

Liikunta laulamisen vahvistajana

Jenni Lind

Opinnäytetyö
Marraskuu 2017
Kulttuuriala
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi AMK

Tekijä(t) Lind, Jenni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä marraskuu 2017
	Sivumäärä 42	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Liikunta laulamisen vahvistajana		
Tutkinto-ohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Päivi Virolainen-Kalpio		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää liikunnan harrastamisen vaikutuksia laulamiseen. Laulaminen on lihastyötä, joten omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen on tärkeää. Eri-laisia liikuntamuotoja on olemassa paljon ja tarkoituksena oli kartoittaa, miten eri liikuntamuodot vaikuttavat laulamiseen ja onko olemassa lajeja, jotka eivät mahdollisesti sovi laulajille.</p> <p>Tietopohja tutkimukseen kerättiin laulamista ja liikuntaa käsittelevästä kirjallisuudesta. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla neljää laulunopettajaa sekä yhtä Voice Massage terapeuttia. Kolmea laulunopettajaa haastateltiin kasvotusten ja yhtä sähköpostitse. Voice Massage terapeuttia haastateltiin sähköpostitse. Haastatteluissa haluttiin selvittää, onko liikunnan harrastamisesta hyötyä laulajille, mitkä liikuntamuodot ovat hyviä ja onko olemassa sellaisia lajeja, joita ei suositeltaisi laulajille. Lisäksi haluttiin selvittää, näkyykö liikunnan harrastaminen laulutunneilla, mikä merkitys kehonlämmittelyllä on ja voiko liikunnan harrastaminen auttaa hengitystekniikan omaksumisessa. Lisäksi kartoitettiin sitä, keskustellaanko liikunnan harrastamisesta ja sen vaikutuksista oppilaiden kanssa.</p> <p>Tutkimuksessa ilmeni, että liikunnan harrastaminen koettiin hyödylliseksi laulajille, sillä se parantaa muun muassa kehotuntemusta. Koettiin myös, että se vaikuttaa vireystilaan sekä mielialaan. Tutkimuksessa ilmeni myös, että liikunnan harrastamisen vaikutukset ovat yksilöllisiä, joten niissä on otettava huomioon yksilön omat tarpeet ja toiminta. Liikunnan harrastaminen koettiin yleisesti hyväksi eikä laulajille sopimattomia lajeja löydetty.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat) Laulaminen, liikunta, liikuntamuodot, hengitys, keskivartalo, ryhti, laulunopetus</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Lind, Jenni	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 42	Permission for web publication: x
Title of publication The effects of physical exercise on singing		
Degree programme Dergree Programme in Music		
Supervisor(s) Virolainen-Kalpio, Päivi		
Assigned by		
Description <p>The purpose of the thesis was to collect information about how physical exercise affects singing. Singing is muscle work, and it is important to take care of one's physical condition. There are many ways to exercise, and the aim was to examine the impact of different ways to exercise on singing and to determine whether there were ways of exercise that could be risky for singers.</p> <p>The theoretical basis for the study was collected from literature related to singing and physical exercise. The data was collected by interviewing four vocal teachers and one voice massage therapist. Three of the singing teachers were interviewed in person and one by email. The voice massage therapist was interviewed by email. The purpose of the interviews was to determine whether physical exercise was good for singers as well as the good ways to exercise and whether some forms of exercise affected singers negatively. In addition, the aim was to examine how the effects of physical exercise could be observed during singing lessons as well as the purpose of the warm-up before singing and whether exercising could help with learning the right kind of breathing. Moreover, one aim was to find out whether teachers discussed physical exercise and its effects with their students.</p> <p>The results indicated that physical exercise is good for singers because it helps in learning to know one's body and muscles better. It also increases vitality and mood. The results also showed that the effects of physical exercise are individual. Physical activity and exercising is good for singers, and according to the results, there were unsafe ways to exercise.</p>		
Keywords/tags (subjects) Singing, physical exercise, breathing, core, posture, teaching of singing		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset	4
	2.1 Tavoitteet	4
	2.2 Tutkimuskysymykset	5
3	Laulaminen	6
	3.1 Hengitys laulaessa	7
	3.1.1 Laulajan tuki.....	8
	3.2 Ryhdin merkitys laulaessa	9
	3.3 Laulan koska laulattaa	10
4	Liikunta	11
	4.1 Syitä liikunnan harrastamiseen	11
	4.2 Liikkumattomuus.....	12
5	Yhteisiä tekijöitä	13
	5.1 Tunteet	13
	5.2 Motivaatio	14
	5.3 Harjoittelu	15
6	Liikunnasta tukea laulamiseen	16
	6.1 Esimerkkejä liikuntamuodoista ja niiden vaikutuksista laulamiseen.....	16
	6.2 Hengityksen vahvistaminen liikunnan avulla	19
	6.3 Keskivartalon vahvistaminen.....	20
	6.4 Liikunnasta apua ryhdin ylläpitoon	20
	6.5 Liikkeen hyödyntäminen laulaessa.....	22
7	Tutkimuksen toteuttaminen.....	23
	7.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	23

	2
7.2 Haastattelu	23
7.3 Tutkimuksen laadun arviointi	24
8 Haastattelun tuloksia	25
8.1 Tutkimustulokset	25
8.1.1 Osallistuneiden taustatiedot	25
8.2 Liikunnan harrastaminen	26
8.3 Hyvät ja huonot liikuntamuodot	28
8.4 Liikunnan harrastaminen ja laulutunnit	29
8.5 Kehonlämmittely	30
8.6 Hengitystekniikan omaksuminen	31
8.7 Oppilaiden liikuntatottumukset ja kokemukset sen vaikutuksesta	32
9 Pohdinta	34
Lähteet	39
Liitteet	41
Liite 1. Haastattelulomake	41
Taulukot	42
Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot	42

1 Johdanto

Opinnäytetyöni käsittelee liikunnan harrastamisen vaikutusta laulamiseen. Liikunnan harrastamisella ja laulamislalla on yhteisiä tekijöitä, ja pohdin sitä, miten liikunnan harrastaminen tukee laulamista, ja voiko jostain liikunnasta olla mahdollisesti myös haittaa laulamisen kannalta. Molemmat ovat lihastyötä ja hyvä kehotuntemus on niiden kannalta tärkeää, mutta miten liikunta ja laulaminen sulautuvat yhteen? Auttaako liikunnan harrastaminen laulajaa saaman paremmin yhteyttä kehoonsa ja mikä merkitys sillä on hengityksen sekä ryhdin kannalta? Liikunta on ajankohtainen aihe ja siitä saa lukea lähes päivittäin eri medioista. Liikunnan harrastamisesta on tullut trendi, mutta silti useat liikkuvat vähemmän kuin ennen. Miten laulajat ja laulunopettajat näkevät liikunnan merkityksen laulamisen kannalta ja puhutaanko laulutunneilla sen vaikutuksesta?

Kiinnostus tähän aiheeseen kumpuaa omasta taustastani. Liikunta on osa omaa arkeani ja sen aktiivinen harrastaminen on kasvattanut kiinnostustani kehon toimintaan. Myös omissa lauluopinnoissani koen tärkeäksi kehon aistimisen ja tiedostamisen. Mielikuvaharjoitukset ovat tärkeä osa laulamista, mutta itselleni koen merkitykselliseksi myös konkreettisen tiedon siitä, mitä kehossa laulaessa tapahtuu. Tieto ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta tuntuu itselle tärkeältä. Mitkä lihakset toimivat milloinkin, miten ne toimivat, missä ne sijaitsevat ja miten niitä harjoitetaan?

Liikunta on toiminut minulle sekä psyykkisenä että fyysisenä apuna laulamisen kannalta. Psyykkisellä tasolla se on opettanut rentouttamaan ajatuksia ja viemään niitä pois stressaavasta ympäristöstä. Fyysisellä tasolla olen sen avulla oppinut saamaan enemmän yhteyttä kehooni, ja näin ollen myös laulaessa kehoyhteys on parantunut. Olen myös itse kokenut liikunnan harrastamisen auttavan muuan muassa ryhdin ylläpitämiseen, ja esimerkiksi joogasta olen saanut apua hengityksen vahvistamiseen. Joskus kuitenkin treenin jälkeen huomasin, ettei laulaminen sujukaan yhtä sulavasti, ja aloin pohtia, ovatko kaikki liikuntamuodot sopivia laulamisen kannalta.

Kartoitan yleisesti liikunnan harrastamisen vaikutusta laulamiseen. Tarkoituksena ei ole perehtyä vain yhteen lajiin, vaan yleisesti siihen, miten aktiivinen liikunnan harrastaminen tukee laulamislissa kehittymistä. Sen vuoksi en rajaakaan aiheittani vain

tiettyyn lajiin, vaan haluan korostaa monipuolisen liikunnan vaikutusta. Miten liikunnalla voidaan vahvistaa laulamisesakin tarvittavaa keskivartaloa ja minkälainen vaikutus sillä on hengitykseen? Tarkoituksena on selvittää muun muassa sitä, koetaanko liikunnan harrastamisesta olevan hyötyä laulajille, miten sillä voidaan edistää laulussa kehittymistä ja näkykö aktiivinen liikunnan harrastaminen laulutunneilla.

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen. Aineistoa olen hankkinut laulamista ja liikuntaa koskevasta kirjallisuudesta sekä haastatellut neljää laulunopettajaa ja yhtä Voice Massage terapeuttia. Luvussa kaksi esittelen työni tavoitteet ja tutkimuskysymykset. Kolmas ja neljäs luku käsittelevät yleisesti aiheita laulaminen ja liikunta. Laulamista koskevassa luvussa esittelen muun muassa mitä tarkoittaa ääntöhengitys sekä mikä merkitys ryhdillä on laulamisen kannalta. Liikuntaa käsittelevässä luvussa tuon esille liikunnan harrastamisen syitä sekä nykyään yleistynyttä liikkumattomuutta. Luvussa viisi käsittelen tekijöitä, jotka ovat tärkeitä sekä laulamises että liikunnan harrastamisessa. Kuudes luku on työni kannalta merkityksellinen; miten liikunnan harrastamisella voidaan vaikuttaa laulamises. Esittelen liikuntamuotoja ja niiden vaikutuksia laulamises sekä sitä, miten liikunnan harrastamisella voidaan vaikuttaa esimerkiksi laulamisesakin oleelliseen hengitykseen. Seitsemäs luku esittelee tutkimuksen toteuttamista, ja kahdeksas luku käsittelee haastattelujen tuloksia. Viimeisessä luvussa pohdin opinnäytetyöprosessia.

2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

2.1 Tavoitteet

Tavoitteena on selvittää, miten liikunnan harrastamisella voidaan edesauttaa laulamises kehittymistä ja onko siitä hyötyä laulajille. Auttaako liikunnan harrastaminen saamaan enemmän yhteyttä kehoon, miten laulunopettajat kokevat sen merkityksen ja näkykö se laulutunneilla? Haluan parantaa tietoutta lihaksistosta ja siitä, miten laulaessa lihakset toimivat ja miten niitä voidaan harjoittaa. Voiko aktiivisella ja monipuolisella liikunnan harrastamisella edistää laulussakin tarvittavien lihasten toimintaa ja saada tehokkuutta kehon käyttämises, vai aiheuttaako se jäykkyyttä, joka taas

haittaa laulusuoritusta? Onko lihasten treenaaminen ja vahvistaminen hyväksi laulamisen kannalta, vai vaikuttavatko ne negatiivisesti kehon elastisuuteen?

Kehon toiminnan kokonaisvaltainen tarkastelu sekä yhteydet laulamisen ja liikunnan harrastamisen välillä ovat myös keskeisiä tavoitteita. Laulamista ja liikuntaa yhdistävät lihakset ja niiden toiminta, mutta myös tunnepuoli. Tunteet, treenaaminen ja motivaatio ovat molemmissa oleellisia. Hyvä motivaatio varmistaa tuloksien saavuttamisen ja kehittymisen etenemisen, joten näin ollen halusipa kehittyä laulamissa, liikunnassa tai esimerkiksi molemmissa, on tekemisen oltava motivoitua ja treenaamisen säännöllistä.

2.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoitus on selvittää edesauttaako liikunnan harrastaminen laulussa kehittymistä ja miten nämä kaksi voisivat tukea toisiaan. Koska molemmat vaativat mielen ja kehon yhteistyötä, on syytä olettaa liikunnan aktiivisella ja monipuolisella harrastamisella olevan positiivisia vaikutuksia laulamisen kannalta. Liikuntamuotoja on kuitenkin olemassa useita erilaisia ja tekeminen on niissä erilaista, joten on syytä myös pohtia, ovatko jotkut liikuntamuodot vähemmän sopivia laulajille kuin toiset?

Tutkimuksia samankaltaisesta aiheesta ovat tehneet myös muun muassa Eero Kantola ja Päivi Perttunen. Kantolan (2002) lopputyö *”Piú mosso: liikunnan fyysiset vaikutukset ja laulaminen”* on tutkimus, jossa käsitellään liikunnan harrastamista ja laulamista. Perttunen (2013) tutki opinnäytetyössään *”Tanssiva ja laulava kehoni: Tanssimisesta tukea laulunopiskeluun”*, mitä yhteistä keskivartalon käytöllä on tanssimisessä ja laulamissa. Lisäksi löytyy useampia opinnäytetöitä, jotka käsittelevät hyvinvointia, laulamista sekä esimerkiksi laulamista ennen tehtävän alkulämmittelyn merkitystä. Myös joogan ja pilateksen hyödyistä laulajille on tehty useampia tutkimuksia.

