

**Elina Vettenranta**

**”...SIELLÄ HERMOSOLUT HYPPII JA VÄRISEE”  
Kokemuksia liikkeen ja tanssin käytöstä laulutunnilla**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiikin koulutusohjelma  
Toukokuu 2016**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Toukokuu 2016	<b>Tekijä/tekijät</b> Elina Vettenranta
<b>Koulutusohjelma</b> Musiikki		
<b>Työn nimi</b> ”...SIELLÄ HERMOSOLUT HYPPII JA VÄRISEE”. Kokemuksia liikkeen ja tanssin käytöstä laulutunnilla		
<b>Työn ohjaaja</b> Elina Salmi		<b>Sivumäärä</b> 29
<b>Työelämäohjaaja</b> -		
<p>Tämä opinnäytetyö käsitteli liikkeen ja tanssin yhdistämistä lauluäänen koulutukseen. Tässä työssä tarkasteltiin, kuinka liike, kehollisuus ja laulu ovat yhteydessä toisiinsa ja kuinka liikettä voidaan käyttää hyväksi laulutunnilla lauluäänen ja ilmaisun vapauttamisessa.</p> <p>Tutkielman luonne oli fenomenologinen. Aihetta tutkittiin haastatteleamalla kolmea laulunopettajaa heidän kokemuksistaan liikkeen ja tanssin käytöstä laulutunneilla. Tutkimuksessa käsiteltiin myös liikkeen ja tanssin kokonaisvaltaista terapeutista vaikutusta teorian pohjalta, erityisesti Irmgard Bartenieffin ajatuksia tarkastellen.</p> <p>Kaikki haastatellut opettajat kokivat, että liikkeestä ja tanssista oli hyötyä pitämillään oppitunneilla. Liikettä ja tanssia pohdittiin syvällisesti ja filosofisesti olemisena ja sisäisen ilmaisemisena, hengityksenä ja elämänä. Laulu värähtelynä koettiin jo itsessään liikkeeksi. Liike koettiin terapeutiseksi ja parantavaksi voimaksi sekä lauluääntä ja ihmistä kokonaisvaltaisesti vapauttavaksi elementiksi</p> <p>Haastateltavat käyttivät työssään vapaata liikettä ja improvisaatiota. Liike koettiin hyväksi ”harhauttavaksi” elementiksi laulutunneilla. Liikkeen myötä saatettiin päästä käsiksi myös kehoon varastoituneisiin tunteisiin.</p> <p>Haastateltujen opettajien mukaan oppilaat, joiden kanssa he tekivät liikkellisiä harjoituksia, olivat positiivisesti asennoituneita, läsnäolevia, vapautuneita ja rentoja. Heidän suhtautumisensa lauluun helpotui ja heidän rohkeutensa, itsetuntonsa ja ilmaisunsa kasvoi.</p>		
<b>Asiasanat</b> Bartenieff, kehollisuus, laulunopettaja, laulutunti, liike, laulu, tanssi, tanssi- ja liiketerapia		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> May 2016	<b>Author</b> Elina Vettenranta
<b>Degree programme</b> Music		
<b>Name of thesis</b> “...THERE THE NERVE CELLS JUMP AND VIBRATE”. Experiences in using movement and dance in voice lessons.		
<b>Instructor</b> Elina Salmi	<b>Pages</b> 29	
<b>Supervisor</b> -		
<p>This thesis was about combining movement and dance with voice lessons. In this work it is studied how movement, body and voice are connected to each other and how movement can be used in voice lessons in order to liberate singing voice and expression.</p> <p>The nature of this study was phenomenological. The subject is explored by interviewing three voice teachers in their experiences in using movement and dance within voice lessons. The comprehensive therapeutic nature of movement and dance on the basis of theory is also studied especially concentrating on Irmgard Bartenieffs thoughts.</p> <p>All voice teachers who were interviewed experienced that they had benefitted from using movement and dance in their voice lessons. They thought profoundly and philosophically that movement and dance were being, expression, breathing and life. Singing vibration itself is movement. Movement was experienced as therapeutic and healing force which deliberated singing voice and human being.</p> <p>The teachers used free movement and improvisation in their work. Movement was experienced as a good tool to keep focus away from the singing technique in singing lessons. With movement it is possible to get in touch with feelings that are restored in the body.</p> <p>The students who used movement and dance as part of voice lesson had positive attitude towards singing. They had presence, they were liberated and relaxed. Their attitude towards singing eased and they got courage and their self-esteem and expression became stronger.</p>		
<p><b>Key words</b> Bartenieff, body, dance, dance and movement therapy, movement singing, voice teacher, voice lesson,</p>		

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 KEHOLLISUUS, LIIKE JA IHMINEN.....</b>	<b>3</b>
<b>3 TANSSI- JA LIIKETERAPIA SEKÄ TANSSI.....</b>	<b>6</b>
<b>4 ÄÄNI JA KEHO.....</b>	<b>9</b>
<b>4.1 Hengitys.....</b>	<b>10</b>
<b>5 LIIKE, LAULU JA ILMAISU.....</b>	<b>12</b>
<b>6 LAULUNOPETTAJIEN AJATUKSIA LIIKKEESTÄ JA TANSSISTA LAULUNOPETUKSEN TUKENA.....</b>	<b>14</b>
<b>6.1 Liike ja tanssi lauluäänen vapauttajana.....</b>	<b>15</b>
<b>6.2 Liike, tanssi ja kehoisuus laulutunnilla.....</b>	<b>16</b>
<b>6.3 Oppilaan motivointi.....</b>	<b>19</b>
<b>6.3 Kokemuksia.....</b>	<b>20</b>
<b>6.4 Menetelmän kehittäminen.....</b>	<b>22</b>
<b>7 YHTEENVETO JA ANALYSOINTIA.....</b>	<b>24</b>
<b>8 POHDINTA.....</b>	<b>28</b>
<b>LÄHTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee liikkeen, tanssin ja äänen yhdistämistä lauluäänen koulutuksessa. Tarkastelen työssäni millä tavalla liike, kehollisuus ja laulu ovat kytköksissä toisiinsa ja miten liikettä voidaan käyttää hyväksi laulutunnilla lauluäänen ja ilmaisun vapauttamisessa. Tutkin aihetta haastattelemalla kolmea laulunopettajaa heidän kokemuksistaan liikkeen ja tanssin käytöstä laulutunneilla, sekä perehtyen liikkeen ja tanssin kokonaisvaltaiseen terapeuttiseen vaikutukseen teoretiedon pohjalta. Tarkoitukseni on myös kartoittaa konkreettisia keinoja käyttää liikettä ja tanssia laulutunnilla. Toivon tästä tutkimuksesta olevan hyötyä kaikille, jotka etsivät uusia väyliä vapauttaa omaa ääntään ja ilmaisuaan, sekä laulunopettajille, jotka haluavat käyttää enemmän kehollisia ja liikkeellisiä keinoja oppilaidensa kanssa.

Tanssi ja laulu ovat luontaista toimintaa ihmiselle. Kaikissa kulttuureissa on laulettu, tanssittu ja soitettu yhdessä. Musiikki ja tanssi ovat liittyneet ilonpitoon, uskonnollisuuteen ja ihmisen elämän tärkeisiin tapahtumiin. Useissa kulttuureissa ja kielissä tanssia, laulua ja musisoimista kuvaava sana on sama, eikä eroa tehdä näiden toimintojen välillä. Musiikki aiheuttaa ihmisessä kuuloaistimuksen lisäksi myös muita kehollisia tuntemuksia, tutkimusten mukaan se vaikuttaa hyvin kokonaisvaltaisesti kehoon ja mieleen. Tanssin avulla voi ihminen tuoda näitä tuntemuksia näkyviksi liikkeen avulla. Musiikki siis jo ilman varsinaista tanssia aiheuttaa liikkeen aihion ihmisessä.

Pieni lapsi kokee musiikin hyvin kokonaisvaltaisesti, hän kuuntelee tarkkaavaisesti erilaisia rytmejä sekä ääniä, ja liikkuu niitten mukaan, esimerkiksi heijaa itseään tai heiluttaa käsiään rytmikkäästi musiikin tahtiin. Pienissä lapsissa näkyy musiikin riemu ja tunteet välittömästi. Riehakas, hauska musiikki saa lapsen juoksemaan ja hyppimään, ja rauhallinen musiikki hiljentymään paikalleen. Aikuinen on tottunut kuuntelemaan musiikkia hiljaa paikallaan. Laulajan tulisi kuitenkin äänellään tavoittaa musiikin takana piilevä tunne ja tarkoitus ja välittää se elävänä kuulijalle. Yleisö usein erottaa aidon tunteen ja ilmaisun. Teknisesti puhdas esitys ei välttämättä kosketa yhtä paljon, kuin esitys, jossa laulaja ilmaisee aidosti ymmärtäen musiikin sanomaa.

Olen laulanut paljon elämäni aikana ja käynyt laulutunneilla pienestä pitäen. Olen nauttinut laulusta ja laulamisesta, jostain syystä olen kuitenkin kokenut paremman teknisemmän tason saavuttamisen vaikeaksi ja varsinkin laulujen yleisölle esittämisen pelottavaksi. Kehoni ikäänkuin pysähtyi alettua laulamaan. Liike ja tanssi olivat minulle toinen tärkeä itseilmaisun väline. Tanssi oli luonnollinen tapa purkaa

erilaisia tunteita ja stressiä, sekä tehdä sisäistä maailmaani näkyväksi, mikä oli ja on minulle hyvin tärkeää. Laulussa halusin pyrkiä samaan. Kuulin musiikissa sen takana olevan tunteen ja ilmaisun, mutta en välttämättä äänelläni kyennyt tuomaan sitä haluamallani tavalla esille. Mielessäni heräsi kysymys, miksen voisi tuoda tanssissa ja liikkeessä kokemani vapauden tunteen lauluun? Voisinko myös laulunopettajana käyttää kehollisia ja liikkeellisiä keinoja oppilaan lauluäänen vapauttamiseksi?

Tämän tutkimuksen tarkoitus on kartoittaa laulunopettajien kokemuksia liikkeen ja tanssin käytöstä laulutunneilla. Haluan myös löytää konkreettisia keinoja kuinka käyttää liikettä ja tanssia laulutunnilla. Lisäksi haluan tutkia keinoja, joilla laulunopettajat voivat tunnilla lähestyä kehollisuutta ja liikettä syvemmällä tasolla. Miten kehollisuus ja liike näkyvät vuorovaikutuksessa? Haluan avata mahdollisuuksia löytää uusia keinoja vapauttaa lauluoppilaan ilmaisua ja luovuutta laulutunnilla. Teoriapohjana olen käyttänyt laajasti Irmagard Bartenieffin ajatuksia kehollisuudesta ja liikkeestä, ja kuinka niissä näkyy ihmisen psyyke ja kehitys yksilönä. Halusin tutkimuksessani valottaa tanssi- ja liiketerapiaa, ja sen puitteissa käytettyjä keinoja, koska liike, laulu ja kehollisuus ovat tiiviisti linkittyneet ihmisen psyykeen ja uskon terapeuttisista menetelmistä olevan hyötyä lauluäänen ja ihmisen kokonaisvaltaisen vapautumisen kannalta.

Tutkimusmenetelmäni on luonteeltaan fenomenologinen. Syvennyin tarkemmin muutamaa haastateltavaa ja heidän kokemuksiinsa. Haastattelin kolmea laulunopettajaa heidän kokemuksistaan tanssin ja liikkeen yhdistämisestä laulutunnin runkoon. Valitsin opettajia, joiden tiesin käyttävän paljon kehollisia ja liikkeellisiä apukeinoja laulunopetuksen tukena. Kaksi haastattelua nauhoitin sekä litteroin, yhteen haastatteluun sain vastaukset kirjallisina. Halusin käyttää mahdollisimman avoimia ja lyhyitä kysymyksiä, jotta haastateltavan näkemys ja kokemus aiheesta tulisi mahdollisimman hyvin esille.

