

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikin koulutusohjelma

Eeva-Maija Vehviläinen

KOKONAISVALTAINEN IHMISÄÄNI – KURSSIN TOTEUTTAMINEN  
JA OSALLISTUJIEK KOKEMUKSIA

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2018



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2018**  
**Musiikin koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Eeva-Maija Vehviläinen

**Nimeke**  
Kokonaisvaltainen ihmisääni – kurssin toteuttaminen ja osallistujien kokemuksia

**Tiivistelmä**

Opinnäytetyössä kuvattiin ihmisäänen eri potentiaaleja tutkivan kurssin syntyprosessi ja kurssilla käytettävät harjoitukset sekä analysoitiin kurssin osallistujien kokemuksia harjoituksista ja niiden vaikutuksista kokonaisvaltaisen ihmis- ja äänikäsityksen valossa. Tavoitteena oli luoda ja testata toimivia käytäntöjä tulevaa opetuskäyttöä varten.

Opinnäytetyön taustafilosofia perustui holistiseen ihmiskäsitykseen sekä ajatukseen ihmisäänen kokonaisvaltaisuuudesta. Työ pohjautui laadulliseen tutkimusperinteeseen ja voidaan nähdä tutkivana toimintana, jossa tekijä-tutkijan subjektiivinen kokemus on osa tutkimuksen tuloksia.

Kurssi onnistui tavoitteessaan tarjota erilaisia kokemuksia ihmisäänen erilaisista mahdollisuuksista ja kurssilaisten kokemusten analyysissa tuli esiin ihmisen ja äänen kokonaisvaltaisuus. Opinnäytetyön tulokset antavat pohjan tarjota vastaavia palveluja pedagogina myös tulevaisuudessa.

**Kieli**  
suomi

**Sivuja**

55

**Asiasanat**

holistinen ihmiskäsitys, kokonaisvaltaisuus, laulaminen, ääni, musiikkipedagogiikka



**THESIS**  
**May 2018**  
**Degree Programme in Music**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

Author  
Eeva-Maija Vehviläinen

Title  
Holistic Voice – Description of a Course and Attendees' Experiences

Abstract

The thesis describes the process of creating a course, which studies the different potentials of a human voice. The course attendees' experiences of the exercises and their effects were analysed in the light of holistic idea of a man and human voice. The aim was to create and to test pedagogical practices to be used in the future.

The philosophical background of the thesis lies in the holistic idea of a man and human voice. The thesis followed the practices of qualitative research and case study. It can be seen as research in action, where the subjective experience of the doer-researcher is a part of the research results.

The course succeeded to provide multiple experiences of different possibilities of human voice and the attendees' experiences confirmed the holistic nature of human voice. The results of the thesis provide a basis to offer similar pedagogical services in the future.

Language  
Finnish

Pages 55

Keywords  
holism, singing, voice, music pedagogy

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Opinnäytetyön lähtökohdat ja tietoperusta.....	6
2.1	Holistinen ihmiskäsitys, kokonaisvaltainen ääni ja ei-dualistinen maailmankuva .....	6
2.2	Suomalainen kansanlaulu työkaluna .....	8
3	Menetelmälliset valinnat .....	10
3.1	Tutkiva toiminta, laadullinen tutkimus ja tapaustutkimus.....	10
3.2	Kurssin teemat ja tulokset.....	11
3.3	Aineisto .....	12
3.3.1	Ryhmä.....	12
3.3.2	Dokumentaatio .....	13
4	Kurssin kulku.....	14
4.1	Alkukartoitus.....	14
4.2	Ensimmäinen tapaamiskerta .....	16
4.3	Toinen tapaamiskerta .....	19
4.4	Kolmas tapaamiskerta .....	22
4.5	Neljäs tapaamiskerta .....	23
4.6	Viides tapaamiskerta .....	25
4.7	Kuudes tapaamiskerta.....	28
4.8	Seitsemäs tapaamiskerta .....	30
4.9	Kahdeksas tapaamiskerta .....	32
4.10	Yhdeksäs tapaamiskerta .....	33
4.11	Kymmenes tapaamiskerta .....	35
5	Kurssilaisten kokemuksia kokonaisvaltaisen ihmis- ja äänikäsityksen valossa .....	36
5.1	Keholliset kokemukset.....	36
5.2	Tajunnalliset kokemukset .....	39
5.3	Situationaalisuuden kokemukset .....	44
5.4	Ääniharjoitusten vaikutukset olotilaan.....	48
6	Pohdinta.....	51
	Lähteet .....	55

# 1 Johdanto

Kun ajattelemme laulamista, ajattelemme monesti valmiita musiikkiesityksiä. Kuvittelemme laulavia artisteja, jotka tekevät harrastuksenaan tai työnään musiikkia yleisölle taiteena tai viihteenä. Muuten ihmisääntä ehkä ajatellaan monesti käytettävän vain pääasiassa puhumalla tapahtuvaan viestisisällön välittämiseen. Tähän kulttuuriin liittyy vahvasti diskurssi oikein ja hyvin laulamista, taitavuudesta, ja lopulta siitä, että laulaminen on varattu niille, jotka sen tiettyjen kriteerien mukaisesti osaavat. Ihmisäänen mahdollisuudet ovat kuitenkin paljon laajemmat, käytti sitä sitten laulamiseen, puhumiseen tai vaikeammin määriteltävissä olevaan ääntelyyn. Jokaisella on ääni, se on yksilöllinen ja erityinen. Jokaisella on näin myös mahdollisuus käyttää ääntään eri tavoin, tutkia sen eri mahdollisuuksia ja ottaa ne käyttöön. Läheskään aina estetiikka ei ole olennaista.

Opinnäytetyöprosessini alkoi, kun sain elokuussa 2017 viestin, jossa minua pyydettiin ohjaamaan lauluryhmää joukolle tanssinopiskelijoita. Itä-Suomen Liikuntaopiston ISLO:n tanssin- ja somatiikan opiskelijat toivoivat laulun äärelle kokoontumista, kuoroa tai muunlaista äänen vapauttamiseen keskittyvää ryhmää.

Olen itse kiinnostunut mm. äänen hoitivista vaikutuksista ja sen mahdollisuuksista kokonaisvaltaisen itsetuntemuksen lisäämisessä. Olen perehtynyt aiheeseen sekä pedagogisissa opinnoissani että käymällä koulutuksia vapaa-ajallani. Omat vahvuusalueeni ovat vapaassa improvisaatiossa, äänen avulla tehtävässä energiatyössä sekä suomalaisessa kansanmusiikissa. Kun tapasimme kiinnostuneiden kanssa ennen kurssia kartoittamaan osallistujien toiveita, myös moni tuleva kurssilainen toi jo tällöin esiin jonkinlaiset tukokset äänessä tai kurkun alueella, äänenkäyttöön liittyvät ”traumat” ja sen, että äänenkäyttö ja erityisesti laulaminen kulttuurissamme on monesti rajoittunut pelkkään laulujen (oikein) laulamiseen ja tämä tuntui monista kurssilaisista kahlitsevalta. Osallistujat kaipasivat mahdollisuuksia ilmaista itseään vapaammin

äänellään, mutta esteenä oli sopivien ympäristöjen löytämisen lisäksi myös pelkoja ja epävarmuutta.

Kurssilaisten toiveiden ja minun osaamisalueideni pohjalta syntyi siis suunnitelma kurssista, joka tutkii ihmisäänen monenlaisia mahdollisuuksia eri tulokulmista. Kiinnostuksena olivat mm. äänen ja laulun taiteelliset, vuorovaikutukselliset, vapauttavat, hoitavat ja kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäävät potentiaalit. Toteutuneen kurssin tarkoituksena oli siis raottaa ovia erilaisiin perspektiiveihin, joilla ihmisääntä voi lähestyä, raapaista pintaa muutamista sen monista mahdollisuuksista.

Tässä opinnäytetyössä kuvaan tämän kurssin toteuttamisprosessin. Kuvailen kurssin taustafilosofiaa, avaan kurssilla tehtyjä harjoituksia sekä kurssikertojen kulkua. Analysoin myös kurssin osallistujien kirjallisia raportteja kurssin kokemuksista kurssin taustafilosofian, kokonaisvaltaisen ihmis- ja äänikäsityksen, valossa. Opinnäytetyön tarkoituksena onkin esittää tapauskohtaista tietoa äänen kokonaisvaltaisuudesta sekä luoda ja arvioida pedagogisia työkaluja aihetta käsittelevälle kurssille. Tavoitteena on, että näitä työkaluja voi edelleen kehittää ja tarjota ihmisille esimerkiksi oman yritystoiminnan puitteissa myös jatkossa.

## **2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tietoperusta**

### **2.1 Holistinen ihmiskäsitys, kokonaisvaltainen ääni ja ei-dualistinen maailmankuva**

Opinnäytetyökurssin taustalla vaikuttaa kokonaisvaltainen, holistinen ihmiskäsitys ja ajatus äänestä ihmisen ja todellisuuden senhetkisen tilan ilmentymänä. Suomessa holistisuutta ja kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä on hahmotellut esim. Lauri Rauhala (2005). Rauhalan holistisessa ihmiskäsityksessä kokonaisvaltaisuus on luokiteltu kolmeen alueeseen. Rauhalan mukaan ihminen on samalla sekä tajunnallinen, kehollinen että situationaalinen olento. Tajunnalliseen osaan kuuluvat ihmisen henkiset ja psyykkiset olemuspuolet. Tajunnallisella osalla

ihminen rakentaa merkityksiä ja käsitteellistää. Siinä ovat ihmisen tunne-elämykset ja ajattelu. Kehollisuudella tarkoitetaan konkreettisia, fysiologisia puolia ihmisessä, kuten vaikkapa aineenvaihduntaa tai sydämen sykettä. Situationaalisuus viittaa siihen, että ihminen on kietoutunut todellisuuteensa olosuhteiden kautta. Näitä olosuhteita voivat olla vaikkapa elämäntilanteet, eletty historia, kulttuuri sekä muut ihmiset. Ihminen ei ole irrallinen ympäristöstään. (Rauhala 2005, 32–47.)

Tässä opinnäytetyössä äänen ajatellaan olevan siis osa tätä kokonaisvaltaista ihmistä ja samalla sen kuva. Koistinen (2003, 8) sanoo: "Ääni on koko ihminen. Me tarvitsemme koko kehoamme, tunteitamme, ajatuksiamme, mieltämme ja sieluumme voidaksemme äänellä". (Koistinen 2003, 8.) Tämä "koko ihminen" ja sitä kautta ääni ei siis kuitenkaan ole irrallaan ympäristöstään ja olosuhteistaan, kuten Rauhalan käsitys ihmisen situationaalisuudestakin antaa ymmärtää. Kun ihminen äänтелеe, ääni ilmentää myös kokonaisuutta, johon ihmisyyksilö on rajattomasti osana. Vaikutus on kaksisuuntainen, kokonaisuus synnyttää äänen ja vaikuttaa siihen, millainen ääni sinä hetkenä on, mutta äänellä voi myös vaikuttaa tähän kokonaisuuteen. (Laitinen & Vuori 2005, 13.) Äänestä siis kuuluvat esimerkiksi tunnetilat ja sen hetkinen fyysinen olotila, kuten vireystaso ja terveydentila. Ja samalla äänellä voi esimerkiksi rauhoittaa, energisoida ja myös edistää sairauksien paranemista (Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L., Ericson, M. ja Theorell, T., 2002).

Akustisfysikaalisesti ajateltuna kaikki aine ja energia koostuu värähtelystä ja myös ääni on värähtelyä (Ahonen 1993, 39). Tästä näkökulmasta katsottuna musiikin ja äänen vaikuttavuus ihmiseen perustuu siihen, että äänellä voidaan stimuloida ihmisessä olevia värähtelytaajuuksia. Esimerkiksi omalla äänellään voi rentouttaa, stimuloida ja ikään kuin koskettaa kehoa sisäisesti. Ihmisääni vaikuttaa myös oman kehon ulkopuolelle. Äänтелеillä voi esimerkiksi vaikuttaa äänen kuulijan kehoon. (Laitinen & Vuori 2005, 13.)

Tähän ajatukseen perustuu mm. äänen fyysisesti parantava vaikutus. Kun äänellä stimuloidaan esimerkiksi sairaita elimiä tuottamalla näiden elimien ominaisella värähtelytaajuudella olevaa ääntä, mm. aineenvaihdunta ja veren-

kierto vilkastuvat ja paranemisprosessi aktivoituu. (Lehikoinen 1992, Ahosen 1993, 41 mukaan.) Musiikilla on tutkittu olevan monia muitakin fyysisesti parantavia vaikutuksia. Musiikki mm. vähentää stressihormoni kortisolin tuotantoa ja lihasjännitystä ja esimerkiksi mantrojen resitoinnin on tutkittu synkronoivan ja parantavan hengitystä ja sitä kautta myös sydän- ja verisuonijärjestelmän toimintaa (Bernardi, Sleight, Bandinelli, Cencetti, Fattorini, Wdowczyk-Szulc, Lagi 2001; Laitinen & Vuori 2005, 16). Äänen vaikutus kehoon on siis tutkittu ja ilmeinen.

Tässä opinnäytetyössä ja Rauhalan mallissa ihmisen olemuspuolet on luokiteltu eri luokkiin, mikä on analyysin kannalta käytännöllistä. Pohjimmiltaan kurssin opetusfilosofia perustuu kuitenkin ei-dualistiseen maailmankuvaan ja pedagogiikkaan, joka ei näe mahdollisuutta erottaa esimerkiksi kehoa ja mieltä tai "järkeä" ja tunteita toistaan irrallisiksi (Pryer 2002, 7). Ei-dualistinen maailmankäsitys on tyypillistä monien somaattisten menetelmien, kuten joogan, filosofioissa (Montaque 2102, 14). Kurssilla käytetyt harjoitteet kumpusivatkin osin mm. joogisesta traditiosta, esimerkiksi mantralaulujen ja chakrajärjestelmän äänitasa-painotuksen tapauksissa.

## **2.2 Suomalainen kansanlaulu työkaluna**

Yhtenä kurssin työtavoista käytin suomalaisessa kansanlauluperinteessä käytettyjä lauluja ja tekniikoita. Suomalainen kansanlaulu on hyvin monipuolista ja painottaa esimerkiksi klassiseen lauluun verrattuna kenties vähemmän tiettyä esteettistä laatua ja laulun tekniikkaa. Sitä ei myöskään ole ensisijaisesti esitetty artistilta yleisölle, vaan laulua on käytetty monenlaisiin tarkoituksiin.

Suomalaisessa kansanperinteessä laulu on ollut osa arkipäivää ja kaikki ovat laulaneet (Laitinen 2006, 15). Arjessa ihmiset lauloivat työssä, työtä rytmittäen, paimenessa karjalle ja kehtolauluja lapsille. Erilaisissa riiteissä ja seremonioissa, esimerkiksi häissä ja hautajaisissa oli oma lauluperinteensä. Loitsuilla pyrittiin ottamaan yhteyttä tuonpuoleiseen ja parantamaan sairauksia. Itkuvirsillä ilmaistiin kollektiivisiakin tunteita. Runolaulu taas oli myös tarinankerronnan ja myyt-



tisen perinteen levittämisen väline. Vanhemman runolauluperinteen pitkälinjaisuus, toistavuus ja vähäsävelisyys on myös tehokas keino saattaa mieli hiljentyneeseen, keskittyneeseen, meditatiiviseksiin kutsuttuun tilaan, joka lienee ollut laulun tarkoituskin. Improvisaatio on kansanlaululle ominaista. Laulua toki myös esitettiin viihteeksi. Esimerkiksi rekilaulut olivat nuorison tunteiden ilmaisua, kapinaa ja voimaantumista. (Asplund 2006a, 86; Asplund 2006b, 119–128, 133–159.)

Laulun funktiot kansanperinteessä ovat siis monipuoliset ja ne kattavat olemisen monet tasot. Siinä ei painotu taituruus eikä tietty laulutekniikka, jokainen lauloi omalla äänellään, vaikka toki aina on arvostettu laulajia, jotka osaavat tietyn ns. laulukielen hyvin (Asplund 2006a, 98; Asplund 2006b, 157). Kansanlaulu sopii hyvin yhdeksi työkaluksi kokonaisvaltaiseen äänenkäyttöön erityisesti juuri sen laaja-alaisuuden ja perinteisesti monenlaisten ja monen tasoisten funktioiden takia.