Opinnäytetyössäni haen vastausta näihin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Voidaanko aktiivisella liikunnan harrastamisella vaikuttaa laulamiseen?
- 2) Auttaako liikunnan harrastaminen parantamaan kehoihteyttä? Onko sillä vaikutusta esimerkiksi hengitystekniikan omaksumisessa? Vaikuttaako liikunta ryhtiin?
- 3) Onko huomattu olevan liikuntamuotoja, jotka eivät sovellu laulajille? Tulisiko jotain liikuntaa välttää ennen laulusuoritusta?
- 4) Kuinka paljon liikunnan merkityksestä puhutaan oppilaiden kanssa? Tarvitseeko sitä huomioida?

3 Laulaminen

Laulajan instrumenttina toimii keho ja laulaminen on useasta osa-alueesta koostuva tapahtuma. Se on kehon ja mielen yhteistyötä johon erilaiset tekijät kuten ympäristö, sukupuoli, motivaatio ja tunteet vaikuttavat. Eerola (2017) toteaa laulajan olevan psykofyysinen kokonaisuus, jonka vuoksi ääneen vaikuttavat sekä fyysiset että psyykkiset tekijät. Laulaessa käytämme useita lihaksia lähtien pienistä lihaksista kuten kurkunpään lihakset ja äänihuulet, mutta tarvitsemme siihen myös esimerkiksi selän- ja kylkien lihaksia. Jotta laulaessa ääni kulkisi mahdollisimman vapaasti, ja esimerkiksi äänen voimakkuutta voisi säädellä vaivattomasti, vaatii tämä, että käytämme laulamiseen koko kehoamme. Laulaminen on kehon kokonaisvaltaista käyttöä niin fyysisesti kuin psyykkisesti.

Laulaessa käytämme audiokinesteettistä kykyä, joka tarkoittaa kykyä heijastaa kuulemamme lihastoiminta omaan kehoamme (Eerola 2017). Pyrimme siis kuulon avulla havaitsemaan mitä tapahtuu, ja sen jälkeen aistimaan saman kehossamme. Laulunopettajalle audiokinesteettinen kyky on välttämätön. Se on tapa luoda yhteys opettajan ja oppilaan välille. Kuunnellessaan oppilasta opettaja pyrkii aistimaan oppilaan äänestä kuultavat asiat omassa kehossaan, ja sitä kautta ohjaamaan oppilasta oikeaan suuntaan. Laulajan on hyvä olla tietoinen omasta kehostaan ja luotava siihen positiivinen sekä luottavainen suhde. Suhde omaan kehoon ja sen käyttämiseen tulisi olla luontevaa ja sitä tulee kuunnella, jotta vältymme virhetoiminnoilta. Opettaja voi audiokinesteettisen kyvyn avulla ohjata oppilasta kohti oikeanlaista, hyvältä tuntuvaa äänenkäyttöä, jossa keho on vapaa jännityksistä.

Laulaminen on lihastyötä kuten liikuntakin, joten hyvä kehotuntemus korostuu molemmissa. Harva kuitenkaan tulee ajatelleeksi, kuinka paljon lihastyötä laulamiseen itseasiassa liittyy. Laulamista harjoitellessa olisi hyvä aistia ja kuunnella kehoa, jotta treenaaminen olisi mahdollisimman kehittävää ja oikeanlaista. Opettaja voikin ohjata oppilasta kuulostelevaan, mitä kehossa milloinkin tapahtuu ja aistimaan laulamista kehon värähtelyn kautta. Joskus lauluharjoituksia voi tehdä esimerkiksi silmät kiinni, joka voi auttaa oppilasta aistimaan kehon tapahtumia ja viemään ajatuksia pois pelkän tekniikan ajattelemisesta. Ihmiskeho on täynnä lihaksia ja myös laulaessa lihakset työskentelevät aktiivisesti. Seuraavaksi käsiteltävät ääntöhengitys, laulajan asento sekä laulajan tuki tuovat hyvin esille, miten kokonaisvaltaisesti laulajan on käytettävä kehoaan, ja mikä merkitys lihaksilla laulamissa on.

3.1 Hengitys laulaessa

Koistinen (2003, 37) toteaa äänen alun olevan hengityksessä, ja oikeanlaiseen hengitystekniikkaan tarvitsemme koko kehoamme. Hengitys on osa laulajan instrumenttia ja sen vuoksi onkin syytä ymmärtää, miten hengittää mahdollisimman tehokkaasti. Hengitys vaikuttaa laulamissa useaan eri osa-alueeseen. Se on yhteydessä itse äänen tuottoon ja laatuun, puhtauteen sekä voimakkuuteen. (Tasanto 1997, 38.) Ääntöhengityksestä puhuttaessa on oleellista huomioida kehon lihasten käyttö. Tärkeää on huomata, kuinka eri lihakset toimivat yhteistyössä, ja miten ilman aktiivista lihastoimintaa hengittäminen ei ole mahdollista.

Laulajan on tärkeä oppia hyödyntämään lihaksia kokonaisvaltaisesti ja saada useiden lihasten perusliikkeet toimivaksi, yhtenäiseksi ja elastiseksi kokonaisuudeksi (Koistinen 2013, 36).

Koistinen (2003, 35) jakaa laulamisen aikana tapahtuvan hengityksen eri vaiheisiin. Prosessin aloittaa sisäänhengitys, jota seuraa pieni, yleensä automaattinen, valmistusvaihe, joka varmistaa hengitystuen jatkuvuuden. Tästä seuraa aktiivinen ja säädelty uloshengitys, jonka jälkeen palautumisvaihe rentouttaa lihaksia. (Koistinen 2003, 35.) Ääntöhengityksessä uloshengitysvaihe on pidempi, jolloin uloshengityslihasten kanssa yhteistyössä toimivat myös sisäänhengityslihakset, ja kehon toiminta

on elastista. Kyljet ovat liikkuvat ja toiminta suuntaa ulospäin, sivuille, taakse ja alas. (Eerola 2017.) Oikeanlainen hengitystapa edesauttaa äänen tuottoa ja vaikuttaa syntyvän äänen laatuun (Laukkanen & Leino 1999, 27). Opettajan on hyvä ohjata oppilasta tekemään erilaisia hengitysharjoituksia. Opettaja ja oppilas voivat tehdä harjoituksia yhdessä laulutunneilla, jonka jälkeen oppilas voi harjoitella näitä myös itsenäisesti laulutuntien ulkopuolella.

Sisäänhengityslihakista tärkein on pallea. Muita sisäänhengityslihaksia ovat uloimmat kylkivälilihakset sekä apuhengityslihakset, joita ovat päännökökkäjälilihas, kylkiluunkannattajat, rintalihakset, leveä selkälihas sekä sahalihakset. Uloshengityslihaksia ovat sisemmät kylkivälilihakset, vatsalihakset, rintakehän poikittainen lihas, kylkiluiden aluslihakset, leveä selkälihas, alemmat takimmaisat sahalihakset, neliömäinen lannelihas sekä lannerangan poikkihaarakevälilihas. (Koistinen 2003, 33,35.)

Laulamisessa hengittäminen on kuitenkin muutakin kuin hapen saannin väline. Se on tärkeä osa ilmaisua. Erilaisilla tavoilla hengittää voimme ilmaista tunteitamme, joka on oleellinen osa laulamista. Esimerkiksi ennen fraasia tapahtuva hengitys voi johdattaa kuulijat tuleviin tapahtumiin ja toimia niin sanottuna siltana seuraavan tekstin ymmärtämisessä. Hengitys toimii laulamissa keinona ilmaista kappaleiden tarinaa ja laulajan tunteita.

3.1.1 Laulajan tuki

Sana tuki saattaa joskus herättää mielikuvan jäykästä olemuksesta, mutta laulaessa on ehdottomasti muistettava kehon elastisuus, ja ymmärrettävä laulajan tuen oikea tavoite. Eerola (2015) toteaa tuen tarkoittavan ulos- ja sisäänhengityslihasten aktiivista yhteistyötä. Hän kehottaa ajattelemaan lantioon asti ulottuvaa paksuseinäistä kulhoa, jonne äänneiden juuret ulottuvat. Tämä ajatus auttaa aistimaan toiminnan lähtemistä lantiosta ja jaloista saakka, jolloin koko kroppa on aktiivinen laulamisen aikana (Eerola 2015.) Hengitystuen tulisi olla joustava, ja hengityksen tuntua koko kehossa, jolloin kaikki tarvittavat lihakset pääsevät toimimaan yhteistyössä. Keskivartalossa laajentuminen tapahtuu joka suuntaan, ja syvän kehoihteyden saavuttaminen auttaa aktiivisen tuen aistimisessa. (Koistinen 2013, 39.) Näin ollen tuessa ei siis ole

kyse keskivartalon jäykistämisestä tai jännittämisestä, vaan sen elastisesta liikkeestä. Tuki on ennemminkin tulosta lihasten yhteistyöstä kuin erillinen menetelmä (Eerola 2015).

3.2 Ryhdin merkitys laulaessa

Jotta äänenkäyttö tapahtuisi mahdollisimman taloudellisesti ja tapahtumat jäisivät lihasmuistiin, on hyvän ryhdin omaksuminen tärkeää (Eerola 2015). Hengityselimistön vapaa toiminta vaatii kehon hallintaa ja hyvän asennon. Hyvä asento taas sisältää elastisuutta, elävyyttä ja avoimuutta. Asennon tulee tuntua hyvältä ja siinä laulajan on helppo liikkua sekä liikehtiä. Se vaatii eri osien yhteistyötä eikä asento saa olla pakotettu tai väkisin tuotettu. (Koistinen 2013, 15-17.) Laulutunneilla opettajan on kiinnitettävä huomiota oppilaan asentoon. Jos oppilaan asento on jollain tavalla vääristynyt, on opettajan hyvä ohjata oppilasta kohti oikeanlaista ryhtiä, missä laulaminen onnistuu luontevammin. Oikeanlaisen asennon merkitys laulamiseksi on kuitenkin huomattava, sillä sen vaikutus hengitykseen ja sitä kautta äänen toimintaan on merkittävä.

Juuret maassa ajatus on laulajalle tärkeä. Se auttaa laulajaa löytämään yhteyden sekä kehoon että tunteisiin. Jalat, lantio ja vatsa on hyvä huomioida oikeaa asentoa etsiessä. Polvien tulisi olla lukoista vapaat, linjassa jalkaterien kanssa, jolloin lantio, selkäranka, niska ja pää löytävät myös omat asentonsa. (Koistinen 2013, 19-20.) Laulajan oikeanlaista asentoa etsiessä on helppo huomata, kuinka koko keho toimii yhteistyössä. Oman kehon tuntemuksia on syytä kuulostella. On huomioitava, mikä tuntuu itselle hyvältä, ja mikä taas aiheuttaa kipua tai jäykkyyttä.

Lantion oikeaa asentoa voi harjoitella ääriasentojen kautta. Lantion vieminen edes ja taakse sekä sivuille auttaa oikean keskiasennon löytämisessä. Oikea lantion asento vaikuttaa sen liikkuvuuteen sekä syvien vatsalihasten ja lantiopohjan lihasten aktiivisuuteen. (Porander 2008.) Hyvän lantion asennon löytämisessä auttaa ajatus pitkästä ja painavasta hännästä, joka näin ohjaa istuinkyhmyjä osoittamaan kohti kantapäitä. Hyvä lantion asento edesauttaa muiden kehon lihasten oikeanlaista toimintaa; kun

lantio on oikeassa asennossa, kehon paino pääsee jakautumaan tasaisesti. (Koistinen 2013, 21.)

Poikittainen vatsalihas osallistuu asennon ylläpitämiseen ja on tärkeä osa laulamista. Vatsalihaksia ei kuitenkaan saa jännittää laulaessa, joten tässäkin on muistettava kehon elastisuus. Kehon lihastasapainon ylläpitämiseksi on myös huomioitava selän, pakaroiden, alaraajojen ja lonkan koukistajalihakset. Selän ja kylkikaarien tulisi tuntua pitkiltä ja leveiltä. Rintakehän avoimuus, tilan aistiminen hartioiden, pään ja niskan välissä sekä kyljissä, rento leuka ja rennot kasvolihakset sekä avoin suuontelo. Näistä on hyvä lähteä rakentamaan tasapainoista, hyvältä tuntuva, vastaanottavaa laulajan asentoa. (Koistinen 2013, 22-23, 25.)

3.3 Laulan koska laulattaa

”Laulan lähteen silmästä ja metsän siimeksestä, sillä eihän minua mikään laulamasta estä” lauletaan Anna-Mari Kähärän kappaleessa *Laulu perunoiden kiehuessa*. Laulamissa tärkeää on ottaa huomioon aiemmin mainitut hengitys, tuki ja laulajan asento. Kuitenkin yhtä tärkeää on miettiä, miksi laulan? Tahto ilmaista ja tulkita, mielihyvä ja uusien asioiden oivaltaminen ovat osa laulamista. Ritva Eerolan (2013) sanoi: *”Laulaminen on kehon täyttämistä ilmaisulla eikä äänellä”*. Vaikka konkreettisesti laulamissa on kyse lihastyöstä ja kropalla on siinä tärkeä rooli, on laulamilla myös suuri henkinen merkitys. Halu laulaa ja ilmaista itseä ovat merkittäviä laulaessa ja niiden avulla lauluäänestä on kuultavissa sen todellinen syvyys.