## 2 KEHOLLISUUS, LIIKE JA IHMINEN

Tässä luvussa keskityn tutkimaan ihmisen kehollisuutta, liikettä ja tanssia terapeuttisesta näkökulmasta. Olen teoriapohjana käyttänyt laajasti Irmgard Bartenieffin (1900 – 1981) ajatuksia liikkeen hahmottamisesta monisyisenä ja moniulotteisena kokonaisuutena. Bartenieff oli tanssija ja fysioterapeutti, joka työskenteli koko elämänsä liikkeen ja ihmisen ymmärtämisen parissa. Bartenieff uskoi, että ihmisen liikerepertuaari on muovautunut tämän synnynäisestä aktiviteettityypistä, psykologisista vaikutteista ja kulttuurisesta ympäristöstä. Bartenieff halusi auttaa oppilaitaan käyttämään liikerepertuaariaan paremmin hyväksi ja laajentaamaan sitä. (Levy 192, 140.)

Liike on meille niin itsestäänselvä asia, että kiinnitämme siihen huomiota jokapäiväisessä elämässämme tuskin lainkaan, ellemme ole urheilijoita tai liikkeen ammattilaisia. Kuitenkin kaikki mitä teemme, hengityksestä lähtien, on liikettä. Liikkeen avulla olemme yhteydessä toisiimme, itseemme ja maailmaan. Kehittäessä liikettämme, kehitämme samalla itseämme. Kaikilla on oma tapansa liikkua, ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. Kun keksimme uusia tapoja liikkua ja ilmaista itseämme, löydämme samalla uusia asioita itsestämme. Keskityn seuraavissa kappaleissa kuvailemaan työtä, jota Irmgard Bartenieff on tehnyt liikkeen ja kehon kokonaisvaltaisen yhdistämisen kanssa, sekä varhaisten liikemallien parissa.

Peggy Hackney (2002) kertoo kirjassaan Irmgard Bartenieffin työstä tanssin ja liikkeen parissa. Hackney oli Bartenieffin oppilas ja auttoi tätä myöhemmin kokoamaan menetelmänsä ja ajatuksensa paperille. Bartenieff oli Rudolf Labanin oppilas ja koulutautunut fysioterapeutiksi. Bartenieff on myös yksi *American Dance Therapy Associationin* perustajista. Aluksi Bartenieff teki työtä poliota sairastaneiden kanssa, mutta opetti myöhemmin muun muassa myös tanssijoita, opettajia ja fysioterapeutteja. Bartenieff ajatteli kehon ja mielen olevan yhteydessä toisiinsa, hänen mukaansa liike tuo meille aina uutta informaatiota. Bartenieffin ajatteli, että ajattelu, keho ja liike ovat yhtä. Bartenieff oli käytännön ihminen ja teki työtä oppilaidensa parissa hyvin konkreettisesti, hänen tunnuslauseensa oli eräältä opettajaltaan, George Deaverilta, peritty ”aktivoi ja motivoi!” (”Activate and motivate!”). Bartenieff halusi innostaa ihmisiä liikkumaan ja löytämään liikkeestä jotain uutta ja kiinnostavaa. Hackney kirjoittaa, että liikkuminen ja liikkeen hyväksyminen tuovat meidät kehollisen tiedon äärelle, joka ei ole saavutettavissa vain ajatteleamalla. Kehon tieto on erityisen vahvasti yhteydessä tunteisiin (Hackney 2002, 3). Kehoon varastoituneet negatiiviset tunteet saattavat estää meitä laulamaan vapaasti ja saavuttamaan haluttua lauluteknistä tasoa. Tunteiden käsitteleminen liikkeellisesti ja sanallistaen helpottavat kokemukseni mukaan myös laulamista.

Yksi Bartenieffin menetelmän tärkeimmistä perusteista on koko kehon yhteen saattaminen (connecting). Kaikki kehon osat liittyvät toisiinsa jollain tavalla, muutos jossain osassa vaikuttaa muihin osiin. Hengitystuki on myös erittäin oleellinen osa kaikkea liikkeellistä työtä. Hengitys tuo elämää ja liikettä ihmisen olemukseen, se on koko elämän perusta ja elävöittävä elementti. Muita tärkeitä elementtejä Bartenieffin menetelmässä ovat maadoittuminen eli painovoiman tunteminen ja sen hyväksikäyttö, kehityksellinen liike, tarkoitus eli suunnan löytäminen, sekä monimuotoisuus. (liiketapahtumassa on osallisena aina enemmän, kuin yksi osanen, siihen liittyy myös keho, effort, muoto sekä tila.) (Hackney 2002, 41.)

Bartenieffin ajatteluun liittyy myös sisäisen näkyminen ulkoisessa ja ulkoisen näkyminen sisäisessä. Sisäiset impulssimme heijastuvat ulkomaailmaan ja saamamme vaikutteet ulkomaailmasta heijastuvat sisäisyyteemme. Kaikki liike on myös aina merkityksellistä. Toiminnallinen ja ilmaisullinen osuus ovat aina näkyvissä liikkeessä ja tekevät yhteistyötä tehokkaan liikkeen aikaansaamiseksi. Muita käsitteitä ovat liikkumattomuus ja liikkuvuus (nämä osat vuorottelevat tuottaakseen tarkoituksellista liikettä) sekä ponnistus ja palautuminen. Bartenieffin mukaan liike tapahtuu niin kutsutuissa lausekkeissa, kiinteiset ketjut lihastyössä sekvensoivat liikettä, sekvensointi koordinoitussa liikkeessä on jopa tärkeämpää kuin lihasvoima. Liike on kuitenkin aina henkilökohtaista, kaikki ovat yksilöllisiä ja liike on jokaiselle uniikki kokemus, kuin elämä, joka on jokaisen henkilökohtainen seikkailu. (Hackney 2002, 42.)

Keho on koko ajan luovassa liikkeen tilassa, jolla ilmennämme olemassaoloamme. Bartenieffin työ liikkeen peruselementeistä perustuu ihmisen liikkeen kehitykseen vauvasta toimintakykyiseksi ihmiseksi. Yksi liikkeen peruselementeistä on *muutos*, kun liikumme olemme koko ajan muuttuvassa tilassa. Toinen liikkeen peruselementeistä on *suhteellisuus* ja *yhteys*, kun liikumme ja muodostamme yhteyksiä toisiimme ja maailmaan sekä yhteyksiä itsessämme. Kolmas peruselementeistä on liikkeen *malli*, josta tulee automaattinen ajan myötä (Hackney 2002, 14).

Pieni vauva oleilee ensin äitinsä kohdussa turvallisessa symbioottisessa tilassa, kun hän saapuu tähän maailmaan ensimmäinen liike on hengitys. Vauvan liikkeet kehittyvät tietyssä järjestyksessä yksinkertaisesta raajojen ojentelusta ja käpertymisestä, niin kutsutusta napasäteilystä, päännostamiseen ja ympärähtämiseen, eteenpäin pyrkimiseen, ryömimiseen, konttaamiseen ja lopulta kävelemiseen (Hackney 2002, 13). Kun tiedostamme nämä liikkeiden kehitykselliset prosessit, huomaamme, että olemme luovassa prosessissa, ilmentämässä olemassaoloamme, koko ajan. Nämä vaiheet ja mallit näkyvät myös luovassa työssämme muuten, kaikki alkaa henkäyksestä, ideasta, pian muodostaen ytimen, josta mah-



dollisuudet säteilevät ulospäin, tämän jälkeen leikimme eri mahdollisuuksilla, kunnes projektin ”selkäranka” löytää muotonsa, sen jälkeen leikkiaika on ohi ja työ alkaa, joudumme oikeasti näkemään vaivaa tuloksien eteen. Kun jatkamme, projektimme saavuttaa selkeyttä ja alkaa olla yhtä itsestäänselvää, kuin kävely. (Hackney 2002, 14.)

Kehityksellisen liikkeen mallit ovat pohjana terveelle aivojen kehittymiselle. Jokaisella liikkeellä on joku merkitys lapsen fyysisen ja psyykkisen kehityksen kannalta. Jos liikemallit jostain syystä häiriintyvät, tai jäävät vaillinaisiksi esimerkiksi sairauden tai akuutin trauman takia tietyssä kehitysvaiheessa, saattaa yksilön itseilmaisu ja vuorovaikutus maailman kanssa jäädä vaillinaiseksi ja tällöin on ehkä hyvä palata kehityksellisen liikkeen pariin myöhemmin aikuisiällä. Kehityksellisestä liikkeestä on kuitenkin hyötyä myös tanssijoille ja urheilijoille, se auttaa heitä hallitsemaan paremmin hienovaraiset liikkeet, jotka tekevät heistä mestareita lajeissaan. Myös luovan alan ihmisille ja taiteilijoille kehityksellisestä liikkeestä on hyötyä oman ilmaisun etsimisessä. (Hackney 2002, 22.)

Hackney 2002, ehdottaa, että voisimme käyttää hyväksi kehityksellisiä liikkeitä luovan prosessin yhteydessä, liikkumalla projektin vaihetta vastaavan kehityksellisen liikkeen mukaisesti. Esimerkiksi inspiraatiovaiheen aikana voisi leikkiä pää – häntä-yhteydellä ja napasäteilyllä, raskaassa työstövaiheessa voisi taas tehdä voimakkaita alavartalon liikkeitä. (Ilman balettituntienergiaa, ei varmaan tätäkään opinäytetyötä olisi koskaan valmistunut.) Liike elävöittää mitä tahansa projektia, vaikka varsinainen liikkuminen ei lopputuloksessa näkyisikään. Hackney kirjoittaa, että kun löydämme kehon kehitykselliset yhteydet liikemallien kautta, voimme nähdä, kuinka ne vaikuttavat siihen, keitä olemme. Niiden kautta voimme elävöittää vuorovaikutusta muun maailman kanssa ja tunnemme olevamme enemmän elossa. (Hackney 2002, 19.)

Muuttuminen on pysyvä olotila ihmisellä, ihan solutasolla. Oppimisen ydin on muuttuminen, kun vastaanotamme uutta tietoa, muutamme. Kun haluamme muutosta ja oppia uutta, on liike paras tapa aikaansaada sitä, koska liikkumisen ydin on muutos. Kun harjoittaa liikkumista eri tavoin, muuttaa sitä miten käyttää kehoansa, kuinka suhtautuu itseensä ja muihin, koko hermosto saa uutta tietoa. Kun on aktiivisesti mukana tuottamassa liikettä ja tekee sen tietoisesti, on myös muutoksen ”johdossa” (Hackney 2002, 27. Bartenieff painotti tunneillaan, että jokainen tekee työtä oman liikkeensä kanssa, toisen liikettä ei saa, eikä voi matkia täysin, vaan olennaista on se, millaista oma liikkeesi on, kuinka sinä liikut ja muodostat siten vuorovaikutusta itsesi ja maailman kanssa. (Hackney 2002, 35.)

### 3 TANSSI- JA LIIKETERAPIA SEKÄ TANSSI

Bartenieffin menetelmä on yksi tanssi- ja liiketerapian muoto. Suomessa tanssi- ja liiketerapiasta käytetään myös nimiä tanssiterapia sekä tanssi-liiketerapia, tässä työssä puhun tanssi- ja liiketerapiasta. Tanssi- ja liiketerapiassa käytettyjä käsitteitä ja menetelmiä voi mielestäni soveltaa hyvin myös lauluoppilaiden kanssa liikkussa. Tanssi- ja liiketerapia on luoviin taideterapioihin kuuluva kuntoutus- ja hoitomuoto. Tanssi- ja liiketerapiassa kiinnostuksen kohteena on eletty keho, jota hahmotetaan monikerrosteisesti ja kokonaisvaltaisesti. ”Eletty keho” tarkoittaa ihmisen yksilöllisen, subjektiivisen, kokemuksen keskusta, elävää ja kokevaa kehoa. Tanssi- ja liiketerapian peruseräiteisiin kuuluu ajatus siitä, että keho ja mieli ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, ja että ihmisessä tapahtuu muutosta, kun hän on valmis sallimaan itselleen kokemuksen oman kehonsa toiminnasta ja liikkeestä. Ihmisen persoonallisuus ilmentyy kehossa ja sen liikkeissä, kehona todellistumme maailmassa. Kaikki mitä koemme, näkyy liikerepertuaarissamme sekä kehonkuvassamme. (Tanssiterapia 2016.).