Ammensin suomalaisesta kansanmusiikista aineksia kurssin sisältöihin monin tavoin. Kurssilla painottui vapaa improvisaatio, jossa ei ollut muoto- eikä estetiikkaodotuksia eikä -vaatimuksia. Tällöin ei keskitytty oikein laulamiseen eikä tekniikkaan. Vastapainoksi lauloimme kuitenkin myös kansanlauluja, kävimme läpi äänissä laulamisen perusteita ja laulutekniikkaa. Käytin myös yhtä runolaulutekstiä ja -melodiaa. Sitä laulettiin sellaisenaan, välillä rauhoittamaan energiaa tunnin päätteeksi ja myös improvisaation pohjana. Lisäksi yhden kokonaisen kurssikerran teemana olivat itkuvirret. Itkuvirsissä on perinteisesti purettu ja käsitelty yksilöllisiä ja kollektiivisia tunteita ja halusin ottaa itkuvirret mukaan kuvaamaan kansanmusiikin kautta improvisatorisen äänenkäytön valtavaa potentiaalia nimenomaan tunteiden ilmaisussa (Asplund 2006a, 81; Matveinen 2015, 7).

### **3 Menetelmälliset valinnat**

#### **3.1 Tutkiva toiminta, laadullinen tutkimus ja tapaustutkimus**

Tämä opinnäytetyöprosessi kurssin lähtöpisteestä valmiiseen kirjalliseen opinnäytetyöhön voidaan nähdä tutkivana toimintana. Siinä tutkija ei ole irrallaan, ulkopuolella tutkimuskohteesta, vaan tekijä-tutkija, jonka tutkimusote perustuu itsereflektointiin. Tällöin tutkimusote on myös avoimen subjektiivinen, eikä pyrikään täyttämään vanhakantaisen akateemisen tutkimusperinteen odotuksia objektiivisuudesta. (Anttila 2005, 5.) Olen siis jo kurssia rakentaessani tarkastellut toimintaani ja ratkaisujani reflektiivisesti ja pyrin avaamaan tätä ajattelua myös kirjallisessa työssä. Tietoisuus subjektiivisuudesta tarkoittaa myös sitä, että tekijä-tutkijan asemassa, tutkivana pedagogina myös minä kehityn prosessin myötä niin tutkijana, pedagogina kuin ihmisenäkin. Pyrin raportissa tarkastelemaan reflektiivisesti näitäkin seikkoja.

Kyseessä on laadullinen tutkimus, jollaisten tavoitteena on yleensä ymmärtää, selittää, tulkita ja usein myös soveltaa tiettyä yksittäistä ilmiötä. Toisin kuin määrällinen tutkimus, laadullinen tutkimus ei pyri ilmiön yleistettävyyteen. Laadulliset tutkimukset yleensä liittyvät psyykkisiin, sosiaalisiin tai kulttuurisiin yhteyksiin. (Anttila 2005, 276.) Tarkemmin laadullisten tutkimusmenetelmien kentässä tätä opinnäytetyötä lähestytään tapaustutkimuksen lähtökohdista. Lisäksi osallistujien kokemuksia analysoidaan sisällönanalyysin menetelmin.

Tapaustutkimuksen perinteen mukaan tarkoitus on kerätä yksityiskohtaista tietoa tietystä yksittäistapauksesta, ja kuten laadullisessa tutkimuksessa ja tutkivassa toiminnassa yleensäkin, tutkijan kädenjälki näkyy kohteesta kerättävien tietojen kokoamisessa. (Anttila 2005, 287.) Tapaustutkimuksen kohteena on tässä opinnäytetyössä äänenkäyttöön keskittyvä kurssi, sen rakentamiseen liittyvät prosessit ja osallistujien kokemukset kurssin aikana. Kyseessä on välttämättä yksittäistapaus jo siksi, että ratkaisuihini kurssin suunnittelijana ja toteuttajana vaikuttavat senhetkiset käsitykseni, olotilani ja taitoni sekä muut kontekstuaaliset seikat. Myös osallistujien kokemuksiin vaikuttavat kontekstuaaliset asiat, kuten

se, mistä tilanteesta osallistujat yksittäiselle kurssikerralle tulevat ja millainen olotila heillä kulloinkin on. Täsmälleen sama tilanne ei siis sellaisenaan voi toistua muuna aikana. Ei voi siis olettaa, että esimerkiksi samat harjoitukset tuottaisivat aina samanlaisia kokemuksia toisessa ajassa ja tilassa toisille ihmisille. Toki harjoitukset voidaan toistaa esimerkiksi ohjeistusten osalta tai tuntien rakenteiden osalta samanlaisina myös muulloin, joten jonkinlaiselle yleisemmälle vertailulle opinnäytetyössä voi olla pohjaa. Se ei kuitenkaan ole tässä työssä tavoitteena.

Tutkivassa toiminnassa tutkijan on oltava mahdollisimman avoin ja tietoinen omasta suhteestaan tutkimuskohteeseen, esimerkiksi omista esioletuksistaan, toiveistaan, peloistaan ja intresseistään (Anttila 2005, 506). Kurssia kootessani olin hyvin kiinnostunut äänen parantavista ja tunteita vapauttavista vaikutuksista ja oletukseni ja kenties toiveenikin oli, että kurssi voisi tuottaa osallistujille tämänkaltaisia kokemuksia. Oletin, että kurssilaiset tahtovat äänenkäytöltä jotain tavallisuudesta poikkeavaa, jotain mikä on hyvin linjassa sen kanssa, mitä oletin tanssin ja somatiikan koulutuksen olevan: itseän syventyvää ja syvällisesti itseä ja sen kautta todellisuutta tutkivaa. Pysin kuitenkin kuuntelemaan herkästi kurssilaisten toiveita ja tarpeita ja pitämään mieleni avoimena tutkimaan ja näkemään, miten prosessi etenee, millaisia vaikutuksia harjoituksilla on. Olin valmis muuttamaan tarvittaessa kurssin suuntia ja työtapoja ja kehittämään opetustani palautteen ja itsearviointin perusteella. Pysin myös olemaan avoin sille, että kenties kurssilaisten kokemukset kurssista ovatkin jotain, mitä en ole osannut odottaa. Toisaalta tuntui tärkeältä pitää tarpeeksi johdonmukaisesti kiinni myös aiotuista suunnitelmista, eikä muuttaa suuntaa jokaisen kriittisen palautteen jälkeen. Kaikkia ei voi miellyttää, ja joskus haasteellisten harjoitusten mielekkyys kirkastuu vasta myöhemmin.

### **3.2 Kurssin teemat ja tulokulmat**

Koska käsitän ihmisäänen hyvin kokonaisvaltaisesti, ajattelen sen sisältävän lähes rajattomasti tulokulmia, kuten ihmiskokemuskin. Omien vahvuuksieni ja kurssilaisten kiinnostusteni perusteella valitsin kymmenen kerran kokonaisuu-

teen tiettyjä tulokulmia. Erityisesti kurssin teemoissa painottuvat äänen vapauttava ja sekä parantava potentiaali sekä itsetuntemuksen lisääminen äänen tutkimisen kautta. Kurssilla työtapojani lähestyä äänen kokonaisvaltaisuutta ja etsiä äänen vapauttavia potentiaaleja olivat mm. vapaa ääni-improvisaatio, mantralaulu, suomalainen kansanlaulu, kuten rekilaulut, runolaulut ja itkuvirret, sekä ääni-energiatyö, jota lähestyttiin taas luonnonelementtien kanssa tehtävien shamanistisista traditioista peräisin olevien harjoitusten sekä chakrajärjestelmään perustuvien ääniharjoitusten avulla. Kaikissa harjoituksissa äänen kokonaisvaltaisuus oli läsnä, mutta painopiste tai tulokulma poikkesivat toisistaan. Kurssilla ei erityisesti painotettu esimerkiksi laulamisen teknisiä osalueita, sävelpuhtautta tai tietyn teoksen valmistamista, vaikka lauluja kyllä laulettiin ja laulutekniset seikat toki olivat joissakin harjoituksissa läsnä.

### **3.3 Aineisto**

#### **3.3.1 Ryhmä**

Kurssin osallistujat koostuivat yhtä henkilöä lukuun ottamatta Itä-Suomen liikuntaopiston ISLO:n tanssin ja somatiikan opiskelijoista. Osallistujamäärä kerroilla vaihteli 5–13 välillä. Koko kurssin osallistumismaksun maksaneita oli 9. Ensimmäisillä kolmella kerralla osallistuminen oli maksutonta ja tällöin mukana oli kokeilijoita, jotka eivät lopulta jääneet koko kurssin ajaksi. Yhdellä kurssikerralla oli myös ulkopuolinen vieraileva osallistuja. Kurssilaisista kaksi oli miehiä, loput naisia. Iät vaihtelivat noin 20–40 ikävuoden välillä. Ryhmä oli kansainvälinen ja työskentelykieli oli englanti. Osallistujia oli mm. Espanjasta, Brasiliasta, Latviasta ja Suomesta.

Osallistujien musiikilliset taustat vaihtelivat. Suurin osa ei ollut opiskellut laulua tai musiikkia oppilaitoksissa ja tavoitteellisia laulun harrastajiaakaan ei juuri ollut. Yhdellä kurssilaisella oli taustallaan musiikin ammattiopintoja. Toisella kurssilaisella oli kokemusta kuorolaulusta ja kolmannella vapaasta äänenkäytöstä ja "antroposofisesta laulusta". Kartoituskerran perusteella suurelle

osalle kurssilaisista tuntui äänenkäyttö ja omaan ääneen tutustuminen kuitenkin olevan uusi ja haastavaltakin tuntuva alue.

### 3.3.2 Dokumentaatio

Tietoa osallistujien kokemuksista keräsin kirjallisesti niin, että pyysin osallistujia kirjoittamaan jokaisesta kurssikerrasta ja niiden jälkeisistä oloiloista kokemuksia tiettyjen apukysymysten avulla. Ohjeet ja kysymykset, jotka annoin tueksi kokemusten kirjoittamiseen olivat seuraavanlaiset:

*How do you feel after the "class" or if possible to separate: after individual exercises during the class bodily, emotionally, mentally, energetically? How does it differ from your experience before the class? Feel free to add any interesting information that comes in mind considering that I'm interested in the holistic effects of the class and the exercises.*

Kuusi kurssilaista lupasi sitoutua kirjoittamiseen jokaisen kurssikerran jälkeen. Näistä yksi lopetti kurssin kesken, eikä ehtinyt kirjoittaa kokemuksia kuin yhdestä kerrasta.

Dokumentoin osan kurssikerroista videolle. Videoidut tuntien palautekeskustelut toimivan suullisen kokemusten dokumentteina. Tapaamiskerrat, jotka tapahtuivat metsässä tai varsinaisen luokkatilan ulkopuolella jäivät videoinnin ulkopuolelle. Opinnäytetyöni aineisto koostuu siis osin videodokumentaatiosta, osin kirjallisista kokemusraporteista ja osin omista kirjallisista tuntuunittelmistani ja muistiinpanoistani tuntien kulusta. Lisäksi raportointi perustuu luonnollisesti minun subjektiiviseen havainnointiini, itsereflektiooni ja omiin kokemuksiini ja muistinvaraisiin tietoihini tapahtumien kulusta. Kaikilta kurssilaisilta on saatu suullinen lupa videodokumentointiin ja suullisen ja kirjallisen aineiston käyttämiseen opinnäytetyöhön.

## **4 Kurssin kulku**

### **4.1 Alkukartoitus**

Paikka: Kirkkopuisto, Joensuu.

Osallistujamäärä: 12.

Teemat: ohjaajan taustan esittely, kurssilaisten toiveiden ja odotusten kartoitus, käytännön asiat.

Ennen varsinaisen kurssin alkua ja ennen edes kovin konkreettisia suunnitelmia kurssin sisällöistä, päätin kutsua kurssista kiinnostuneet keskustelemaan siitä, millaisia toiveita ja odotuksia mahdollisilla osallistujilla kurssin suhteen on. Samalla halusin esitellä itseni ja kertoa, millaisiin asioihin opetushistoriani on painottunut, mitkä ovat minun kiinnostukseni ja vahvuusalueeni, ja mitä minä pystyn opettajana tarjoamaan. Erityisen tärkeältä alkukartoituskerta tuntui siksi, että kenties poikkeuksellisesti tämä kurssi sai alkunsa osallistujien pyynnöstä, ei minun tarjoamanani palveluna. Halusin siis ottaa tarkemmin selvää, mitä potentiaaliset kurssilaiset toivoivat ja selvittää, pystynkö vastaamaan näihin odotuksiin. Alkukartoituskerralla myös sovittiin käytännön asioista: missä ja milloin kurssi kokoontuu, kuinka pitkä yksi kerta on, montako kertaa kokoonnutaan sekä paljonko kurssi maksaa.

Alkukartoituskerralle tuli minun lisäksi 12 ihmistä. Kokoonnuimme piiriin ja kerroin ensimmäiseksi itsestäni. Kerroin laulopedagogiikan opinnostani ja taustoistani vapaan improvisaation, oman musiikin tekemisen ja mm. mantralaulujen parissa sekä suuntautumisestani suomalaiseen kansanlauluun. Kerroin myös, että olen harrastanut pitkään somaattisia menetelmiä, joogaa ja kontakti-improvisaatiota ja koen, että ammennan myös niistä omassa opetuksessani. Lisäksi valotin, että olen myös kouluttautunut ääni- ja energiahoitajaksi ja olen myös kiinnostunut esimerkiksi tunneilmaisun vapauttamisesta äänen avulla. Lopuksi kerroin, että toiveissani oli ilmapiiri, jossa ääneen suhtaudutaan kurssilla uteliaasti, tutkien ja löytäen, pikemminkin kuin

tiettyjä esteettisiä tavoitteita havitellen. Toivoin, että kurssilla voisi vallita turvallinen tila ja pyrin toimimaan sen luomiseksi.

Seuraavaksi kävimme piirissä kierroksen, jossa jokainen kertoi nimensä ja kotimaansa lisäksi muutaman sanan omasta suhteestaan laulamiseen ja omaan ääneensä ja millaisia kokemuksia laulamisesta hänellä on. Lisäksi jokainen sai kertoa, millaisia toiveita ja odotuksia hänellä on kurssista ja millaisiin teemoihin hän toivoisi kurssin painottuvan. Odotetusti vastauksissa nousi esiin tiettyjä teemoja, jotka ohjasivat myöhempää kurssin suunnittelua.

Viisi osallistujaa puhui jonkinlaisesta äänenkäyttöön liittyvä traumasta: ikävästä muistosta, tukoksen tunteesta kurkussa tai äänenkäytön ujoudesta. Monet olivat myös kiinnostuneita luonnollisen, autenttisen äänen löytämisestä, sen ajatuksen vaalimisesta, että kaikki osaavat laulaa. Äänen tutkiminen, sillä leikittely, erilaisten ilmaisutapojen löytäminen äänen eri sävyjen kautta ja improvisaatio kiinnosti myös useita, samoin kuin suomalainen kansanlaulu ja mantralaulut. Useampi ihminen toivoi myös esiintymistä kurssin lopuksi. Toiset taas eivät kokeneet esiintymistä yhtä luontevaksi. Monet myös sanoivat, että kaikki esittelemäni alueet tuntuivat kiinnostavilta. Kartoituskerralla useampi toi myös ilmi, että äänenkäytön kulttuuri on yhteiskunnassamme melko rajoittunutta ja halu olisi rikkoa näitä rajoja, tutkia äänen mahdollisuuksia pelkkien laulujen laulamisen sijaan tai lisäksi.

Viimeiseksi ohjasin keskustelun vastapainoksi vielä muutamia äänenavaus-harjoituksia ja aivan lopuksi lauloimme kaksi mantraa, feminiinisen energian mantra Jay Shri Ma ja maskuliinisen energian Om Namah Shivaya -mantran.

Jo kartoituskerralla oli selvää, että kiinnostuksen kohteita on monia, mutta ajattelin, että monet teemat myös lomittuvat toisiinsa. Uskoin, että erilaiset harjoitukset voivat toimia samaan aikaan esimerkiksi sekä äänenkäyttöä vapauttavina, ääntä tutkivina ja improvisaatiotyökaluja kartuttavina. Päätin alkaa rakentaa kurssia ajatuksena äänenkäytön vapauttaminen ja oman äänisuhteen vahvistaminen. Ajatus alkuun oli lähteä lempeästi tutkimaan omaa ääntä, improvisoimaan vapaasti ja löytämään oman äänen mahdollisuuksia. Siitä ajatus

oli liikkua kohti erilaisia harjoituksia ja tulokulmia ääneen ja lopuksi käyttää aikaa siihen, että kerrytyistä kokemuksista ja elementeistä rakennettaisiin jonkinlainen performanssi tai esitettävä kokonaisuus, jos kurssilaiset sitä vielä loppukurssista toivovat.

## **4.2 Ensimmäinen tapaamiskerta**

Paikka: ISLO:n luokkahuone, Tiedepuisto, Joensuu.

Osallistujamäärä 13.