Laulaminen vaikuttaa fyysisesti, sillä sen avulla voi oppia omasta kehostaan ja parantaa omaa kehotuntemustaan. Oman äänen avulla ihminen voi olla kosketuksissa itseensä, omaan kehoonsa ja tunteisiinsa (Ahonen 1994, 91). Laulaminen vaikuttaa myös varmasti hyvinvointiin ja terveyteen, sillä se on keino ilmaista itseä ja tuoda esiin omia tunteita, kokemuksia ja ajatuksia. Laulaminen lähtee halusta sanoa jotain, ja innostus aktivoi lihaksia. Jotta ääni olisi mahdollisimman vapaa ja monipuolinen, on tehtävä ajatustyötä, sekä vahvistettava että herkistettävä lihaksia. (Eerola 2014.)

Jokaisen on hyvä huomioida omat tarpeet ja tavoitteet laulamisen kannalta. Toisille laulaminen on tunteiden ilmaisua, ja laulaminen lähtee silloin ilmaisutahdosta. Toisille laulaminen voi olla tapa opetella käyttämään ääntä eri tavoin sekä tutustua omaan kehoon sen värähtelyn ja toiminnan kautta. Oli syy laulamiseen ilmaisutahto tai esimerkiksi halu opetella eri laulutekniikoita, laulaminen on joka tapauksessa kaikkien oikeus ja siitä nauttiminen on tärkeintä.

4 Liikunta

Elias Lönnrotin sanoin *”Ihminen on luotu liikkumaan ja onkin tämä hänelle onneksi”* (Vuori 2003, 12). Liikunnan merkitys on monipuolinen ja sen harrastamisesta on paljon hyötyä. Liikunta voi kuulua elämään eri tavoin. Joillekin se on elämäntapa tai esimerkiksi ammatti. Se voi myös olla harrastus, jolloin itse liikunta ja halu liikkua ovat pääosassa, tai kyseessä voi olla hyötyliikunta, jolloin syy liikkumiseen on jonkin asian suorittaminen, esimerkiksi työmatkan kulkeminen tai siivoaminen (Vuori 2003, 14-15). Erilaiset taidot kuten tasapainotaito, liikkumistaito sekä välineenkäsittelytaidot ovat liikunnallisia perustaitojamme. Liikunnalla pyrimme kunnon sekä terveyden säilyttämiseen ja parantamiseen. (Ahonen & Sandström 2011, 65, 73.)

4.1 Syitä liikunnan harrastamiseen

Liikunnan harrastaminen voi kehittää muun muassa sosiaalisia taitoja, vaikuttaa terveen itsetunnon kehittymiseen ja auttaa omaksumaan terveet elintavat. Usein tärkeimmiksi syiksi liikunnan harrastamiseen nousevat sen vaikutukset terveyteen, kuntoon, rentoutumiseen ja virkistymiseen. (Vuori 2003, 33, 42.) Liikunnan vaikutukset mieleen ja kehoon ovat monipuoliset. Se vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta, lisää luovuutta ja keskittymistä, vahvistaa aivoja sekä tekee olon iloisemmaksi. Liikunnalla voidaan siis vahvistaa muun muassa kognitiivisia taitoja. (Hansen 2017, 223, 191.)

Hautamäki (1997, 78) kertoo liikunnan vaikuttavan muun muassa aineenvaihduntaan, verenkiertoon, rentoutumiskykyyn, yöuneen sekä yleiseen hyvinvointiin. Yleisesti liikunnan harrastamisen toivotaan vaikuttavan positiivisesti ihmisen mieleen ja kehoon. Mielekäs liikunta antaa uusia elämyksiä ja kokemuksia ja pitää mielen sekä kehon reippaana ja aktiivisena.

Liikunta on myös osa perusopetustamme, jolloin eri lajeihin ja liikunnan vaikutuksiin pääsee tutustumaan jo lapsuudesta saakka. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa mainitaan, että sen tarkoituksena on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin ja oman kehon myönteiseen suhtautumiseen. Positiiviset kokemukset, liikunnan liittäminen arkeen ja yhdessä tekeminen ovat myös liikunnan opetuksen keskeisiä tavoitteita. Sillä pyritään myös myönteisen minäkuvan ja terveyden edistämiseen, vuorovaikutustaitojen kehittämiseen, sekä rohkaistaan keholliseen ilmaisuun. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 143, 273, 433.)

4.2 Liikkumattomuus

Ahonen ja Sandström (2011, esipuhe) huomauttavat ihmisten liikkumattomuuden yleistyneen, vaikka liikunnan terveysvaikutuksista tiedetään yhä enemmän. Ihmiskeho ja aivomme ovat tarkoitettu liikkumaan huomattavasti enemmän kuin nykyään liikumme. Liikkumattomuus lisää ahdistuneisuutta ja vähentää tarkkaavaisuutta. Jos liikunnan harrastamiseen varattaisiin enemmän aikaa, useiden ihmisten olo ja vointi paranisivat, ja ajatukset kulkisivat paremmin. (Hansen 2017, 223.)

Yhtenä syynä liikkumattomuuden kasvuun on todennäköisesti istumatyön lisääntyminen. Huttunen (2016) kertoo terveyskirjaston kolumnissaan *”liikkumattomuus on vaaralista – sohvaperuna kuolee ennen aikojaan”* säännöllisen liikunnan edistävän terveyttä sekä ehkäisevän sairauksia, kun taas liikkumattomuus lisää monien sairauksien ja kuoleman vaaraa. Hänen mukaansa erityisen vaarallinen liikkumattomuuden muoto on istuminen. Tämä lisää muun muassa ylipainon, 2 tyypin diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien riskiä. Myös kaupungistuminen, passiiviset liikkumismuodot paikasta toiseen sekä teknologian kehitys vaikuttavat omalta osaltaan liikkumat-

tomuuteen. Liikkumattomuuden riskit kasvavat vauhdilla, ja esimerkiksi aterian jälkeen yhtäjaksoinen istuminen hidastaa lihasten aineenvaihduntaa. Yksi tehokkaimista tavoista vähentää liikkumattomuutta onkin istumisen vähentäminen. Liikkumisen lisääminen tehostaa sydämen jaksamista ja aineenvaihduntaa sekä tuo lisävuosia elämään. (Huttunen 2016.)

5 Yhteisiä tekijöitä

Liikunnan harrastamista ja laulamista yhdistävät eri psyykkiset, fyysiset ja toiminnalliset tekijät. Yleensä nämä toimivat keskenään limittäin. Yhteistyö mielen ja kehon välillä on tärkeässä roolissa. Ihmisääni toimii täyspainoisesti vain, jos koko keho ja mieli ovat mukana, joten pelkästään lihaksilla emme voi laulaa. Laulamiseen liittyvät sekä tunteet, keho, ajatukset että kaikki ympärillämme olevat asiat. (Koistinen 2013, 120.) Myös kehon hallinta vaatii tuntemisen kykyä ja herkkyyttä. Tunteet liikuttavat ja motivaatio sekä innostus mahdollistavat asioiden saavuttamisen. (Putkisto 2017, 48.)

5.1 Tunteet

Tunnetoimintojen syntymisestä vastaa limbinen järjestelmä, johon kuulu muuan muassa pihtipoimu, aivoturso, aivokaari, hypothalamus sekä manteliumake (Kettunen, Leppäluoto, Lätti, Rintamäki, Vakkuri & Vierimaa 2013, 438). Musiikki aktivoi limbistä järjestelmää, jossa säädellään tunteita, ja jossa sijaitsee myös muistojen varasto. Useat muistot ovat tunnesävyisiä ja musiikin kuuntelu tai soittaminen voi aktivoida niitä. (Ahonen 1997, 89.)

Liikunnalla ja laulamisaalla on sekä fyysinen yhteys että myös vaikutus tunteisiin, niiden ilmaisuun sekä käsittelyyn. Laulaminen on monella tapaa tunteellista toimintaa, jossa yhdistyy mielen sekä kehon toiminta. Koistinen (2003, 13) muistuttaa, että heittäytyminen ennemmin tunteiden kuin järjen valtaan auttaa meitä tiedostamaan, tuntemaan ja hallitsemaan kehoamme paremmin. Tämän vuoksi laulutunneilla opetta-

jan on hyvä rohkaista oppilasta tunteiden ilmaisuun laulaessa. Sitä kautta myös esimerkiksi haasteita aiheuttavat laulutekniset asiat voivat helpottua. Jännitykset ja esimerkiksi hermostuneisuus näkyvät kehossa, ja laulaminen on oiva tapa purkaa näitä niin sanottuja lukkoja. Opettajan on hyvä luoda tunneille turvallinen ja rento ilmapiiri, jossa oppilas uskaltaa heittäytyä tunteiden ilmaisuun ja antaa niiden virrata kehossa. Laulamissa tunteet ovat tärkeässä roolissa ja ne ovat osa tulkintaa ja ilmaisua. Ilman tunteita laulamissa puuttuu sen syvin olemus.

Vaali (1999, 11) toteaa laulamisen olevan viestintää, jolloin tekstin tunnetilan löytäminen auttaa muun muassa hengityksen kanssa. Laulaessa ihminen pystyy ilmaistamaan tunteitaan musiikin kautta, liikkussa liikkeen avulla. Ahosen (1997, 88) mukaan esimerkiksi tanssi on keino ilmaista sisintämme, tunteitamme ja muistojamme. Liike on keino kertoa tunteistamme.

Urheilu on sekä iloa ja energiaa, mutta joskus myös epävarmuutta tai turhautumista. Samoin kuin laulamissa, myös urheilussa tunteet ovat osallisena sekä oppimisprosessissa että itse suorituksessa. Liikunnan avulla voi purkaa tunteita ja sen harrastaminen on yksi keino opetella tutustumaan eri tunteisiin ja niiden aiheuttamiin reaktioihin. (Urheilija tunteiden pelikentällä n.d.)

5.2 Motivaatio

Sekä laulamissa että liikunnan harrastamisessa motivaatio laittaa meidät liikkeelle, antaa potkua harjoitteluun ja auttaa tavoittelemaan uusia taitoja. Eri asiat vaikuttavat motivaatioon ja sen syntymiseen. Tällaisia ovat esimerkiksi ympäristö, elimistön tila ja motiivit eli vaikuttimet, joilla pyritään selvittämään käyttäytymisen syyt. (Ahonen & Sandström 2011, 71.) Frantsi ja Närhi toteavat kirjassaan ”*Psyykinen valmennus – järkeä ja sydäntä*” motivaation jaetuksi ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Palaute ja menestyminen ovat esimerkkejä ulkoisesta motivaatiosta, kun taas halu kehittää itseä ja omien rajojen kokeileminen ovat sisäistä motivaatiota. Motivaation vaikuttavat muun muassa harjoittelun monipuolisuus sekä tavoitteellisuus. (Frantsi & Närhi 1998, 55-57.)

Sekä laulaminen että liikunnan harrastaminen vaativat motivaatiota, joka taas edistää kehittymistä. Tekemisen on oltava mielekästä, jotta motivaatio pysyy korkealla. Myös opettaja pystyy omalla käyttäytymisellään kannustamaan ja motivoimaan oppilasta harjoittelemaan sekä saavuttamaan tavoitteitaan. Opettajan ja oppilaan yhdessä tekeminen ja tuntien mielekäs sekä edistävää sisältö motivoivat oppilasta kehittymään ja saavuttamaan uusia tavoitteita. Joskus on kuitenkin hyvä poistua myös omalta mukavuusalueelta ja näin haastaa itseään. Tällaisissa tilanteissa motivaation merkitys korostuu, sillä se auttaa pääsemään yli haastavistakin vaiheista ja tsemppaamaan jokaisessa hetkessä.

5.3 Harjoittelu

Laulaminen vaatii harjoittelua samalla tavalla kuin eri liikuntamuotojen omaksuminen. Äänen kanssa työskennellessä eri aistit ovat tärkeässä roolissa. Kuten Laukkanen ja Leino (1999, 191) muistuttavat, *"Harjoittaminen perustuu viime kädessä aistimukseen ja kokemukseen"*. Harjoittelussa on oleellista kuulostella äänen sointia, mutta myös sitä miltä se tuntuu. Tuntoaistin käyttäminen on yhtä tärkeää kuin kuuloaistin. Äänen harjoittamisessa on kyse lihastoiminnasta, ja jotta toiminnot jäävät lihasmuistiin, ovat toistot ja säännöllinen harjoittelu tärkeää. Äänen harjoittaminen on prosessi jota ei tulisi kiirehtiä, sillä se vaatii pitkäjänteisyyttä ja toistoa. (Laukkanen & Leino 1999, 195.) Laulutunneilla opettajan on hyvä korostaa oppilaalle äänen harjoittamisen vievän aikaa, joten asioita ei välttämättä omaksu vain muutaman harjoituskerran jälkeen. Opettajan on hyvä kannustaa ja tsemppata oppilasta harjoittelussa, ja sitä kautta luoda positiivinen ilmapiiri kehittymiselle.

