

IÄTÖN LUOVUUS

Monipuoliset työtavat ikäihmisiä aktivoivassa
musiikkitoiminnassa

Veera Miettinen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2013

Musiikin koulutusohjelma
Kulttuuriala





Tekijä(t) MIETTINEN, Veera	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 8.12.2013
	Sivumäärä 51	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi IÄTÖN LUOVUUS – Monipuoliset työtavat ikäihmisiä aktivoivassa musiikkitoiminnassa		
Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Pantsu, Leena		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Luovuus on jokaisen ihmisen käytössä oleva voimavara, tai ainakin näin tulisi olla. Ikäihmisen luovuus on tutkimusaiheena varsin tuore, mutta ajankohtainen aihe nopeasti ikääntyvässä Suomessa. Vaikka toimintakyky heikentyy ikääntymisen myötä, ihmisen tarve olla luova ja toteuttaa itseään säilyy. Taidetoiminta, kuten musiikki, vaikuttaa tutkitusti ikäihmisen toimintakykyyn. Musiikki voi olla luomassa ikäihmisen elämässä monenlaisia positiivisia vaikutuksia, joita käsitellen myös opinnäytetyössäni. Musiikinohjaajana voin osaltani olla luomassa puitteita ikäihmisten omaehtoiselle ja aktivoivalle musiikkitoiminnalle.</p> <p>Minua kiinnosti tutkimustehtävänä se, minkälaisin työtavoin voin musiikkipedagogina edistää luovaa musiikkitoimintaa, jossa vanukset toteuttavat itseään ja tekevät musiikkia aktiivisina osapuolina. Työtavoista käsitellen erityisesti improvisaatiota, joka oli yksi työtavoista opinnäytetyöni käytännön osuudessa. Toteutimme yhdessä Karoliina Markkasen kanssa kuusi musiikkituokiota 12-henkiselle vanhusryhmälle Lutakon päiväkeskuksessa, Jyväskylässä. Näissä tuokioissa oli keskeisinä teemoina ikäihmisten oma soittaminen ja laulaminen, monipuolisten musiikillisten työtapojen kokeilu sekä improvisointi. Näitä teemoja lähestyn opinnäytetyössäni tapaustutkimuksen keinoin kvalitatiivisena tutkimusmenetelmänä. Keräsimme tuokioista aineistoa tuokioita valokuvaten, toimintaa ohjatessa ja jälkikäteen observoiden sekä keräten osallistujilta suullista palautetta.</p> <p>Tutkimustuloksissa korostui positiivinen kokemus omasta aktiivisuudesta. Rohkeus rytmin tuottamiseen, laulamiseen ja improvisaatioon kehittyi jo kuuden tuokion aikana. Monipuoliset vanhustuokiot toimivat käyttökelpoisena musiikkipedagogin työkenttänä luomassa edellytyksiä virkeydelle ja luovuudelle.</p>		
Avainsanat (asiasanat) ikäihminen, improvisaatio, luovuus, flow, musiikkituokio		
Muut tiedot		