Teemat: Oman äänisuhteen tiedostaminen, luottamuksen rakentaminen, turvallisen ilmapiirin luominen, improvisaatio.

Kartoituskerta lopetettiin mantralauluun ja ensimmäinen tapaamiskerta myös aloitettiin istumalla piiriin ja laulamalla mantraa. Olin suunnitellut aloittavani jokaisen kurssikerran kurssin teemaa tukevalla mantralla. Taustalla oli aikomus tällä rutiinilla luoda struktuuria ja jatkuvuutta kerroille, luoda tilaan keskittynyt tunnelma ja tarjota mahdollisuus kokemukseen, missä tietty mantra johdattaa tiettyyn energeettiseen tilaan: tällä tavalla tarjota kokemus äänestä työkaluna tilan tunnelman luoja. Lisäksi mantrojen melodiat ja sanat ovat yksinkertaisia ja toistuvia, niihin on helppo yhtyä ja samalla lämmitellä ääntä ja virittäytyä yhteiseen vireeseen muiden kanssa. Tällä kerralla aloitusmantraksi olin valinnut Om Tare Tuttare -mantran, joka on mantralauluperinteen mukaan myötätunnon mantra. Tapaamiskerran teemana oli luottamus ja oman äänisuhteen tiedostaminen, ja halusin tukea mantran valinnalla myötätuntoista suhdetta omaan itseensä ja omaan ääneen.

Mantran jälkeen ohjasin äänenavauksen, jonka alustin informaatiolla siitä, miksi ääntä kannattaa lämmitellä. Aloitimme vapaan hengityksen tiedostamisesta "isännän asennossa", minkä jälkeen teimme sihistelyjä ja vapaata äänen kuljettelua r-äänteellä.



Sen jälkeen ohjasin kurssilaiset jakaantumaan pareihin. Pareittain tehtiin harjoitus, jossa, molemmat parin osapuolet kertoivat toisilleen vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

1. *Miten kuvailisit lauluääntäsi tällä hetkellä? Millainen on suhteesi siihen? Mitä mahdollisia haasteita siihen liittyy?*
2. *Millainen äänesi olisi parhaimmillaan? Miltä äänen käyttäminen tuntuisi, mitä tekisit sillä, jos se olisi juuri sellainen kuin haluaisit?*
3. *Kerro kolme positiivista asiaa äänestäsi. Anna sille tunnustusta. Palautteen ei tarvitse olla lauluääneen liittyvää, esimerkiksi "pystyn ilmaisemaan sillä itseäni ja tunteitani" "voin puhua ja tulla kuulluksi" jne.*

Tavoitteeni oli ensimmäisellä harjoituksella saada sanallisen jakamisen kautta syntymään luottamuksellinen ilmapiiri, olo siitä, että kaikenlaiset äänet ovat sallittuja. Tavoitteena oli myös tuoda tietoisuuteen, että ihmisillä on erilaisia taustoja ja suhteita omaan ääneen ja niiden takana voi olla monenlaisia tarinoita. Uskoin, että turvallisen ilmapiirin syntymistä tukisi se, että ensin saa tulla kuulluksi ilman laulamista.

Jakamisen jälkeen ohjasin kurssilaiset kävelemään tilassa laulaen hiljalleen jotain itselleen tuttua laulua tai laulunpätkää. Ohjasin laulamaan, niin kuin laulaisi itselleen tai niin kuin kävelisi yksin metsässä ja lauleskelisi. Ohjasin olemaan kiinnittämättä huomiota siihen, osuiko oikeaan säveleen tai miltä ääni kuulostaa. Tilassa kävelyä ja lauleskelua itsen ja omaan lauluun keskittyen jatkettiin jonkin aikaa ja kokeiltiin hetken päästä myös äänenvoimakkuuden nostamista ja laskemista.

Ohjasin tekemään harjoitusta omien tuntemusten rajoissa, mutta olemaan myös pelkäämättä psyykkisiä epämukavuuden tunteita. Kannustin asettumaan olemaan tarkkailijan roolissa, jatkamaan harjoitusta siitä huolimatta, vaikka pelottaisi. Näin halusin tukea edelleen turvallisen tilan syntymistä. Osallistujat olivat itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan, eikä harjoituksesta vetäytymisestä tuomita. Halusin kuitenkin rohkaista samalla uskallukseen kurottaa epämukavuusalueelle. Kokemukseni mukaan osallistujat heittäytyivät hyvin harjoitukseen mukaan. Kaikki lauloivat ja ohjatut dynamiikan vaihtelut olivat

selkeitä. Eri laulujen sekoitus loi kaoottisen, mutta yhtenäisen äänimaton, jossa eri äänet eivät erottuneet niin selkeästi toisistaan, mikä mahdollisesti helpotti laulamista, vaikka siitä ei olisikaan paljoa kokemusta. Näin kenenkään yksittäisen henkilön ääni ei noussut tarkkailun kohteeksi.

Seuraavaksi siirryttiin toisten kohtaamiseen laulaen. Pyysin osallistujia edelleen jatkamaan lauluaan ja kävelemään tilassa, mutta nyt kiinnittämään huomiota muihin ihmisiin tilassa: pysähtymään hetkeksi jonkun eteen, katsomaan silmiin ja jatkamaan samalla oman laulunpätkän laulamista. Hetken kohtaamisen jälkeen ohjeistin jatkamaan matkaa ja kohtaamaan taas uuden ihmisen.

Muutaman kohtaamisen jälkeen tehtiin vielä astetta intiimimpi harjoitus, jossa kohdattiin jälleen toinen tilassa, mutta nyt laulut tai laulunpätkät laulettiin vuorotellen, niin että parista yksi kerrallaan lauloi omaa laulunpätkäänsä ja toinen kuunteli. Jälleen korostin, että jos harjoitus tuntuu liian ahdistavalta, sitä ei tarvitse tehdä. Kuitenkin kannustin edelleen omalle epämukavuusalueelle kurottamista. Kaikki osallistujat osallistuivatkin kaikkiin harjoituksiin.

Viimeisenä harjoituksena teimme vielä vapaan ääni-improvisaation. Istuimme piirissä ja ohjasin osallistujia sulkemaan silmät ja keskittymään hengitykseen. Jokaisella uloshengityksellä päästettiin uloshengityksen mittainen ääni. Äänen laadulla ei ollut väliä, vaan pääasia oli, että jonkinlainen ääni tuli ulos. Tämän harjoituksen annettiin kasvaa noin 15 min:n mittaiseksi täysin vapaaksi äänimaisemaimprovisaatioksi.

Harjoituksen jälkeen kokoontuimme piiriin puhumaan harjoitusten aiheuttamista kokemuksista. Aivan viimeiseksi suljimme tapaamisen vielä mantralla. Tällä kertaa mantra oli edelliskerralta tuttu Jay Shri Ma, rauhoittava feminiininen mantra.

Osallistujat heittäytyivät näkemykseni mukaan rohkeasti harjoitukseen. Osallistujien avoimuutta lisäsi kenties se, että ymmärtääkseni ISLOn tanssin ja somatiikan koulutusohjelmassa tehdään paljon itsetutkimuksellisia harjoitteita, improvisaatiota ja kehomielen yhdistäviä harjoituksia. Ryhmä kenties olikin jo

tottunut tekemään melko abstraktejakin harjoituksia, testaamaan oman mukavuusalueensa rajoja sekä heittäytymään improvisaatioon. Lisäksi ryhmäläiset tunsivat toisensa jo ennalta, joten heittäytyminen jo ensimmäisellä kurssikerralla lienee siksikin tuntunut turvallisemmalta. Ryhmäytymiseen ei siis varsinaisesti tarvinnut käyttää aikaa.

### **4.3 Toinen tapaamiskerta**

Paikka: ISLO:n luokkahuone, Tiedepuisto, Joensuu.

Osallistujamäärä: 9.

Teemat: kuunteleminen, improvisaatio, luottamus omaan ilmaisuun, laulamiseen liittyvien tunteiden tunnistaminen.

Toinen tapaamiskerta alkoi myöhässä. Kurssilaiset olivat paikalla viitisentoista minuuttia alkuajan jälkeen. Minä tunsin itseni levottomaksi. Aloitimme mantralla, tällä kertaa oman voiman mantralla I am the Light of my Soul. Mantran jälkeen tunnelma oli keskittyneempi ja intuitiivisesti päätin ohjata vielä pienen keskittymisharjoituksen tukeakseni tulevan tunnin teemoja. Harjoituksessa tunnusteltiin kehon tuntemuksia ja kehotin opiskelijoita muistuttamaan itselleen, että kaikki, mikä haluaa tällä tunnilla tulla äänen kautta ilmaistuksi, on tervetullutta.

Sekä keskittymisharjoituksen, että mantran tarkoitus oli tukea oman äänen hyväksyntää ja ajatusta siitä, että se on itseilmaisun väline, sellaisenaan täysin hyväksytty. Halusin edellisen kerran tapaan luoda turvallisen ilmapiirin, missä ei ole oikeaa eikä väärää äänenlaatua, vaikka tehdäänkin harjoituksia tietyllä intentiolla. Ensimmäisen tapaamiskerran palautekeskustelussa eräs osallistuja myös mainitsi, että tunsin, kuinka äänenkäyttö laukaisi tunnereaktion. Kenties itku tai muu tunneilmaisu pyrki pintaan harjoitusta tehdessä. Halusin parhaani mukaan luoda tälle kerralle siis myös tunnelman, jossa kaikenlaiset tunteet hyväksytään. Äänessä kun on potentiaalia myös vapauttaa tukahdutettuja

tunteita ja halusin luoda puitteet myös tälle ihmisäänen potentiaalille toteutua (Vuori & Laitinen 2005, 19). Keskittymisharjoituksen jälkeen teimme vielä muutamia äänenavausharjoituksia.

Koska edellinen tunti oli päättynyt vapaaseen improvisaatioon, jossa kaikki ohjeistettiin käyttämään omaa ääntään muista välittämättä, halusin tällä kertaa lähestyä vapaata ääntä toisesta näkökulmasta: ryhmänä improvisoinnin näkökulmasta. Samalla tämän kerran harjoituksilla pyrittiin kehittämään tarkoituksellista kuuntelua ja toisten tukemista omalla äänellä. Yhtenä harjoitusten tarkoituksena oli myös laajentaa perspektiiviä itseä laajemmaksi: tuntea, kuinka oma ääni on osa suurempaa kokonaisuutta.

Ensimmäisessä harjoituksessa seisottiin piirissä ja ohjeistin miettimään mielessään yhden äänenkorkeuden, minkä tahansa, joka sitten laulettiin uloshengityksen mittaisena yhtä aikaa ulos A-vokaalilla. Ääni pidettiin muuttumattomana riippumatta siitä, mitä muut lauloivat. Toisaalta ääni sai muuttua itsestään, jos se yrittämättä mukautuu ympäristöönsä. Sitä ei tarvinnut pakottamalla pitää tietyssä sävelessä. Kaiken kaikkiaan harjoituksella pyrittiin pakottomuuteen ja senhetkisen äänen hyväksyntään.

Harjoitusta jatkettiin muutaman kerran, jonka jälkeen jokainen sai muuttaa halutessaan äänenkorkeutta kerran uloshengityksen aikana. Testasimme, mitä kokonaisuudelle tapahtuu, kun jokainen saa vaikuttaa siihen.

Seuraavaksi jatkettiin rakentamalla pitkistä A-äänistä yhteinen jatkuva äänimatto. Äänenkorkeuksia sai muuttaa, mutta toistaiseksi ei pyritty vielä selkeisiin melodioihin. Kehotin opiskelijoita kuuntelemaan toisiaan, mutta vielä ei välttämättä pyritty selkeisiin puhtaisiin harmonioihin.

Lopuksi teimme pidemmän ääni-improvisaation, jossa oman laulamisen tai ääntelyn intentiona oli toisten ääntelijöiden tukeminen. Kerroin, että tukeminen voi tarkoittaa monenlaisia seikkoja, esimerkiksi saman äänenkorkeuden toistamista, harmonian rakentamista tai äänenvoimakkuuden kasvattamiseen tai pienentämiseen mukaan lähtemistä. Lisäksi tarjosin improvisaation työkaluksi

vielä yhden ylimääräisen "palasen". Äänimaton päälle sai tehdä pieniä melodiafraaseja, sanoilla tai ilman, esimerkiksi olemassa olevista lauluista. Lopuksi kokoonnuimme jälleen jakamaan kokemuksia harjoituksista piirissä. Jakaminen oli tällä kertaa lyhyempi ja tiiviimpi, sillä tunti oli loppuillaan. Lopuksi lauloimme vielä mantran.

Oma subjektiivinen kokemukseni tunnista oli raskas. Olin itse levottomassa tilassa alkaessani opettamaan ja ensimmäisen mantran aikana tuntui tärkeältä tasapainottaa omaakin olotilaa. Lisäksi tunnin aloitus venyi, mikä lisäsi painetta tunnin loppuun. Aistin myös joistakin opiskelijoista, että he eivät kenties aivan täysin ymmärtäneet, mitä varten harjoituksia tehtiin. Aavistin, että harjoitukset olivat kenties kaikesta huolimatta liian abstrakteja ja monilla oli ujoutta improvisaatioon heittäytymisessä. Koko kurssin suunta oli myös vielä muotoutumassa ja siksikin improvisaatio painottui kenties liian paljon heti edellisen kerran jälkeen. Ehkä ensimmäisen kerran improvisatorisen osuuden jälkeen olisi ollut hyvä tuoda esiin heti joku aivan toisenlainen tulokulma.

Pian toisen tapaamiskerran kerran jälkeen sain viestin ryhmäläisten yhteiseen Facebook-chattiin:

*"-- About the timetable and schedule of lessons, some of us has been wondering if you have planned content and direction/focus we're going towards. We would like to know more about it. After last tuesday many of us commented that that the singing lesson felt like continuation our dancing classes, that the atmosphere was a bit similar and we were going deeper in to ourselves. At least some of us expressed that we would like the atmosphere to be more active with more singing and technique. For me personally, I like how it's going if we move gradually towards being more technical or having warmup with exercises and then more singing."*

Kokonaisen toisen tunnin painottuminen itsetutkimusta korostavaan improvisaatioon heti toisella tapaamiskerralla tuntui siis olleen raskasta ainakin joillekin osallistujille, kuten olin tunnin jälkeen aavistellutkin. Viestin motivoimana suunnitelin teemat loppuille kurssikerroille ja päätin esitellä syksyn suunnitelman seuraavalla kerralla, jotta kurssilaisetkin tietävät mitä on odotettavissa.

#### 4.4 Kolmas tapaamiskerta

Paikka: ISLO:n luokkahuone, Tiedepuisto, Joensuu.

Osallistujamäärä: 8.

Teemat: Keskustelu kurssin rakenteesta, suomalainen kansanlaulu, stemmalaulu.

Kolmas tapaamiskerta alkoi pitkällä käytännön keskustelulla kurssin tulevasta ajankohdasta, tulevien kertojen teemoista ja seuraavan kerran käytännön järjestelyistä. Edellisen kerran jälkeen tulleiden viestien jälkeen tuntui tärkeältä keskustella vielä kurssilaisten toiveista, minun suunnitelmistani kurssin suhteen ja näiden kohtaamisesta tai kohtaamattomuudesta. Tarvittaessa olin valmis vielä muuttamaan kurssin suuntaa, jos kävisi ilmi, että suunnitemani olisivat kaukana kurssilaisten odotuksista. Esittelin suunnitelmani ja kurssilaiset hyväksyivät sen sellaisenaan.

Kolmannella kerralla en halunnut aloittaa äänenkäyttöä mantralla, koska aikaa keskustelun jälkeen oli vain puolisen tuntia jäljellä ja halusin mennä suoraan kurssin ydinasiaan. Edellisen kerran jälkeen tulleen palautteen perusteella oletin, että kurssilaiset kaipaavat itseen syventyvän vapaan ja rajoitteista vapaan työskentelyn vastapainoksi jotain kevyttä, ulospäin suuntaavaa ja selkeästi rajattua. Aloitimme äänenavauksilla, joissa teimme mm. konkreettisia hiihto-uinti-kävelyliikkeitä kehon aktivoinniksi ja siirryimme sen jälkeen opettelemaan yksinkertaista rekilaulua. Opettelimme sanat ja melodian ja yksinkertaisen stemman rekilauluun. Jakaannuimme kahteen ryhmään ja vaihtelimme melodian ja stemman laulajia.

Opettelimme melodian ja sanat myös rauhalliseen runolauluun, jota lauloimme tunnin loppuksi. Aivan viimeisenä harjoituksena jaoin osallistujat kolmeen ryhmään, joista yksi lauloi perusääntä, toinen melodiana ja kolmas vapaasti improvisoituja ääniä laulun taustalle. Näin tavoitteenani oli kytkeä edellisten kertojen improvisaatioteemat tämän kerran teemoihin. Improvisaatioryhmän

jäsenistä osa ei kuitenkaan kenties rojhennut nopealla aikataululla heittäytyä uudessa tilanteessa improvisaatioon. Kehittyneemmät improvisoijat saivat kyllä langan päästä kiinni.