Maria Svan, musiikkipedagogi sekä tanssi-liiketerapeutti on kirjoittanut tanssi- ja liiketerapia-opintojensa lopputyönä tutkielman aiheesta tanssi-liiketerapian menetelmät laulunopiskelun tukiaineena. Svan kirjoittaa tanssi- ja liiketerapiassa ajateltavan, että tanssin ja liikkeen eri osa-alueet sekä kehotietoisuus luovassa prosessissa mahdollistavat sensorimotorisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kokemuksen tason integraation. Näiden eri tasojen tunnistaminen ja tiedostaminen on Svanin mukaan laulunopiskelijalle ja tämän ääni-instrumentin hallinnalle välttämätöntä. (Svan 2014, 8.) Tanssiterapia voi olla joko hoitomuoto tai kehittävä ja kasvattavaa toimintaa, jonka tarkoituksena on ihmisenä kasvaa ja kehittyä alueilla, jotka tämä kokee ongelmallisiksi. Laulajien kanssa tanssiterapian avulla voidaan työstää tunnemaateriaalia, lihasjännityksiä sekä kokemuksia, joiden käsittelemiseen turvallisesti tarvitaan terapeutin tuki.

Kehoomme on tallentunut elämän aikana valtava määrä erilaisia muistoja, jotka ovat jääneet sanojen ja tiedostamisen ulottumattomiin. Suurin osa lapsuusajan muistoista on tallentunut kehoomme tunteenomaisesti, affektiivisessa prosessissa, ei-sanallisesti. Myös aikuisiällä koetut järkyttävät sekä traumaattiset tapahtumat ohittavat tiedostavan tason, kun aivot kytkeytyvät ”taistele-pakene-jähmety” -moodiin. Tällöin muistoista ei tule osa ihmisen tuntemaa elämäntarinaa vaan ovat pirstaloituneina kokemuksen eri tasoilla. Nämä kehossa säilössä olevat pirstaloituneet kokemukset voivat synnyttää psykofyysisiä lukkoja, joiden työstäminen ja tunnistaminen on tärkeää myös laulua ja vapaata ääntä ajatellen. Tanssi- ja liiketerapian avulla voimme päästä käsiksi näihin muistoihin ja analysoida niitä tietoisesti. (Svan 2014, 9.)

Svan tutki opinnäytetyössään tanssi- ja liiketerapian menetelmiä laulunopetuksen tukiaineena. Hän teki tutkimustaan ryhmäopetuksessa. Laulajista ja muusikoista muodostettu ryhmä tapasi 15 kertaa puolen vuoden aikana Kehotietoisuus ja laulaja -nimisellä kurssijaksolla. Tarkoituksena oli tutkia kuinka tanssi- ja liiketerapian voivat tukea laulunopiskelua. Suurin osa kurssilaisista koki opintojakson hyödylliseksi osaksi opintoja. ”Opiskelijat kokivat itsetuntemuksensa parantuneen, tulivat tietoisemmaksi eri kokemisen tasoista sekä oppivat sietämään itsessään myös ristiriitaisia tuntemuksia.” Opiskelijat kokivat kurssin myös merkittäväksi hyvinvoinnin edistäjäksi. (Svan 2014, 16.)

Filosofian tohtori, vapaa tutkija, taiteilija ja kouluttaja Raisa Foster kirjoittaa, että tanssiminen on tutustumista omaan itseen, olemiseen ja vuorovaikutukseen muun maailman kanssa. Nykypäivänä hahmotamme maailmaa lähinnä pään ja yläkropan avulla, ajattelemme aivoillamme ja toimimme käsillämme. Tanssin avulla voimme hahmottaa minuuttamme uudella kokonaisvaltaisella tavalla ja löytää yhteyden kehollisuuteemme. (Foster 2015, 15.) Tanssiminen on uusien mahdollisuuksien ja yhteyksien löytämistä. Yhteys itseen vahvistuu ja suhde muihin ja ympäröivään maailmaan hahmottuu. Tanssi on heittäytymistä, uskallusta ja luovien ratkaisujen löytämistä. Taide auttaa ihmisiä tulemaan tietoisiksi asioista ja ilmiöistä, joista he eivät ole tietoisia, tanssi taiteena ja taide ylipäättään tuottaa oivalluksia, joista kumpuaa uudenlaista ymmärrystä. (Foster 2015, 24.)

Foster on luonut tanssi-innostamisen metodin, jossa tanssi-innostaja toimii eräänlaisena ”valmentajana, ohjaajana ryhmälle, joka muodostaa yhdessä omista lähtökohdistaan käsin tanssiteoksen. Tanssi-innostamisella on taiteellisten päämäärien lisäksi myös kasvatuksellisia, sosiaalisia, poliittisia ja eettisiä tavoitteita. Tanssi-innostuksessa kannustetaan yksilöä ottamaan aktiivisesti osaa kulttuurin luomiseen sekä sen vastaanottamiseen (Foster 2015, 16). Tanssi-innostamisen periaate on, että kaikki osaavat tanssia, tanssin merkitys on jossain muussa, kuin teknisessä taituruudessa. Tanssi ja siitä nauttiminen ei ole vain tietyn ryhmän etuoikeus, vaan kaikki kykenevät tanssimaan, ei ole olemassa esteitä, vaan mahdollisuuksia. On olemassa erilaista liikettä, ei ”hyvää” ja ”huonoa” liikettä. (Foster 2015, 79.)

Tanssi-innostamisella voisi olla paljon annettavaa myös esimerkiksi lauluryhmien opetuksessa. Tanssiminen ja yhdessä liikkuminen ryhmässä luo yhteisöllisyyttä ja tiiviimpiä suhteita ryhmän jäsenten kesken. Yhdessä toimiminen helpottuu ja käsitys itsestä osana ryhmää selventyy. Parhaimmillaan liikkuminen voisi toimia sekä ryhmän sisäisen dynamiikan parantajana, että lauluäänen ja ilmaisun vapauttajana. Oma kokemukseni tanssi- ja liiketerapian harjoitusten tekemisestä ryhmässä on näyttänyt, kuinka suuri

voima yhdessä liikkumisella on. Ryhmän jäsenten välille muodostuu tiiviitä yhteyksiä ja oma itse suhteessa ryhmään hahmottuu. Toisten näkeminen ja nähdyksi tuleminen on valtavan tärkeää ryhmän tasapainolle. Vapaa liikkuminen ryhmässä auttaa yksilöä tutustumaan ja luottamaan omaan liikekieleensä. Liikkuminen luo itseluottamusta, rohkeutta, sekä myös ”lempeää läsnäoloa”. Liikkuja hyväksyy itsensä ja muut sellaisina kuin ovat.

## 4 ÄÄNI JA KEHO

Kuten edellä on käynyt ilmi, ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja jännitykset eri ruumiinosissa vaikuttavat koko kehon tasapainoon. Rento keho kykenee luontevalla tavalla toteuttaa erilaisia impulsseja. Laulajan tulisikin huolehtia normaalista fyysisestä yleiskunnosta, kuten myös kehon kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Jännittyneessä kehossa esimerkiksi hengitys ei pääse tapahtumaan optimaalisesti ja tällöin laulukaan ei kulje hyvin. Kurkunpää on erityisen herkkä jännityksille. Aalto & Parviainen (1985) kirjoittaa klassikkoteoksessaan ”Auta ääntäsi” näin, puhuminen ja laulaminen toimii optimaalisesti, kun kurkunpää on tasapainotilassa. Jos kurkkua ahdistaa, järkkyy tämä tasapainotila ja äänen tuottamiseen osallistuu tarpeettomia lihaksia korvaamaan toisten puutteellista toimintaa. (Aalto & Parviainen 1985, 14). Rennossa ja tasapainoisessa kehossa ääni pääsee värähtelemään parhaalla mahdollisella tavalla. Terve ja luonteva ääni on kuuluva, puhuja tai laulaja kykenee sitä vaivattomasti vahvistamaan tai vaimentamaan, äänessä on ilmeikkyyttä, se on miellyttävä, siinä kuuluu monet eri sävyt, se on lämmin, heleä, kiinteä, kirkas, syvä, luja, karhea, kolea tai kylmäkin tarpeen mukaan. Tavoiteltavaa on kuitenkin, että ääni olisi kuitenkin aina sopusoinnussa ihmisen oman persoonan kanssa. (Aalto & Parviainen 1985, 11.)

Aalto & Parviainen kuvaa kirjassaan, kuinka ääntely on vauvan keino vuorovaikuttaa ulkomaailman kanssa, itku on lapsen alkeellinen tapa ilmaista itseään. Itkulla vauva viestii huoltajalleen erilaisista tarpeistaan. Kun vauva on ystävällisessä ja huolehtivassa ääniympäristössä kehittyy tämän turvallisuuden tunne ja yhteisöön kuulumisen kokemus. Huoltajan ja vauvan äänellinen vuorovaikutus, lepertely, nauru, hyminä ja hyräily kasvattaa vauvan tunnetta siitä, että hänen äänensä otetaan vastaan. Myöhemmin vauva alkaa leikkiä äänellä, jokellella ja matkia erilaisia kuulemiaan ääniteitä, äänenkäytön oppiminen alkaa pienestä pitäen, ensimmäisiä äänellisiä esikuvia ovat omat vanhemmat. Aalto & Parviainen kirjoittaa, että lapsuusaikana muodostunut käsitys äänenkäytöstä on useiden aikuisiällä syntyneiden ääni-ongelmien syy. (Aalto & Parviainen 1985, 10.)

Alexander-tekniikka on hyvä lisä laulunopiskelijan opetuksessa. Alexander-tekniikassa ohjataan ihmistä toimimaan luonnollisella kokonaisvaltaisella ja taloudellisella tavalla. Heikosti itsensä tiedostava ihminen saattaa tiedostamattaan estää itseään laulamasta koko potentiaalillaan sitä yrittäessään. Esimerkiksi hengittämällä liikaa, vaikka paras lähtökohta olisi rento ja luonnollinen hengitys. Krooniset jännitykset estävät kehoa kertomasta meille, mitä se tarvitsee. (Saraste 2006, 1617.)

## 4.1 Hengitys

Keskityn seuraavaksi erikseen kuvaamaan hengitystä ja hengitystapahtumaa, koska se on laulajalle yksi tärkeimmistä asioista laulun onnistumisen kannalta sekä liittyy olennaisesti liikkeeseen. Pinnallinen ja jännittynyt hengitys ei pysty tukemaan ääntä samalla tavalla, kuin rento ja tarkoituksenmukainen hengitys. Kun kehomme on rentoutunut pystyy myös hengitys tapahtumaan luonnollisella tavalla.

Hengitys on liikettä, hengitystapahtumaan osallistuu useita lihaksia ja näkyy parhaimmillaan koko kehossa. Jo hengittämällä olemme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tätä voi havainnoida muun muassa tarkkailemalla hengitystämme kun tapaamme rakkaan ihmisen, olemme vaikeassa tilanteessa tai vaikka jonotamme kaupan kassalla. Hengityksemme reagoi kaikkeen ympärillämme. Laulajalle toimiva hengitys on kaikki kaikessa. Hengitysvaikeudet voivat johtua ruumiillisesta sairaudesta, mutta myös tunne-elämän vaikeuksista. Kaikki tunteet ilmentyvät hengityksessä, esimerkiksi ilo, suru ja pelko. Keho ja mieli ovat yhtä, elimistön rakenteissa ja toiminnoissa löytyy monia psykofyysisiä yhteyksiä. (Martin, Seppä, Lehtinen & Törö 2014, 35.)

