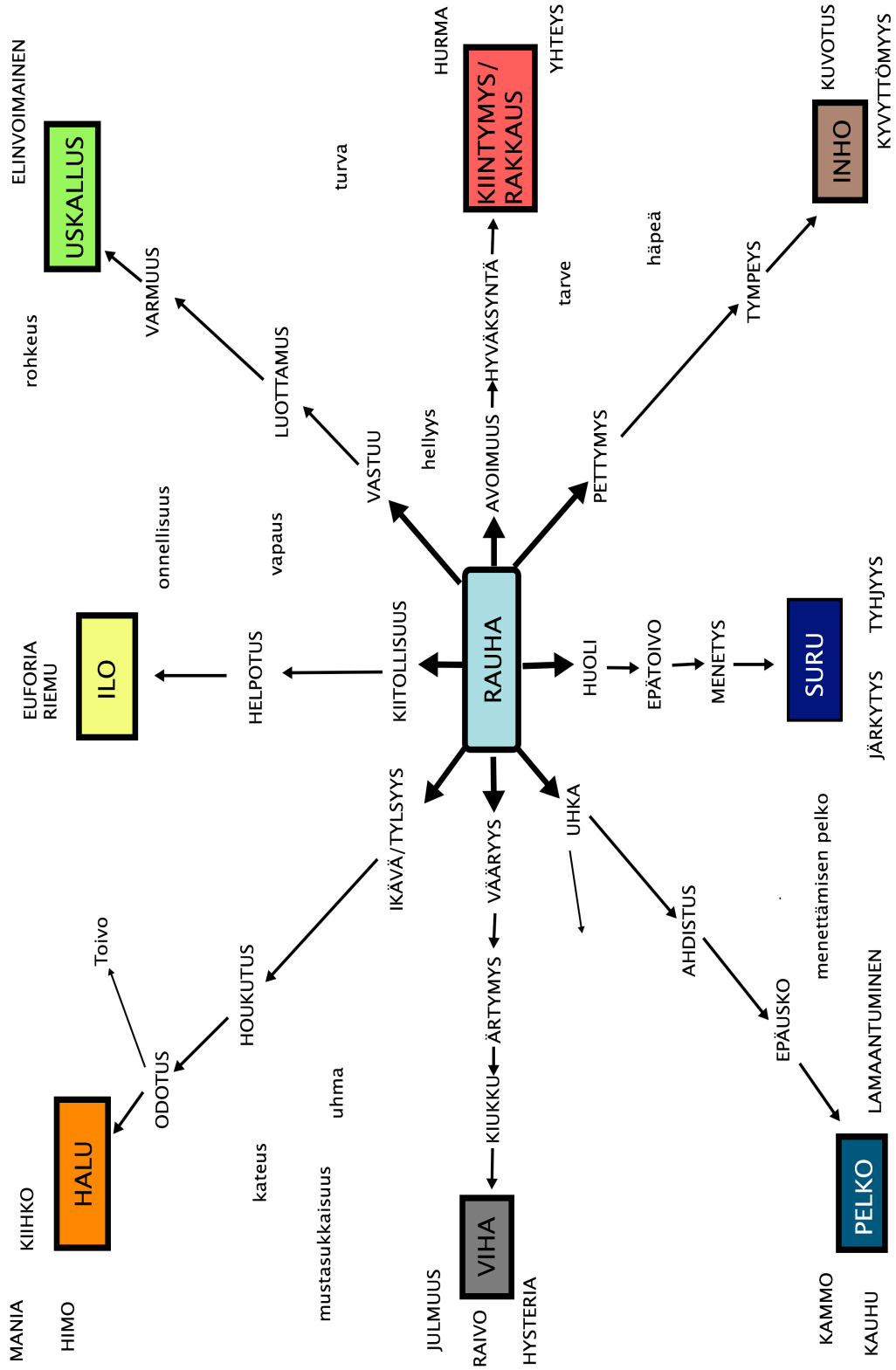
Affektien luokittelu osa 1 Mika Turkian (2005, www.) mukaan.