Koska tapaaminen oli keskustelukeskeinen ja harjoituksille jäi joka tapauksessa vähemmän tilaa, emme jakaneet kokemuksia piirissä harjoitusten jälkeen. Tällä kertaa fokus ei myöskään ollut niin vahvasti itsetarkkailussa, joten tunnelmien jakaminen ei tuntunut niin olennaiselta. Toisaalta tämä oli ensimmäinen kerta, jolloin tiesin saavani kirjallisia raportteja kokemuksista niiltä, jotka olivat sitoutuneet niitä antamaan. Tiesin, että mahdollisuus jonkinlaiseen palautteenantoon, reflektioon ja kuulluksi tulemiseen on olemassa.

#### **4.5 Neljäs tapaamiskerta**

Paikka: Kukkosensaari, Joensuu.

Osallistujamäärä: 9.

Teemat: Äänen ja luonnonelementtien yhteys, ääni ja hoitava energiatyö.

Neljännän tapaamiskerran teema oli inspiraation hakeminen luonnonelementeistä, energianvaihto niiden kanssa ja luonnonelementtien ja ihmisäänen yhteys. Ajatus tällä kerralla oli tarjota työkalu, jonka avulla voi ottaa äänellä, keholla ja energeettisesti yhteyttä luonnonelementteihin. Harjoitus myös tarjosi eväitä käyttää luontoa ja myös ääntä hoitavana ja parantavana työkaluna. Tarkoitus oli tarjota lisäksi inspiraatiota, jota on mahdollisuus käyttää myös improvisaation ja hoitavan äänen materiaalina tulevaisuudessa, kenties mahdollisessa tulevassa performanssissa.

Tapaaminen oli poikkeuksellinen, se tapahtui metsässä ja sen keskiössä oli inkojen shamanistisesta kulttuurista peräisin oleva Hucha miqui -energianvaihtoharjoitus. Olen itse tutustunut harjoitukseen eri opettajien taholta, työskentelin harjoituksen kanssa ensin ruotsalaisen laulunopettajani opastamana ja

myöhemmin brittiläisen opettajan shamanismia käsittelevällä kurssilla. Olen myös käyttänyt harjoitusta aiemmin yksityislauoppilaitteni kanssa ja kokenut sen sekä omasta kokemuksestani, että oppilaideni kanssa toimivaksi ja sen vaikutukset toisinaan hyvin voimakkaiksi.

Kokoonnuimme metsään johtavalla parkkipaikalla ja kävelimme hiljaisuudessa rantaan nuotiopaikalle. Kävelyn aikana ohjasin ihmisiä aistimaan luonnonelementtejä eri aistein. Nuotiopaikalla istuimme alas ja kerroin harjoituksen perusteista. Inkatradition ajattelun mukaan kehossa on neljä energiakeskusta, jotka osittain vastaavat Intian chakrajärjestelmää. Nämä neljä energiakeskusta taas vastaavat eri luonnonelementtejä: Alimmassa keskuksessa, häntäluun korkeudella on veden elementti, vatsan korkeudella maaelementti, sydämen kohdalla tuli ja kurkun alueella ilma. Tietyt keholliset, elimelliset ja psyykkiset teemat myös ikään kuin asuvat tietyssä energiakeskuksessa. Harjoituksessa perusajatus on, että energiaa voidaan vaihtaa luonnonelementtien kanssa: ihminen antaa elementille itselleen tarpeetonta raskasta energiaa ikään kuin kompostoitavaksi, ja luonto antaa takaisin kevyttä, ihmistä ravitsevaa ja energiakeskuksen "teemoja" parantavaa energiaa.

Teimme harjoituksen yksi elementti kerrallaan, ensin veden ääressä, sitten maan ääressä, tulen ja lopulta ilman ääressä. Energianvaihtoa tunnusteltiin kehossa, kuvattiin halutessaan liikkeellä ja tuettiin äänellä. Jokainen teki harjoituksen omassa tahdissaan. Tärkeää oli kuunnella omia tuntemuksia ja omaa intuitiota siitä, milloin oli luovuttanut tarpeeksi tarpeetonta energiaa elementille ja milloin oli ottanut riittävästi ravitsevaa energiaa vastaan. Harjoitusta sai myös tehdä omassa rauhassa, kauempana muista ryhmäläisistä. Yhteisiä tavoitteita ei ollut, tarkoituksena oli itsensä kuuntelu ja yhteyden löytäminen luonnon kanssa.

Ohjasin kurssilaisia myös tarkkailemaan ajatuksia, tunteita ja visuaalisia mielikuvia, joita harjoitus sai aikaan. Ne mahdollisesti antavat informaatiota teemoista, joita energianvaihdossa käsitellään. Koska energiaharjoitukset voivat avata ihmisissä voimakkaitakin kokemuksia, joista kuitenkin osallistujien täytyy pystyä olemaan itse vastuussa, tärkeää oli myös se, ettei ketään painostettu harjoituksen tekemiseen. Tämän harjoituksen kohdalla oli minusta tärkeää pitää



huolta siitä, että ketään ei kehotettu menemään epämukavuusalueelle, vaan pikemminkin tekemään harjoitusta uskollisesti omien tuntemustensa mukaan. Yksi kurssilaisista jäikin hoitamaan nuotiota minun kanssani, eikä osallistunut harjoituksiin ollenkaan.

Lopuksi kokoonnuimme nuotion ääreen jakamaan kokemuksia harjoituksesta. Monet kokivat yhteyden erityisesti maaelementin kanssa voimakkaasti. Kenties syynä oli se, minkä eräs kurssilaisista kirjoitti palautteeseenkin: erityisesti maaelementin kanssa ihmiset hajaantuivat metsään kukin omaan paikkaansa ja voivat täten olla täysin yksin ja rauhassa elementin kanssa eikä tietoisuus muista osallistujista vaikuttanut keskittymiseen. Joidenkin muiden elementtien kohdalla käytännön seikat vaikuttivat siihen, että ryhmäläiset olivat lähempänä toisiaan. Veden äärellä useimpien osallistujien tarvitsi vielä kuulla sanalliset ohjeet, joilla johdin harjoituksen läpi. Tulielementtiä taas edusti vain yksi nuotio, mikä pakotti ihmiset lähelle toisiaan. Huomasin itsekin ihmisissä selvän muutoksen maaelementtiharjoituksen jälkeen. Tunnelma oli rentoutunut, keventynyt ja ihmiset vaikuttivat vapautuneilta, sosiaalisilta. Monet silmät loistivat.

Lopuksi jäimme vielä istumaan nuotiolle. Varsinainen tunnin ohjelma oli käyty, mutta jäimme viettämään aikaa metsään nuotion äärelle ja lauloimme yhdessä kurssilaisten toivomia lauluja. Lauloimme joitakin mantroja ja myös edelliseltä kerralta tuttua runolaulua.

#### **4.6 Viides tapaamiskerta**

Paikka: ISLO:n luokkahuone, Tiedepuisto, Joensuu.

Osallistujamäärä: 6.

Teemat: autenttinen ääni, vapaa improvisaatio, muodon ja muodottomuuden välinen suhde.

Viides tapaamiskerta oli juuri ennen syyslomaa ja osa kurssilaisista oli jo lähtenyt Joensuusta. Olin suunnitellut tapaamiskerran teemaksi autenttisen äänen tutkimista ja äänen ja liikkeen yhdistämistä improvisaatiossa. Näitä teemoja oli toivottu kartoituskerralla ja olin itse juuri tapaamista edeltävänä viikonloppuna kurssilla, jossa samoja teemoja käsiteltiin hyvin inspiroivalla tavalla. Olin innostunut jakamaan kurssilaisille oivallukseni teknisemmän laulunopetuksen ja vapaan ilmaisun välisestä suhteesta ja olin hyvin vakuuttunut ja vaikuttunut siitä, että yksinkertaisuus harjoituksissa kantaa: vähemmän on enemmän. Tärkeintä on jälleen itsensä kuuntelu, ja omaan ilmaisuun luottaminen.

Aloitimme jälleen mantralla, tällä kertaa istuen lattialla ilman tuoleja, koska siitä olisi helppo siirtyä liikkumaan tilassa. Tunnin teemaa tukien valitsin mantraksi kundaliinijoogassakin aina harjoituksen alussa käytettävän mantran Ong namo guru dev namo. Mantran tarkoitus on virittäytyä kuuntelemaan itseään, ”omaa sisäistä opettajaansa, korkeampaa itseään”, luottaa siihen ja tehdä parhaansa sen opastamana.

Mantran jälkeen ohjasin ihmiset istumaan hiljaisuudessa kun luin tekstin, joka liittyi filosofiaani äänen universaaliudesta ja teknisen laulunopetuksen ja vapaan ilmaisun suhteesta. Huomasin jo tässä vaiheessa ihmisten käyttäytyvän kiemurrella, levottomasti. Tekstin lukemisesta siirryimme hengityksen tarkkailuun, sen syventämiseen ja siitä lopulta jokaisella uloshengityksellä tapahtuvaan äänen päästämiseen. Kehotin tässäkin kuuntelemaan itseään, tekemään sellaista ääntä, mikä tuntuu hyvältä, koska se on reitti harmoniaan myös muiden kanssa.

Harjoituksen jälkeen teimme vielä harjoituksen, missä soitin kehärumpua äänimprovisaation taustalle. Tällä kertaa ohjasin siirtämään tietoisuuden yhtenä ryhmänä äänitelemiseen. Tietoisuuden laajentaminen riitti, omaa ilmaisua ei tarvinnut muuttaa, ellei halunnut. Tärkeintä oli jatkuvasti seurata sitä, mikä itsestä tuntui oikealta.

Jo tunnin aluksi aistin ilmapiiristä, että suunnittelemani harjoitukset eivät välttämättä olleet ollenkaan tälle kerralle eivätkä osallistujien senhetkiseen mielentilaan sopivia. Osallistujia oli tällä kerralla vain 6, ja heistä suurin osa

sellaisia, joille improvisaatio oli epämukavaa ja joilla oli ujoutta äänenkäytössä. Arvelinkin, että täysin vapaaseen improvisaatioon pohjaavat harjoitukset voivat olla epämukavia, kun suurempi ryhmä ei ole tukemassa. Harjoitusten keskittynyt, jopa harras tunnelma tuntui myös lisäävän raskautta, jota ilmapiirissä oli aistittavissa. En kuitenkaan pystynyt muuttamaan suunnitelmaa lennosta, vaan päätin vetää tunnin sellaisena, kuin olin sen suunnitellut - tuli mitä tuli - vaikka omakin epämukavuuteni vain lisääntyi tunnin edetessä.

Improvisaatioharjoitusten jälkeisessä palautekeskustelussa kävimme kuitenkin pitkän keskustelun siitä, mikä aiheutti epämukavaa tunnelmaa. Osa kurssilaisista antoi palautetta erityisesti siitä, että täysin vapaaseen improvisaatioon perustuvat harjoitukset tuntuivat pikemminkin epämukavilta ja lukkiutumisen tunnetta lisääviltä kuin vapauttavilta. Eräs kurssilainen mainitsi turhautuvansa, kun ei tiedä, mistä lähtisi liikkeelle. Ei ollut materiaalia, eikä työkaluja, millä lähestyä improvisaatiota. Toiset taas kokivat nimenomaan avaavana ja vapauttavana sen, ettei ole raameja eikä sääntöjä, ei oikeaa eikä väärää.

Tästä siirryimme keskusteluun muodon ja muodottomuuden suhteesta. Tässä tapauksessa muotoa edusti selkeämpi käsitys siitä, mitä tavoitellaan ja mitä tulee välttää, niin muotoutuvia raameja, joiden sisällä toimia ja myös esimerkiksi valmiiden laulujen selkeää rakennetta. Muodottomuutta taas edustaa täysi vapaus, rajoittamattomuus, improvisaatio, jossa kaikki on sallittua ja "oikein". Keskustelimme siitä, että muoto voi olla, ja objektiivisesti ajatellen onkin, sekä tuki, että rajoite. Samoin muodottomuus voi olla sekä vapauttava, että ahdistava kokemus. Ihmiset ovat erilaisia siinä, mitä he kulloinkin tarvitsevat, minkä kokevat luontevaksi. Ja lopulta samat elementit, universaalius ja muoto, ovat läsnä kaikissa harjoituksissa, muoto ja muodottomuus eivät syvimmitään ole toisistaan erillisiä.

Itse laulajana koen olevani hyvin kotonani vapaassa improvisaatiossa ja oikea-väärä -ajattelun ulottumattomissa. Siellä koen olevani turvassa ja tätä turvan ja vapauden kokemusta pyrin välittämään oppilailleni. Pohdin ettenkö kuitenkaan pedagogina osannut ottaa kenties tarpeeksi huomioon toisenlaisia tarpeita: niitä, missä muoto, tekniikka ja konkreettiset harjoitukset luovat turvaa ja työkaluja,

rajoja ja selkeyttä, jopa lisää mahdollisuuksia ja repertuaaria täyden vapauden mahdollisesti ahdistavankin abstraktiin maailmaan. Lisäksi mantroilla aloittaminen ja sen luoma keskittynyt tunnelma oli erään opiskelijan mukaan myös "liian pyhää", joka saattaa tuntua raskaaltakin. Sille on toki paikkansa, mutta joskus kaipaa jotain kepeämpää, pinnallisempaa.

Ääni-improvisaatioharjoitusten jälkeen olin suunnitellut tehtäväksi äänen ja liikkeen yhdistäviä improvisaatioharjoituksia, mutta keskustelun jälkeen se tuntui entistä vähemmän sopivalta tilanteeseen. Kurssilaisten ehdotuksesta käytimmekin lopputunnin kansanlaulujen laulamiseen ja saman tien se tuntuikin parhaalta mahdolliselta tasapainotukselta raskaaseen alkutuntiin. Teimme aktivoivat äänenavaukset ja säestin kitaralla reippaita rekilauluja. Tämä tuntui enemmän kuin tarpeelliselta. Ilmapiiri muuttui vapautuneeksi ja kepeäksi. Ihmiset innostuivat silminnähdessä ja lopputunnista kävimme vielä spontaanin palautekeskustelun, jossa osallistujat jakoivat kokemuksiaan kansanlauluista. Eräs kurssilainen mm. kertoi, että kansanlaulujen sanoitukset koskettivat jotain sellaista, jota hän ei itse pystynyt ilmaisemaan. Kuinka parantavaa on, kun kepeällä ja humoristisellakin tavalla voidaan käsitellä kipeitäkin asioita, kuten eroa tai yksinäisyyttä.

#### **4.7 Kuudes tapaamiskerta**

Paikka: ISLO:n luokkahuone, Tiedepuisto, Joensuu.

Osallistujamäärä: 7.

Teemat: äänen ja kehon energiakeskusten yhteys, äänimeditaatio, äänellä hoitaminen, kansanlaulut, stemmalaulu.

Kuudennella tapaamiskerralla syvennyttiin äänen kehoa ja energiaa tasapainotaviin, avaaviin ja parantaviinkin vaikutuksiin. Metodina oli mm. hinduperinteeseen perustuvien energiakeskusten, chakrojen tasapainotus äänen avulla.

Meditatiivisen harjoituksen vastapainoksi lopuksi laulettiin kansanlauluja ja harjoiteltiin hieman äänissä laulamista.

Kuudes tapaamiskerta aloitettiin mantralla Om Gam Ganapataye Namaha, joka on Hindu-uskonnon yhden jumalan, Ganeshan, ylistysmantra. Mantran resitoinnin ajatellaan mm. poistavan kaikenlaisia esteitä. Sen jälkeen valmistelimme kehoa harjoitukseen selkärangan rauhallisten aktivointiliikkeiden avulla. Samalla alustin harjoituksen kertomalla, kuinka keho on kuin putki, jossa ääni soi. Kun putki on auki, myös ääni soi vapaasti. Toisaalta äänellä voi puhdistaa ja avata putken tukoksia. Tukokset eivät ole virheitä, vaan olemme joka hetki muuttuvia ja erilaisia ja niin on äänemmeikin, mutta on hyvä tiedostaa, että äänellä on myös tämä muuntava vaikutus. Kerroin lyhyesti chakrasysteemistä, mutta koska kurssilaisille käsitteet olivat tuttuja, aloimme pian tehdä harjoitusta.