Luonteva ja tasapainoinen hengitys on laulajalle ja kaikille muillekin, yksi hyvinvoinnin avain. Ei ole olemassa yhtä oikeaa hengitystapaa, vaan se on yksilöllinen. Hengitystapahtumaan osallistuu useita lihaksia, joita ei voi hallita erikseen, joten kaikille sopivaa hengitystekniikkaa on mahdotonta opetella. Hengityksen rytmi, syvyys ja hengityslihasten käyttö ovat kytköksissä tilanteeseen ja vaihtelevat eri asennoissa ja liikkeissä. Normaali lepo hengitys on rytmistä aaltoliikettä, jossa uloshengityksen jälkeen on pieni tauko, tai hiipuma. Sisäänhengitys aktivoi ja uloshengitys rentouttaa, kun pallean ja muut sisäänhengityksessä käytössä olleet lihakset rentoutuvat alkuperäiseen asentoonsa. (Laine Tuija 2016, opetusmoniste.)

Hengitys saattaa häiriintyä ja muuttua epätasapainoiseksi useasta eri syystä, yleisiä ovat stressi, ahdistus, pelko, kipu tai erilaiset sairaudet. Myös pitkäaikaiset lihaskireydet tai virheasennot vaikuttavat epätasapainoisen hengityksen muodostumiseen. Epätasapainoinen hengitys näkyy esimerkiksi uloshengityksen jälkeisen tauon puuttumisena, hengityksen pidättelyssä, apuhengityslihasten käytössä lepo hengityksessä, vatsalihasten jännittymisenä, selkärangan liikkumattomuutena hengityksen aikana, toistuvana rykimisenä ja huokailuna sekä tihentyneenä lepo hengityksenä. (Martin ym. 2014, 66.)

Hengitys on ”sielun peili”, hengityksessä näkyy kuinka ihminen voi psyykkisesti ja fyysisesti. Hengitystä voi tasapainottaa jo pelkästään havainnoimalla hengitystä. Kun oppii pysähtymään hengityksen

äärelle, voi oppia huomaamaan missä kohtaa kehossa on jännityksiä. Hyväksyvän tietoisien läsnäolon periaate eli mindfulness, on hyvä itsen tarkkailussa. Se, että antaa itselleen luvan vain ”olla” helpottaa hengitystä ja tuo meidät tietoiseksi omista rajoistamme ja tilastamme. Omien tunteiden ja tuntemusten vaikutuksia kehoon kannattaa havainnoida, asenteiden ja mielikuvien merkitys muutoksessa on suuri. Oppimalla havainnoimaan omaa hengitystämme tulemme tietoiseksi sen kantavasta voimasta ja merkityksestä itseluottamukselle. (Laine Tuija 2016, opetusmoniste.)

## 5 LIIKE, LAULU JA ILMAISU

Tarkastelen seuraavaksi kuinka liikettä voi käyttää hyödyksi laulutunnilla ilmaisun vapauttamiseen. Liikkuminen ja kehon kokonaisvaltainen hahmottaminen ovat laulajalle todella tärkeitä laulutekniikan hiomisen ja ilmaisun vapauttamisen välineitä. Varsinkin oopperassa tai musikaalissa esiintyvän laulajan täytyy hallita oma kehonsa ja pystyä ilmaisemaan rooliaan luontevasti liikkuen lavalla. Myös konsertissa tulee laulajan kyetä kehollaan tukemaan laulun sisältöä ja tulkintaa. Rakkaus, pelko, inho, kaikki inhimilliset tunteet tuntuvat kehossamme ja saavat fyysisen ilmentymän kehon toteuttaessa tunteen vaatiman impulssin. Laulajan ja näyttelijän kehon täytyy olla koulutettu erityisen herkästi kokemaan nämä impulssit jotta ne voisivat luonnollisella tavalla kuvata roolihahmon tai laulun kertojan sielunelämää.

Rudolf Laban (1879 – 1958) kehitti 1900-luvun alussa liikenotaation, jota kutsutaan Laban Movement Analysiksi, tai lyhyemmin LMA:ksi. LMA:n perustana on effortit, jotka kuvaavat liikkeen dynamiikkaa. Suomessa tanssin alalla käytetään effort-sanaa, koska sitä hyvin kuvaavaa suomennosta ei vielä oikein ole. Effortteja on neljä: tila, paino, aika ja virtavuus. Näiden sisällä on vielä mahdollisuus vaihdella liikkeen olemusta, liike tilassa voi olla esimerkiksi suoraa tai epäsuoraa, liike voi olla joko ”painavaa” tai ”kevyttä”, liike voi ajallisesti tapahtua hitaasti tai nopeasti ja liikkeen virtavuus voi olla sidottua tai vapaata (Levy 1992, 134). Näitä effortteja voi yhdistellä vapaasti ja niiden yhdistelmistä voi muodostaa erilaisia koreografioita, jotka voi merkitä myös ylös tulevaa käyttöä varten. Warren Lamb kehitti Labanin effortti-teorian rinnalle myös muodon, shape, vuonna 1965. Muotoja on LMA:ssa kolme: 1) muodon virtavuus (shape flow), 2) suuntaava liike (directional movement) ja 3) kuvaava liike (shaping movement). Muodon virtavuudella Lamb tarkoittaa kehon osien liikkumista ulospäin toisistaan tai kohti toisiaan, suuntava liike on suoraa, tai kaarevaa, kuvaava liike tarkoittaa esimerkiksi liikettä, jossa imitoidaan vaikka pienen vauvan pitelemistä. (Levy 1992, 136.)

Liikepsykoterapeutti Katya Bloom kirjoittaa teoksessaan *The Embodied Self, Movement and Psychoanalysis* (2006) kuinka LMA-tyylisiä harjoitteita voidaan käyttää apuna esimerkiksi näyttelijän koulutuksessa. Bloom koulutti Royal Academy of Dramatic Artissa näyttelijöitä löytämään ja kehittämään heidän liikkeellistä varastoaan, sekä lisäksi ilmentämään erilaisia psykologisia tunnetiloja. Hän kertoo, kuinka kaksi opiskelijaa tekivät kohtausta Tennessee Williamsin näytelmästä ”The Gentleman Caller”, jossa toinen on herkkä ja haavoittuva Laura ja toinen itsevarma Jim. Näyttelijä, joka näytteli Lauraa käpertyi sikiöasentoon lattialle tuntien itsessään sisäistä vääntymisen tunnetta, kuvitellen, että kaikkialla



hänen ympärillään kuului omituisia ääniä, jotka aiheuttivat hänessä levottomuutta ja huomion herpaantumista (sirpaloitumista). Näyttelijä, joka näytteli Jimiä aloitti myös lähellä lattiaa silmät kiinni, painaen kätensä vahvasti sitä vasten, jonka jälkeen myös muita ruumiinosia, saadakseen voimaa joka puolelle kehoaan, kun hän avasi silmänsä ajatteli hän omistavansa kaiken, minkä näkee, ja että jopa häntä ympäröivä ilma rakasti häntä. Tämän jälkeen näyttelijät alkoivat kävellä tilassa, aistien toisiaan ja aloittivat sitten kohtauksen. (Bloom 2006, 19.)

Bloomin mukaan LMA-tyylisistä harjoituksista on paljon apua näyttelijän koulutuksessa. Bloom käyttää LMA-harjoituksia ponnahduslautana liikkeen tutkimiselle, LMA toimii turvallisenä raamina, josta oppilas voi lähteä tutkimaan omaa ilmaisuaan. Effort-teorian elementit, paino, tila, aika, ja virtaavuus toimivat alustana, josta näyttelijä voi vapaasti lähteä tutkimaan näyteltävän hahmon syvyyttä ja piirteitä, sekä päästä käsiksi pinnan alla oleviin tunteisiin. Yksi tämänkaltaisen työskentelyn tavoite onkin tutkia minkälaisia yhteyksiä ilmennetyllä liikkeellä ja psykologisilla tunnetiloilla on näyttelijän muutosprosessissa. Tarkoitus on saada näyttelijä tuntemaan, että on roolihahmonsa sisällä, kokemassa hahmoaan, eikä vain ”näyttelemässä” tätä. LMA-harjoitukset kehittävät näyttelijöiden liikerepertuaaria sekä ajatuksen ja puheen malleja. Tarkoituksena on saada oppilas tutkimaan erilaisia mahdollisuuksia sekä kehittämään ja syventämään omaa ilmaisuaan ja ymmärrystään oman kokemus- ja ajatusmaailmansa kautta. (Bloom 2002, 41.)

Mielestäni tämäntyyppisiä harjoituksia hyvinkin voisi soveltaa laulun opetukseen. Erilaisten tarinoiden tunnelmat ja laulun kertojien luonne saattaisi tulla lauluesityksessä paremmin esille, jos niitä on ensin haettu kehollistamalla, ei-sanallisesti. Erilaisten tunteiden ja olemusten kokeileminen liikkeellisesti saattaisi auttaa laulajaa löytämään lauluun sisältöä ja syvyyttä. Realiteetti kuitenkin on, että laulutunnin aika on rajallinen, eikä sen puitteissa voi kovin syvälle liikkeellisiin harjoituksiin mennä. Oppilasta voisi ehkä rohkaista kokeilemaan erilaisia harjoituksia yksin harjoitellessaan.

## 6 LAULUNOPETTAJIEN AJATUKSIA LIIKKEESTÄ JA TANSSISTA LAULUNOPETUKSEN TUKENA

Tässä osioissa syvennyn tarkastelemaan haastatteluja, joita tein kehollisuudesta, liikkeestä ja tanssista eri opettajien kanssa. Haastattelin kolmea laulunopettajaa heidän kokemuksistaan tanssin ja liikkeen käytöstä laulutunnilla. Kahta haastattelin nauhurin avulla, yksi vastasi kysymyksiin kirjallisesti. Haastateltavistani kaksi olivat jo valmiita laulunopettajia, kolmannella olivat opinnot vielä kesken, mutta hän teki samalla töitä laulunopettajana. Kaikki haastateltavani opettivat lisäksi jotain tanssi-, tai liikuntalajia. Yksi haastateltavistani oli lisäksi valmistunut myös tanssi-liiketerapeutiksi, toinen joogaopettajaksi ja kolmas opetti itämaista tanssia.

Ensimmäinen haastateltavani on Maria Svan, musiikkipedagogi ja lauluun erikoistunut ohjaaja, joka on myös opiskellut Eino Roiha -instituutissa tanssi-liiketerapeutiksi. Toinen haastateltavani on Meri Tiitola, Sibelius-Akatemiasta valmistunut kansanmuusikko, laulunopettaja, joka myöhemmin on kouluttautunut myös joogaopettajaksi. Kolmas haastateltavani on Rosa Latva, laulaja, muusikko, taiteilija ja opettaja, joka opiskelee tällä hetkellä musiikkipedagogiksi (kansanmusiikkilaulu).

Kysymykseni olivat lyhyitä ja avoimia, jotta haastateltavalle jäisi tilaa omille assosiaatioille aiheesta. Vastaukset olivat yllättävän filosofisia ja korkealentoisia. Tanssi ja liike miellettiin enemmänkin kokonaisvaltaiseksi keholliseksi olemiseksi. Liike on elämän perusta ja ehkä siten vaikea lähestyä liian arkisesti. Kuten Maria Svan määritteli :

”Tanssi ja liike oikeestaan menee niinku hyvin syväksi tämä merkitys, mutta se on oikeestaan niinku yhtä kuin hengitys ja elämä, että sillain niinku mä en nää niitä erillisenä asiana, että nyt mä tanssin ja nyt mä liikun, vaan että kaikki oleminen ja hengittäminen mitä mä teen, kaikki oikeestaan ajattelukin on liikettä, että siellä hermosolut hyppii ja värisee.”