| AFFEKTI Millainen tunnereaktio? | AIKA Milloin? | ODOTTAMATTOM UUS Odottamaton, odotettu? Tunnettu, tuntematon? | VASTAAVUUS Vastaako omia tavoitteita? | ITSEAIHEUTETT U/ MUU Kuka aiheuttaa? | SUHTAUTUMI NEN KOHTEESEEN Pidetäänkö kohteesta vai ei? |
|--|-------------------------|--|--|--|---|
| Ilahtuminen | mennyt/ toteutunut | positiivinen odottamaton tapahtuma | positiivinen | muu | pidetty |
| Hämmästy | mennyt/ toteutunut | neutraali odottamaton tapahtuma | neutraali/positiivinen/ negatiivinen | muu | neutraali |
| Säikähdy | mennyt/ toteutunut | negatiivinen odottamaton tapahtuma | negatiivinen | muu | ei-pidetty |
| Toivo | tuleva/ toteutumaton | positiivinen odotettu tapahtuma | positiivinen | itse-aiheutettu/muu | pidetty |
| Pelko | tuleva/ toteutumaton | negatiivinen odotettu tapahtuma | negatiivinen | itseaiheutettu/muu | ei-pidetty |
| Onni/Ilo | mennyt/ toteutunut | positiivinen odotettu tapahtuma | positiivinen | Itseaiheutettu/muu | pidetty |
| Pettymys | mennyt/ toteutunut | positiivinen odotettu tapahtuma | negatiivinen | Itseaiheutettu/muu | ei-pidetty |
| Suru | mennyt/ toteutunut | odotettu negatiivinen tapahtuma | negatiivine | itseaiheutettu/muu | ei pidetty |
| Helpotus | Mennyt/ toteutunut | negatiivinen odotettu tapahtuma | positiivinen | Itseaiheutettu/mu | pidetty |

Affektien luokittelu osa 2 Mika Turkian (2005, www.) mukaan.

| AFFEKTI Millainen tunnereaktio? | AIKA Milloin? | ODOTTAMATTOM UUS Odottamaton, odotettu? Tunnettu, tuntematon? | VASTAAVUUS Vastaako omia tavoitteita? | ITSEAIHEUTETT U/ MUU Kuka aiheuttaa? | SUHTAUTUMI NEN KOHTEESEEN Pidetäänkö kohteesta vai ei? |
|--|-------------------------|--|--|--|---|
| Ilahtuminen | mennyt/ toteutunut | positiivinen odottamaton tapahtuma | positiivinen | muu | pidetty |
| Hämmästyminen | mennyt/ toteutunut | neutraali odottamaton tapahtuma | neutraali/positiivinen/ negatiivinen | muu | neutraali |
| Säikähdytys | mennyt/ toteutunut | negatiivinen odottamaton tapahtuma | negatiivinen | muu | ei-pidetty |
| Toivo | tuleva/ toteutumaton | positiivinen odotettu tapahtuma | positiivinen | itse-aiheutettu/muu | pidetty |
| Pelko | tuleva/ toteutumaton | negatiivinen odotettu tapahtuma | negatiivinen | itseaiheutettu/muu | ei-pidetty |
| Onni/Ilo | mennyt/ toteutunut | positiivinen odotettu tapahtuma | positiivinen | Itseaiheutettu/muu | pidetty |
| Pettymys | mennyt/ toteutunut | positiivinen odotettu tapahtuma | negatiivinen | Itseaiheutettu/muu | ei-pidetty |
| Suru | mennyt/ toteutunut | odotettu negatiivinen tapahtuma | negatiivinen | itseaiheutettu/muu | ei pidetty |
| Helpotus | Mennyt/ toteutunut | negatiivinen odotettu tapahtuma | positiivinen | Itseaiheutettu/mu | pidetty |

Tunnekartta: tunteiden tunnistamisen apuna



Tunteiden kuvailu: Vitaali-affektilista

Vitaaliaffekteilla voi kuvata tunneilmaisun synnyttämiä kehollisia liikelaatuja tai äänessä ilmenevää tunneilmaisua. Voit kuvailla vitaaliaffektien avulla esimerkiksi tukilihaksiston liikettä tai äänesi äänenlaatua/soundia tai liikettä tunneilmaisun aikana. Esim. ”Ääneni kuulosti voimistuvalla, leijuvalta. Tunsin kehosani puristumista ja ulospäin puskemista.”

| | |
|----------------------|-----------------------|
| Jännittyvä | Voimistuva |
| Puristuva | Hiipuva |
| Leijuva | Häipyvä |
| Ilmava | Huipentuva |
| Huokoisuus | Tunnusteleva |
| Avautuva | Ohikiitävä |
| Pyöristyyvä | Kallistuva |
| Pehmenevä | Kiertyvä |
| Pyöristyyvä | Supistuva |
| Napakka | Laajentuva |
| Työläs | Pysähtyvä |
| Virtaava | Jatkuva |
| Ahdas | Katkonainen |
| Litteä | Sitkeä |
| Matala | Äkillinen |
| Ulospäin puskeva | Epäröivä |
| Eteenpäin pyrkivä | Kurkotteleva |
| Tavoitteleva | Eteenpäin nojautuva |
| Perässä sinnittelevä | Taaksepäin kallistuva |
| Kiinni saava | Tumma |
| Heikko | Kirkas |
| Aaltoileva | Heleä |
| Pois hiipuva | Suppea |
| Vaivalloinen | Laajentuva |
| Puhkeava | Syöksyvä |
| Hidastuva | Räjähtävä |
| Nopeutuva | Purkautuva |
| Kasvava | Pitkittänyt |
| Supistuva | |
| Viipyilevä | |
| Hidastuva | |
| ... | |