Samalla tavalla liikunnan harrastaminen ja siinä kehittyminen vaativat useita toistoja ja määrätietoisuutta. Liikunnassa ja laulamissa säännöllinen ja suunniteltu harjoittelu ovat avainasemassa. Joka päivä ei voi harjoitella täysiä, vaan päiviin on saatava vaihtelua, ja kehon palautuminen on otettava huomioon. Jos harjoittelu on päivittäistä ja rankkaa, kehonhuolto on muistettava. Monipuolinen ja suunniteltu harjoittelu auttavat huoltamaan kehoa sekä mieltä. Tehokkaat ja pitkät harjoittelukerrat vaativat rinnalleen palauttavia ja matalatehoisempia harjoituksia. (Aalto, Seppänen &

Tapio 2010, 32.) Raskas treeni vaatii noin vuorokauden mittaisen palautumisen, ja seuraavana päivänä olisin syytä harjoitella hieman kevyemmin. Kun harjoittelussa vuorottelee raskasta ja kevyttä treeniä, edistetään näin palautumista, ja raskaasta treenistä hyötyy tällöin enemmän. Palautumisessa venyttelyn merkitys korostuu. Koko kehoa kannattaa venyttellä, jotta lihakset pääsevät palautumaan, jolla taas on suora vaikutus seuraavan päivän harjoitteluun. (Heiskanen & Joukamo-Ampuja, 2008.)

6 Liikunnasta tukea laulamiseen

Eri instrumentit, kuten viulu tai kitara tarvitsevat huolenpitoa, ja myös laulajan on huolehdittava oman instrumenttinsa kunnosta. Koistinen (2003, 120) muistuttaa terveellisen ruokavalion, fyysisen ja psyykkisen peruskunnon, levon ja positiivisen elämänasenteen johtavan kohti tervettä ja äänihäiriöitä ehkäisevää äänenkäyttöä. Hyvä fyysinen kunto on laulajalle tärkeää, ja erityisesti laulajille suositellaan lajeja, jotka kehittävät hapenotto- ja rentoutumiskykyä (Hautamäki 1997, 78). Laulamissa oleellista on myös rentous, ja laulajan onkin tärkeä tuntea oma kehonsa ja oppia käyttämään lihaksia taloudellisesti tilanteen mukaan. Liikunnan harrastaminen on hyvä keino päästä tutustumaan omaan kehoon ja sen toimintatapoihin. (Talvi 1997, 32).

6.1 Esimerkkejä liikuntamuodoista ja niiden vaikutuksista laulamiseen

Liikunnan harrastamisesta voidaan löytää laulamiseen useita hyötyjä. Sen vaikutukset esimerkiksi hengitykseen, keskivartalon aktivoimiseen ja ryhtiin ovat merkittävät, ja useilla liikuntamuodoilla voidaan tukea juuri näitä asioita. Erilaisia liikuntamuotoja on tarjolla useita, ja lajikohtaisia eroavaisuuksia esimerkiksi treenaamisen ja sisällön puolesta on olemassa, mutta jokaisen päätavoite on sama; terveyden edistäminen.

Hautamäki (1999, 78) mainitsee uinnin ja joogan olevan hyviä vaihtoehtoja laulajan urheilulajeiksi, sillä ne kehittävät hapenotto- ja rentoutumiskykyä. Uinnissa keskity-

tään koko vartalon lihaksien vahvistamiseen ja se on hyväksi myös sydän- ja verenkiertoelimistölle. Hiihdossa pätevät samat asiat. Useat lihakset pääsevät toimimaan yhtä aikaa ja näin ollen koko kropan aktiivisuus on tärkeässä roolissa. (Häyrinen & Kempainen 2007, 14-15, 19.)

Jooga ja pilates ovat usein laulajille suositeltuja liikuntalajeja, koska niissä hengitys ja rentous ovat keskeisessä roolissa. Molemmissa lajeissa hengitys ohjaa liikettä. Lajit edistävät fyysisen kunnon kehittymistä, lihasvoiman vahvistamista ja keuhkojen toimintaa. (Häyrinen & Kempainen 2007, 10-11.) Laulun ja joogan yhdistävä laulujooga on suhteellisen uusi joogan alalaji. Sen tarkoituksena on rentoutuminen ja yhdessä tekeminen sekä äänenkäytön harjoittaminen. Se on alun perin lähtöisin Intiasta ja tullut siellä tutuksi nimellä ”lääketieteellinen, intialainen äänimusiikkiterapia”. Laulujooga on ryhmässä tapahtuvaa laulamista, ja tapa kehittää ääntä yhtenäisesti ja kauniisti soivaksi. (Marsh 2013.)

Kävelyssä ja juoksussa korostuvat liikkujan asento sekä sen ylläpitäminen. Molemmissa lajeissa on omaksuttava hyvä ja ryhdikäs asento. Normaali seisoma-asento, eli lantion levyinen haara-asento, joustavat polvet, hartioiden rentous ja pitkä niska, on muistettava molempia lajeja harrastaessa. Juoksu kehittää keskivartalon lihaksia, ja tukilihaksia kannattaa vahvistaa myös esimerkiksi vatsa- ja selkälihasliikkein. (Häyrinen & Kempainen 2007, 31-33). Laulaja voi siis löytää apua kävely tai juoksu harrastuksesta ryhdin ylläpitämiseen sekä keskivartalon lihasten aktivoimiseen, jotka molemmat ovat tarpeellisia laulamisen kannalta. Lisäksi useissa kestävyyslajeissa, kuten juoksussa ja pyöräilyssä, oikeanlaisen hengitystekniikan omaksuminen on tärkeää. Usein juoksussa suositellaan laulajille tuttua palleahengitystä. Se edistää keuhkojen koko tilavuuden käyttöä ja näin ollen auttaa jaksamisessa. Aktiivinen uloshengitys on kestävyyslajeissa tärkeää, jotta hiilidioksidin poistuminen ei jää epätäydelliseksi ja näin ollen aiheuta hengästymistä. (Kuntoplus 2010.) Esimerkiksi juoksusta voi siis olla hyötyä laulamissa tarvittavan hengitystekniikan vahvistamisessa sekä siihen oleellisesti liittyvän ryhdin ylläpitämisessä.

Kuntosalilla treenaaminen on tällä hetkellä trendikäs urheilumuoto. Häyrinen ja Kempainen (2007, 60) toteavat sen olevan harjoittelumuotona sopiva eri ikäisille ja tasoille sekä lisäksi se toimii tukena muiden lajien rinnalla, ja oman harjoitusohjel-

man tekeminen onnistuu helposti. Eerola (2015) kuitenkin huomauttaa, etteivät yksipuoliset bodasharjoitukset ole kovinkaan suositeltuja laulajille. Äänentuoton kannalta ne saattavat vahvistaa lihaksia väärissä suhteissa, ja näin ollen aiheuttaa epätasapainoa kehossa. Myös bodaukseen liittyvä ponnistus on kurkunpäälle rasite ja saattaa ärsyttää äänihuulia. (Eerola 2015.) Myös Roivanen (2004, 34) toteaa, ettei kuntoosalilla harjoittelu ole laulamisen kannalta kovin oleellista. Laulamissa ei ole kyse suuren lihasvoiman käyttämisestä vaan koko kropan yhteistyöstä. Rentouden ja elastisuuden harjoittaminen on tärkeää. (Roivanen 2004, 34.) Salilla treenatessa olisikin muistettava monipuolisuus ja eri lihasten tasapuolinen treenaaminen.

Tanssiminen ja laulaminen omaavat yhteisiä tekijöitä ja näin ollen tukevat toisiaan. Tanssiminen auttaa parantamaan kehotuntemusta ja vaikuttaa hyvän ryhdin ylläpitoon. Tanssi vahvistaa koko vartalon lihaksia, mutta erityisesti sillä on vaikutusta keskivartalon tukilihaksiin (Häyrynen & Kemppainen 2007, 62). Nämä tukilihakset ovat myös keskeisessä roolissa laulamissa. Koistinen (2003, 37) toteaa, ettei näitä lihaksia kuitenkaan tule tietoisesti jännittää, vaan esimerkiksi vatsalihasten tulee äännön aikana toimia luonnollisesti. Tässäkin korostuu kehon elastisuus ja lihasten yhteistyö.

Eri liikuntamuotojen ohella venyttely kannattaa sisällyttää liikunnalliseen aktiivisuuteen. Venyttely on osa lihashuoltoa, ja koska myös laulaminen on lihastyötä, on lihasten hyvinvoinnista huolehdittava. Venyttely aktivoi aivojen ja tuntereseptorien yhteyttä ja näin ollen kehittää kehotuntemusta. Venyttely on liikuntamuodoista sellainen, jota voidaan helposti hyödyntää myös laulutunneilla. Esimerkiksi tunnin alussa opettaja voi ohjata oppilasta venyttelemään, joka avaa kehoa ja näin ollen helpottaa äänentuottoa. Venyttely voidaan yhdistää myös hengitysharjoituksiin. Esimerkiksi kylkivenytyksiä tehdessä hengitys on helppo ottaa mukaan, ja sitä kautta harjoitella hengityksen aistimista kyljissä ja koko kehossa. Hengitys on tärkeä osa venyttelyä ja säännöllisellä venyttelyllä on vaikutusta myös ryhtiin ja liikkuvuuteen sekä kehon rentouttamiseen. (Aalto, Lindberg & Seppänen 2014, 15, 21.)

6.2 Hengityksen vahvistaminen liikunnan avulla

Liikkuminen auttaa harjoittamaan ja vahvistamaan hengityselimistöämme. Voimme parantaa rasituksen sietokykyämme liikkumalla aktiivisesti ja säännöllisesti. Lisäksi hyvä fyysinen kunto vaikuttaa myös esimerkiksi vastustuskykyymme. Tehokas ja hengästyttävä liikunta auttaa tehostamaan keuhkotuuletusta sekä vahvistamaan hengityslihaksia. (Hengitä ja hengästy n.d.)

Liikunnan harrastamisella laulaja voi edistää hengityslihaksiston kehitystä, ja näin ollen vahvistaa omaa kehoihteyttään. Liikunnan harrastaminen opettaa tuntemaan oman kehon, ja laulajia kehoitetaan harrastamaan liikuntaa, joka vahvistaa keuhkoja. (Talvi 1997, 32.) Laulamisen kannalta tärkeän hengityksen harjoittaminen säännöllisesti auttaa kehoa ja mieltä totuttautumaan oikeanlaiseen hengitykseen. Tämä edistää laulussa kehittymistä. Säännöllinen liikunnan harrastaminen voi tukea hengitystekniikan kehittämisessä ja sen omaksumisessa, sillä liikunnan avulla hengityksen treenaaminen lisääntyy ja kropan aktivoiminen kasvaa.

Tehokas hengitys auttaa kehoa toimimaan oikein, ja hyvinvoivassa kehossa on helppo hengittää (Putkisto 2017, 20). Lisäksi useissa liikuntamuodoissa hengitystekniikka jäljittelee laulamisesakin käytettävää palleahengitystä. Laukkasen ja Leinon (1999, 26) mukaan hengityslihakset toimivat liikunnassa tehokkaammin, koska ilmaa tarvitaan enemmän. Toisin kuin lepo hengityksessä, liikkumassa myös uloshengitys on aktiivinen, uloshengityslihasten säätelämä. Kuitenkin ääntöhengityksessä uloshengitysvaiheessa toimivat yhteistyössä sekä sisään- että uloshengityslihakset. (Laukkanen & Leino 1999, 26.)

Kuten aiemmin totesin, eri liikuntamuodoilla pystytään vahvistamaan hengityslihaksistoa. Esimerkiksi juoksu, jooga ja uinti ovat hyviä liikuntamuotoja laulamisesa tarvittavan hengitystekniikan vahvistamisessa.

6.3 Keskivartalon vahvistaminen

Keskivartalon treenaaminen on hyödyllistä sekä laulamisen että jokapäiväisen elämän kannalta. Vahva keskivartalo auttaa ryhdin ylläpitämisessä ja vahvistaa esimerkiksi kehotuntemusta. Oleellisia lihasryhmiä keskivartaloa ajatellen ovat pinnalliset vatsalihakset, syvät vatsalihakset, pinnalliset selän ojentajalihakset ja selän alueen kalvorakenteet. Keskivartaloa tulisi aktivoida mahdollisimman paljon ja usein. Keskivartaloa voidaan aktivoida esimerkiksi vatsalihasliikkein, selän ojennuksella ja muun muassa pilateksen avulla. (Aalto ym. 2010, 98-99.)

Laulamisessa tarvittava tuki on lihasten yhteistyötä, ja esimerkiksi poikittainen vatsalihas, jota voidaan harjoittaa muun muassa pilateksen avulla, osallistuu siihen aktiivisesti (Eerola 2015). Syviä vatsalihaksia tulisikin muistaa treenata, koska niiden merkitys keskivartalolle ja sitä kautta ryhdille on merkittävä. Lankuttaminen ja sen erilaiset variaatiot ovat erityisen hyviä liikkeitä syvien lihasten vahvistamisessa. Esimerkiksi ”vuorikiipeilijä-liike” vahvistaa ja aktivoi juurikin näitä syviä vatsalihaksia. Liike suoritetaan lankkuasennossa, peppu alhaalla, vartalo suorana ja polvia vedetään vuorotellen kohti rintaa.

Aalto (2005, 96) toteaa, että myös keskivartalon lihaksia harjoittaessa tulee muistaa lihasten tasapainoinen treenaaminen. Täytyy huomioida sekä vatsa-, että selkälihasliikkeet, kierrot ja erilaiset sivutaivutukset. Vatsalihasten harjoittaminen edistää hyvän ryhdin saavuttamista ja parantaa selän hyvinvointia. (Aalto 2005, 97.)