Aloitin haastattelut pyytämällä haastateltavia kertomaan itsestään, ja mitä liike ja tanssi heille merkitsee. Jatkoin kysymällä, onko liikkeestä ja tanssista ollut heille hyötyä omassa tai oppilaiden lauluäänien koulutuksessa. Tämän jälkeen kyselin harjoituksista ja metodeista joita he käyttävät laulutunnilla sekä kuinka he motivoivat oppilaitaan liikkumaan laulutunnilla. Kyselin positiivisista ja negatiivisista kokemuksista liikkeen ja tanssin käytöstä laulunopetuksessa sekä sopiiko näiden menetelmien käyttö kaikille oppilaille. Lopuksi kysyin, kuinka he olivat kehittäneet menetelmäänsä ja kuinka he aikovat sen parissa jatkaa.

## 6.1 Liike ja tanssi lauluäänen vapauttajana

Jokaisella haastateltavallani oli läheinen suhde kehollisuuteen ja liikkeeseen. Liike, tanssi ja kehollisuus koettiin varmaksi ja luontevaksi tavaksi ilmaista itseä. Meri Tiitola kuvailee, että koki musiikin hyvin fyysisesti ja että se muuttui liikkeeksi kehossa.

”Se on ollut monenlailla, tai tota mulle kauheen luontevaa, et musiikki muuttuu liikkeeks mussa, et mä nautin siitä tosi paljon et se on osittain niinku terapeuttisesta ja sit se on semmonen ilmasukeino, millä jotenkin helposti pystyy ilmasemaan.”

Hän kuvailee myös, että kokemus laulamisesta vahvasti kehollisena ilmaisuna on auttanut häntä löytämään oikeaa laulutekniikkaa. Kireyksien ja lukkojen kehollinen hahmottaminen on auttanut häntä pääseemään yli jännityksistä ja epävarmuudesta.

Rosa Latva pohtii, syvällisesti, että liike on elämää ja ilmaisua:

”Tanssi ja liike pohjimmillaan on elämää ja ilmaisua. Sisäisen ilmaisua kehon kautta. Tosin tanssi on sinänsä kytköksissä erilaisiin kulttuurillisiin ja sosiaalisiin yhteyksiin – se on monesti myös näiden asioiden ilmaisua ja kertomusta. Henkilökohtaisessa elämässä tanssi on ns henkireikä, intohimo ja syvän kiinnostuksen kohde, ja pidän sitä hyvinvointia ylläpitävänä asiana. Tanssi ja liike on myös tapa olla syvemmin yhteydessä itseensä ja yhteisöön, ja koen että sitä voi käyttää myös parantavana “mediana”.

Latva kertoo, että kokee liikkeen avaavan sellaisia laatikoita, joita pelkällä ajattelulla ei pysty avaamaan. Latva kokee, että tanssissa ja laulussa on useita yhteneväisiä asioita: kehotietoisuus, jännitys, kehon dynaamisuus, sekä hengitys ja ilmaisu ovat läsnä molemmissa. Latva kertoo, että on itse kokenut liikkeen ja tanssin syventävän ja helpottavan laulamista, ne tuovat myös rentoutta ja luovat syvempää maakontaktia.

Svan kertoo, että kouluaikainen projekti, johon oli liittynyt tanssia, oli herättänyt vahvasti ajatuksen siitä, että liikkeellä ja tanssilla on vapauttava vaikutus lauluääneen. Hänen mukaansa myös erilaisista somaattisista menetelmistä on ollut apua lauluäänen kanssa, esimerkiksi Feldenkreis, Alexander-tekniikka ja Pilates, nämä auttavat kehotietoisuuden kasvamisessa ja kehon ”asuttamisessa”. Svan jatkaa, että lauluun liittyvien hengitys- ja keho-yhteysasioiden oppiminen muulla tavoin kuin laulutekniikassa, saattaa olla helpompaa, koska niihin ei silloin samalla tavalla liity tunnelatausta. Laulu kun yleensä lauluopiskelijalle on niin tärkeä asia, että oppilas menee lukkoon turhasta yrittämisestä esimerkiksi keho-yhteyttä

etsiessä. Tällöin ”harhauttaminen” esimerkiksi juuri tanssia ja laulua yhdistämällä saattaa tuottaa oikean tuloksen.

Svan kertoo myös, että kaikilla ihmisillä on myös jonkinasteisia tunnelukkoja, joiden purkamiseen tanssi ja liike sopii hyvin, koska pidätetyt tunteet varastoituvat kehollisena jännityksenä, pidätettynä liikkeenä tai hengityksenä. Tanssi ja liike mahdollistaa sen, että liike, joka jää tapahtumatta jossain hankalassa tilanteessa, pääsee tapahtumaan myöhemmin. Esimerkiksi tanssiterapiassa psykoterapian ammattilaisen kanssa on turvallista purkaa tunnelukkoja ja kehollisia jännityksiä, vaikka ihan tavallinen tanssiharrastuskin saattaa auttaa samalla tavalla. Tällöin liikkuja ei tosin välttämättä huomaa asioita, joita tapahtuu, eikä siten pääse käsittelemään niitä samalla tavallakuin terapiassa.

## 6.2 Liike, tanssi ja kehollisuus laulutunnilla

Haastateltavat kertovat hyötyneensä tanssista ja liikkeestä pitämillään oppitunneilla. Tiitola kertoo, että se, että huomaa omassa kehossaan mitä oppilaan kehossa tapahtuu, auttaa häntä ohjaamaan oppilasta paremmin ja miettimään minkälainen liike voisi vapauttaa oppilasta. Hän kertoo käyttävänsä liikettä paljon tunneilla. Svan pohtii, että monet laulutunneilla perinteisesti käytettävät vertaukset ovat pohjimmiltaan aina liikevertauksia esimerkiksi ohje: ”antaa sen mennä vaan!”. Svan tekee oppilaiden kanssa konkreettista liikettä kehon herättelyn ja aktivoinnin muodossa, rytmiiikan opetuksessa perussykkeen ottaminen kehoon on myös tärkeä väline oppimisessa. Vireystilan sääntely on myös tärkeässä asemassa Svanin tunneilla. Svan kertoo, että havainnoi aina oppilastaan, että missä tilassa tämä on, onko oppilas kehossaan ja virittynyt oikealla tavalla omaan itseensä ennenkuin tunti alkaa. Jos tilanne sitä vaatii otetaan pikku hetki ennen tuntia esimerkiksi rauhoittumiselle ja maadoittumiselle, jotta saataisiin maaperä oppimiselle sopivaksi.

Omista laulutunneistaan Latva kertoo näin:

”Teetän paljon kehoon liittyviä harjoituksia, jotka auttavat tunnistamaan kehossa tapahtuvia asioita ja tuntemaan kehon paremmin. Usein lämmittelyissä käytän liikkeellisiä keinoja, ja lauluja työstäessä myös improvisoin erilaisia liikeharjoituksia oppilaalle. Ryhmille käytän paljon improvisaatioharjoituksia, jotka sisältävät liikettä ja ääntä. Kehon tunteminen ja läsnäolo kulkee punaisena lankana kaiken takana.”

Latva kertoo, että saa vaikutteensa tunneille teatterista, nykytanssista, somaattisista menetelmistä, joo-gasta ja meditaatiosta. Hän käyttää soveltaen näitä kaikkia, tai yhdistelmiä niistä, muokaten niitä laulu-tuntitilanteeseen sopiviksi. Latva jatkaa, että harjoitteet saattavat esimerkiksi liittyä kehon avaamiseen, jolloin hän käyttää erilaisia venytyksiä ja hengitysharjoituksia sekä lämmittelyä. Kehotietoisuuden li-säämiseksi Latva yhdistää tunnilla mielikuvia, kehon koskettamista, puhetta ja hengitysharjoituksia. Latva käyttää myös improvisaatioharjoituksia, joissa yhdistetään esimerkiksi yksinkertaista tai ”kaoot-tista” liikettä äänen tai tekstin tuottamiseen. Latva toivoo, että oppilas kokeilisi erilaista liikekieltä il-maisemaan erilaisia tunnetiloja, karaktäärejä, laulun kertojaa ja leikkiä. Väillä Latva käyttää liikettä har-hauttamaan oppilasta pois ajattelusta enemmän läsnäoloon ja kehoon.

Haastateltavat kertovat, että kokevat omassa kehossaan oppilaan yleisolotilan ja sen perusteella voivat antaa oppilaille tiettyjä ohjeita. Svan puhuu audiokinesteettisestä empatiasta ja peilisolusta. Koemme toisen äänen, kehon ja eleet itsessämme peilisolujen kautta. Tiitola kuvailee:

”mulle tulee vaan semmonen olo, et ton ihmisen olis hyvä nyt vaikka hyppiä, et se ren-touttais sitä tosi paljon”

Svan kertoo, että hän lähtee oppilaan kanssa tutkimaan, että mikä olisi se helppo ja luonnollinen keino saada ulos se, mitä halutaan ilmaista. Sen sijaan, että Svan antaisi valmiita vastauksia, hän haluaa, että oppilas itse löytää vastaukset omasta kehostaan. Kehollisen vuorovaikutuksen näkökulma on voimak-kaasti läsnä opetuksessa. Svan kiinnittää paljon huomioita myös siihen, mikä on hänen oma kehollinen tilansa ennen kuin oppilas tulee tunnille. Se, mikä on opettajan oma yleisolotila ja vointi saattaa siirtyä oppilaaseen, joten pitää olla varovainen, ettei tartuttaisi omia negatiivisia tunnetiloja toiseen.

”et mä enemmän kiinnitän huomiota siihen, että miten mä asennoidun, miten mä voin, mikä on mun yleisolotila kun mä oon sen ihmisen kans, etten mä tartuttais omia negatii-visiä tunnetilojani siihen oppilaaseen.”

Svan puhuu paljon oppilaan vireystilan sääntelystä. Svan mainitsee autonomisen hermoston, tahdosta riippumattoman hermoston, joka sääntelee mm. pulssia ja ruuansulatusta, mutta aktivoituu myös, jos törmäämme asiaan, joka joskus on ollut meille uhka, mutta jota emme ole kyenneet käsittelemään, silloin autonominen hermosto aktivoi uhan ja pelon tunteen kehossa. Tällöin oppilas ei kykene vapaasti käyt-tämään kehoaan siinä tilanteessa. Svan kertoo, että ei lähde ”terapiomaan” oppilasta tunnilla, vaan hän havainnoi ja tiedostaa, että tällainen jännitysprosessi saattaa tapahtua ja tällöin he voivat oppilaan kanssa pysähtyä ja tehdä ihan jonkun neutraalin fyysisen harjoituksen, jolla saadaan rentous takaisin kehoon.

Svan kertoo, että ylivirittymistila aktivoi, mutta myös lamaannuttaa samaan aikaan. Se vaikuttaa hengitykseen, tulee ns. liikahengitystila, jossa keho ei kykene tyhjentymään ilmasta, vaikka hengittäjällä saattaa olla päinvastainen olo, että ilma loppuu. Uloshengityksellä on autonomista hermostoa rauhoittava vaikutus. Kun keskitymme uloshengitykseen, niin saamme kehomme rauhoittumaan. Svan puhuu, että käyttää termiä ”sietoikkuna”, sen avulla Svan pitää huolen, että oppilas pysyy tunnilla vireystilansa kanssa niissä rajoissa, missä oppiminen on mahdollista. Jos oppilaan vireystila tunnille tultaessa on liian korkea, auttaa yksinkertainen rentoutumisharjoitus. Kun oppilas on rauhallinen on hän enemmän auki kaikille aisteille, ylivireystilassa oppilas ei kykene kunnolla keskittymään.