Aloitimme juurichakrasta lantionpohjan alueelta. Kehotin laulamaan pitkiä U-vokaaleja ja pitämään huomion lantionpohjan alueella. Kehotin etsimään sellaisen äänenkorkeuden, jolla mahdollisesti saa fyysisen resonoinnin tunteen lantionpohjan alueella. Siitä siirryimme muutaman minuutin jälkeen sakraalichakraan navan alapuolelle, jossa vokaalina oli O:n ja U:n välimuoto, ja edelleen muutaman minuutin jälkeen O-vokaaliin ja solar plexus -chakraan palleen alueelle. Sydänchakrassa käytimme A-vokaalia, kurkkuchakrassa jälleen O-vokaalia, kolmannen silmän kohdalla U-vokaalia ja kruunuchakrassa pääläella M-äännettä. Jokaisen chakran kohdalla kerroin muutamalla sanalla teemoista, joita kukin chakra edustaa ja kuinka tämänkaltainen työ voi myös nostaa näihin teemoihin liittyviä ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia pintaan. Kerroin myös, miten tämä kyseinen kerta oli vain esittely harjoitukseen, ja että sitä voi ja kannattaakin tehdä säännöllisesti ja kiireettä, jolloin sen vaikutukset voivat olla vielä syvempiä ja voimakkaampia.

Chakraharjoitusten meditatiivisesta ilmapiiristä siirryttiin lopputunniksi vielä täysin toiseen tunnelmaan, rekilaulujen maailmaan. Ohjasin pienen aktivoivan äänenavauksen ja artikulaatioharjoituksen ja harjoittelimme tuttuja ja uusia kansanlauluja ja niiden laulamista äänissä.

Chakraharjoitus tuntui luovan tilaan hyvin keskittyneen, harmonisen tunnelman. Ryhmä tuntui olevan avoin ja vastaanottavainen harjoitukselle ja eri chakrojen kohdalla ryhmän yhteisesti tuottama ääni tuntui kokemukseni mukaan todella resonoivan siellä, missä oli tarkoituskin. Olin viime kerran kokemusten jälkeen valmistellut tunnin niin, että toinen puoli tunnista tehtäisiin jotain ihan muuta, laulettaisiin jälleen reippaita kansanlauluja, jotta kokemus ei jäisi raskaaksi. Lopulta tämä aiheutti sen, että jouduin hieman kiirehtimään chakraharjoituksen loppua. Omalla painollaan harjoitus olisi täyttänyt helposti koko tunnin. Myös kansanlauluissa oli jonkinlainen kiireen tuntu, mutta toisaalta opiskelijat tuntuivat heittäytyvän molempiin harjoituksiin mielellään.

Intuitiivisen pedagogiikan kannalta tämä oli muistutus siitä, että en luottanut intuitioni, vaan vedin edelliskerran keskusteluista johtopäätöksiä, jotka eivät päteneet enää tällä kerralla. Takerruin tuntuunni ja sillä lailla en antanut ensimmäisen harjoituksen koko potentiaalin täyttyä. Kuvittelin, että ihmiset turhautuvat liian meditatiiviseen harjoitukseen, ellen tarjoa heille "viihdettä" lisäksi. Oma intuitioni olisi kuitenkin halunnut antaa enemmän tilaa chakraharjoitukselle. Parin kurssilaisen palautteissa myöhemmin ilmeni vastaava kokemus siitä, että chakraharjoitus olisi voinut kestää pidempäänkin. Kepeät kansanlaulut loppuun eivät kuitenkaan olleet myöskään huono ratkaisu. Tunnelma kurssikerran jälkeen tuntui kaikkiaan vapautuneelta.

#### **4.8 Seitsemäs tapaamiskerta**

Paikka: ISLOn luokkahuone, tiedepuisto, Joensuu.

Osallistujamäärä: 7.

Teemat: itkuvirsi, ääni yksilöllisen ja kollektiivisen tunteen purkuna ja ilmaisuna.

Seitsemännen kerran teemana olivat itkuvirret. Tunnin rakenne poikkesi aikaisemmista jonkin verran, koska halusin johdatella teemaan myös kertomalla itkuvirsiperinteen historiasta.

Aloitimme tunnin kuuntelemalla arkistonauhoilta karjalaisen itkuvirren ja luimme myös sen sanat karjalan kielellä sekä englanniksi. Sen jälkeen kerroin itkuvirsiperinteestä, sen muodosta, merkityksistä yhteisölle, itkijöistä ja itkemisen tavoista sekä nykyitkuista. Kuuntelimme vielä joitakin vanhoja itkuja ja esimerkkejä nykyitkuista. Luentomaisen osan jälkeen kokeilimme itse kirjoittaa itkuvirsilyriikkaa ja varsinaista itkemistä. Käytin apuna ja inspiraationa harjoitusten suunnittelussa Liisa Matveisen pioneerityötä nykyitkuvirsiryhmien vetämisestä Suomessa, josta hän kertoo Äänellä itkun oppaassaan (Matveinen 2015).

Itkuvirsissä sanojen on tarkoitus olla liikuttavia, tunteesta kumpuavia. Kehotin kurssilaisia ajattelemaan jotain itselleen henkilökohtaisesti tärkeää paikkaa ja kuvailemaan sitä ja siihen liittyviä muistoja kirjoittamalla. Kehotin olemaan välittämättä aluksi muodosta, alkusoinnuista tai muusta, vaan kirjoittamaan ajatuksen- ja tunteenvirtaa. Kävimme kierroksen, jossa kurssilaiset halutessaan saivat lukea kirjoittamansa tuotokset kaikille, ja suurin osa halusikin. Jo henkilökohtaisten tekstien jakaminen tuntui luovan harjoitukselle otollisen turvallisen, lämpimän ja intiimin tunnelman.

Sen jälkeen ohjasin ottamaan tyypillisen itkijän asennon, käsi kasvojen edessä ja aloimme tehdä äänellä huokauksien kautta laskevaa melodiaa ja liittämään siihen tekstistä niitä fraaseja, jotka tavoittivat parhaiten tunteen, joka paikkaan liittyi. Ohjasin tässäkin kääntymään sisäänpäin, kohti omaa ääntään, olemaan välittämättä muista.

Ehdimme kokeilla tätä yhtä itkua, joka kesti kymmenisen minuuttia. Kerta meni hyvin ja kurssilaiset edelleen heittäytyivät harjoitukseen. Joillekin kurssilaisille itkuvirsi olikin selvästi hyvin emotonaalinen ja puhdistava kokemus ja tällaisista kokemuksista myös keskusteltiin tunnin lopuksi. Keskustelimme lopuksi myös kokemuksista ja itkuvirsiperinteen mahdollisuuksista myös nykyaikana henkilökohtaisten ja kollektiivisten tunteiden vapauttajana.

## 4.9 Kahdeksas tapaamiskerta

Paikka: ISLO:n luokkahuone, tiedepuisto, Joensuu.

Osallistujamäärä: 7.

Teema: Suomalaiset kansanlaulut.

Kurssin aluksi ja alkukartoituskerralla oli mukana ajatus mahdollisesta esiintymisestä, flash mob -tyyppisetä performanssista tai muusta julkisella paikalla tapahtuvasta äänenkäytöstä. Kurssin keskivaiheilla, kun suunnittelin tulevia kertoja, jätin viimeiset tapaamiskerrat avoimiksi, niin että jos kurssilaisilla on halu rakentaa ja valmistella jonkinlaista esitystä tehtyjen harjoitusten pohjalta, voitaisiin viimeiset kerrat käyttää tähän. Kurssin edetessä esitystä toivoneita henkilöitä kuitenkin putosi pois osallistujista ja kysyessäni halukkuutta esiintymiseen ryhmä varmisti arveluni siitä, ettei esityksen rakentamiseen ole enää voimavaroja. Viimeiset kolme tapaamiskertaa käytettiin kurssilaisten toiveiden toteuttamiseen, edellisten kertojen teemojen syventämiseen.

Kansanlaulujen laulaminen oli kulkenut mukana aiemmilla tapaamiskerroilla pieninä palasina, ja osa kurssilaisista oli toistuvasti toivonut syvempää keskittymistä niihin. Kahdeksannen tapaamiskerran päätin omistaa kokonaan jo laulettujen laulujen kertaamiseen, lisätyöstämiseen ja uusien laulujen opetteluun. Olin jo tässä vaiheessa kurssia tullut siihen tulokseen, että aloitusmantra ei tunnelmallisesti sovi jokaisen kurssikerran teemaan, ja esimerkiksi tämän kurssin alusta mantralaulu jätettiin pois. Tapaamiskerran alkuun kerroin lyhyesti suomalaisen kansanlaulun historiasta, jotta laulettu laulu asettuisivat lopulta myös historialliseen kontekstiin. Kerroin laulamisen eri funktioista suomalaisessa kansanperinteessä, eri kansanlaulujen lajeista ja uudemmasta ja vanhemmasta lauluperinteestä. Keskustelu polveili myös kansanlaulun säestyssoittimiin ja kuuntelimme internetistä jouhikkomusiikkia ja runolaulua.

Jatkoimme kehoa ja ääntä lämmittelevillä, artikulaatiota parantavilla äänenavauksilla. Harjoitukset lähestyivät ääntä leikin ja mielikuvien kautta ja kannustivat



rohkeaan äänenkäyttöön. Näin halusin tarjota edellytykset positiiviselle tunnelmalle ja rohkealle virheitä pelkäämättömälle asenteelle, mikä loi hyvän pohjan myös varsinaisten laulujen laulamiseksi.

Sen jälkeen jatkoimme laulujen parissa. Aloitimme laulusta, joka oli kaikille tuttu ja johon olimme harjoitelleet jo aiemmin yksinkertaista stemmaa. Aloitimme melodian laulamiseksi yhdessä ja sitten kaikki lauloimme myös toisen äänen yhdessä. Kävimme läpi konkreettisia keinoja, kuinka pyrkiä pysymään omassa äänessään, jos toinen ääni alkaa sekoittaa. Jakaannuimme ääniin ja lauloimme laulun äänissä ja toisen kerran rooleja vaihtaen. Sen jälkeen siirryimme toiseen lauluun, jonka melodiaan oli myös ala- ja yläpuolinen stemma. Lauloimme ensin laulun melodian, ja sitten harjoittelimme kaikki jokaisen stemman yksitellen. Lopulta yhdistimme kaikki äänet ja treenasimme sointia ja harmoniaa.

Kuten muissakin kurssikerroissa, tämäkin kerta osoitti, että päästäkseen todella nauttimaan työn hedelmistä, kannattaisi laulamista harjoitella toistuvasti monia kertoja. Kokonaisen kurssin voisi helposti omistaa myös tällekin teemalle. Oli kuitenkin ilo huomata, että kehitystä oli ryhmässä todella tapahtunut syksyn mittaan. Kappaleita oli käyty läpi jo aiemmin ja todennäköisesti myös kaikki muut äänellä tehdyt harjoitukset myötävaikuttivat siihen, että kurssilaiset käyttivät ääntään kohtalaisen rohkeasti ja varmasti, vaikka hapuilua stemmoissa pysymisessä ja intonaatiossa toki vielä tässä vaiheessa olikin. Paikka paikoin harmoniat soivat hyvin, ja ennen kaikkea ilmaisu oli rohkeaa ja vapaata. Joillakin kurssilaisilla ilmeni tosin huolta äänessä pysymisestä, ja siksikin olisi ollut mahtavaa jatkaa työskentelyä, jotta jokainen saisi kokemuksen siitä, että äänissä laulaminen on mahdollista ja kyse ei ole välttämättä niinkään lahjakkuudesta vaan harjoittelun määrästä. Yleistunnelma tunnilla tuntui kuitenkin hyvin vapautuneelta ja iloiselta.

#### **4.10 Yhdeksäs tapaamiskerta**

Paikka: Yksityisasunto, Koulukatu, Joensuu.

Osallistujamäärä: n. 20.

Teema: Mantralaulut.

Toiseksi viimeinen tapaamiskerta oli jälleen totutusta poikkeava, tällä kertaa kyseessä oli osallistuminen kaikille avoimeen mantralauluiltaan, joka järjestettiin yhden kurssilaisen kotona. Myös pitkäkestoisempaa mantralauluihin keskittymistä oli toivottu kurssin aikana ja päätin varata tämän kerran täysin mantralauluille. Kurssikerta ei noudattanut tavanomaista puolentoistatunnin aikataulua, vaan se oli avoin yleisötapahtuma, jonka kesto ei ollut määritelty ennalta. Lopulta kesto oli n. kolme tuntia.

Ohjelma noudatti tyypillistä mantralauluiltojen rakennetta. Aloitimme istumalla lattialla ja kerroin, että kaikki voivat osallistua laulamiseen omien tuntemustensa mukaan. Myös pelkkä kuunteleminen oli sallittua. Musiikkiin rohkaistiin osallistumaan omien inspiraatioiden mukaan laulamalla, soittamalla tai liikkumalla. Illan vetäjänä säestin lauluja kitaralla. Alkuun teimme lyhyen kehon aktivoinnin muutamalla joogavenytyksellä ja samalla pyrin johdattamaan osallistujia keskittyneeseen, läsnä olevaan mielentilaan. Aloitimme pyhillä mantroilla ja loppuillasta lauloimme myös laulullisempia lauluja, jotka kuitenkin istuivat hyvin mantrojen tunnelmaan.

Koin, että mantralaulukerta oli voimakas. Mantrojen energettinen vaikutus tuntui, ja osallistujat heittäytyivät laulamaan, soittamaan ja liikkumaan avoimesti. Illan myötä tunnelma avautui ja kohosi voimakkaammaksi ja vapautuneemmaksi. Myös mantrojen vaikutus parantavana ja tunteita vapauttavana toteutui moneen otteeseen illan aikana. Ihmiset itkivät. Tuntui selkeyttävältä ja hyvältä pystyä keskittymään mantroihin syvemmin, antaa koko ilta aikaa niiden vaikuttaa ja tunnelman kehittyä. Myös mantrojen tapauksessa uskon, että se että olimme laulaneet niitä aiemmin lyhyempiä aikoja, helpotti niihin heittäytymistä tällä kerralla.

#### 4.11 Kymmenes tapaamiskerta

Paikka: Islon luokkahuone, Tiedepuisto, Joensuu

Osallistujamäärä: 8

Teema: Yhteislaulu

Viimeisellä tapaamiskerralla olimme sopineet pitävämme vapaamuotoiset pikkujoulut ja yhteislaululaulajaiset. Ihmiset toivat mukanaan syötävää, juotavaa ja lauluja, joita he halusivat laulaa. Ennen yhteislaulujen aloittamista istuimme vielä piiriin ja pyysin kurssilaisia muistelemaan ensimmäistä tapaamiskertaa ja erityisesti sitä, mitä he tuolloin kertoivat suhteestaan omaan ääneensä. Pyysin ihmisiä miettimään ja kertomaan, jos suhde jotenkin on muuttunut kurssin aikana. Lisäksi pyysin kertomaan yleistä palautetta kurssista.

Palaute kurssista oli pääasiassa positiivista. Jotkut kokivat itselleen erityisen sopivaksi sen, että kurssin jokainen kerta pureutui eri teemaan ja se oli ikään kuin katsaus monenlaisista mahdollisuuksista. Keskustelimme myös siitä, että jokainen kurssin teema olisi voinut sopia kokonaisen kurssin aiheeksi. Näin niissä olisi päässyt syvemmälle. Improvisaatio jakoi mielipiteitä. Toiset olisivat kaivanneet sitä enemmän, toisten mielestä se tuntui lähinnä epämukavalta. Jotkut kertoivat myös kokeneensa kurssin mittaan helpommaksi käyttää omaa ääntään ja tunsivat, että loppua kohden äänenkäyttö kävi vapautuneemmaksi. Jotkut olivat myös todella oivaltaneet oman äänensä kantavan enemmän mahdollisuuksia, kuin oli aiemmin osannut ajatella. Lähes kaikki toivoivat kurssille jatkoa.

Ihmiset olivat tuoneet paljon lauluja, joita he halusivat laulaa, pääasiassa suomalaisia pop-kappaleita. Illan tunnelma oli hyvin vapautunut, etsimme sanoja ja sointuja internetistä, lauloimme yhdessä ja minä säestin kitaralla. Pikkujoulut jatkuivat n. 3,5 tuntia.

## **5 Kurssilaisten kokemuksia kokonaisvaltaisen ihmis- ja äänikäsitteilyn valossa**

Käsittelen tässä luvussa kurssille osallistujien kirjoittamia kokemuksia kurssikertojen harjoituksista ja niiden aiheuttamista oloiloista. Luokittelin aineistosta kokemukset, joissa ääni selvästi vaikutti tai vaikutti Rauhalan (2005) holistista ihmiskäsitystä myötäillen kehollisesti, tajunnallisesti ja situationaalisesti. Lisäksi nostin esiin kokemukset ääniharjoitusten vaikutuksista oloilaan silloinkin, kun kokemus oli vaikeammin määriteltävissä yhteen olemismuotoon kytkeytyvänä.