6.4 Liikunnasta apua ryhdin ylläpitoon

Hyvän ryhdin ylläpitäminen ehkäisee virheasentojen syntymistä ja näin ollen vähentää erilaisia särkyjä esimerkiksi selän, niskan ja hartiasseudun alueilla. Eerola (2015) huomauttaa, ettei hyvällä ryhdillä kuitenkaan tarkoiteta jäykkää ojennusta, vaan elastista ja vapaata rankaa, jossa rentous on myös läsnä. Vapaa niska, pitkä ja elastinen selkäranka sekä avoin rintakehä ovat osana tasapainoista ryhtiä. Jalat tulisi tuntea edestä pitkiksi, jolloin lantio kääntyy oikeaan asentoon eli takaa hieman alemmas

ja edestä hieman ylös. Lisäksi kehon paino jakautuu kolmen pisteen varaan: yksi kantapäässä ja kaksi päkiöiden kohdalla. Hyvän ryhdin tulisi tulla osaksi jokapäiväistä elämää. Sillä on vaikutusta lihasten toimivuuteen ja äänen tuottoon. (Eerola 2015).

Putkisto (2017, 25) toteaa, että ryhdin kuuluisi olla tapa kannatella kehoa joustavasti ja niin, että sen hallinta on läsnä myös liikkumisen aikana. Eri liikuntamuotoja harrastaessa on siis syytä muistaa hyvä ryhti, joka on oleellinen myös laulaessa. Liikkuessa ryhtiin tulisikin kiinnittää huomiota ja näin ollen sen aktiivinen ajattelu ja vahvistaminen auttavat hyvän ryhdin jäämistä lihasmuistiin. Hyvä ryhti antaa itsevarmuutta ja hyvää oloa. Se myös vahvistaa tasapainoista lihastoimintaa ja aineenvaihdunnan toimimista. (Putkisto 2017, 25.) Liikunnan harrastaminen auttaa parantamaan lihastuntemusta, ja lihasten aktivoiminen kehittyy. Tasapaino eri lihasryhmiä treenatessa on muistettava, jotta krooppaan ei muodostu virheasentoja. Hyvä ryhti vaatii toimivaa lihastasapainoa ja sen edistäminen onnistuu monipuolisen liikunnan harrastamisella. Lihasten yhteistyö ja lihaksiston toiminnan ylläpitäminen ovat avainasemassa liikunnassa. Lihaksiston tulisi olla elastinen ja tasapainossa. (Putkisto 2017, 29.) Lihaskunnan säännöllinen harjoittelu on oleellisessa osassa tuki- ja liikuntaelimsistön vahvistamisessa, joka taas vaikuttaa ryhtiin.

Koistisen (2003, 21) mukaan hyvän lihaskunnan merkitys korostuu myös lantion asennon ylläpitämisessä. Vatsalihasten heikkous johtaa alaselän lihasten yliaktivoitumiseen, joka johtaa vääränlaiseen asentoon ja kiputiloihin. Vatsalihaksia olisikin hyvä treenata aktiivisesti ja monipuolisesti. Laulaessa tulee kuitenkin huomioida kehon elastisuus ja rentous eli vatsalihaksia ei saa jännittää tai vetää sisäänpäin. Selän, pakaroiden, pohkeiden ja reisien lihasten sekä esimerkiksi etupuolen rintalihasten ja hartioiden treenaaminen sekä venyttäminen auttavat ryhdin ylläpitämisessä. Jos esimerkiksi reiden takalihakset ovat jumissa, tämä vetää lantiota taaksepäin ja ryhti vääristyy. Lihasten treenaamisen lisäksi hyvän ryhdin ylläpitämisessä yhtä tärkeää on siis venyttely. (Koistinen 2003, 23.)

Aalto (2005, 35) huomauttaa, että kehoa on kuormitettava tasapuolisesti, sillä se sisältää erilaisia lihaksia. Toiset lihakset kuten, niska-, rinta- ja alaselän lihakset ovat usein kireitä, kun taas näiden vastaparit, kaulan-, yläselän- sekä vatsan lihakset, ovat usein velttoja. Kireät lihakset vaativat venyttelyä ja veltot vahvistusta. Kuitenkin kai-

kille lihaksille tärkeää on venyttely, joka ehkäisee lihaskipujen syntyä sekä pitää lihakset elastisina. (Aalto 2005, 35-36, 29.) Laulamissa kehon elastisuus korostuu, ja näin ollen venyttelyllä voidaan tukea sen toimintaa sekä ehkäistä kiristävien lihasten syntymistä.

6.5 Liikkeen hyödyntäminen laulaessa

Yleisen määritelmän mukaan liikkeellä tarkoitetaan siirtymistä asennosta toiseen (Ahonen & Sandström 2011, 27). Liikkeen yhdistäminen laulamiseen on tärkeää, sillä laulaessa kehon ei tulisi olla jäykkä tai paikoillaan. Liikkeen ottaminen mukaan helpottaa mm. hengitystä ja kehon elastisuutta. Laulutunneilla esimerkiksi ääniharjoituksia tehdessä oppilasta voidaan kehottaa ottamaan harjoitukseen mukaan myös liike, joka helpottaa äänentuottoa. Esimerkiksi ylöspäin tehtävissä ääniharjoituksissa käytetään usein vastaliikettä. Oppilasta voidaan kehottaa esimerkiksi niaamaan alaspäin silloin, kun ääni liikkuu ylöspäin. Liikunnan harrastamisen kautta voimme oppia uusia liikkeitä ja yhdistää niitä laulamiseen. Liikettä voidaan käyttää laulamisen tukena. Sillä ei tarvitse tarkoittaa suuria fyysisiä ponnistuksia, vaan esimerkiksi kehoa avaavia liikkeitä, jotka tukevat kropan kokonaisvaltaisessa käytössä.

Liikettä käytetään usein ennen laulua tapahtuvassa lämmittelyssä. Laukkasen ja Leinon (1999, 197) mukaan äänen lämmittelyllä ja ennen urheilua tehtävällä verryttelyllä on yhteys; verenkierto vilkastuu, lihasten suorituskyky kasvaa ja kudoksen lämpötila kasvaa. Kylmiltään ei kannata lähteä treenaamaan, vaan useiden lihasten käyttö vaatii kehon aktivoimista ja lämmittelyä. Tällaisia ennen laulamista tehtäviä kehon lämmittelyharjoituksia ovat esimerkiksi hiihto (lämmittää hartiasseudun lihaksia), ”linkku” eli rullaus (lämmittää koko kehoa) ja rintakehän venytys. (Talvi 1997, 34, 36.)

7 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyössäni tutkin sitä, miten liikunta toimii laulamisen vahvistajana. Tutkimuksessa perehdyn aiheeseen laulunopettajien sekä Voice Massage terapeutin avulla. Laulamiseen ja liikuntaan liittyvä kirjallisuus on myös merkittävässä roolissa tässä tutkimuksessa. Tutkimus toteutettiin niihin liittyvän kirjallisuuden sekä haastattelujen avulla.

7.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kyse on todellisen elämän kuvaamisesta ja siinä tarkoitus on tutkia asiaa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152.) Valitsin laadullisen tutkimuksen, koska haluan perehtyä laulunopettajien sekä Voice Massage terapeutin havaintoihin sekä ajatuksiin siitä, miten liikunta nähdään laulamisen rinnalla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa korostetaan sitä, että tutkittavien näkökulmat pääsevät esille, ja aineiston keruu tapahtuu usein luonnollisissa, todellisissa tilanteissa, jossa käytetään hyödyksi erilaisia haastattelujen muotoja. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ja tutkimus etenee joustavasti ja olosuhteiden mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2004, 152.)

7.2 Haastattelu

Tutkimuksessani valitsin menetelmäksi haastattelun, koska halusin tietää haastateltavien ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitä. Haastattelin kolmea laulunopettajaa kasvotusten ja yhtä laulunopettajaa sekä yhtä Voice Massage terapeuttia sähköpostitse aikataulullisista syistä. Haastattelussa vuorovaikutus haastattelijan sekä haastateltavien välillä on oleellista ja etuna on aineiston keruun joustavuus sekä se, että haastateltava voi kertoa itsestään ja aiheestaan laajemmin. Haastattelun avulla voidaan myös syventää ja selventää saatuja vastauksia, ja käyttää apuna esimerkiksi lisäkysymyksiä.

Haastattelun luotettavuuteen saattaa vaikuttaa se, että siinä saattaa olla taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2004, 194-195.)

Haastattelutyypinä omani oli strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu. Siinä haastattelu tapahtuu lomaketta apuna käyttäen ja kysymysten muoto sekä esittämisjärjestys on täysin määrätty. Kysymysten etukäteinen laatiminen sekä järjestyksen suunnittelu helpottavat itse haastattelun tekemistä. (Hirsjärvi ym. 2004, 197.) Haastattelussa käyttämäni kysymykset ovat avoimia, mutta järjestys on mietitty niin, että siirtyminen kysymyksestä toiseen on sulavaa ja johdonmukaista. Samoja kysymyksiä käytin sekä kasvotusten tehdyissä haastatteluissa että sähköpostin välityksellä haastateltaessa.

7.3 Tutkimuksen laadun arviointi

Tutkimuksen luotettavuutta pyritään arvioimaan, jotta välttyttäisiin mahdollisilta virheiltä. Arvioinnissa voidaan käyttää erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Mittaustulosten toistettavuutta kuvataan sanalla *reliabelius*. *Validius* sanalla viitataan taas mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyyn mitata juuri sitä asiaa, mitä on tarkoitus mitata. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa sen luotettavuutta voidaan parantaa kertomalla yksityiskohtaisesti tutkimuksen toteuttamisesta sen jokaisessa vaiheessa. Esimerkiksi tieto haastattelupaikoista, niihin käytetystä ajasta ja tutkijan omasta itsearviointista koskien tilannetta edistävät luotettavuutta. Olisi myös kerrottava, mihin tutkija perustaa päätelmänsä. Luotettavuutta voidaan parantaa myös esimerkiksi lisäämällä tekstiin suoria haastatteluotteita tai muita autenttisia dokumentteja. (Hirsjärvi ym. 2004, 216-218.)

Haastattelujen avulla pystyin olemaan vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa ja tarkentamaan kysymyksiä tarvittaessa. Lisäksi haastattelun avulla lisäkysymysten esittämien onnistui helposti. Myös haastateltavat pystyivät tarkentamaan kysymyksiä, ja näin ollen kysymykset ymmärrettiin oikein, ja oikeisiin asioihin saatiin vastauksia. Sähköpostin kautta tehdyt haastattelut olivat haastavampia, koska emme päässeet keskustelemaan asiasta kasvotusten. Vastaukset oli kuitenkin muotoiltu erittäin

hyvin ja niistä pystyi olettamaan, että kysymykset oli ymmärretty oikein eikä lisäkysymyksiä ollut herännyt. Mielestäni tutkimukseni aineiston avulla pystyy antamaan melko perusteltuja vastauksia tutkimuskysymyksiini ja luomaan johtopäätöksiä. Haastattelut äänen ammattilaisten kanssa tukevat hyvin aineiston sisältöä ja auttavat tutkimuskysymyksiin vastaamisessa.

8 Haastattelun tuloksia

8.1 Tutkimustulokset

Haastattelujen vastauksien perusteella liikunnan harrastaminen koettiin hyödylliseksi laulamisen kannalta ja sen vaikutukset olivat lähes aina positiiviset. Jokainen tutkimukseen osallistunut oli sitä mieltä, että liikunnasta on hyötyä laulajille ja sen vaikutukset liittyvät juurikin kehotuntemuksen parantamiseen, ja sitä kautta myös laulamiseen. Tutkimuksessani huomasin, että mitään tiettyjä lajeja, jotka olisivat erityisen hyviä tai huonoja laulajille ei löytynyt. Kaikki korostivat minkä tahansa liikunnan olevan hyväksi ja niiden vaikutukset ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä. Liikunnan harrastaminen nostaa vireystilaa ja vaikuttaa esimerkiksi mielialaan, joka on laulamisen kannalta merkittävää.

Tutkimuksessani nousi tärkeäksi teemaksi yksilöllisyys. Useassa vastauksessa korostettiin yksilöllisyyden merkitystä ja sitä, että kaikki tekeminen on riippuvaista henkilön omista tarpeista ja vaatimuksista. Useassa asiassa on otettava huomioon yksilön oma toiminta ja sitä kautta eri asiat vaikuttavat eri ihmisiin eri tavalla. Yleisellä tasolla kuitenkin korostettiin sitä, että liikunta ja sen harrastaminen ovat joka tapauksessa kaikille hyvästä.