Haastateltavat yhdistävät oppitunneilla liikettä ja laulua jonkun verran. Tiitola kertoo, että käyttää liikettä monella eri tavalla tunnin aikana, hän kertoo, että usein liike ”harhauttaa” ajatukset pois laulusta. Esimerkiksi improvisoiminen äänellä voi olla helpompaa, jos samalla antaa käden vapaasti ”maalata” liikettä ilmaan. Liike tuo vapautta ääneen, koska tällöin oppilas ei ehdi ajatella äänenmuodostusta liian monimutkaisesti. Tiitola kertoo:

”monilla ihmisillä se liike auttaa ilmaisemaan itseään paremmin, et ei tarvi miettiä sitä tulkintaa niin paljon, et se liike jotenkin vie sitä eteenpäin ja inspiroi, et siit ammentaa jotain siihen laulamiseen, et ei tarvi miettii niin paljon, koska se miettiminen on monille ihmisille vähän semmonen hankala, et kuuntelee itseensä kriittisesti ja sit miettii ja miettii ja miettii, et voi olla, et joku, mikä tahansa tekeminen, et sen ei tarvi olla se tanssi tai liike, mut mulla se on se, semmonen hyvä, millä saa ihmisiä vapautumaan.”

Myös Svan on samoilla linjoilla; laulamisen mekanismit ovat paljon syvemmissä kerroksissa ja evoluution näkökulmasta vanhempi asia, kuin puhuttu sanojen kieli, se ei edellytä minkäänlaista ajattelua. Tästä näkökulmasta sanallisten ohjeiden antaminen saattaa aktivoida liikaa oppilaan aivokuorta ja ajatteluprosessia, jolloin laulu ei enää luonnollisella tavalla pääse virtaamaan. Kun ajattelemme, vaikuttaa se hengitykseen, se pysähtyy ja keho ja liike pysähtyy. Svan kertoo, että:

”tää kuulostaa tosi niinku hippitouhulta, mut se niinku oman sisäisen eläimen löytäminen tietyllä lailla, et ne linnutkin osaa laulaa nuotilleen ja ne ei niinku stressaa siitä, et ne vaan matkii ja tekee, et se kaikki energia, mikä sillä oppilaalla menee siihen ajatteluun, et oonks mä nyt riittävän hyvä, tuleeks musta ikinä laulajaa, tai miltä tää nyt kuulostaa, niin se on kaikki haitallista niille niinku tunnemekanismeille, mitkä sitä ääntä ohjaa, koska ääni on tunneilmaisua, et silloin kun sanat loppuu, niin aletaan laulaa, et se on se laulun erityisyys, et se turha älyllistäminen on niinku monille haaste mukaanlukien minulle.”

Latva kertoo kuinka hän yhdistää liikettä ja laulua tunnilla:

”(kehotan) oppilasta esim. improvisoimaan liikettä eri tavoin (tähän voi antaa erilaisia määreitä) samalla kun laulaa. Liikettä voi tehdä eri tasoissa, seisten, istuen, lattialla. Liike voi olla myös hyvin yksinkertainen ja keskittyä yhteen kehon osaan, kuten esimerkiksi käteen. Yhdistän monesti myös mielikuvia liikkeelliseen tehtävänantoon. Riippuen oppilaasta yleensä annan valmiita mielikuvia tai keskustelun pohjalta luodun yhteisen mielikuvan.”

## 6.2 Oppilaan motivointi

Haastateltavieni ei ole ollut vaikeaa motivoida oppilaitaan liikkumaan laulutunnilla. Tiitola kertoo, että aluksi saattaa olla jotain hämmennystä ja naurua, mutta kun oppilaat huomaavat, miten liike helpottaa laulamista, eivät he kyseenalaista sitä. Latva kertoo, että antaa harjoituksia innostavalla asenteella, hän kertoo, että ohjeistaa oppilasta tehtävään niin, että tulee selväksi, että se on ihan arkipäiväinen juttu, ei mitään ihmeellistä ja että virheitä ei voi tehdä. Liikkeen ei tarvitse olla mitenkään ”kaunista”, se on enemmänkin kokeilua ja tutkimista. Jos harjoituksen tekeminen tuntuu oppilaasta vaativalta, saattaa Latva antaa selkeät raamit tekemiselle, esimerkiksi niin, että vain tietty kehonosa liikkuu, hän määrää tietyn tason, jossa liikutaan, korkea, matala tms. tai ohjeistaa oppilaan tekemään ihan pientä liikettä yms. Latva kertoo, että useimmiten oppilaat lähtevät hyvin mukaan harjoituksiin. Joskus Latva antaa myös liikkeellistä esimerkkiä, mutta ei liikaa, jotta oppilas ei saisi käsitystä, että olisi joku oikea tai väärä tapa tehdä liikettä. Jos Latva huomaa, että harjoituksen tekeminen tuntuu oppilaasta kiusalliselta tai inhottavalta ei hän pakota jatkamaan harjoitusta. Latva painottaa, että harjoituksista tulisi aina keskustella oppilaan kanssa, eikä negatiivisiakaan tunteita saa ohittaa:

”Asiasta keskusteleminen on aika tärkeää – on hyvä purkaa harjoitusten aiheuttamat tuntemukset. Opettajan on aika tärkeä mielestäni olla hätkähtämättä sitä, että oppilas voi kokea epämiellyttäviäkin tunteita. Niistä on parasta keskustella avoimesti ja ikään kuin tutkivasti oppilaan kanssa yhdessä.”

Svan kertoo, ettei hänelläkään ole ollut motivoinnin kanssa hankaluuksia, mutta pohtii edelleen, mikä on lasketaan liikkeeksi. Hänen mielestään kaikki laulaminen ja oleminen on liikettä, että se ei välttämättä näy ulospäin esimerkiksi tanssina, vaan että kaikki on tunteiden liikettä, joka ilmenee kudoksissa ja jopa solutasolla. Äänikin on värähtelyä, eli liikettä. Svan ei koe tarvetta erotella liikkumista tai laulamista, hänen mielestään on mielenkiintoista, että useissa kulttuureissa ei ole eri sanaa musiikille ja tanssille, vaan se on yksi ja sama sana.

Myös Latva pohtii myös ”tanssi”-sanan käyttöä:

“Sinänsä tanssi-sanankäyttö voi olla harhaanjohtavaa, koska se tuo mieleen erilaisiin tyyliin sidoksissa olevat muodot ja ihanteet tanssin liikkeille tai tanssijalle. Se tapa, mitä itse käytän äänen kanssa, on oikeastaan muotoon sitomatonta liikettä. Ja tähän liittyy nimenomaan vapaus ja muodon ihanteettomuus, jossa tärkeämpää on tanssin ”miksi” kuin ”mitä”. Koen, että tällainen lähestymistapa laulun kanssa työskennellessä on hedelmällistä. Mikä siitä tekee tanssia on se, että liike ilmaisee jotain ja on dialogissa itsen ja maailman kanssa.”

### 6.3 Kokemuksia

Kun kysyn, millaisia tuloksia he ovat saaneet vastaa, Tiitola, että iloisia ihmisiä ja laulamisen nautintoa. Kun ihmiset kokevat laulamisen liikkumisen kautta ja kehollisesti, tulevat he enemmän tietoisiksi omista jännityksistään. Kun he tietävät miten helposti ääni voi tulla, oivaltavat he että mitä he tekevät silloin kun laulaminen tuntuu vaikealle, että mikä on se hankaloittava tekijä siinä. Svan sanoo, että kyllä oppilaat tuntuvat edistyvän, ja että ne oppilaat, jotka kokevat hänen opetustapansa oikeaksi jäävät sitten.

Latva pohtii, että liikeharjoituksista on oppilaille ollut hyötyä useilla eri tavoilla:

“Kehollisuus ja liikeharjoitukset tuo ihmisiä läsnäolevimmiksi. Ryhmissä liike-improvisaatiot muuttaa ihan käsinkosketeltavasti tunnelmaa. Syntyy kollektiivinen vapauden kokemus jonka sisällä kaikilla on omat kokemuksensa. Oppilas saattaa yllättäen laulaa vavattomasti ja rennosti jotain, mitä ei muuten ”pystynyt” laulamaan tai se tuntui vaikealta. Vapautumisen kokemuksia. Myös ilmaisun skaala yleensä laajenee. Oppilaan rohkeus voi lisääntyä. Ihmisten itsetuntemus, itsevarmuus ja suhtautuminen lauluun rentoutuu.”

Latva pohtii asiaa myös oman työskentelynsä kannalta:

“Käytän myös paljon omassa henkilökohtaisessa harjoittelussa liikettä ja kehollisuutta, ja tästä näkökulmasta on tullut eräänlainen tapa olla ja ajatella. Liikkeestä ja kehosta tulee osa äänenkäyttöä ja laulamista, se ei ole vain jokin tapa ”fiksata” vikoja, vaan jatkuva uusiutuva olemisen taso, jossa kehoon ja ilmaisuun menee aina syvemmille tasoille.”

Haastateltavat pohtivat, että liikkeellisistä menetelmistä hyötyvät kaikki. Menetelmiä räätälöidään kunkin oppilaan mukaan, ikä ja tausta vaikuttavat Tiitolan mukaan paljon. Oppilasta tarkkailemalla löytää oikeanlaiset harjoitukset eri tilanteisiin. Tietyntyyppisistä harjoituksista hyötyy Svanin mukaan kaikki, esimerkiksi oman vireystilan tunnistamisen ja säätelyn harjoituksista. Tiitola pohtii, että liikkuminen ja musiikin tunteminen liikkeenä on kuitenkin useimmille ihmisille hyvin luontevaa, ettei liikettä tarvitse erikseen ”liimata” tunnin runkoon. Tiitola sanoo myös, ettei joka kerta edes käytä liikettä. Latva puolestaan uskoo, että kaikki harjoitukset eivät sovi kaikille, hän soveltaa sen minkä pystyy ja osaa, mutta



pohtii, että joskus vain ei kemiat sovi yhteen oppilaan kanssa. Liikkeellisistä menetelmistä hyötyvät sen sijaan kaikki, hän uskoo, jos osaa oikealla tavalla ohjeistaa. Oppilaalta vaaditaan toki jotain halua tehdä liikkeellistä työtä, jotta siinä olisi mitään järkeä. Latva kertoo, että liike on hyvä varsinkin sellaisille oppilaille, jotka elävät liikaa päässä, ajattelevat liikaa, liike tuo oppilasta enemmän omaan kehoonsa:

“Jos mielen kontrolli on tosi vahva, olisi liike erittäin hyvä työkalu, tosin aina mieli ei anna periksi (koska silloin kehossakin on varmasti jännityksiä). Mutta, edelleen painotan sitä, että ohjaajan tulee osata “myydä” liikkeen ja tanssin käyttö laulutunnilla. Se vaatii jo asian miettimistä ja ihmistuntemusta, ja vaistoa siitä, miten asian esittää. Jotkut ahdistuvat siitä ajatuksesta, että heidän tulisi liikkua tai tanssia. En oikeastaan koskaan käytä sanaa “tanssi” jos ohjeistan laulutunnilla jotain liikkeellistä harjoitusta.”

Maria Svan kertoo, että yksi palkitsevimmista asioista on, kun oppilaan ”minä” syttyy. Että oppilas uskaltaa tuoda itsensä näkyväksi koko herkkyydessään ja raadollisuudessaan. Kun oppilas uskaltaa päästää sen äänen ulos, joka sieltä kuuluukin tulla kaikessa rujoudessaan, voi sitä lähteä kehittämään ja miettiä mihin suuntaan sitä haluaa viedä. Jos oppilas ei itsekään tiedä, mitä kaikkea hänellä on sisällään, mitä tunteita ja minkälaista ilmaisuja, niin siitä on vaikea lähteä kehittämään mitään. Jos tunnilla olisi lupa kaikelle, niille rumillekin äänille, niin voidaan sitä kautta löytää jotain. Svan kertoo, että:

”ei (mennä) sitä tuttua ja turvallista polkua mitä on aina menty, vaan että uskalletaan kokeilla ja heittäytyä, niin kyllä ne on niinku hienoja tilanteita ja sit tavallaan niinku nähdä se innostus kun ihminen niinku koskee omaan sisimpäänsä, et se on varmaan sellanen joo, positiivisin lieveilmiö tässä.”