Author(s) Miettinen, Veera	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 08122013
	Pages 51	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title AGELESS CREATIVITY – Versatile Working Methods in Making Music Activities for the Elderly		
Degree Programme Degree Programme in Music		
Tutor(s) Pantsu, Leena		
Assigned by		
Abstract <p>Creativity is a resource that belongs to everyone: at least this should be the case. Creativity of the elderly is a fairly recent subject of research. As a subject it is also very current in the rapidly aging Finnish society. Even if a human's ability to function might weaken through aging, the need to be creative and express oneself does not disappear. According to many studies, art activity, such as music, has effects on the elderly people's ability to function. Music can create many positive effects in life in the older years: Bachelor's Thesis covers some of these effects.</p> <p>The main interest is in the ways of developing elderly's creative music activities as a future music pedagogue. In this way of approach it is emphasized that the elderly get to express themselves and make music as an active part of the musical interaction.</p> <p>As a working method, especially the theme of improvisation is enlarged: improvisation was also included to the practical section of Bachelor's Thesis. The practical section consisted of six music lessons held to a group of 12 elderly people. The lessons were held with Karoliina Markkanen in the Lutakko Day Centre, Jyväskylä. The central themes in these lessons were the elderly's singing and playing different instruments, the use of diverse working methods and improvisation. These themes are approached as a case study through the methods of qualitative research. The material was collected through photographing, observing the activity during and after the lessons and gathering spoken feedback from the participants.</p> <p>Research results emphasized the positive effects of utilizing activeness of the participants. The courage of rhythmic, singing and improvisation were improved during six lessons. Versatile music lessons can develop prerequisites to liveliness and creativity, and they can also function as a usable field to music pedagogues.</p>		
Keywords elderly person, improvisation, creativity, flow, music lesson		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	2
2. VANHUUS – ONKO SITÄ OLEMASSA?	4
2.1. Yleisesti ikäihmisistä	4
2.2. Luovuus osana ikäihmisen hyvinvointia	7
2.3. Improvisoinnilla itseen heittäytymistä - tai pois itsestä	10
2.4. Ikäihminen musiikin virran mukana.....	13
3. MONIPUOLISUUS MUSIIKKITUOKIOIDEN TYÖTAVOISSA	16
3.1. Improvisointi musiikillisena työkaluna	16
4. KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS	19
4.1. Toteuttamistamme musiikkituokioista.....	19
4.2. Flow osana musiikkituokiota	21
4.3. Improvisoinnin hyödyntäminen tuokiassa	23
5. LUTAKON MUSIIKKITUOKIOIDEN KULKUA JA KEHITYSTÄ	24
5.1. Musiikkituokioiden sisältö	25
5.3. Itsearviointia pidetyistä tuokiosta	32
5.4. Työtapojen vastaanotto.....	33
5.5. Eri työtapojen hyödyntäminen	34
6. POHDINTAA	36
LÄHTEET	38
LIITTEET	40
Liite 1. Tuntisuunnitelma 1	40
Liite 2. Tuntisuunnitelma 2	42
Liite 3. Tuntisuunnitelma 3	44
Liite 4. Tuntisuunnitelma 4.	46
Liite 5. Tuntisuunnitelma 5.	48
Liite 6. Tuntisuunnitelma 6.	50

1. Johdanto

Jo pienenä pianonsoitosta tuli minulle jotain, mikä on pysynyt elämässäni tähän päivään saakka. Miksi kyseinen harrastus ei jäänyt vain lapsuuden kokeiluksi? Sain toki monenlaista kannustusta soittoharrastukseen, mutta löytyi painavampiakin syitä jatkaa. Kun istuin pianon ääressä, koin parhaimmillaan syvää keskittymistä, innostusta ja nautintoa niin musiikin kuin omien ajatusten ”lentämisestä”. Musiikki vei minut mennessään täysin. Sama merkillinen tunne on jotain, mikä yhä edelleen pitää minut pianon ääressä. Juuri noina lennon hetkinä koen hyvää oloa, ja ennen kaikkea, luovuutta.

Abraham Maslow (1971) määrittelee luovuuden terveydeksi. Se on kaikilla ihmisillä pääomana ja käytössä ongelmien ratkaisussa, eheytymisessä sekä tasapainon löytämisessä (Ahonen 1994, 13). Luova toiminta ei katso ikää ja sen tulisi olla avoin kaikille ikään, sukupuoleen, rotuun, kuntoisuuteen ja toimintakykyyn katsomatta. (Hohenthal-Antin 2006, 16). Jo ainoastaan näissä kahdessa luovuuden kuvailussa korostuvat sen positiiviset vaikutukset ja niiden ulottuminen aivan kaikenikäisiin. Tai ainakin teoriassa luovuuden tulisi esteettömästi ulottua lapsuudesta vanhuuteen. Minua kiinnostivatkin kysymykset, millaista on ikäihmisen omalähtöinen luovuus tänä päivänä ja miten voisoin sitä musiikkipedagogina edistää?