8.1.1 Osallistuneiden taustatiedot

Haastattelin tutkimuksessani kasvotusten kolmea laulunopettajaa, kahta naista ja yhtä miestä. Yhtä naispuolista laulunopettajaa sekä naispuolista Voice Massage tera-

peuttia haastattelin sähköpostin välityksellä. Yksi laulunopettajista toimii musiikkiopistossa klassisen sekä pop/jazz laulunopettajan työssä. Toinen työskentelee laulajana, näyttelijänä sekä yksityisenä laulunopettajana, kolmas freelance-muusikkona sekä yksityisenä laulunopettajana ja neljäs pop/jazz musiikin lehtorina (laulu, didaktiikka) ammattikorkeakoulussa. Laulunopettajat ovat eri-ikäisiä. Viides haastateltava on ammatiltaan fysioterapeutti, Voice Massage terapeutti sekä pilates- ja joogaohjaaja. Kasvotusten tehdyt haastattelut toteutettiin kolmessa eri kahvilassa, kahdessa eri kaupungissa. Haastattelut äänitettiin litterointia varten, jolloin vastaukset saadaan analysoidua mahdollisimman tarkasti. Tein tutkimuksen ensimmäisen haastattelun 12.10.2017, toisen 19.10.2017 ja kolmannen 20.10.2017. Sähköpostitse toteutetut haastattelut tapahtuivat lokakuun aikana.

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot

Tutkimukseen osallistuneet	Sukupuoli	Ikä	Työ
Haastateltava 1 (Haastattelu)	Nainen	48	Klassinen/pop-jazz laulunopettaja musiikkiopistossa
Haastateltava 2 (Haastattelu)	Mies	-	Laulaja, näyttelijä ja yksityinen laulunopettaja
Haastateltava 3 (Haastattelu)	Nainen	31	Freelance-muusikko ja yksityinen laulunopettaja
Haastateltava 4 (Sähköposti)	Nainen	40	Pop/jazz musiikin lehtori (laulu, didaktiikka) ammattikorkeakoulussa
Haastateltava 5 (Sähköposti)	Nainen	39	Fysioterapeutti, Voice Massage terapeutti, pilates- ja joogaohjaaja.

8.2 Liikunnan harrastaminen

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyin haastateltavilta, onko liikunnan harrastamisesta heidän mielestään hyötyä laulajille. Vastaus kysymykseen oli yksiselitteinen. On. Jokaisen haastateltavan mielestä liikunnan harrastaminen tukee laulamista, koska kyse

on lihastyöstä, ja näin ollen siitä on hyötyä kehotuntemuksen kannalta. Lisäksi koettiin, että liikunnan harrastamisen hyöty on myös henkinen, jolloin suhtautuminen omaan kehoon on myönteisempää ja sen hahmottaminen on helpompaa.

Toisessa kysymyksessä käsiteltiin sitä, miten liikunnan harrastamisella voidaan edistää laulussa kehittymistä. Yhteiseksi teemaksi nousi kehotietoisuuden lisääminen. Useat korostivat laulamisen olevan lihastyötä, ja näin ollen tietoisuus lihaksistosta paranee liikunnan harrastamisen myötä. Tämä auttaa aistimaan lihaksia myös laulussa. Haastateltavat 1 ja 5 mainitsivat liikunnan harrastamisen vaikuttavan myös hengitykseen. Liikunta edistää hapenottokykyä, jolla on positiivinen vaikutus myös laulamiseen.

Haastateltava 2 painotti liikunnan harrastamisen vaikutuksien olevan yksilöllisiä ja riippuvaisia siitä, mistä lähtökohdista tulee. Eli se, miten liikunta vaikuttaa kehenkin, on riippuvainen siitä, mitä on aiemmin tehnyt. Hän mainitsi esimerkiksi, että jos joku on harrastanut paljon bodausta niin hänelle elastisuutta ja liikkuvuutta lisäävä liikunta voisi toimia laulun kannalta edullisella tavalla. Tai jos toisella lihastaso ei ole kovin vahva, silloin sen vahvistaminen voi auttaa lisäämään kehotietoisuutta, ja näin ollen tuoda positiivisia vaikutuksia myös laulamiseen. Se mitä kroppa milloinkin tarvitsee, on yksilöllistä, ja liikunnan harrastaminen on joka tapauksessa hyvä juttu. (Haastateltava 2.)

Haastateltava 3 kertoi laulamisen ja liikunnan harrastaminen olevan samantyyliisiä. Kun harrastaa liikuntaa, kunto paranee ja lihakset vahvistuvat. Kun laulaa ja harjoittelee, laulukunto paranee ja lihakset myös vahvistuvat. Haastateltavat 3 ja 5 kokivat liikunnan harrastamisen vaikuttavan myös itsetunnon kehittymiseen, joka on laulamissakin tärkeää. He molemmat mainitsivat liikunnan harrastamisen vaikuttavan myös uusien asioiden kokeiluun rohkeammin.

Haastateltavat 4 ja 5 korostivat liikunnan harrastamisen vaikuttavan myös vireystilaan, mielialaan ja yleisesti jaksamiseen, jolla on suora yhteys myös laulamisen kehittymiseen. On tärkeä pitää huolta sekä fyysisestä että psyykkisestä puolesta, koska laulaminen on muutakin kuin lihastoimintaa.

8.3 Hyvät ja huonot liikuntamuodot

Eri liikuntamuotojen vaikutusta käsiteltiin kysymyksissä kolme ja neljä. Kysyin haastateltavilta, mitkä liikuntamuodot ovat heidän mielestään hyviä laulajille ja minkä takia. Neljännessä kysymyksessä tarkasteltiin sitä, onko olemassa lajeja, joita he eivät suosittelisi laulajille. Vastajat olivat sitä mieltä, että kaikki liikunta on hyvästä. Myös yksilöllisyyden merkitys korostui. Koettiin, että se mikä liikunta on kenellekin eduksi ja mistä syystä, on riippuvainen henkilöstä itsestä.

Koen, että on tärkeää tiedostaa ja ymmärtää, miten valitut liikuntamuodot vaikuttavat omaan kehoon ja mieleen ja miten liikunnan positiiviset vaikutukset tulevat osaksi laulamista sekä omaa olemista ja tekemistä yleensä. (Haastateltava 4.)

Haastateltavat 2, 3 ja 5 mainitsivat laulamisen kannalta hyödyllisiksi lajeiksi esimerkiksi joogan ja pilateksen. Sellaiset lajit, jotka sekä vahvistavat ja venyttävät sekä esimerkiksi aktivoivat keskivartaloa ja juuri syviä vatsalihaksia, ovat varmasti hyödyllisiä (Haastateltava 3). Haastateltava 1 mainitsi myös hyötyliikunnan merkityksen. Hänen mukaansa esimerkiksi kävely on hapenottokyvyn kannalta hyvä, ja perinteisistä kotitöistä, kuten imuroinnista ja nurmikon leikkuusta, saa hyötyä pienienkin lihasten kehittämiseen. Hän mainitsi myös tanssin positiivisen vaikutuksen, jonka hyödyt ovat monipuoliset. Siinä kohtaavat musiikki, rytmi sekä mielihyvä.

Niin sanottuja huonoja liikuntamuotoja laulajille ei oikeastaan löytynyt. Ainoastaan haastateltava 5 pohti kamppailulajien riskiä kurkunpään kannalta. Niissä on riski kuristamiselle tai kurkunpään vammoille, joten varovaisuutta ainakin tarvitaan. Hän myös painotti sitä, että jos lihashuollosta ja levosta ei huolehdi, tai liikunta tehdään stressiä aiheuttaen, mikä tahansa liikunta voi tällöin olla negatiivista laulun kannalta.

Oman kehon kuuntelua painotettiin myös tässä kysymyksessä. Haastateltava 4 huomautti, että jos liikunta aiheuttaa kipuja tai vaikeuksia, ja laulaja kokee, ettei se tue laulamista oikealla tavalla, on syytä pohtia olisiko parempi vaihtaa johonkin toiseen liikuntamuotoon. Haastateltavat 1 ja 2 kehottivat kuntosalilla treenaamisessa olemaan tietoinen siitä mitä tekee ja kuka tekee. Siitä ollaan useita mieltä, onko kuntosali hyvä vai huono juttu, mutta kun tiedostaa mitä on tekemässä, niin haittaa siitä ei pitäisi olla. Isoja lihasjumeja kannattaa pyrkiä kuitenkin välttämään, mutta kun asiat

ovat balanssissa ja muistaa kuunnella omaa kehoa, liikunnasta on varmasti vain hyötyä (Haastateltava 1).

8.4 Liikunnan harrastaminen ja laulutunnit

Liikunnan harrastamisen näkyvyyttä laulutunneilla pohdittiin viidennessä kysymyksessä. Monet kokivat, että liikunnan harrastamisesta on varmasti hyötyä, mutta varmaksi ei voi sanoa, onko esimerkiksi hyvä ryhti tai kehotuntemus peräisin juuri liikuntataustasta vai onko asiat opittu jotain muuta kautta.

Energisyys tunneilla on yksi asia, joka useamman haastateltavan mielestä näkyy laulutunneilla ja se on mahdollisesti peräisin liikunnan harrastamisesta. Koska liikunnalla on vaikutusta terveyteen, hyvinvointiin ja mielihyvään, myös jaksaminen on osittain varmasti liikunnan harrastamisen ansiota.

Yksiselitteinen määritelmä liikunnan harrastamisen näkyvyydestä laulutunneilla on haastateltava numero viiden mukaan mahdotonta. Hän ei osaa suoranaisesti vastata kysymykseen, mutta uskoo sen näkyvän jollain tavalla. Hän kuitenkin huomauttaa, että myös liikuntaa harrastamaton voi olla yhtä hyvin tietoinen omasta kehostaan ja omata esimerkiksi hyvän ryhdin.

Haastateltava 2 mainitsi liikunnan harrastamisen näkyvän sekä positiivisesti, että joskus myös haasteita aiheuttavalla tavalla. Esimerkiksi tanssia harrastavalla lauluoppilaalla hän oli havainnut sen vaikuttaneen keskivartalon jäykkyyteen. Tanssimisessa puhutaan paljon keskivartalon merkityksestä, mutta jossain määrin se on erilaista kuin laulaessa, ja tällöin oppilaalla oli vaikeuksia rentouttaa vatsalihaksia, ja löytää laulun kannalta tärkeää elastisuutta. Toisaalta hän oli huomannut, että esimerkiksi kuntosalia harrastavalla oppilaalla kehotuntemus oli parantunut, ja näin ollen tietoisuus lihaksista ja niiden käyttämisestä helpottui.

Haastateltava 1 mainitsi, hengityksen oppimisen olevan liikuntaa harrastavalle joskus helpompaa, koska tietoisuus omasta kehosta ja lihaksista saattaa olla tarkempaa, ja tämä auttaa aistimaan lihasten toimintaa myös hengityksen kannalta. Hän koki liikun-

nan harrastamisen auttavan asioiden käsittelyyn laulutunneilla. Liikunnan harrastaminen näkyy myös muun muassa keskittymiskyvyssä, yrittämisessä, tavoitteiden asettamisessa ja kehon liikkeiden hahmottamisessa sekä hyödyntämisessä (Haastateltava 4).

8.5 Kehonlämmittely

Kuudentena kysymyksenä kysyin, mikä merkitys ennen laulamista tehtävällä kehonlämmittelyllä on ja mitä se mahdollisesti sisältää. Tässäkin kysymyksessä vastaajat painottivat yksilöllisyyden merkitystä. Koska laulajia on erilaisia, on riippuvainen henkilöstä, miten paljon lämmittelyä kukakin kaipaa. ”Yksilöllistä. Jonkun keho on valmis heti, toinen vaatii enemmän vetreytystä” (Haastateltava 5).

Lämmittelyn muodot ja kesto vaihtelevat laulajittain. Jotkut kokevat, etteivät tarvitse lämmittelyä, kun taas toiset kokevat, etteivät pysty tai halua aloittaa laulamista ilman lämmittelyä (Haastateltava 4).

Haastateltava 1 kertoi kehottavansa oppilaita lämmittelemään kehoa jo ennen laulutunnin alkamista. Koska laulutunnin aika on rajallinen, hänen mielestään on hyvä, että jo odotellessa tunnin alkua, oppilas venyttelisi ja verryttelisi itsenäisesti. Tämä tehostaa tunnilla käytettävää aikaa, ja on hyväksi laulun kannalta. Opettajan on myös tärkeä tiedostaa, miksi asioita tehdään ja mikä alkulämmittelyn merkitys on. Silloin oppilaskin voi kokea sen arvokkaana, kun hän tiedostaa, miksi asioita tehdään ja mihin ne vaikuttavat. Lämmittelyn merkitys on esimerkiksi kehon aktivointi ja energiatasojen löytäminen. (Haastateltava 2.)

Haastateltava 3 kertoi lämmittelevänsä oppilaiden kanssa tunnin alussa. Hänen mukaansa lämmittelyn merkitys on myös se, että hän haluaa tehdä oppilaiden kanssa jotain paineetonta ja sellaista, mitä ei ole tarvinnut harjoitella tai tarvitse osata etukäteen. Alkulämmittelyn merkitys on näin ollen myös henkinen.

” – sit otetaan semmonen kymppiminsa niinku semmosta...(tauko) päämäärätöntä, tavallaan niinkö, tavallaan niinkö tavoitteetonta semmosta lämmittelyä, missä on kuitenkin se piilotavote mulle elikkä saaha se ihminen tähän tilaan ja saaha se kiinnostuun sitä omasta kehosta – –” (Haastateltava 3).

Ennen laulamista tehtävä kehonlämmittely sisältää vastaajien mielistä erilaisia harjoituksia. Useat heistä mainitsivat niskan ja kaulan alueen lihaksien venyttelyyn. Esimerkiksi hengitysharjoitukset, lonkkien venyttely, selkärangan liikkuvuuden lisääminen ja ryhtiharjoitteet voisivat toimia yleispätevästi laulajilla. On kuitenkin muistettava, että kehonlämmittelyn merkitys on yksilöllistä ja sen sisältö myös riippuvainen yksilön tarpeista. (Haastateltava 5.)