### **5.1 Keholliset kokemukset**

Ensimmäiseksi esittelen aineistosta nousevia kehollisia kokemuksia. Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen mukaan kehollisuus ihmisessä on mykkää, pelkkää elintoimintojen orgaanista tapahtumista. Se on siis vapaa ja riippumaton käsitteistä ja symboleista, joita sille annetaan. (Rauhala 2005, 38 - 39.) Kun kurssilaiset ovat kirjoittaneet kehollisista kokemuksistaan, ne on väistämättä tulkittu siis tajunnallisen prosessin kautta. Kokemukset on käsitteellistetty sanoiksi. Kirjoituksista ei voida tietää, mitä varsinaisesti kirjoittajan kehossa on elintoimintojen tasolla tapahtunut. Kirjoitukset kehollisista kokemuksista kuitenkin tuntuvat kertovan omalla tavallaan siitä, miten keho osallistuu ja reagoi ääneen, vaikka informaatio tulee osallistujien subjektiivisen kokemuksen kautta, eikä esimerkiksi fysiologisten tutkimusten osoittamina.

Kirjallisten raporttien ohjeistuksessa kysyin suoraan mm. harjoitusten aikana ja jälkeen koetuista kehollisista kokemuksista ja aineistosta nousikin esiin paljon huomioita tästä. Tanssin ja somatiikan opiskelijat lienevät keskimääräistä herkempiä aistimaan kehoaan, mikä voi osin selittää sitä, että aineistossa oli paljon mainintoja äänen kehollisista vaikutuksista. Keholliset kokemukset harjoituksissa, laulaessa tai äännessä, tulevat esiin muun muassa seuraavissa esimerkeissä:

*Alun mantralaulu sai kehon kihelmöimään, outo lämpö leviää. Aaltoina. (KF 6. kerta)*

*Laulaessa huomasin kurkussa pistelyä tai lievän kivun kaltaista jota joskus tulee. (KD 6. kerta)*

*Alkuharjoitukset tuntuivat hyvältä. - - Keho ilmaantui ja heräsi. Ei mennyt lötköksi. (KC 3. kerta)*

*I felt the vibration in each chakra strongly (KA 6. kerta)*

*- - matalissa äänissä oli mukavaa etenkin selällään maaten tunnustella äänen resonointia (vai tärinää, onko se eri asia) kehon eri osissa, miten voimakkaan kehollisena se tuntui, niin kuin hierontaa sisältä päin. Se aiheutti ihanan tunteen rintakehästä onttona huoneena jossa on paljon tilaa. (KD 4. kerta)*

Edellisten esimerkkien kokemuksissa laulaminen tai äänen tuottaminen vaikuttaa kehoon, aiheuttaa siinä erilaisia tuntemuksia, herättää ja ehkä auttaa tiedostamaan kehon senhetkisen tilan paremmin. Seuraavassa esimerkissä taas tuodaan esiin kehon tilan vaikutus äänen tuottamiseen:

*Äänenavauksessa tuntui hyvältä, kun otettiin keho mukaan. Pienikin fyysinen harjoitus saa lihakset rentoutumaan ja energian virtaamaan läpi koko kehon, jolloin ääntäkin on helpompi käyttää. (KF 3. kerta)*

Fyysinen harjoitus vaikuttaa kehoon ja tekee äänen käyttämisestä helpompaa. Äänen ja kehon yhteys on siis saumaton ja niiden vaikutukset ovat kaksisuuntaiset. Kehon tila vaikuttaa ääneen ja äänellä voi vaikuttaa kehoon ja sen tuntemuksiin (Vuori & Laitinen 2005, 12 - 13).

Aina äänen synnyttämään keholliseen kokemukseen ei tarvita oman äänen käyttöä. Ääni voi myös vaikuttaa kuulijan kehoon (Vuori & Laitinen, 19). Seuraava esimerkki viittaa tunnilla kuunneltuun arkistoäänitteeseen itkuvirrestä:

*Ensimmäisenä soitettu itkuvirsi oli todella väkevä, vahvasti kehossa resonoiva. (KD 7. kerta)*

Seuraavissa esimerkeissä kirjoittajat tuovat esiin äänen vaikutuksen sekä mieleen, että kehoon:

*Chakra-harjoituksessa äänen tuottaminen tosiaan auttoi löytämään keskittyneisyyttä ja yhteyttä omaan kehoon ja sen eri osiin. Kuinka keho ja mieli on yhtä. (KF 6. kerta)*

*- - äänen ja laulun tuottamisella voi luoda kokemukseni mukaan hyvin kokonaisvaltaisen kokemuksen yhdistäen aatoksen ja tunteen, joka tulee kehomme kautta kuuluviin. (KE 3. kerta)*

Ensimmäisen esimerkin kirjoittajalla on kokemus, jossa *keho ja mieli on yhtä*. Toisessa esimerkissä tulee esiin äänen kokonaisvaltaisuus niin, että se yhdistää tunteet ja ajattelun, jotka ilmenevät ja tulevat kuuluviin kehon kautta. Esimerkit vastaavat ajatusta äänen kokonaisvaltaisuudesta, äänen, kehon ja mielen liikkeiden vastavuoroisuudesta. Vuoren ja Laitisen (2005) mukaan äänen vaikutusta kehoon ei voikaan erottaa äänen vaikutuksesta mieleen. Esimerkiksi kehon rentoutuminen rentouttaa myös mielen. (Vuori & Laitinen 2005, 18.) Kehon ja mielen yhteydestä kertoo myös seuraava esimerkki ääniharjoituksen aikana koetuista kehollisista kokemuksista:

*I was feeling excited and nervous about the folk songs, as we “needed” to stay on note and singing different voices to each other. It felt really nice and challenging in a good way. But I felt my body getting some tension during and after the practice, from nervousness and past experiences. And I also felt that was trying instead of letting it flow naturally. (KA 3. kerta)*

Esimerkissä kokemukset psykologisesta hermostuneisuudesta ja yrittämisestä kytkeytyvät kehollisiin jännityksiin. Siitä käy myös ilmi äänen ja ihmisen ajallinen situationaalisuus. Menneet kokemukset vaikuttavat nykytilaan, muistot aiheuttavat kehollisia jännityksiä tässä hetkessä. Kirjoittajan kokemuksessa jännittyneisyys ja hermostuneisuus liittyvät kuitenkin myös harjoituksen positiiviseen haasteeseen. Ihmisen ja äänen vaikutusten kokonaisvaltaisuus ja vastavuoroisuus on luettavissa tästäkin esimerkistä. Eivät pelkästään keho ja mieli ole yhtä vaan myös situaatio olosuhteissa ja ajassa vaikuttaa kaikkiin näihin: haastavaksi ajateltu harjoitus saa yrittämään enemmän, mikä lisää lihastyötä.

Lisäksi myös menneet kokemukset vaikuttavat tähän hetkeen, luoden ajatuksia ja fyysisiä jännityksiä.

Chakraharjoituksen kohdalla eräs kirjoittaja raportoi tunteneensa kehon energiakeskuksen kohdalla värähtelyä, joka lisäksi tuntuu parantavalta:

*- - oli ällistyttävää huomata jokaisen [chakran] kohdalla värähtelyä, oli parantavan tuntuista. (KB 6. kerta)*

Vaikka Chakrat, kehon energiakeskukset, eivät määritelmällisesti ole pelkästään kehollisia, tulkitsem edellisen esimerkin "värähtelyn" viittaavan keholliseen kokemukseen. Tekstistä ei käy ilmi viitataanko parantumisella fyysisen kehon kokemukseen esimerkiksi kiputilan paranemisesta, vai esimerkiksi psyykkiseen kokemukseen, eikä se liene olennaistakaan, kun ajatellaan kehon ja mielen erottamattomuutta. Joka tapauksessa keho ja mieli ovat jollain tavalla osallisena paranemisen kokemuksissa.

## 5.2 Tajunnalliset kokemukset

Tajunnallisella osalla ihminen rakentaa merkityksiä, joko spontaanisti tai tiettyjen vaikutteiden seurauksena. Nämä merkityssuhteet ovat luonteeltaan erilaisia, kuten tietoa, tunnetta, uskoa, intuitiota jne. (Rauhala 2005, 37.) Seuraavaksi käsittelen aineistosta nousevia tajunnallisia kokemuksia, erityisesti ääniharjoitusten yhteydessä esiintyviä tunnekokemuksia.

Harjoitusten aikana koetut tunnekokemukset olivat yleisiä kurssilaisten kokemusraporteissa. Laulamissa ja ääntelyssä kirjoitetaan olevan potentiaalia vapauttaa ja puhdistaa tukkeutuneita tunteita:

*Ihan ekasta kerrasta puistossa muistan, että mantraa laulaessa ensimmäisellä uloshengityksellä olisin voinut vaan itkeä ja ymmärsin, miten iso prosessi sisällä jyllää, mutta se ei ole päässyt purkautumaan. Laulaminen olisi parasta surunpurkamista. Vähän kuin ääni olisi lanka, joka purkautuu sisällä olevasta kerästä. (KD kartoituskerta)*

*Tunsin, että jos harjoitusta olisi jatkettu, olis voinut sen kautta päästä tosi syvälle, ja se olisi voinut nostaa pintaan monenlaisia tuntemuksia ja tunteita, ehkä tukahdutettuja..? Tunsin niiden värinän pinnan alla. (KF 7. kerta)*

*Koko harjoitus, mitä Kuhasalossa tehtiin, oli mulle tosi emotionaalinen kokemus. ravisteleva ja voimistava. -- Ilmayhteydessä äänenkäytön tarve oli voimakkain. Ja ensin se oli tarve, jota kuuntelin, mutta se muuttui joksikin, mikä vain tapahtui, ääni kulki minusta riippumatta. Pitkiä huutoja, raskas, puhdistava ilmavirta keuhkoissa, ikuista liikettä, kyyneleet, laulu ja itku. (KF 4. kerta)*

Ääniharjoituksilla raporttien mukaan voi siis sekä purkaa pinnassa olevia tunteita, ikään kuin matkustaa syvemmälle sisäiseen kokemukseen ja sitä kautta nostaa esiin ja käsiteltäväksi tukahdutettujakin, kenties tiedostamattomiakin tunteita.

Laulettaessa ja siis kurssilla tehdyissä harjoituksissakin koko ihminen on läsnä ja koko kokonaisvaltaista ihmistä tunteineen ja kokemuksineen tarvitaan. Kuten jo kehollisten kokemusten kohdalla mainittiin, harjoitukset voivat toki myös aiheuttaa erilaisia tunnekokemuksia, ei pelkästään äänenkäytön, vaan myös harjoituksen luonteen ja esimerkiksi ihmisen aiempien kokemusten takia.

*Harjoitus jollakin kerralla, jossa laulettiin ryhmässä tilassa kulkien ja välillä toisten eteen pysähtyen oli mulle, pelottava mutta todella hyvä ja tarpeellinen ja ikimuistoinen. En ollut aikoihin laulanut yksin toisen kuunnellessa kenellekään muulle kuin laulunopettajalle, ja se on erilainen asetelma. Ylitin siinä tosi suuren pelon ja häpeän ja se oli puhdistavaa. Oli lähellä etten jäänyt lukon eteen siitä yli pääsemättä, ja kun sen pystyi ylittämään, vapautui tosi paljon energiaa. Ja sitä häpeä/pelko-harhaa myös, aina kun sen kohtaa. Samalla tuli tunne että tuli kuulluksi omalla äänellä, ei hukkuen muiden äänten sekaan. Oli myös todella koskettavaa, kun toinen lauloi minulle. Sitä on vaikeaa kuvata sanoin, silloinkin aloin itkemään, että kertokoon se ainakin osan :) (KD 1. kerta)*

Esimerkissä laulamiseen on liittynyt häpeän ja pelon tunteita ja puhdistavan ja vapauttavan kokemuksen on aiheuttanut tämän pelon ylittäminen lauluharjoituksessa. Juuri pelot ja esimerkiksi häpeän tunteet voivat estää selvästi äänen vapaata virtaamista (Hamady 2009, 47 - 49). Niiden kohtaaminen lauluharjoituksessa on ymmärrettävästi tuntunut kurssilaisesta hyvältä ja tarpeelliselta. Myös yksin laulaminen on aiheuttanut kuulluksi tulemisen kokemuksen, joka voi myös olla voimauttava kokemus. Lisäksi kuten kehollisten



kokemustenkin kohdalla, myös tunnekokemusten tapauksessa laulun vaikutus kuulijaan voi olla voimakas. Myös pelkkä toisen äänen ja laulun kuuleminen voi aiheuttaa tunnereaktioita.

Myös seuraavassa esimerkissä kirjoittaja analysoi tunnilla tehtyjen harjoitusten aiheuttamaa tunteiden sarjaa ja sen syitä:

*Yleensä melodian laulaminen tuntuu ihanalta, mutta nyt kansanlaulua laulettaessa melodia oli liian korkea omalle äänelle. Korkealta laulaessa hiljennän ääneni enkä kuullut omaa ääntäni muiden seasta. Tunne omasta äänestä oli ärsyttävä hiljainen ulina. Sitä ei osannut säätää tai muuttaa kun sitä ei kuullut. Tunne oli niin kuin joku pikkueläin liian ison esteen edessä, että tuonne ei varmasti ole mahdollista päästä. Sitten huomaa että kaikki muut pikkueläimet pääsi ja jäi ainoana sen esteen eteen. Aluksi tunne oli turhautuneisuus mutta se vaihtui ärtymykseksi ja lopulta avuttomuuden ja avuttomuusraivon kautta suruksi. Moniäänisyys muistutti koulun tuntien kakofoniaa jossa kadotan ajoittain itseni toisiin, toisiin kehoihin ja liikemaailmoihin ja toisten tunteisiin joita aistin herkästi. Tässä moniäänisyyden kokemisena kaoottisena vaikuttaa vielä selvästi työura päihiteidenkäyttäjien kanssa joka oli todella kaoottista ja meluisaa. Työelämä psyk. sairaanhoitajana on vaikuttanut myös ääneen, jossa korkeat äänet ei ole käytössä ja korkeiden äänten yrittäminen on ärtymystä ja vastustusta nostattavaa. Tunnin jälkeen olo purkautui itkuna. Lauloin tunnin lauluja kotona omalta korkeudelta ja se tuntui ihanalta. (KD 3. kerta)*

Turhautumisen ja ärtymyksen kokemukset esimerkissä aiheutuivat ainakin osittain kenties epäonnistumisen kokemuksesta, mikä johtui laulettuun laulun liian korkeasta sävellajista. Ei-optimaalinen sävellaji aiheutti kurssilaiselle äänen pienentämistä ja hukkaamista toisten sekaan. Samalla tunteisiin kytkeytyivät aiemmat kokemukset ja äänenkäyttökulttuuri aiemmassa työelämässä. Ikään kuin harjoitus ja siihen liittyvät tunteet olisivat yhdistyneet aiempaan epämiellyttävään kokemukseen kaoottisuudesta ja kenties voimistuneet muiston myötä.

Työelämä psykiatrisena sairaanhoitajana ja siihen rooliin kytkeytyvä äänenkäyttökulttuuri on myös ilmeisesti muokannut kirjoittajan äänenkäytön mukavuusaluetta tietynlaiseksi: "Korkeat äänet ei ole käytössä". Tällöin on odotuksenmukaista, että kehollisesti ääni ei ole saanut harjoitusta korkeammassa äänissä ja epämiellyttäväisyys voi aiheutua tottumattomuudesta.

Osittain kyse voi olla myös ammattirooliin ja sen äänenkäyttökulttuuriin kytkeytyvistä kysymyksistä: matala syvä ääni voi olla uskottavuuden, vakauden ja tasapainon merkki, kun taas korkeammat, hiljaisemmat äänet voivat ilmentää herkkyyttä ja haavoittuvaisuutta, jotka eivät kenties tässä ammattiroolissa ole toivottavia ominaisuuksia. Tällöin voi olla, että tietyt esimerkiksi herkemmat olemuspuolet aiheuttavat vastustusta: "hiljainen ulina" tuntuu ärsyttävältä. Kun ääniharjoitusta tarkastellaan tietoisesti ja kokonaisvaltaisesti ottamalla huomioon myös sen aiheuttamat tunnekokemukset, niillä voidaan saada tietoa laajasti myös ihmisen taustasta, uskomuksista, asenteista, peloista ja vahvuuksista (Vuori & Laitinen, 18). Juuri tätä tiedostamistyötä esimerkin kirjoittaja tekstissään tekee.