Ikäihmisten aktiivinen osallistuminen taidetoimintaan ja kyky toteuttaa luovuutta omista lähtökohdistaan ovat aiheita, joiden arvo on vasta vähitellen alettu paremmin tiedostaa varsinkin sosiaali- ja terveystieteillä. Fokusta on alettu siirtää hoivapuolta korostavasta vanhuskulttuurista ikäihmisten luovien voimien näkemiseen. Voi kysyä mitä vaaditaan siihen, että ikäihmisistä tulisi taiteellisesti tasaveroisia yhteiskunnassamme esimerkiksi ikäihmisten luovuuden mediassa näkymisen kannalta. Ikäihmiset ovat saaneet helposti aseman erilaisten kulttuuripalvelujen vastaanottajana (Hohenthal-Antin 2006, 15): tästä esimerkkinä vaikkapa palvelutaloon viedyt musiikkiesitykset, joissa ikäihmisten roolina on monesti kuunnella musiikkia sen sijaan että heillä olisi vaikutusvaltaa heille suunnattuun tekemiseen.

Musiikin kuuntelukonsertti on toki hyvin positiivinen asia: haasteena on se, tämä millaista muuta luovaa toimintaa esimerkiksi laitoksessa asuvalle ikäihmiselle tarjotaan. Monesti ikäihmisille tarjotun kulttuuritarjonnan taustalla on hoivasuhde, jolloin itse taiteen merkitys ja esteettiset kriteerit ovat merkitykseltään vähempiarvoisia (Hohenthal-Antin 2006, 22). Koen tulevana musiikkipedagogina monipuolisen, luovan ja omaehtoisen ikäihmisten tekemisen edistämisen toiminnaksi, joka luo monipuolisia positiivisia vaikutuksia niin itse ikäihmisten kuin musiikkielämänkin henkiseen rikastumiseen. Useiden tutkimusten valossa ikä ja luovuus kulkevat käsi kädessä, kuten myös taide ja toimintakyky: musiikki on taidetoiminta osaltaan luomassa perusteita ”hyvään vanhuuteen”.

Pidin yhdessä opiskelijakaverini Karoliina Markkasen kanssa kuusi musiikkituokiota Jyväskylän Lutakon päiväkeskuksessa 2.7.–13.8.2013. Näitä tuokioita suunnitellamme ja toteuttaessamme oli aktivointi ja musiikin positiiviset virkistävät vaikutukset keskeisinä teemoina. Musisointi soittamalla ja laulamalla, mielekäs ohjelma ja vanhusten aktiivinen osallistuminen korostuivat tuokioissamme: myös pienet improvisaatiokokeilut olivat tuokioissamme mukana musisointia monipuolistamassa ja luomassa uusia ajatuksia. Menimme paikan päälle suunnitelluimme: lähtiessämme mielellämme oli mukavia kokemuksia monenlaisten luovien ihmisten kanssa sekä heidän kertomuksiaan pitkiltä elämäntaivaloiltaan.

Yli 75-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu Suomessa vuosien 2000 ja 2040 välillä noin 350 000:sta lähes 700 000:een (Kempfi 2005, 16). Suuret ikäluokat ikääntyvät kovaa vauhtia ja ovat pian suuri osuus kulttuuritoiminnan palvelujen käyttäjistä. Taiteen, tässä tapauksessa musiikin, positiivisilla merkityksillä yhä pitenevään elämään on kasvava merkitys ja tilaus. Hohenthal-Antin (2006, 16) pitää merkityksellisinä Ellen Dissanayaken sanoja: ”Ilman taidetta tai musiikkia emme voisi elää, sen puuttuminen koetaan todellisena, kuin janona tai nälkänä”. (ks. Liikanen 2004, 11) Tässä lauseessa tiivistyy se, miksi Suomeen tarvitaan asennemuutosta. Yksinäisyydelle ja hiljaisuudelle löytyy oikeita, toteutettavissa olevia vaihtoehtoja. Vaikka ulkoiset puitteet olisivatkin kunnossa lääkkeitä ja puhtautta myöten, elämän merkityksellisyys ja laatu ovat yhtä lailla kiinni mahdollisuudesta toteuttaa omaa luovuuttaan, vaikkapa juuri musiikin kautta.