Haastateltava 1 mainitsi esimerkiksi niska-hartiaseudun lämmittelyyn, käsien pyörittelyyn ja isojen kaarevien liikkeiden tekemisen. Haastateltava 2 kertoi itse tekevänsä joskus esimerkiksi punnerruksia tai hyppyjä, jotka lämmittävät ja aktivoivat kroppaa, ja samalla nostavat myös energiatasoa. Haastateltava 3 kertoi hänen lämmittelynsä olevan kehoa avaavaa, jossa keskivartalo on mukana ja ääntäkin hyödynnetään. Hänen mukaansa harvoin tulee lämmiteltyä vain kehoa, vaan harjoitukseen otetaan jollain tavalla äänikin mukaan. Haastateltava 4 taas mainitsi lämmittelyn sisällön vaihtelevan. Hän kertoi sen voivan sisältää esimerkiksi oman äänen tunnustelua ja musiikillisten ideoiden herättelyä.

Lämmittelyn funktio vaihtelee; se voi olla kehon lämmittelyä, hengityksen ja lihastyön tiedostavaa herättelyä, oman äänen tunnustelua (miten ääneni toimii tänään, tässä vireystilassa, tässä tunnetilassa jne.), musiikkiin valmistautumista, musiikillisten ideoiden herättelyä, fokuksen keskittämistä itseen, musiikkiin, tietynlaiseen tunnetilaan ja tähän hetkeen sekä mielen tyhjentämistä epäolennaisesta (Haastateltava 4).

8.6 Hengitystekniikan omaksuminen

Liikunnan harrastamisen vaikutus hengitystekniikan omaksumisessa tuotti haastateltavien kesken erilaisia vastauksia. Osa oli suoraan sitä mieltä, että liikunnan harrastamisella voidaan vaikuttaa siihen, kun taas toiset eivät nähneet suoranaista yhteyttä niiden välillä.

Jos liikunnan harrastaminen auttaa siihen, että se antaa hengityksen olla vapaa ja keho on jäykkyyksistä ja jäkityksestä vapaa, niin silloin se voi vaikuttaa hengitystekniikan omaksumiseen (Haastateltava 2). Haastateltava 3 ei osannut suoraan sanoa, voi-

daanko sillä vaikuttaa hengitystekniikan omaksumiseen. Hän pohti sitä, miten laulamissa sisäänhengitys on tehokas ja nopea kun taas uloshengitys on pitkä, hidaskä ja hallittu. Liikunnassa taas tasainen hapensaanti on tärkeää ja siinä ei hänen mukaansa keskitytä ilman kontrolloimiseen. Hän kuitenkin mainitsi, että hapensaantikyvyyn kehittäminen on tärkeää, ja sitä kautta liikunnan harrastamisella voitaisiin vaikuttaa myös laulamissa tarvittavaan hengitystekniikkaan.

Haastateltava 1 mainitsi, että liikunnan harrastamisella voidaan vaikuttaa, sillä liikkuessakin on tehtävä syvähengitys. Hän huomauttaa, että esimerkiksi kävelyssä, jos hengittää vain pinnallisesti, hengästyy. Näin ollen hengitykseen on kävelyssäkin kiinnitettävä huomiota. Myös haastateltavat 4 ja 5 olivat sitä mieltä, että liikunnan harrastaminen auttaa hengitystekniikan omaksumisessa. Haastateltava 4 mainitsi muun muassa hengityksen erilaisten rytmien ja tapojen olevan osa sekä laulamista että liikuntaa. Haastateltava 5 kertoi esimerkiksi joogan ja pilateksen hengitystekniikan mukailevan laulussakin käytettävää hengitystä. Hänen mukaansa myös hapenottokyky lisäävät lajit ja niissä hengitykseen keskittyminen auttavat omaksumaan oikeanlaista hengitystekniikkaa myös laulaessa.

8.7 Oppilaiden liikuntatottumukset ja kokemukset sen vaikutuksesta

Tässä kysymyksessä halusin kartoittaa haastateltavilta heidän kokemuksiaan siitä, keskustelevatko he oppilaidensa kanssa liikunnan harrastamisesta ja sen vaikutuksista, ja miten oppilaat ovat kokeneet sen vaikutukset. Liikunnan harrastaminen on yleistä, mutta joillekin se on melko intiimi asia, joten halusin tietää, miten siitä keskusteleminen koetaan ja kuinka yleistä se on. Vastaukset kysymykseen jakautuivat taas puolin ja toisin. Osa haastateltavista kertoi keskustelevänsä ja kysyvänsä oppilaiden harrastuksista, kun taas toiset eivät ole ottaneet asiaa heti puheeksi.

Haastateltava 2:n mukaan liikunnan harrastaminen ja sen vaikutukset tulevat yleensä puheeksi silloin kun ne huomataan jollain tavalla toiminnassa. Esimerkiksi hän oli keskustellut aiheesta yhden oppilaan kanssa siinä vaiheessa, kun kroppa oli erityisen jumissa ja se vaikutti laulamissa tarvittavaan elastisuuteen. Silloin he keskustelivat siitä, minkälaista liikuntaa hän harrastaa, ja miten se vaikuttaa krooppaan ja sitä

kautta laulamiseen. Myös haastateltava 3 sanoi, ettei suoranaisesti ole puhunut kenenkään kanssa liikunnan harrastamisesta tai suositellut mitään elämäntaparemonttia. Hän mainitsi kertoneensa oppilaille, että laulaminen on fyysistä, kovaa työtä ja siinä voi tulla hiki, joten tätä kautta fyysisyys on tullut ilmi. Hän on kuitenkin huomannut, että moni osaa olla hyvillään liikunnan harrastamisesta ja sen hyödyt ovat useille itsestään selviä.

Haastateltava 5 mainitsi liikunnan harrastamisen koetuksi lähes aina vain positiivisella tavalla. Myös haastateltava 1 kertoi keskustelleensa oppilaidensa kanssa liikunnan harrastamisesta ja sen vaikutuksista. Oppilailta tulee kysyttyä, harrastavatko he liikuntaa, minkälaista ja tulee myös kannustettua sen harrastamiseen. Jotkut ovat luonnostaan liikkuvia, joilla tulee käytyä ulkona ja erilaisilla tunneilla. Heidän kanssaan huomaa, ettei asiasta tarvitse erikseen puhua. (Haastateltava 1.)

– – ja sitten jos oppilas vaikka valittaa, että ompa väsyny, niin voi kehottaa, että kokkeileppas vaikka nyt käyvä vähäsen, käyvä vaikka ulkona tänä päivänä tai näin, että kyllä mää sitä painotan (Haastateltava 1).

Haastateltava 1 kertoi oppilaiden kokeneen liikunnan harrastamisen vaikuttaneen laulamiseen esimerkiksi mielialan kautta. Kun on virkeämpi mieliala niin alkaa laulatamaan. Liikunnan harrastamisen vaikutukset näkyvät laulamissa juurikin jaksamisessa ja energisyydessä, joka vaikuttaa oppilailla siihen, miten he vastaanottavat ja oppivat uusia asioita sekä kertaavat jo opittuja asioita. (haastateltava 1).

Myös oppilaiden kanssa liikunnan harrastamisesta keskustellut haastateltava 4 kertoi, että liikunnan harrastaminen näkyy kaikessa toiminnassa. Hän myös mainitsi liikunnan harrastamisen vaikuttaneen vireystilaan ja ylipäättänsä mieleen.

Kaikki, jotka ovat ottaneet liikunnan tavalla tai toisella tavaksi, ovat kokeneet liikunnan positiiviset vaikutukset yleisesti kaikessa tekemisessä, myös laulamissa - vähintäänkin kohonneen yleiskunnon ja vireystilan sekä valoisamman mielen kautta (Haastateltava 4).

9 Pohdinta

Aloittaessani opinnäytetyötä minulla oli vahva tunne siitä, että liikunnan vaikutukset laulamiseen ovat merkittävät ja näiden kahden välillä on selkeä yhteys. Oma taustani liikunnan parissa ja kokemukset sen vaikutuksista omiin lauluopintoihini vaikuttivat oleellisesti käsitykseeni liikunnan merkityksestä ja siitä, miten sillä voidaan vaikuttaa laulamiseen. Lauluopintojeni edetessä olen osannut olla entistä kiitollisempi siitä, että elämäni on kuulunut ja kuuluu edelleen aktiivinen ja monipuolinen liikunnan harrastaminen.

Työn alkuvaiheessa aloin etsiä sopivaa lähdekirjallisuutta aiheesta, ja materiaalia oli tarjolla hyvin. Laulamista käsittelevä kirjallisuus oli jo monin tavoin tuttua lauluopintojeni varrelta, ja liikunnan harrastamisesta ja sen vaikutuksista niin fyysisesti kuin psyykkisesti löytyy paljon tietoa. Kirjoitusprosessin edetessä sisällysluettelo muokkaantui ja sen järjestys muuttui muutamiakin kertoja. Kirjoittaessa huomasin uusia asioita, ja ideoita uusista otsikoista nousi esiin prosessin edetessä. Aineiston rajaaminen koitui välillä haastavaksi, koska tietoa on tarjolla paljon, ja tiettyjen asioiden poisjättäminen tuntui vaikeahkolta. Oleellisten asioiden esiintuominen vaati pohtimista ja järjestelmällisyyttä.

Ennakkokäsitykseni liikunnan harrastamisen hyödyistä olivat yleisesti positiiviset, mutta halusin myös selvittää, ovatko huhut joidenkin lajien ”sopimattomuudesta” laulajille totta. Kiinnostuin kartoittamaan opinnäytetyössäni lajeja, jotka ovat hyväksi laulajille, ja pohtimaan, onko joistain lajeista haittaa. Halusin myös selvittää, miten laulunopettajat näkevät liikunnan harrastamisen merkityksen. Lisäksi Voice Massage terapeutin näkemykset liikunnan harrastamisesta ja laulamisesta kiinnostivat työni kannalta. Tutkimukseni tarkoitus oli siis selvittää liikunnan harrastamisen vaikutuksia laulamiseen ja mielestäni sain siihen hyviä ja kattavia vastauksia.

Yhtenä tutkimukseni tavoitteista oli selvittää, voidaanko liikunnan harrastamisella vaikuttaa laulamiseen? Lisäksi halusin parantaa tietoutta lihaksistosta. Sen vuoksi muun muassa ääntöhengityksen yhteydessä esitellään hengityslihakset ja myös laulajan asentoa koskevassa kappaleessa käsitellään eri lihasten merkitystä asennon kannalta. Tavoitteena oli myös selvittää, voidaanko aktiivisella liikunnan harrastamisella

parantaa laulamissakin tarvittavien lihasten toimintaa, ja onko niiden treenaaminen ja vahvistaminen hyväksi laulamisen kannalta? Kirjoittaessani tietopohjaa ja haastattelujen vastauksia analysoidessani huomasin, että lihasten tietynlainen vahvistaminen, ja sitä kautta laulajan kehotietoisuuden lisääntyminen, on laulamisen kannalta positiivista. Se, että tiedostaa, mitä omassa kehossa tapahtuu ja osaa havainnoida oman kehon lihaksistoa, auttaa aistimaan näitä samoja lihaksia myös laulaessa. Liikunnasta tukea laulamiseen kappaleessa esittelen liikuntamuotoja, joilla voidaan vaikuttaa juurikin esimerkiksi hengityselinten aktivoimiseen ja ryhdin parantamiseen, jotka molemmat ovat laulamisen kannalta tärkeitä. Lisäksi perehdyin myös hieman keskivartalon vahvistamiseen, joka on oleellista laulajan tuen kannalta, sillä siinä lihasten välinen yhteistyö on kaiken a ja o. Yleisesti tietous lihaksistosta ja lihasten vaikutuksesta laulamiseen sekä siitä, miten näitä lihaksia voidaan kehittää, vahvistui tämän prosessin aikana. Tietoisuus eri liikuntalajien vaikutuksista ja erityisesti niiden hyödyistä laulamista ajatellen syventyi. Sitä kautta vahvistuivat myös positiiviset ajatukset laulamisen ja liikunnan harrastamisen yhdistämisestä, ja liikunnan harrastamisen kannattavuudesta laulajan näkökulmasta.

Tavoitteena oli yhdistää laulaminen ja liikunnan harrastaminen löytämällä yhteyksiä myös esimerkiksi motivaation ja harjoittelun kautta. Laulamissa ja liikunnan harrastamisessa harjoittelu sekä motivaation ylläpito ovat oleellisessa roolissa kehittymisen kannalta. Tietopohjaa kirjoittaessani huomasin, että niitä yhdistävät harjoittelun kannalta säännöllisyys sekä toistot. Molemmissa on huomioitava kehittymiseen sekä edistymiseen vaadittava säännöllinen harjoittelu, ja tiettyjä harjoituksia on tehtävä toistona, jotta ne jäävät lihasmuistiin.