Seuraavissa esimerkeissä tulevat esiin laulun ja äänen iloa ja vapautumisen tunteita tuottavat puolet:

*Tunsin iloa yhdessä laulamista (KC 3. kerta)*

*Laulaessa tuli voimakasta iloa ja yhteyden ja yhteisyydentunnetta (siltoin myös vähän itkettä koska se on koskettavaa :) ) mitkä olivat myös ihania ja energisoivia laulamista aiheuttamia tunteita. Oli ihanaa päästä irti äänen kautta irti ja vapaaksi energiaa, ääntä ja jota on usein sisällä tosi paljon mutta sitä jotenkin pitelee kiinni ja jarruttelee ympäristöstä riippuen (KD 8. kerta)*

Laulaminen esimerkkien mukaan tuo iloa erityisesti yhdessä tekemisen kautta. Laulaminen yhdistää. Yhdessä laulaminen myös koskettaa tunteita ja energisoi. Laulamista kautta pääsee vapautumaan jotain, jota kirjoittaja ei muualla koe pystyvänsä ilmaisemaan: "ääntä, energiaa ja voimaa". Myös seuraavassa esimerkisarjassa ilmenee vastaava kokemus, kuinka laulu vapauttaa ja purkaa tunteita tai jotain vaikeammin määriteltävää energeettistä tukosta tai "pidättelyä":

*Impron jälkeen tehty kansanlaulu, se "keitäpä kultani kaffia", rakastin sitä! Se oli mahtava kokemus! Kiitos! <3 Olisin voinut jatkaa sitä tuntikausia, siltä tuntui. Siinä huomasi miten paljon pidättelee, koska se räjäytti ihanan helpottavasti jotain sisällä kytevää mätäpaiseita musta. (KD 5. kerta)*

Kun laulu vapauttaa pidäkkeistä, pääsevät myös tunteet vapautumaan ja myös ääni luonnollisesti kulkee vapaammin ja voimakkaammin:

*Se sytytti innon, energian ja väkevien tunteiden riemun, monien tunteiden hyöyn, jota olisi halunnut lietsoa lisää. Innostuin laulusta ja aloin ikään kuin vahingossa tai luonnostaan laulaa kovempaa, rohkeammin kuin aiemmin ryhmässä. Samalla huomasi heti, miten itku tulee välittömästi kun ääntään alkaa käyttää voimakkaammin, erityisesti melodian kanssa ja sanojen jotka tuntui resonoivan muhun tosi vahvasti. (KD 5. kerta)*

Laulussa kokemuksia synnyttävät sekä melodia, että sanat yhdessä. Näin laululla on mahdollisuus tuottaa kokonaisvaltaisesti eheyttäväkin kokemus, kun se vaikuttaa samalla sekä sanojen, että kehollisen tai energettisen tunneilmaisun tasoilla:

*Tuossa kansanlaulussa oli juuri sellaista mahtavaa väkevyyttä, joka suorastaan kutsuu tunteita esiin. ja sellainen fiilis elämän polariteeteista, minkä havaitseminen on aina tosi terapeutista. Esim. torjutuksi tai jätetyksi tulemisesta voi laulaa rehvakkaasti. Samaan asiaan on niin monta ilmaisukulmaa, mikä on rikkaus ja saa pahaltakin tuntuja tunteita kanavoitua. Siksi sitä olisi ehkä voinut jatkaa, kun olisi halunnut ensimmäisenä antaa surun tulla eikä jarrutella sitä, ja tutkia mitä sen alla on ja vapauttaisiko se laulua. (KD 5. kerta)*

Luokittelen tajunnallisuuden kokemusten alle myös seuraavat mielestäni mielenkiintoiset kokemukset, joissa kuvataan ääntä ikään toiminnasta irrallisena, yksilö ei tee ääntä, vaan se tapahtuu yksilöstä riippumatta:

*Ilmayhteydessä äänenkäytön tarve oli voimakkain. Ja ensin se oli tarve, jota kuuntelin, mutta se muuttui joksikin, mikä vain tapahtui, ääni kulki minusta riippumatta. (KF 4. kerta)*

*Löysin itsestäni monenlaisia ääniä. Ne tulivat rinnasta luonnollisesti miettimättä tekemättä. (KC 4. kerta)*

*Alun mantralaulu sai kehon kihelmöimään, outo lämpö leviää. Aaltoina. Kun laulu vain jatkuu ja jatkuu, alkaa ääni tulla kuin itsestään, välillä havahtuu siihen, että laulaa. Kuin ei kontrolloisi itse. (KF 6. kerta)*

*Nyt tuntui olo ja keho sellaiselta kanavalta, jota ääni huuhtoo ja tuulettaa ja vapauttaa. (KD 8. kerta)*

Äänen merkityksellistäminen itsestä irralliseksi saa kysymään kuka on tämä "minä" josta riippumatta ääni kulkee. Jos "itse" ei tee ääntä, kuka tekee? Ääni voi myös löytyä itsestä ja tulla "luonnollisesti", mutta se on minuudesta irrallaan. Toisaalta tekeminen ja kontrolloiminen on jotain, mitä "itse" tekee, mutta ääni voi tapahtua tekemättäkin.

Ihmisen tajunnallisuuden olemispuoleen kuuluvat kokemukset, jotka merkityksellistetään itseksi ja siis myös kokemukset jostain, mikä on itsestä irrallista. Kysymykset itsestä voivat viedä perustavien eksistentiaalisten kysymysten ja "henkisten" kokemusten äärelle. Vastausta kysymykseen siitä, kuka "itse" on, esimerkki ei täysin anna, mutta koen, että niistä välittyä äänen kautta saatu kokemus, josta on mahdollista saada jotain perustavanlaatuista tietoa olemisesta.

### 5.3 Situationaalisuuden kokemukset

Situationaalisuudella tarkoitetaan ihmisen kietoutumista ympäristöönsä. Seuraavat aineistosta nousseet kirjoituksen kurssin kokemuksista ilmaisevat holistisen ihmiskäsityksen valossa ihmisen ja äänen situationaalisuutta. Ihminen merkityksellistää kokemuksensa suhteessa ympäristöönsä. Ihminen *on* suhteessa ympäristöönsä. (Rauhala 2005, 41, 55.)

Jo äänen aiheuttamien tunnekokemusten kohdalla tuli esiin kokemuksia siitä, miten laulaminen ja ääni yhdistää. Toisaalta yksin laulaminenkin voi ilmaista jotain kollektiivista, yhteistä, mutta myös yhdessä laulaminen yhdistää laulajia toisiinsa. Yksi esiin noussut tilanteen komponentti on siis muut kurssilaiset, joihin laulun kautta yhdistytään. Seuraavissa esimerkeissä yhdessä laulaminen yhdistää laulajan juuri muihin laulajiin:

*Lopussa tuli ja mantrat ihana joukon yhdistäjä yksilöharjoitusten jälkeen. Yhdessä laulamista. Kirkas mieli. (KF 4. kerta)*  
*Kansanlaulut toivat energiaa ja loivat vahvaa yhteisöllisyyttä. Yhdessä laulamisen kauneus, kuinka mielet valtaavat tilan ja yhdistyvät hetkittäin vahvasti. (KF 6. kerta)*

*Mantralaulutapa vie mukanaan. Siinä tärkeää ei ole kuulla omaa ääntä vaan olla osa äänimassaa. Eli erilainen kokemus kun kansanlaulu kaanonit. Yhdistyä toisella tapaa laulaen, sulautumalla. (KC 9. kerta)  
Rekilaulujen laulaminen toi energiaa ja yhteisöllisyyden tunnetta. (KF 3. kerta)*

*Nuotion ääressä yhdessä laulettu tuntui hyvältä yksilöllisemmän harjoituksen jälkeen. Että omien elementtien ja äänensä kanssa saa liittyä toisiin. (KC 4. kerta)*

Seuraavassa esimerkissä osallistuja kuvailee mantralaulun aikana koettua ykseyden kokemusta, jossa on mukana sekä muut laulajat, että myös ympäröivä luonto:

*Singing the mantra at the end was amazing, feeling the autumn breeze and sunshine on my face, this unity when we are singing together powerful mantras. (KA kartoituskerta)*

Laulaminen aiheutti laulajalle kokemuksen, jossa ihminen ja ääni ovat yhteydessä kaikkeen, osa ympäristöään, yhtä sen kanssa. Tässä ympäristöä edustavat luonnonelementit, syystuuli ja aurinko sekä muut laulajat. Toisaalta kommentista voi tehdä tulkinnan, joka kertoo myös laulamisen yhdistymisestä ihmisen tajunnalliseen osaan ja erityisesti sen henkiseksi luokiteltuihin kokemuksiin. *Unity* on sana, jota kokemukseni mukaan käytetään usein spirituaalisessa diskurssissa kuvaamaan ykseyden kokemusta esim. maailmankaikkeuden kanssa.

Erityisesti metsässä tehdystä harjoituksesta kurssilaiset raportoivat aiheutuneen myös yhteyden kokemuksia luonnon kanssa. Yhteyden luominen luonnon ja sen elementtien kanssa oli juuri tämän neljännen tapaamiskerran harjoituksen yksi tarkoituskin.

*I felt a very strong connection to all the elements, especially to the water and earth. It felt easy to connect with the nature, easier than with the people. I got release, connection, guidance and answers. I'm not gonna go to more details here, but I'm thankful for this experience. (KA 4. kerta)*

*After the journey I felt strong connection to myself and to the nature. Feeling grateful of this life and experiences I'm able to discover. (KA 4. kerta)*

*Kolmas kerta menttiin metsään, teimme shamanistisen rituaalin. Olen etsinyt jotain tapaa ottaa luontoon syvempää yhteyttä, ja nyt se tuli. Oli ihan mahtava! Olen onnellinen. Oli tosi syvä kokemus - - (KB 4. kerta)  
Oli mielenkiintoista havainnoida uudella tavalla sitä, kuinka eri elementit liikuttaa mua ja mä niitä ja millä tavalla mun keho kommunikoi niitten kanssa ja minkälainen yhteys mun äänellä ja äänenkäytöllä on niihin. (KF 4. kerta)*

*Koin, että ääni on luonnollinen osa minua niin kuin minä olen osa luontoa. (KC 4. kerta)*

Situationaalisuus tulee aineistossa ilmi myös historialliseen ja kulttuuriseen kontekstiin yhdistymisenä:

*Tunnin jälkeen mietin - - [k]ulttuuria, joka on kasvattanut ja jakanut ymmärrystään laulun kautta - - Perimätietoutta, tietoa, joka on kokemuksellisempaa, tietoisuutta. - - Ylipäättään hyvä fiilis ja mukava tutustua myös tätä kautta omiin juuriin (perimä, kansanlaulut, laulukulttuuri...). (KE 3. kerta)*

*Oli hyvä ajatus kirjoittaa itse oma itkuvirsi. Ääntä tuottaessa oli hieno kokemus olla mukana sellaisessa piirissä ja tutkia perinnettä. Se tuntui jotenkin etuoikeudelta ja kunnialta jopa mahtipontisesti sanottuna. (KD 7. kerta)*

Tunnilla laulettu kansanlaulut nähdään tässä tietyn laajemman kontekstin, laulukulttuurin, edustajina, ja laulaessaan näitä ihminen on osa tätä suurempaa kokonaisuutta ja ajallista jatkumoa. Situationaalisuus holistisessa ihmiskäsityksessä ilmenee osin juuri siinä, mitkä seikat merityksellistyvät yksilön historiassa niin, että ne rakentavat yksilön identiteettiä (Rauhala 2005: 45). Ensimmäisessä esimerkissä laulut ovat kirjoittajan mukaan osa "omia juuria", näin siis laulut ovat myös kulttuurisen identiteetin rakennusvälineitä. Toisessa esimerkissä suhde on kenties hieman etäisempi: omaa itkuvirttä laulaessaan kurssilainen "tutkii perinnettä", vaikkakin kokemuksellisesti, enemmän kuin olisi osana sitä luomassa.

Ihmisen situationaalisuus ja kytkeytyminen ja kietoutuminen ympäröivään todellisuuteen tulee selvästi esiin myös niistä kokemuksista, joissa raportoidaan olosuhteiden vaikutuksista äänen tuottamiseen. Esimerkiksi ympäröivä luonto koettiin monissa kirjoituksissa harjoitusta ja äänen tuottamista tukevaksi. Näissä esimerkeissä kokemus yhteydestä sanallistetaan hieman eri tavoin, kuin aiemmissa esimerkeissä luontoyhteydessä, ei niin, että yksilö olisi ikään kuin yhtä luonnon tai muiden ihmisten kanssa, vaan niin, että situaatiolla on jonkinlainen vaikutus yksilöön, näissä tapauksissa ääniharjoitusta tukeva tai vaikeuttava:

*Luonnon hämärtyvä rauha tuntui hyvältä luokan steriilin loisteputkitodellisuuden sijaan. Ääni kulkee paremmin kun ympärillä on kauneutta ja luonnonmateriaaleja. (KC 4. kerta)*

*Harjoituksessa luonnon elementtien konkreettisuus ympärillä auttoi prosessia huomattavasti. (KC 4. kerta)*

*Ääntely luonnossa tuntui helpommalta kuin sisätiloissa. Sitä on enemmän alkuihminen, jolla on yksinkertaisesti ääni. Sen sijaan että olisi päässään analysoimassa ääntä tai tekemässä siitä jotenkin parempaa. (KC 4. kerta)*

*Before we arrived to this national park, i was feeling energetically and bodyly a bit low as the weather was gray and cold. At the end though that this was perfect weather for this shamanic journey, raw and mystical, wild nature. (KA 4. kerta)*

Joskus olosuhteet ovat muita ihmisiä. Seuraavassa esimerkissä muut tilanteessa olevat ryhmäläiset ovat mahdollisesti vaikuttamassa kurssilaisen kykyyn heittäytyä harjoitukseen:

*Välillä mietin ryhmän vaikutusta, aistinko että jos joku ei heittäydy harjoitukseen ja vaikuttaako se estävästi myös omana heittäytymiseen vai aistinko väärin ja onko heittäytymisen este pelkästään minussa. (KD 5. kerta)*

Seuraavassa esimerkissä taas tulee esiin se, kuinka ympäristö vaikuttaa siihen, kuinka vapautuneesti ääntä kurssilainen käyttää arjessaan, kurssitilanteen ulkopuolella:

*Oli ihanaa päästää irti äänen kautta irti ja vapaaksi energiaa, ääntä ja voimaa jota on usein sisällä tosi paljon mutta sitä jotenkin pitelee kiinni ja jarruttelee ympäristöstä riippuen. (KD 8. kerta)*

Joskus kyse saattaa siis olla siitä, että ihminen ei uskalla tai vaikkapa tilanteisista tai sosiaalisista syistä tohdi käyttää ääntään niin vapautuneesti kuin ehkä haluaisi. Kyse ei siis ole siis välttämättä siitä, etteikö äänen käyttäminen olisi samassa tilanteessa jollekin toiselle mahdollista. Toiset tilanteen komponentit ovat suhteessa ihmiseen kehon kautta ja toiset tajunnan kautta (Rauhala 2005, 44). Tässä tilanne on siis tajunnan kanavan kautta vaikuttava. Se, miten tilanne ja olosuhteet merkityksellistyvät ovat siis tajunnallisia prosesseja ja vaikuttavat siihen, miten olosuhteisiin reagoidaan. Seuraavassakin esimerkissä kurssikertaa edeltää tilanne, joka on laukaissut osallistujassa psyykkisen prosessin, joka voidaan ajatella tajunnallisina olosuhteina, jotka ovat läsnä kurssilaisen kokemuksessa.

*Tänään olo saattaa olla vaikea erottaa koulun aikaansaamista oloista, koska kuluneena päivänä ja muutama päivä sitä ennen koulussa kontakti-improvisaatio oli nostanut pintaan traumaattisiakin kokemuksia rajojen rikkomisesta ja merkittäviä oivalluksia, joten tulin tunnille tulin tunnille kuormittuneessa ja "haavaisessa" olossa, keho oli sellaista vähän sellaista vereslihaista mössöä ja siksi olo oli hieman jäykistynyt ja vaitonainen. (KD 3. kerta)*

Psyykkiset olosuhteet, kurssikertaa edeltävä kokemus aiheuttavat tässä kurssilaiselle "jäykistyneisyyttä ja vaitonaisuutta", ja koska tämä olosuhde on läsnä vielä kurssillakin, ei sen vaikutusta voi irrottaa kurssitilanteen aiheuttamista vaikutuksista osallistujan kokemukseen.