2. Vanhuus – onko sitä olemassa?

2.1. Yleisesti ikäihmisistä

Käytän opinnäytetyössäni nimitystä ikäihminen, sillä koen sen kuvaavan suhteellisen neutraalisti iästä ihmistä ja korostaa hänen toimintakykyään verrattuna esimerkiksi termiin ”vanhus”. Ikäihminen, vanhus, seniorikansalainen, harmaapantteri... Vanhuudelle on tänä päivänä luotu monta nimikettä. Iäkkyys herättää myös hyvin paljon erilaisia mielikuvia: toisaalta elämässä jo kertyneestä viisaudesta, elämäkokemuksesta ja tiedosta, toisaalta toimintakyvyn heikkenemisestä. Myös ympäröivä media ja uutisointi usein vahvistavat mielikuvaa vanhuksesta ryppyisenä, avuttomana heikkona ja usein jopa laiminlyönnin uhrina. Tunnetasolla vanheneminen ja vanhuuden näkeminen voi herättää meissä monenlaisia ristiriitaisiakin tunteita. Kuitenkaan monikaan iäkäs henkilö ei osaa nähdä itseensä ”vanhus” -termiä kantavana henkilönä: oma peilikuva ei vastaa omaa sisäistä kokemusta omasta itsestä. Kuinka vanhuuden voi sitten määritellä?

Juuri tässä tulee ongelma, sillä vanhuus on subjektiivinen ja yksilöllinen kokemus. Vanhuudelle ei ole selkeää alkamisikärajaa ja ihmiset kokevat oman vanhuutensa eri tavoin. Vanhaa ihmistä kuvaavien sanojen käytössä Kurki korostaakin itse termiä tärkeämmäksi sen, miten sitä käytetään: vanhuuden käsitettä ei voi mitata objektiivisesti numeroin vaan ihmiset pysyvät ainutlaatuisina persoonina ikääntymisestä riippumatta (Kurki 2008, 18). Muutamissa vanhuustutkimuksissa vanhuuden ikäraja asetetaan 75 vuoden kohdalle. Kuitenkin vanhuudesta voidaan puhua jokapäiväisen elämän ja toiminnan heikentyessä ikääntymisen johdosta ja jatkuvan avuntarpeen myötä. Kolmatta ikää voidaan myös käyttää kuvaamaan eläkeiän alkupäätä: työiän ja varsinaisen vanhuuden välissä olevaa ikää (Karisto 2004, 91). Kariston mukaan (2004, 91) englantilainen perhe- ja väestöhistorioitsija Peter Lasslet (1989) näkee kolmannen iän ihmisen omalle hyvinvoinnille omistettuna aikana: vaikka työelämä on jo jäänyt taakse, ollaan kuitenkin toimintakykyisiä ja aktiivisia. Yhden tulkinnan mukaan vanhuusikä on 50 - 60 ikävuoden välillä,

keskivanhuus 60 - 70 ja myöhäisvanhuus yli 70 vuoden iässä. Toisaalta yksi saattaa kokea itsensä todella virkeäksi 90-vuotiaana ja toinen iäkkääksi jo 40-vuotiaana: vanhuus on jokaisella ihmisellä siis hyvin subjektiivinen kokemus (Porio, Porio 1995, 15).

län kertyminen todellakin merkitsee ihmisille hyvin eri asioita, mutta länsimaissa käsitys ikääntymisestä keskittyy ennen kaikkea biologiseen ja lääketieteelliseen näkökulmaan. Yksi syy vanhuuden näkemiselle lääketieteellisestä näkökulmasta on ikääntymiseen liittyvä sairastavuuden lisääntyminen. Heikkinen ja Marin (2002, 19–23) viittaavat esimerkiksi 75-vuotiaista on eri länsimaissa tehtyihin tutkimuksiin, joissa 10–30% tutkituista on terveitä kliinisen lääkärintarkistuksen perusteella. Saman lähteen mukaan Ikivihreät -projektissa 75–84-vuotiaita kotonaan asuvia tutkittuja pyydettiin mm. nimeämään tärkein heitä vaivaava sairaus: yleisimpiä olivat nivelrikko, sepeltauti ja aivoverisuonitauti. Myös näön ja kuulon heikkeneminen aiheuttivat ongelmia. Esimerkiksi Jyväskylässä depressiivisiksi itsensä kokivat 40 % 83–92-vuotiaista jyväskyläläisistä. län toimintakykyyn liittyvässä heikkenemisessä yhtenä suurena muutoksena on liikkussa yhä suuremman osan ottaminen omasta reservikapasiteetista: tällainen liike voi olla esimerkiksi portaissa kävely, jossa vanha ihminen saattaa joutua käyttämään kaikkia käytettävissä olevia voimiaan, kun nuorella reserviä on taas runsaasti (19–23).