Tiitola kertoo, että ihmiset, joille esimerkiksi improvisointi on musiikissa hankalaa, ovat kokeneet liikkeen ja tanssin vapauttavaksi elementiksi. Liike on usein harhauttava elementti, jonka sivussa vaan ”tulee improvisoitua”.

”...ja sit se jotenkin lähtee se tulppa siitä, et monien ihmisten kans on ollut todella hyviä hetkiä just sen improvisaation kautta, mut et kyl mul on hirveen monta semmosta kokemusta vaan, et ihmiset on ihan silleen, et miten tää onkin niin helppoa, et tuntuu ihanalta, että se on ehkä suurin, just, et miten se voi vapauttaa, et se laulaminen tuntuu yhtäkkiä niin helpolta, et ihmisille tulee sellasia tosi hyviä kokemuksia siitä.”

Haastateltavillani ei ole merkittävän suuria negatiivisia kokemuksia, jos joku asia ei ole toiminut jollain oppilaalla, on otettu tilalle joku muu keino. Avain on oppilaan havainnointi ja tarkkailu. Kaikki asiat eivät toimi kaikilla. Maria Svan kertoo että enemmänkin kokee kokeilevansa ihmisten kanssa erilaisia asioita, avataan yksi ovi ja katsotaan mitä siellä on, jos siellä ei ollutkaan mitään, laitetaan ovi kiinni, ei

sen dramaattisempaa. Hän sanoo, että ei etukäteen ryhdy arvioimaan sopiiko joku jollekin vai ei, vaan menee intuitiolla ja katselee ja kokeilee, ja siirtyy sitten johonkin muuhun, jos homma ei toimi.

#### 6.4 Menetelmän kehittäminen

Haastateltavat eivät tee tietoista työtä menetelmänsä kehittämiseksi, vaan ne kehittyvät työn aikana Tiitola kertoo:

”Nojoo mut ehkä vähän tiedostamattomasti, et en mä silleen tietosesti ajattele, et mä kehittäisin ja mieltäisin jotain, mut tottakai ne jää vahvana mieleen ne asiat mitkä toimii yleensä, ja sit ne yleensä johtaa johonkin toiseen asiaan, mut et en mä silleen tietosesti mieli, mut kyllä siinä on havaittavissa jotain sellasta jatkumoa.”

Svan kuvailee, että on tietoisesti jättänyt ajattelua vähän vähemmälle, mutta että tottakai aikasemmat hyvät kokemukset ovat intuition pohjalla vähän niin kuin aarrearkkuna, josta ammennetaan ja jonka pohjalta voi kehitellä nykyisyyteen sopivia ratkaisuja. Latva kertoo puolestaan, että menetelmät kehittyvät itsestään väistämättä, eri oppilaille toimivat eri keinot usein kuitenkin samat harjoitukset hieman eri tavalla esitettynä. Usein hän joutuu muokkaamaan harjoitusta lennosta tilanteen vaatimusten mukaan.

Haastateltavani kokevat, että heidän menetelmänsä kehittyy työn kautta. Tiitola kuvailee, ettei tietoisesti tee mitään metodin kehittämistyötä, vaan sitä tapahtuu automaattisesti koko ajan.

”Yritän olla laulutunnilla aina vähän silleen auki, et kattoo ihmistä, et vaik se olis käyny mulla kauanki tunneilla, mut mä en kauheesti takertuis siihen, et mitä me ollaan vaikka tehty viimeks, et mä yritän nähdä sen ihmisen jotenkin puhtaasti, et sit voiski keksii jotain ihan uutta, et ei olis kauheesti semmosia ennakko- et tänään pitäis tehdä sitä ja sitä, vaan, et se on aika paljon se improvisaatio mulle silleenkin tärkeätä et pitää olla tosi hereillä ja valpas siinä opetustilanteessa”

Svan pohtii, että tärkein työ opettajana kehittymisessä on tutustua itseensä. Hän kertoo haluavansa edelleen jatkaa omaa kehityskentelyään, omien tilojensa tunnistamista, niin konkreettisten fyysisten tilojen, mitä laulamissa hyödynnetään, kuin myös oman liikekielensä tiedostamista, kuten Svan sanoo ”mikä mussa liikkuu ja mikä mussa ei liiku?”. Svan näkee tärkeänä sen, että keho on elävä ja joustava, ja opettajan kehotietoisuus on hyvä.

”..ja sit, et kuinka mä saan sen liikkeen virtaamaan semmosten paikkojen läpi, tai sen äänen resonoimaan semmosten paikkojen läpi, liikuttamaan, värähtelemään semmosissa paikoissa, mitkä on semmosia niinku harmaita alueita, eikä niistä omista harmaista alueista oo varmaan ikinä täysin tietoinen.”

Liikaa ei saisi kuitenkaan keskittyä siihen, mikä ei toimi vaan Svan haluaa oppitunneille lisää hyvää oloa ja meininkiä. Silloin kun opettajalla on hyvä olla itsessään, heijastuu se myös oppilaaseen.

## 7 YHTEENVETO HAASTATTELUISTA JA ANALYSOINTIA

Kaikki haastateltavani kokivat, että liikkeestä ja tanssista oli hyötyä sekä pitämillään oppitunneilla, että omassa työskentelyssään. Liikettä ja tanssia pohdittiin syvällisesti ja filosofisesti olemisena ja sisäisen ilmaisemisena, hengityksenä ja elämänä. Tanssi sanaa vieroksuttiin jonkun verran, koska se sisältää tiettyjä konnotaatioita määrittelystä liikkeestä ja siihen sisältyvistä säännöistä, haastateltavani kertoivat käyttävänsä työssään enemmän vapaata liikettä ja improvisaatiota. Puhuttiin siitä, että kaikki on liikettä, laulu värähtelynä jo itsessään on liikettä, myös tunteet ovat liikettä, joka ilmenee jopa solutasolla. Liike koettiin terapeuttisena ja parantavana voimana, lauluääntä ja ihmistä kokonaisvaltaisesti vapauttavana asiana.

Haastateltavani käsittivät liikkeen hyvänä ”harhauttavana” elementtinä osana laulunopetusta. Tiitola kertoi, että esimerkiksi improvisointi helpottuu, kun oppilas saa ”maalata” kädellä ilmaan samalla. Liike vie pois ajattelusta, liike auttaa ihmistä ilmaisemaan itseään paremmin ja vapautumaan. Laulun liiallinen älyllinen analysointi koettiin kehoa kahlitsevana ja vapaata ilmaisua estävänä. Liike koettiin ilmaisua vapauttavaksi sekä inspiroivaksi ja eteenpäin vieväksi voimaksi. Liikeelliset harjoitukset koettiin ”maadoittavina”, oppilaan läsnäoloa ja kehotietoisuutta parantavana asiana. Kehon kanssa työskentely avasi haastateltavieni mukaan tunnelukkoja ja jännityksiä, joita sinne oli ehtinyt elämän aikana kerääntyä ja jäädä kehollisiksi muistoiksi autonomisen hermoston ohittaessa älyllisen ajattelun.

Haastattelemani opettajat puhuivat kaikki jollain tasolla audiokineesteettisestä empatiasta, ja kuinka tunsivat omassa kehossaan, mitä oppilaan olisi paras tehdä rentoutuakseen. Kehollisen vuorovaikutuksen näkökulma tuli esiin vahvasti haastattelujen aikana. Oman ja oppilaan vireystilan sääntelystä keskusteltiin myös, kun oppilaan hermosto on rentoutunut ja rauhallinen, on tällä enemmän kaikki aistit auki ja oppiminen sujuu paremmin. Svan kertoi, että kiinnittää huomiota omaan oloonsa ennen kuin oppilas tulee tunnille. Hän huolehtii siitä, ettei opettajana siirrä hankalia oloja oppilaaseen, näin hän pystyy myös herkemmin havainnoimaan oppilasta ja sitä, minkälainen olo tällä on tunnille tullessaan.

Haastateltavani eivät koe, että oppilaiden motivointi liikkumiseen olisi hankalaa. Tiitola kertoi, että kun ihmiset huomaavat, kuinka se auttaa heitä vapauttamaan lauluääntään, eivät he alkuhämmennyksen jälkeen pane vastaan. Latva kertoi esittelevänsä harjoitteita oppilaille innostavasti ja että painottavansa sitä, että virheitä ei voi tehdä, liike on kokeilua ja tutkimista. Latvian mukaan harjoitukset on aina hyvä purkaa oppilaan kanssa, eikä negatiivisiakaan tunteita pitäisi pelätä.

Haastatteleman opettajat eivät tietoisesti kehittäneet mitään niin sanottua menetelmää, vaan kokivat, että menetelmä kehittyi työn mukana itsestään. Harjoitteet kehittyivät eri oppilaiden kanssa erilaisissa tilanteissa. Intuitio koettiin tärkeäksi eteenpäinvieväksi voimaksi. Opettajat kokivat että tanssista ja liikkeestä oli oppilaille hyötyä, oppilaat olivat positiivisesti asennoituneita, enemmän läsnäolevia ja vapautuneita. He lauloivat rennosti ja vapaasti, heidän itsetuntonsa, rohkeutensa ja ilmaisunsa kasvoi. Suhtautuminen lauluun helpottui. Latvan mukaan ryhmissä tunnelma muuttui käsinkosketeltavasti liikeharjoitusten aikana. Haastateltavani kokivat, että kehollisuus ja liike muodostivat kokonaisvaltaisen olemisen tason, jossa on loputtomat kehitysmahdollisuudet. Opettajat pohtivat, että oppilaat, jotka eivät kokeneet heidän näkemyksiään laulunopetuksesta omikseen eivät jatkaneet tunneilla, joten oppilaat olivat lähtökohtaisesti hyvin positiivisesti asennoituneita opetukseen.

Oma kehollinen työskentely koettiin tärkeäksi. Liike ja ilmaisu liikkeen kautta koettiin luontevaksi tavaksi olla, elää ja opettaa. Opettajan on hyvä tiedostaa itseään ja olemistaan, kun opettajalla on hyvä olla omassa itsessään, heijastuu se useimmiten myös oppilaaseen ja laulutunnin tunnelmaan. Tässä voisi pohtia yhteneväisyyttä Bartenieffin ajatteluun ulkoisen näkymisestä sisäisessä ja sisäisen näkymisestä ulkoisessa. Vaikutteet joita saamme ulkoa näkyvät sisäisessä olemisessamme, ja sisäinen olemuksemme vaikuttaa ulkomaailmaan, näin ollen opettajan sisäinen ”fiilis” välittyy ulos, eli oppilaille kehollisesti elein ja ilmein. Oppilas tulkitsee näitä viestejä omista lähtökohdistaan käsin ja muodostaa käsityksen tuntitilanteen tunnelmasta.

Haastatteluissa tuli ilmi haastateltavieni käsitys tanssista ja liikkeestä vahvasti terapeuttisena voimana. Monet asiat, joista haastateltavani puhuivat, korreloivat teoriaosuudessa käyttämieni lähteiden kanssa, vaikka vain yhdellä oli taustaa tanssi- ja liiketerapian opinnoissa. Bartenieffin tyyllisiä ajatuksia oli esimerkiksi oppilaan aktivoinnista liikkumaan sekä se, että jokaisella on oma uniikki liikerepertuaari, jota käytetään hyväksi ja vielä kuinka juuri sinä ilmaiset itseäsi ja olet vuorovaikutuksessa maailman kanssa. Haastateltavani ajattelivat asioista yhtä lailla holistisesti, kuin Bartenieff. Kaikki liittyvät yhteen, tunteet, liike, elämä, laulu, oleminen ja itseilmaisuus. Varsinkin Svanin vastauksissa tuli ilmi hänen laaja teoriatietonsa liikkeen ja tanssin terapeuttisista vaikutuksista. Liike ja tanssi ovat ilmaisun välineinä meille kaikille hyvin luontaisia, intuitiivisesti ja luovasti voimme käyttää niitä miten haluamme olemisen vapauttajina.