#### **5.4 Ääniharjoitusten vaikutukset olotilaan**

Kurssilaisia oli ohjeistettu kokemuksista raportoidessaan kiinnittämään huomiota myös olotiloihinsa ennen tapaamiskertoja ja niiden jälkeen ja arvioimaan harjoitusten mahdollisia vaikutuksia olotilojen muutoksiin sekä tunnin aikana, että sen jälkeen. Äänen vaikutuksista olotiloihin olikin aineistossa paljon mainintoja. Usein ääniharjoitusten, laulamisen tai yleisesti tapaamiskertojen



vaikutus koettiin energisoivana, rentouttavana, vapauttavana, ja avoimuutta lisäävänä. Seuraavissa esimerkeissä ei nouse selvästi esiin yksi kokonaisvaltaisen ihmisen puolista, vaan kokemukset voi tulkita samaan aikaan esimerkiksi sekä tajunnallisiksi että kehollisiksi. Ihmisen olemispuolet ovatkin olemassa yhdessä ja erottamattomasti kokonaisuudeksi kietoutuneina (Rauhala 2005, 55). Esimerkiksi energisoitumisen kokemus voi olla samaan aikaan sekä kehollinen, että psyykkinen.

*After the meeting I was feeling energized, open and exited! (KA kartoituskerta)*

*Alkuharjoitukset tuntuivat hyvältä. Energisoivat ponnistelematta. (KC 3. kerta)*

*Usein tunnille tullessa olo on koulusta enemmän tai vähemmän väsynyt, raukea ja vähän sisäänpäin kääntynyt energiastasosta johtuen. Eilen oli myös, mutta kansanlaulu teki ihmeitä! Kun alettiin laulaa kaffilaulua, energiataso nousi tosi nopeasti sellaiseksi pursuavaksi, tunsin kuinka se täytti koko kehon ja jotenkin levittäytyi suusta ulos. - - Energiataso säilyi lennokkaan vielä tunnin jälkeenkin koska niiden "jätkilöilyillä" tein vielä kotona ruokaa eikä se tuntunut yhtään rasittavalta eikä työläältä, niin kuin joskus arkipäivinä voi tuntua. (KD 8. kerta)*

*Voice warm up was really nice today and gave me some energy after this long talking. - - After the session i felt energized and happy, and little bit this bodyly tension... (KA 3. kerta)*

*Tunnin jälkeen olo oli luova, vapautunut, riehakas, spontaani, energinen, se oli ihanaa! (KD 5. kerta)*

*Tunnin jälkeen oli paljon pirteämpi olo kuin ennen sitä. Yhdessä laulamissa on vain suuri voima! Jotain riemua tuottavaa! Tunnilta lähtiessä oli tosi avoin olo, laulatti ja ääni kulki vaivatta. Tuntui hyvältä kohdata ihmisiä, tuttuja ja tuntemattomia. Tuntui, että voisi jutella jokaiselle ihmiselle kadulla. (KF 8. kerta)*

*Folk song singing was today much easier and more relax than last time. - - This chakra warm up made probably everyone more relaxed to sing this Finnish folk songs. - - After the class I felt really amazing, happy, relaxed and energized. I was singing my whole way home and continuing it many hours. My voice and heart felt open to express. (Ida 6. kerta)*

*Jälkeen on rentoutunut, mutta energinen olo, keho ja mieli kirkkaana ja auki. (KF 9. kerta)*

*After the mantra night I felt open hearted, warm, calm and relaxed. I want to do it more!! (KA 9. kerta)*

*Lähdin kotiin voimaantuneena ja vähän viluisena. Mutta se oli hyvää vilua. Tunsin kehossani luonnollisen rytmin ja suostuin sopeutumaan olooni ja ympäristöön vastustelematta. Väsymys haihtui, mutta väsyminenkin tuntui sinänsä luonnolliselta. (KC 4. kerta)*

Myös rauhallisuuden ja eräänlaisen raskauden kokemuksista raportoitiin:

*Oloni elementtiharjoituksen jälkeen oli rauhallinen ja hyvällä tavalla tyhjä. Väsymystä sellaisena kuin se oli ennen tuntia, ei ollut. -- Seuraavana yönä nukuin paremmin, kun muita harjoitusta edeltävinä öinä. (KD 4. kerta)*

*Kehollisesti tunsin itseni harjoituksen jälkeen hieman raskaaksi, painavaksi, mutta miellyttävällä, turralla tavalla. (KF 7.kerta)*

Viimeiseksi laulettu laulu on ymmärrettävästi osaltaan suuri vaikutus siihen, millainen olotila kurssilta lähtiessä on. Välillä raporteissa tuli esiin rauhallinen olotila erityisesti rauhallisen loppulaulun jälkeen:

*Oloni oli rauhallisempi tunnin jälkeen ja laulelin viimeistä laulua vielä kotimatalla. Syvä rauhoittava loppulaulu on hyvä. (KC 3. kerta)  
Runolaulu lopussa oli ihanan rauhoittava ja maadoittava, keskitti energiaa, herkkä ja lämmin tunne. Ihanaa, kun annetaan aikaa laskeutua, tunnustella, tuntea, antaa arvoa. (KF 3. kerta)*

Vaikka monesti osallistujien kirjoituksissa olotila harjoitusten ja tapaamiskertojen jälkeen on rentoutunut ja virkistynyt, voi itse harjoitusten aikana ilmetä myös esimerkiksi väsymystä:

*Chakrojen äänihoidon aikana huomasin että 1.chakran jälkeen iski voimakas kokonaisvaltainen väsymys, oli jopa vaikeuksia pysyä tuolilla, mutta se meni ohi ja vaihtui sellaiseksi tasaiseksi raukeudeksi. (KD 6. kerta)*

Kaikista edellisistä esimerkeistä ilmenee hyvin äänenkäytön vaikutus ihmisen olotiloihin, kuinka se voi ja sillä voi parantaa, tasapainottaa ja muuttaa sekä

fyysisiä että psyykkisiä olotiloja. Eikä vaikutus ole pelkästään hetkellinen. Vaikutukset jatkuvat vielä varsinaisen äänenkäytön jälkeenkin.

## 6 Pohdinta

Kurssin punainen lanka oli ihmisäänen monet mahdollisuudet ja kokonaisvaltaisuus. Oma kokemukseni oli ja myös osallistujien kokemuksista on pääteltävissä, että kurssi todella onnistui tarjoamaan monenlaisia kokemuksia ihmisäänen eri käyttötavoista ja samalla luomaan osallistujille luottamusta omaan ääneen. Samalla kurssi oli kuitenkin vain pintaraapaisu. Jokainen kurssin teemoista, niin kansanlaulut, äänellä tehtävä energiatyö, mantrat, itkuvirret kuin improvisaatiokin riittäisivät sellaisenaan kokonaisten kurssien aiheiksi. Kaikissa niissä on potentiaalia syvään, monipuoliseen ja sellaisenaan kokonaisvaltaiseen työhön. Tämän kurssin tarkoituksena ei kuitenkaan ollut tarjota reittiä syvälle yhteen menetelmään tai aihealueeseen, vaan toimia ikään kuin esittelynä monista mahdollisuuksista.

Kurssin rakentaminen oli mielenkiintoista, hyvin luovaa ja itsenäistä. Jokaisen kurssikerran suunnittelu ja kokeilu käytännössä oli työlästä, mutta inspiroivaa. Sain toteuttaa itseäni pedagogina täysin vapaasti ja tarjota kurssilla juuri sellaisia harjoituksia, jotka itse koen kiinnostaviksi ja antoisiksi. Oli hyvin voimauttavaa huomata, että kurssilaiset kokivat harjoitukset mielekkäiksi. Koin myös onnistumista siinä, että kurssilla vallitsi turvallinen ilmapiiri, joka mahdollisti myös monenlaisten tunteiden ja tuntemusten kohtaamisen ja niistä puhumisen. Toki tätä edesauttoi myös ryhmä, joka oli tottunut refleктоimaan tietoisesti kokemuksiaan.

Täysin uuden kurssikokonaisuuden luominen ja testaaminen käytännössä itsenäisesti on myös jännittävää ja väkisinkin siinä altistuu myös sille, että kehittymisen on tapahduttava kantapään kautta. Koin jossain määrin haastavaksi keksiä tai löytää harjoituksia, jotka olisivat tarpeeksi konkreettisia, mutta toisivat ihmisille onnistumisen ja vapautumisen kokemuksia ja eivät ruokkisi oikein-

väärinajattelua. Totesin myös, että eri yksilöt saavat erityyppisistä harjoituksista onnistumisen elämyksiä. Toiset kaipaavat selkeitä raameja ja ohjeita, toiset vapaata improvisaatiota ilman sääntöjä. Kurssin kenties epätavallinen synty tapa saattoi aiheuttaa sen, että varsinkin ensimmäisillä kerroilla kurssin koheesio oli kokemukseni mukaan hieman hukassa. Kun kurssia alettiin lähtökohtaisesti rakentamaan kurssilaisten toiveista käsin, se altistui aluksi kurssin osallistujien keskinäisesti ristiriitaisillekin toiveille. Päädyin tarjoamaan opiskelijoille monenlaisia harjoituksia, mutta aluksi tunnelma oli hämmentynyt, kun opiskelijatkaan eivät tienneet, mitä seuraavalta kerralta odottaa. Fokus parani, kun lopulta esittelin kurssin suunnitelman loppukerroille.

Kaikkienensa pidän kokeilua kuitenkin erittäin onnistuneena ja edelleen inspiroivana lähtökohtana tulevalle kehittelylle. Näen kurssissa erilaisia kehittämis- ja parantamismahdollisuuksia. Kun harjoituksia on nyt testattu käytännössä, on minulla enemmän tietoa esimerkiksi niiden vaatimasta ajasta ja siitä, millainen ohjeistus on riittävää ja mikä kaipaa parempaa johdattelua. Tulevaisuudessa selkiyttäisin kurssin sisältöjä keskittymällä vain yhteen tai pariin teemaan ja käyttämällä enemmän aikaa niihin syventymiseen. Vaihtoehtoisesti voisi jatkaa esittelemällä monia eri tulokulmia, mutta tällöin kehittäisin kurssia teemoittelemalla kurssikerrat vielä selkeämmin eri teemoihin ja täsmentämällä jokaisen kurssikerran tarkoitusta. Lienee kuitenkin käytännössä aina tärkeää löytää tasapaino ryhmän kuuntelemisen ja sen tarpeisiin reagoinnin ja omasta suunnitelmasta kiinni pitämisen välillä.

Osallistujien kirjallisten kokemusten perusteella on selvää, että ihmisen kokonaisvaltaisuus ilmenee myös äänen kautta. Osallistujat raportoivat äänen kehollisista, tajunnallisista ja situationaalisista vaikutuksista ja myös vastavuoroisesti näiden vaikutuksesta ääneen. Koska ihmisen kokonaisvaltaisuus tarkoittaa myös sitä, että tajunnallinen, kehollinen ja situationaalinen kokemus kietoutuvat yhteen ja ovat olemassa samaan aikaan, ei ole yllättävää, että kokemuksista ei aina voinut irrottaa situationaalisista, tajunnallista ja kehollista kokemusta erilleen, vaan moni kokemus oli tulkittavissa samalla kaikista näistä näkökulmista.

Äänen koettiin antavan tietoa kehollisista kokemuksista, yhdistävän mielen ja kehon, vapauttavan tukkiutuneita tunteita ja energioita ja tuovan yhteyden kokemuksia. Monet kirjoitukset sisälsivät myös sellaista reflektointia psyykkisistä ja kehollisista kokemuksista, joka vaikutti itsetuntemusta kasvattavalta. Raporteissa oli myös mainintoja siitä, miten äänen käyttö itsessään vapautui ja kävi helpommaksi kurssin harjoituksissa ja niiden edetessä. Harjoitukset saivat kohtaamaan hankaliakin tunteita, mutta useimmiten kurssikertojen ja harjoitusten vaikutukset koettiin energisoivina, vapauttavina, rauhaa, iloa ja avoimuutta lisäävinä. Omien kiinnostusteni pohjalta valittujen harjoitusten perusteella toivoin voivani tarjota kokemuksia ainakin äänen hoitavista, vapauttavista ja itsetuntemusta lisäävistä puolista. Kurssilaisten raporttien perusteella tämänkaltaisia kokemuksia siis olikin.

Itselleni aiheeseen perehtyminen sekä teoriassa että käytännössä tämän opinnäytetyön parissa on entisestään lisännyt kiehtoutumistani äänen lukemattomista mahdollisuuksista. Aihe tuntuu loputtoman laajalta ja hyvin kokonaisvaltaiselta. Äänessä on jotain niin perustavanlaatuista, että se koskettaa hyvin monia inhimillisyyden osa-alueita. Sitä voi lähestyä ja käyttää lukemattomilla eri tavoilla. Kuitenkin jollain hyvin selvällä ja yksinkertaisella tavalla tuntuu, että monet eri mahdollisuudet ovat kaikki kytköksissä toisiinsa. On kyse jostain perustavasta, pohjimmiltaan yksinkertaisesta asiasta. Samat teemat toistuvat vain hieman eri näkökulmista eri tulokulmissa ihmisääneen, lauluun ja musiikkiin. Ääni on meissä jokaisessa oleva, se on intiimi, henkilökohtainen ja universaali samaan aikaan. Se on kytköksissä kehoomme, ajatteluumme, tunteisiimme, ja se on jotain, millä voi vaikuttaa voimakkaasti ja hienovaraisesti. Samalla siitä on poimittavissa tietoa siitä, millaiset asiat meihin ja meissä kullakin hetkellä vaikuttavat. Riippumatta siitä, mitä kautta sitä lähestyy, uskon, että äänen mukana on mahdollista matkustaa jopa hyvin perustavanlaatuisten totuuksien äärelle.

Kurssin yhtenä tavoitteena oli testata uudenlaista kokonaisuutta ja löytää toimivia käytäntöjä, joita voin soveltaa myös tulevaisuudessa työssäni. Kurssilla tehdyt harjoitukset ovatkin mielestäni helposti sovellettavissa ja kehitettävissä edelleen esimerkiksi uusien kurssien sisällöiksi. Minulla on mielikuva, että tässä ajassa ja

länsimaisessa suorituskeskeisessä kulttuurissa erilaisilla holistisilla lähestymistavoilla ja niihin perustuvilla hyvinvointipalveluilla on kysyntää. Ihmisäänessä on paljon potentiaalia mm. kokonaistavaltaista hyvinvointia edistävänä, myös parantavana työkaluna ja sen tiedostaminen ja käyttöön ottaminen voi parhaimmillaan olla hyvin tuloksellista. Uskon, että tätä mahdollisuutta voitaisiin hyödyntää vielä paljon enemmän ja vaikkapa kurssien kautta se olisi hyvä tuoda ihmisten tietoisuuteen ja saataville.

## Lähteet

- Ahonen, H. 1993. Musiikki. Sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Loimaa: Finn Lectura.
- Anttila, P. 2005. Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Artefakta 16. Hamina: Akatiimi.
- Asplund, A. 2006a. Itkuvirsi. Teoksessa Asplund, A., Hoppu, P., Laitinen, H., Leisiö, T., Saha, H. & Westerholm, S. (toim.). Suomen musiikin historia. Kansanmusiikki. Helsinki: WSOY.
- Asplund, A. 2006b. Runolaulusta rekilauluun. Teoksessa Asplund, A., Hoppu, P., Laitinen, H., Leisiö, T., Saha, H. & Westerholm, S. (toim.). Suomen musiikin historia. Kansanmusiikki. Helsinki: WSOY. (
- Bernardi, L., Sleight P., Bandinelli, G., Cencetti, S., Fattorini, L., Wdowczyk-Szulc, J. & Lagi A. 2001. Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: Comparative study. *BMJ*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC61046/>. 5.2.2018.
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L., Ericson, M. & Theorell, T., 2002. Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Psychological and Behavioral Science* 38(1), 65–74.
- Hamady, J. 2009. *The Art of Singing. Discovering and Developing Your True Voice*. Milwaukee: Hal Leonard.
- Koistinen, M. 2004: *Tunne kehosi - vapauta äänesi. Äänitimpurin opas*. Helsinki: Sulasol.
- Laitinen, H. 2006. Runolaulu. Teoksessa Asplund, A., Hoppu, P., Laitinen, H., Leisiö, T., Saha, H. & Westerholm, S. (toim.). Suomen musiikin historia. Kansanmusiikki. Helsinki: WSOY.
- Matveinen, L. 2015. *Äänellä itkun opas*. Jämsä: Matveli.
- Montaque G. P. 2012. *Who Am I? Who Is She? A Naturalistic, Holistic, Somatic Approach to Personal Identity*. Frankfurt: Ontos Verlag.
- Pryer, A. C. 2002. *Meditations on/in non/dualistic pedagogy*. University of British Columbia. Centre for the Curriculum and Instruction. Väitöskirja. [https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/831/items/1.0\\_055061](https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/831/items/1.0_055061). 5.2.2018.
- Rauhala, L. 2005. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Vuori, H.-L. & Laitinen, M. 2005. *Synnytyslaulu. Rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana*. Helsinki: Edita Prima.