Vanhuus ilmentyy hyvin usein sairautena, mutta Heikkisen & Marinin (2002, 15–17) mukaan historiallisesti näin ei ole aina ollut. Vielä 1700-luvun loppuun saakka lääketieteen kiinnostus pohjautui ihmisen terveyteen ja normaaliuteen: toisin sanoen arvioinnin kohteena olivat itse potilaan elämän tavat ja yleiskunto, eikä erilaiset normit. Vähitellen sairaalalaitos kehittyi, jolloin kehittyi mahdollisuus sairauksien luokitteluun ja kliinisiin hoitokokeisiin. Käytännössä biolääketieteessä sovelletaan äärimmäistä reduktionismia, eli ilmiöiden pelkistämistä ylhäältä alemmalle selitystasolle. Tästä vähitellen seurasi mekanistiselle ihmiskuvalle luonteva jako, jossa ihminen jaetaan eri elinjärjestelmiin: kyseessä on vaikkapa kipeä lonkka tai sairas munuainen, mutta ei niinkään sairas ihminen (15–17).

Vähitellen 1940-luvun Englannissa alkoi muodostua epidemiologista tutkimustulosta siitä, että kaikki ihmiset eivät suinkaan ole sairaita ja raihnaisia. Tärkeiksi käsitteiksi

tulivat ”terve vanheneminen”, ”onnistunut vanheneminen” ja ”aktiivisena vanheneminen”: ihmisen toimintakyky alkoi vähitellen tulla tärkeäksi käsitteeksi ikätutkimuksessa. Toimintakyvyllä on suuri merkitys vanhuutta koskevassa tutkimuksessa ja sen perusteella voidaan ennustaa elossa säilymistä. Esimerkiksi Ikivihreät – projektissa, joka pyrkii kuvaamaan eläkeikäisen väestön terveydentilan ja toimintakyvyn muutosta (Ikivihreät-projekti, Gerec), todettiin 75-vuotiaiden hyvän fyysinen ja psyykinen toimintakyvyn sekä sosiaalisen aktiivisuuden ennustavan parempaa elossa säilymistä 10 vuoden seuranta-aikana. Toimintakyvystä riippuu muun muassa mahdollisuus selviytyä päivittäisistä aktiviteeteista tarvitsematta turvautua laitoshoitoon: sillä on tärkeä myös iäkkäiden ihmisten oman terveyden ja elämän laadun arvioinnissa (Heikkinen, Marin, 23–24).

Ihmisen hyvä toimintakyky ei ole suoraan verrannollinen hänen sairauksiinsa ja ihmisellä on monenlaisia keinoja ylläpitää alentunutta toimintakykyä. Heikkisen ja Marinin mukaan ikäihmisten terveyttä mittaavissa tutkimuksissa terveyden ikäihmisten omat arviot terveydestään eivät ole suorassa suhteessa sairauksien määrään: esimerkiksi 83–92-vuotiaiden ryhmässä vain osa (27–33 %) arvioi terveytensä huonoksi ja vain 2-3 % erittäin huonoksi. (2002, 22) Vanhenemiseen myös sopeudutaan monin tavoin: osa toimintakyvyn heikkenemisestä koetaan osana normaalia vanhuutta. Ihminen elää nyt ja tässä omine sen hetkisine voimavaroineen ja on kykeneväinen fyysiseen ja henkiseen adaptaatioon, mikä on ollut myös ihmisen evoluutiokehityksessä tärkeää (mts. 22, 25, 29). Heikkisen ja Marinin (2002, 29) mukaan iäkkään ihmisen terveys voidaan myös nähdä tasapainona yksilön repertuaarin (toimintakyvyn), hänen henkilökohtaisten tavoitteidensa ja ympäristön (sosiaalinen ja fyysinen) välillä (Pörn 1993). Tässä näkemyksessä avautuu tila vaikkapa taiteen, kuten laulamisen ja soittamisen, vapauttamille voimavaroille ihmisessä.