Saattaa hyvinkin olla, että jokainen laulunopiskelija ei välttämättä koe liikkeen ja tanssin yhdistämistä laulunopetukseen mielekkäänä, mutta jokaiselle siitä olisi hyötyä ainakin jossain määrin. Liikkumisen

vierastaminen johtuu usein oman kehon vierastamisesta. Oman kehon asuttaminen, kuten Svan mainitsi, onkin tärkeää laulajalle, ja miksei kenelle tahansa muullekin. Laulutunnilla voidaan liikettä käyttää erityisesti lämmittelyssä ja äänenavauksessa. Kaikenlainen liikkuminen vauhdittaa verenkiertoa ja elävöittää kehoa, joka on hyväksi laulajalle. Käsien ja jalkojen pyörytykset ja ravistelut herättelevät ja valmistavat kehoa laulamiseen. Kevyet venyttelyt ja avaavat kehoa täyteen mittaansa ja vapauttavat keuhkoja lukoistaan.

Laulunopettajan kehollinen ”myötäeläminen” oppilaan kanssa tuo tärkeitä havaintoja oppilaan olosta. Oman kehollisuuden, kehon hahmottamisen ja liikkeiden tiedostaminen auttaa opettajaa vuorovaikutuksessa oppilaan kanssa. Oma opettajani ammattikorkeakoulussa oli erityisen taitava opettamaan laulua kehollisesti (ilman liikettä ja tanssia tosin). Jokaisen lähtökohdista käsin hän pystyi luomaan jokaiselle sopivan tavan oppia laulua. Minun tunneillani hän pystyi olemuksellaan innostamaan ja energisöimään opetustilanteen tavalla, joka tuki ja auttoi minua ymmärtämään laulutapahtumaa kehollisesti. Opettajani olemus tunneilla oli milloin pyörremyrsky tai iloisesti kipunoiva. Laulutunnit olivat vauhdikkaita ja niissä oli eteenpäin vievää voimaa. Sitä minä juuri tarvitsin, virtaa. Kuin pistokkeen olisi laittanut sähkörasiaan. Tarpeen mukaan kuitenkin myös keskustelimme ja analysoimme laulutapahtumaa ja reflektoimme kokemuksia. Paljon opettajani puhui myös tunteesta laulun takana. Ei ole olemassa laulua ilman tunnetta. Aloittaessani opintoja, käytimme paljon itkuun liittyviä mielikuvia, mutta toimivimmiksi osoittautuivat kuitenkin nauruun pohjautuvat harjoitukset opintojeni loppuvaiheessa. Laulun kautta olen ymmärtänyt myös, että tunteetkin ovat liikettä, kehollinen tapahtuma.

Oman kehon ”asuttaminen” ja siihen tutustuminen on lauluoppilaan tärkein tehtävä. Tähän liittyvät myös tunteet, mitä tunteita ja tunteuksia minulla on kehossani? Laulunopettaja on oppilaalleen myös kehoasuttamisen esikuva. Se, kuinka sinut laulunopettaja on kehonsa kanssa vaikuttaa varmasti lauluoppilaan oppimiseen. Parhaimmassa tapauksessa laulunopettajan positiivinen kehonkuva ja itsetuntemus siirtyvät oppilaaseen. Liikkeelliset harjoitukset auttavat oppilasta tutustumaan omaan kehoonsa ja sen suomiin mahdollisuuksiin. Liikkuminen myös auttaa oppilasta purkamaan erilaisia kehollisia ja psyykkisiä jännityksiä. Oppilasta voi esimerkiksi kehottaa jonkun liikunnallisen harjoituksen laulutuntien ohella.

Liikettä voidaan käyttää myös yksittäisten kappaleitten valmistelussa. Jos käytössä on iso tila voidaan oppilasta pyytää miettimään käsiteltävässä laulussa olevaa tunnelmaa ja sanomaa. Taustalle voidaan laittaa tunnelmaan sopivaa musiikkia, ja pyytää oppilasta liikkumaan tavalla, joka sopii lauluun. Oppi-

laalle on hyvä kertoa etukäteen, että kaikki liike on kiinnostavaa ja että mitään liikettä ei tarvitse ”suunnitella” etukäteen, vaan tarkoitus on oppia kuuntelemaan omaa kehoa ja seuraamaan sen impulsseja. Opettaja voi kertoa oppilaalle, että ”kyllä keho tietää”. Meillä on kehomuistoissa suurempi viisaus, kuin voimme kuvitellakaan.

On totta, että liiallinen liikkumiseen keskittyminen saattaa viedä huomiota laulutekniikasta. Tällä on sekä hyvät, että huonot puolet. Hyvässä tapauksessa liike tukee äänenmuodostusta, antaa sille voimaa, ilmaisua ja suuntaa. Huonossa tapauksessa huomion kiinnittäminen liikkeeseen heikentää esimerkiksi hengityksen virtaavuutta eivätkä pienet laululihakset tee töitä, koska isot lihasryhmät ovat käytössä. Liikettä tulisikin tunneilla ensisijaisesti käyttää kehon vapauttamiseen ja rentouttamiseen, päämääränä ei pitäisi olla ”kaunis” liike, vaan oman kehon kokonaisvaltainen hahmottaminen ja sen käyttäminen luovalla tavalla. Liikkuminen ja kehon ”tunnustelu” voi vapauttaa ja laukaista jännityksiä, joista olemme saattaneet olla täysin tietämättömiä. Syvempi tietoisuus omasta kehosta kehittää itsetuntemusta sekä nostaa itsevarmuutta, mikä kuuluu myös vapaan äänen väreilyssä ja näkyy mitä luultavimmin myös säteilevänä olemuksena esiintymislavalla. Toivon, että ammatissani laulunopettajana voin työskennellä oppilaitteni kanssa kokonaisvaltaisesti, myös liikettä ja tanssia tunneilla käyttäen.

## 8 POHDINTA

Tutkimukseni tarkoitus oli kartoittaa laulunopettajien kokemuksia tanssin ja liikkeen käytöstä laulutunneilla. Lisäksi halusin tutkia miten kehollisuus, liike ja laulu ovat yhteydessä toisiinsa, sekä miten liikettä voi käyttää hyväksi äänen ja ilmaisun vapauttamisessa. Aloitin tutkimalla liikkeen ja tanssin terapeuttisia ulottuvuuksia, jonka jälkeen syvennyin lauluäänen ja kehollisuuden yhteyteen. Tämän jälkeen pohdin, kuinka liikkeellisiä keinoja ja LMA-tyylisiä harjoitteita voisi käyttää lauluoppilaan kanssa ilmaisun vapauttamiseen. Haastatteluosiossa analysoin vastauksia, joita sain liikkeen ja tanssin käytöstä laulutunneilla kolmelta eri lauluopettajalta. Vastauksissa tuli vahvasti esiin intuitio, peilaaminen ja yksilöllisyys. Liike koettiin vapauttavana ja parantavana voimana. Lopuksi mietin omakohtaisten kokemusten kautta, kuinka liikettä ja kehollisuutta voidaan käyttää laulunopetuksessa.

Tämän opinnäytetyön kirjoittamisen lomassa olen saanut pohtia kehollisuutta, liikettä ja olemisesta monella eri tasolla mm. laulaessa, tanssitunneilla sekä psyykkisiä lukkoja työstäessä. Omassa laulussani olen kokenut vapautumista ja vahvistumista kehollisen työskentelyn myötä. Paljon työtä on vielä kuitenkin jäljellä oman kehon asuttamisessa ja siihen tutustumisessa. Laulu ja liike on projekti, joka ei koskaan pääty, se on tavallaan samaan aikaan sekä parasta, että vaikeinta. Aina voit oppia lisää, aina voit tehdä jotain eri tavalla. Kuten Barthenieff sanoi, ”...you see, there are many possibilities!” (...kuten näet on monia mahdollisuuksia). Koen todella, että liikkeen parissa työskentely laulutunnilla ja sen ulkopuolella saa aikaan muutosta itsessä, niin fyysisesti kuin henkisesti. Liikkeen ydin on muutos, ja kun liikkuu johtaa muutosta, nämä ovat myös Barthenieffin sanoja, ja kuinka totta ne ovatkaan.

Joskus pienikin muutos olemisessä ja liikkeessä vaikuttaa suurella tavalla. Huomasin tämän kirjoitusprojektin aikana hengityskurssilla ollessani, että uloshengitykseni jäi vaillinaiseksi. Opettelen nyt pikkuhiljaa hengittämään tehokkaammalla tavalla ja se auttaa kehoani rentoutumaan ja suoriutumaan paremmin sille asetetuista tavoitteista. Lauluääneni on syventynyt ja laulamiseni helpottunut. Vielä kuitenkin keho haluaa palata vanhaan, varsinkin jos olo on väsynyt. Pikkuhiljaa se kuitenkin oppii toimimaan uudella tavalla, uusien asioiden oppiminen tuo mukanaan myös uusia oivalluksia ja opittavia asioita. Muutos voi kuitenkin olla myös vaikka vain pieni pikkubarpaan kohotus, josta tulemme tietoiseksi. Se on suurempi asia kuin voimme ymmärtääkään.



Liikkeen kanssa työskenteleminen saattaa kantaa hedelmää vasta pitemmänkin ajan päästä. Itse tämän vuoden aikana ”kehollisuus, liike ja tanssi terapeuttisessa vuorovaikutuksessa” -nimisellä kurssilla ollessani aluksi mietin, että mitähän hyötyä tästä nyt on, kun ”hihhuloimme” pitkin jumppasalia. Mutta nyt, näin vuoden päästä kun katson taaksepäin, huomaan miten paljon onkaan sen jälkeen tapahtunut. Ensinnäkin ryhdyin kirjoittamaan tätä opinnäytetyötä liikkeestä ja tanssista laulunopetuksessa. Olen tutustunut en pelkästään kehooni, vaan olemiseeni aivan uudella, syvällisemmällä tasolla. Olen pohtinut kuinka hengitän ja elän vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja kuinka reagoin kehollisesti eri tilanteissa. Syvempi itsetuntemus on tuonut esille asioita, joita olen nyt käynyt läpi myös sanallistaen. Itsetuntemus tuo itseluottamusta, joka näkyy myös oppimistuloksissani ja laulussani. En ajattele liikettä enää pelkästään ulospäin näkyvänä asiana, vaan kuten haastateltavanikin ovat todenneet, liike on hyvin kokonaisvaltaista olemista. Liike on elämää.

## LÄHTEET

- Aalto, Anna-Liisa, Parviainen Kati (1985). *Auta ääntäsi*. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.
- Bloom, Katya (2006). *The Embodied Self. Movement and Psychoanalysis*. Lontoo: H.Karnac (Books) Ltd.
- Foster Raisa (2015). *Tanssi-innostaminen*. Helsinki: BoD tm – Books on Demand.
- Hackney Peggy (2002). *Making connections. Total body integration through Barthenieff fundamentals*. New York: Routledge.
- Laine, Tuija (2016) *Hengitys hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen tukena*. Opetusmoniste. Keski-Pohjanmaan opisto, Kälviä.
- Levy, Fran J. (1988). *Dance Movement Therapy. A Healing Art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillarank, B. (2010). *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*. Mediapinta.
- Saraste, Päivi. (2006). *Suuntana vapaus : Alexander-tekniikan perusajatuksia: laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Svan Maria. (2014) *Tanssi-liiketerapian menetelmät laulunopiskelun tukiaineena*. Lopputyö, Eino Roiha -instituutti
- Suomen tanssiterapiayhdistys ry. (2012). *Mitä tanssiterapia on?* Elektroninen aineisto. Haettu: 26.3.2016 URL: [www.tanssiterapia.net/index.php?page=18](http://www.tanssiterapia.net/index.php?page=18) . Julkaisematon.