Tutkimusaineistoa kerätessäni kasvotusten tehdyt haastattelut antoivat mielestäni enemmän tilaa kysymysten ja haastateltavien välille. Haastateltavan kasvoista ja äänen sävystä oli helppo tulkita, onko kysymys ymmärretty oikein ja mitä sillä tarkoitetaan. Kasvotusten tehdyissä haastatteluissa oli myös mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä, jos sellaiseen tuli tarvetta. Koin kuitenkin myös sähköpostitse tehtyjen haastattelujen toimineen itselleni hyvin. Vastaukset olivat helppolukuisia ja niistä huomasin, että kysymykset oli ymmärretty oikein ja lisäkysymyksiä ei tarvittu. Analysointi niiden kohdalla onnistui melko helposti, sillä vastaukset olivat mielestäni muotoiltu

hyvin. Toisaalta sähköpostitse annetut vastaukset oli luettava huolella ja huolehdittava, että tulkitsee ne varmasti oikein. Kasvotusten tehdyissä haastatteluissa keskustelu virtasi usein melko laajalla alueella, joten näiden haastatteluiden litterointi ja analysointi oli huomattavasti työläämpää. Analysoidessa näitä haastatteluja oli pysyttävä poimimaan haastatteluista juurikin ne kysymyksiin tarkoitetut vastaukset, vaikka puhetta tuli usein muistakin asioista.

Yllätyksekseni haastateltavien löytäminen oli haastavampaa kuin osasin olettaa. Lähetin haastattelupyynnön usealle tietyn kaupungin ammattikorkeakoulussa, yliopistossa sekä konservatoriossa työskenteleville laulunopettajille, mutta vastauksia tuli suppeasti. Osa jätti kokonaan vastaamatta pyyntööni ja osa vastasi, ettei koe olevansa kovin liikunnallinen, jonka vuoksi ei tällä kertaa osallistu tutkimukseen. Pohdin, onko liikunnasta kyseleminen liian henkilökohtaista, jonka vuoksi osa ehkä koki haastattelupyyntöön vastaamatta jättämisen sopivaksi vaihtoehdoksi. Tarkoitukseni ei kuitenkaan ollut kysyä laulunopettajien omista liikuntatottumuksista, vaan siitä, voidaanko heidän mielestään liikunnalla tukea laulussa kehittymistä, miten he asian näkevät ja kokevat, ja miten he ovat nähneet sen työssään. Onneksi kuitenkin muutamia rohkeita lähti mukaan tutkimukseen.

Tutkimukseeni osallistui siis yhteensä viisi henkilöä. Haastateltavien vastaukset tukivat hyvin aikaisempia käsityksiäni liikunnan harrastamisen vaikutuksista. Kehotunteumuksen paraneminen sekä liikunnan harrastamisessa yksilöllisyyden huomioiminen nousivat tutkimukseni tärkeimmiksi teemoiksi. Liikunnan harrastamisen koettiin vahvistavan kehon aistimista myös laulaessa, mutta eri liikuntamuotojen hyödyt ja haitat ovat riippuvaisia yksilön omasta taustasta. Tärkeäksi tekijäksi nousi myös yleisesti liikunnan harrastamisen tärkeys. Kaikki liikunta on hyväksi. Sillä mitä liikuntaa harrastaa, ei koettu olevan suurempaa merkitystä. Hapenottokykyä parantavat lajit sekä esimerkiksi hyvässä suhteessa vahvistavat ja venyttävät lajit nostettiin esiin. Liikunnan harrastamisessa tärkeäksi aiheeksi nousi yksilöllisyyden merkitys. Sellaisia lajeja, jotka jollain tavalla voitaisiin kokea haitallisiksi ei oikeastaan löydetty. Tutkimuksen kannalta oli tärkeä huomata haastateltavien olevan sitä mieltä, että liikunta on hyödyllistä, ja eri liikuntamuodoissa on vain huomioitava mitä tekee ja miten tekee. Jos

joku aiheuttaa kipua, on otettava selvää kivun aiheuttajasta ja mietittävä mahdollisesti lajin vaihtoa. Kuitenkaan esiin ei noussut lajeja, joita laulajien tulisi erityisesti välttää.

Tutkimusta tehdessäni huomasin liikunnan harrastamisen olevan hyödyllistä ja useat haastateltavista olivat selvästi pohtineet sen merkitystä jo aiemmin. Liikunnan harrastamisesta ja sen vaikutuksista laulamiseen käydään keskustelua myös laulutunneilla, joka tuo esille näiden kahden välisen yhteyden myös opettajien kautta. Liikunnan harrastamisesta keskustelu laulutunneilla jakoi kuitenkin haastateltavat kahtia. Toiset keskustelivat, toiset eivät. Tämä sai minut jälleen pohtimaan liikunnan harrastamisen yksityisyyttä ja sitä, kuinka paljon siitä halutaan puhua? Samalla tavalla kuin laulaminen, liikunnan harrastaminen on henkilökohtaista, koska kyseessä on omaan kehoon kohdistuva tapahtuma, joka tekee siitä erityisen herkkää. Tämän vuoksi voi olla, että siitä keskustelu saattaisi aiheuttaa turhaa huolta tai jopa häpeää. Toisaalta oman kehon tiedostaminen ja sen toiminnan huomioonottaminen ovat asioita, jotka ovat laulamissa aktiivisesti esillä, joten liikunnan harrastamisesta puhuminen voisi vapauttaa myös kehoon kohdistuvaa keskustelua. Pohdin kuitenkin, että opettajan on pystyttävä ottamaan huomioon oppilaan tausta, ja aistimaan kenen kanssa mistäkin on hyvä keskustella. Kenenkään elämäntapoihin ei saisi liikkaa puuttua, mutta kannustaminen ja liikunnan harrastamisen hyötyjen esiin tuominen ovat mielestäni opettajalta vain positiivinen ele, sillä sen vaikutukset itse laulamiseen ja siinä kehittymiseen voivat olla merkittävät.

Vaikka tutkimukseni osallistujajoukko ei ollut kovin suuri, sain kuitenkin kattavia ja ennakkokäsityksiäni tukevia vastauksia. Jos oltaisiin haluttu tarkempaa sekä laajempaa tietoa, tutkimusjoukon olisi tullut olla suurempi, ja näin ollen tutkimuksen luotettavuus olisi kasvanut. Lisäksi tutkimuksessa olisi voinut kartoittaa tarkemmin esimerkiksi opettajien työvuosien merkitystä näkemyksiin, tai pohtia esimerkiksi liikunnan harrastamisen vaikutuksia eri genreissä. Miten esimerkiksi oopperalaulajat kokevat liikunnan harrastamisen tärkeyden tai miten liikunnan harrastaminen voidaan yhdistää kiireiseen keikkaelämään? Tutkimuksessani koin kuitenkin hyväksi sen, että laulunopettajat olivat eri ikäisiä ja taustaisia, ja Voice Massage terapeutin näkemyksien ja kokemusten lisääminen toi lisäsyvyyttä tutkimukseeni. Jatkotutkimuksena voitai-

siin lähteä kartoittamaan myös laulunopiskelijoiden kokemuksia liikunnan harrastamisesta ja sen vaikutuksista laulamiseen. Voitaisiin tutkia konkreettisemmin eri lajien vaikutuksia toteuttamalla esimerkiksi puolen vuoden tai vuoden mittainen kokeilu eri lajien hyödyistä ja haitoista.

Toivon mukaan opinnäytetyöni syventää liikunnan harrastamisen ja laulamisen välistä yhteyttä ja auttaa ymmärtämään, mikä merkitys keholla niissä on. Toivon työni antavan potkua molempien aktiivisen tekemiseen sekä niiden rohkeaan yhdistämiseen. Ihmisellä on taito sekä laulaa että liikkua, joten kannustan tekemään molempia.

Lähteet

Aalto, R. 2005. Vahvista & venytä. Opas parempaan lihaskuntoon. Jyväskylä: Docendo.

Aalto, R., Lindberg A-P., Seppänen, L. 2014. Aktiiviliikkujan venyttelytekniikat. Jyväskylä: Docendo.

Aalto, R., Seppänen, L., Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro.

Ahonen, J., Sandström, M. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikunta fysiologia ja sovellettu biomekaaniikka. Lahti: VK-Kustannus.

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseän. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. 2.p. Helsinki: Kirjayhtymä.

Eerola, R. 2013. Laulamisen paradoksit. Viitattu 26.10.2017.
<http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=32>.

Eerola, R. 2014. Äänen toimintabalanssi. 2014. Viitattu 26.10.2017.
<http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=19>.

Eerola, R. 2015. Toiminnalliset osatekijät. Viitattu 26.9.2017.
<http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=21>.

Eerola, R. 2017. Ääneen vaikuttavat tekijät. Viitattu 26.10.2017.
<http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=20>.

Frantsi, P., Närhi, A. 1998. Psykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Helsinki: Otava.

Hansen, A. 2017. Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Jyväskylä: Atena.

Hautamäki, T. 1997. Esiintymisjännitys. Teoksessa Laulajan opas. Toim. Hautamäki, T. Seinäjoki: Rytmii-instituutti. 73-78.

Heiskanen, J., Joukamo-Ampuja, E. 2008. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi. Harjoittelu. Viitattu 16.10.2017.
<http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=58&la=fi>.

Hengitä ja hengästy. N.d. Hengitysliiton opas. Viitattu 5.9.2017.
<https://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/opaat/hengitajahengasty.pdf>.

Huttunen, J. 2016. Liikkumattomuus on vaarallista – sohvaperuna kuolee ennen aikojaan. Terveyskirjaston kolumni. Viitattu 13.9.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=kol00402.

Häyrinen, T., Kemppainen, L. 2007. Liikunta harrastuksena. Kuopio: UNIPress.

Kantola, E. 2002. Piú mosso: liikunnan fyysiset vaikutukset ja laulaminen. Lopputyö: Sibelius akatemia, Kuopion osasto, kirkkomusiikin koulutusohjelma. Viitattu 5.9.2017.
<http://ethesis.siba.fi/ethesis/showrecord.php?ID=275123>.

Kettunen, R., Leppäluoto, J., Lätti, S., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H., 2013. Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. 3.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

- Koistinen, M. 2013. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. 4.p. Helsinki: Sulasol
- Kuntoplus. Hengitä oikein. 2010. Artikkeliki kunto plus sivustolla. Viitattu 28.9.2017. <http://kuntoplus.fi/treeni/hengita-oikein>.
- Laukkanen, A-M., Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus.
- Marsh, H. 2013. Laulujooga. Viitattu 25.9.2017. <https://www.laulujooga.fi/>.
- Perttunen, P. 2013. Tanssiva ja laulava kehoni. Tanssimisestä tukea laulunopiskeluun. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu, tanssinopettajan koulutusohjelma. Viitattu 5.9.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201304114304> .
- Perusopetuksen opetussuunnitelmat perusteet 2014. 4.p. Viitattu 25.9.2017. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Putkisto, M. 2017. Body up. Hyvä ryhti ja liikkumisen vapaus. Helsinki: Gummerus.
- Porander, K. 2008. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? Ergonomia. Viitattu 1.10.2017. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=113&la=fi>.
- Roivanen, R. 2004. Laulamisen sietämätön helppous. Tampere: Pilot-kustannus.
- Urheilija tunteiden pelikentällä. N.d. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 14.9.2017. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/urheilija-tunteiden-pelikent%C3%A4ll%C3%A4>.
- Talvi, S. 1997. Rentous. Teoksessa Laulajan opas. Toim. Hautamäki, T. Seinäjoki: Rytmii-instituutti. 32-37.
- Tasanto, M. 1997. Hengitys ja tuki. Teoksessa Laulajan opas. Toim. Hautamäki, T. Seinäjoki: Rytmii-instituutti. 38-46.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima.

Liitteet

Liite 1. Haastattelulomake

Taustatiedot

Sukupuoli: Nainen/Mies

Ikä:

Työ, jossa toimin tällä hetkellä:

Kysymykset

1. Onko liikunnan harrastamisesta mielestäsi hyötyä laulajille?
2. Miten liikunnan harrastamisella voidaan edistää laulussa kehittymistä?
3. Mitkä liikuntamuodot ovat mielestäsi hyviä laulajille? Miksi?
4. Onko olemassa lajeja, joita et suosittelisi laulajille? Miksi?
5. Näkyykö aktiivinen liikunnan harrastaminen laulutunneilla? Miten?
6. Mikä merkitys ennen laulamista tehtävällä kehon lämmittelyllä on? Mitä se sisältää?
7. Voiko liikunnan harrastaminen auttaa hengitystekniikan omaksumisessa? Miten?
8. Oletko keskustellut oppilaidesi kanssa liikunnan harrastamisesta ja sen vaikutuksista laulamiseen? Jos olet, niin miten oppilaat kokevat liikuntaharrastuksen vaikuttavan laulamiseen?

Taulukot

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot

Tutkimukseen osallistuneet	Suku- puoli	Ikä	Työ
Haastateltava 1 (Haastattelu)	Nainen	48	Klassinen/pop-jazz laulunopettaja musiikkiopistossa
Haastateltava 2 (Haastattelu)	Mies	-	Laulaja, näyttelijä ja yksityinen laulunopettaja
Haastateltava 3 (Haastattelu)	Nainen	31	Freelance-laulaja ja yksityinen laulunopettaja
Haastateltava 4 (Sähköposti)	Nainen	40	Pop/jazz musiikin lehtori (laulu, didaktiikka) ammattikorkeakoulussa
Haastateltava 5 (Sähköposti)	Nainen	39	Fysioterapeutti, Voice Massage terapeutti, pilates- ja joogaohjaaja.