Vanhuus on vahvasti kiinni ympäristössään: sen merkitys kiinnittyy muihin ihmisiin ja heidän antamiinsa merkityksiin. Perimän, ympäristön, valintojen ja sattuman kulloisetkin vaikutukset määräävät sen, kuinka vanhenemismuutokset ilmenevät (Ranta 2004). Vanhuus koetaan ja ymmärretään aina kunkin kulttuurin silmin, ja tämä näkemys on myös riippuvainen iäkkään henkilön elämäntilanteesta. Toisaalta vanhuus voidaan nähdä käsitteellisenä apuna elämänpolkumme eri ikävaiheiden

luokittelussa: on kuitenkin tärkeää huomata, että sisäinen vanhuuden kokemus voi taas monelta ihmiseltä täysin puuttua. Jos ikäihmisestä muodostettu kuva muodostuu ainoastaan hänen sairaalloisuutensa pohjalle, yhteiskunnan suurennuslasi keskittyy helposti vanhuuden käsityksiin, jotka ovat usein luonteeltaan joko suoraan tai epäsuoraan syrjiviä. Huomion siirtäminen vanhuuden tuomista vaivoista kyseisen ihmiselämän ajan potentiaaliin, positiivisiin haasteisiin ja mahdollisuuksiin on ihmisen hyvinvoinnin ja luovuuden kannalta hyvin arvokas näkökulma.

2.2. Luovuus osana ikäihmisen hyvinvointia

Mielikuvituksen voima tekee meistä rajattomia.

– John Muir, yhdysvaltalainen luonnontutkija (Luxonia - internetsivusto)

Luovuus on aiheena niin monisyinen, että sen yksinkertainen kuvailu osoittautuu nopeasti hankalaksi. Luova toiminta näyttäytyy kuitenkin positiivisena voimana ihmiselämässä ja nykyajassa se yhdistetään esimerkiksi innovatiivisuuteen, uuden luomiseen ja älykkyyteen. Flow- tutkija Csikszentmihalyi on kuvannut luovuuden olennaisena ihmisluontoa: ”Olla ihminen on olla luova.”. Luova toiminta, kuten maalaaminen tai musiikin kuuntelu, herättää meissä subjektiivisia kokemuksia: nämä luovuuden kokemukset linkittyvät muun muassa mielentilaamme, virkeyteemme, sen hetkiseen ympäristöömme ja persoonaamme. Hohenthal-Antin nostaa esiin tärkeän kysymyksen siitä, voiko kukaan puhua muusta kuin omasta luovuudestaan. Meidän on helppoa arvioida omia kokemuksiamme käytyämme vaikkapa hyvässä konsertissa, mutta kuinka voimme kommentoida esimerkiksi ikäihmisen luovuutta ollessa kyseessä näin subjektiivinen kokemus? (Hohenthal-Antin 2006, 38)

Luovuus ja sen erilaiset ilmentymistavat ovat lukemattomia, mutta yleisinä piirteinä voi nähdä uuden luomisen ja luovan toiminnan aikaansaannoksen. Uusikylä näkee

luovuuden teoreettisena käsitteenä, joka on määriteltävä välillisesti luovan prosessin tuotoksen kautta (Uusikylä & Piirto, 1999). Tämä voi näyttäytyä voimakkaana subjektiivisena kokemuksena, akvarellimaalauksena tai vaikkapa rohkeudessa alkaa soittaa itse keksimiä rytmejä käsirummulla. Näyttöä luovuuden positiivisista vaikutuksista kaikenikäisiin löytyy runsaasti. Sain käytännön kokemuksen luovan toiminnan positiivisista vaikutuksista pitämässämme Lutakon vanhustuokioissa: pienet improvisaatioon pohjautuvat musiikkihetket toivat silmin nähden osallistujille iloa, itsevarmuutta ja virkeyttä. Selvistä hyvistä puolistaan huolimatta luovuudesta on alettu kiinnostumaan gerontologiassa vasta viime aikoina. Nykytutkimusten valossa ikävuosien karttuminen ei vaikuta luovuuteen. Hohenthal-Antinin mukaan luovuutta tutkinut aivoprofessori Matti Bergström ei näe ikäihmisen aivojen asettavaan minkäänlaisia rajoja luovuudelle, vaan päinvastoin: monen täytyy säästellä luovuuttansa työelämän jälkeiseen eläkeikään (Hohenthal-Antin 2006, 38). Kiire nähdään varsinkin työikäisillä usein suurena luovuuden tehokkaana nitistäjänä: juuri ikäihmisillä on usein viimein aikaa toteuttaa itseään ja kehittää omaa luovuuttaan.

Hohenthal-Antin on mielenkiintoisesti käsitellyt ikäihmisten suhdetta luovuuteen Lars Tornstamin gerotranssendenssi – teorian kautta (Hohenthal-Antin 2006, 157–161). Teoria pohjaa ajatukseen, jossa vanhenemiseen kuuluu gerotranssendenssin eli minän laadullisen muutoksen mahdollisuus: ikääntymisen myötä ihminen kypsyy ja kehittyy kohti viisautta. Hohenthal-Antin (2006,158) kirjoittaa Tornstamin näkemyksestä, jonka mukaan ympäristöllä on joko jarruttava tai edistävä vaikutus gerotranssendenssiin: jarruttavana voimana voi toimia muun muassa paine aktiivisuuteen tai osallistumiseen (Tornstam 1996, 46). Tällaisena voi nähdä ikäihmisille osoitetun toiminnan, jossa he ovat taidetoiminnan kohteena ja todellinen vuorovaikutus jää vajaavaiseksi. Pahimmillaan ikäihmiset eivät välttämättä koe omaa vaikutusvaltaa luovaan tekemiseensä ja ulkoa päin suunnattu toiminta ei herätä todellisia luovia voimia ihmisen sisällä.

Hohenthal-Antin vertaa gerotranssendenssi -teoriaa Erik H. Eriksonin kehityspsykologiseen vaiheteoriaan, jonka kahdeksassa vaiheessa ikääntynyt ihminen käsittelee omaa elettyä elämäänsä ja sen mielekkyyttä (2006, 158). Jos eletty elämä on ollut tarkoituksellista ja antoisaa, kyseinen vaihe näyttäytyy positiivisena ja

toiveikkaana. Kokemusskaalan päässä on taas tunne siitä, ettei elämässä ole todellista merkitystä: tällöin voivat epätoivo ja kuolemanpelko olla vallitsevia tunteita. Tässä musiikki on parhaimmillaan tuomassa osaltaan elämään sisältöä ja mielekkyyttä. Luovassa toiminnassa ryhmän antama tuki ja vuorovaikutus on myös hyvin tärkeää, vaikka kaikkea luovaa toimintaa voi toteuttaa yksinkin.

Parhaimmillaan ryhmä vahvistaa ikäihmisen yhteisöllistä kokemusta. Hohenthal-Antinin mukaan taide voi yhdistää ikäpolvia, luoda siltoja ikäpolvien välille ja kiinnittää ihmisen yhteisöönsä. (2006, 48) Tällaisia vaikutuksia saattoi edustaa pitämämme Lutakon tuokiot, joissa ryhmä oli suhteellisen pieni ja jokainen ryhmän jäsen tuli henkilökohtaisesti huomioiduksi. Suomessa tilaus sosiaaliselle toiminnalle on hyvin ajankohtainen: Vanhustyön keskusliiton teettämän tutkimuksen mukaan yksinäisyys koettelee kolmannesta suomalaisista vanhuksista ja ikä vain lisää yksinäisyyden tunnetta.

Esimerkiksi viisaus on aspekti, jonka Tornstam kokee tärkeänä lisäyksenä Eriksonin kuvaamaan kahdeksanteen vaiheeseen (Hohenthal-Antin 2006, 158–159). Ihmisen elämän varrella saatujen kokemusten muistelutyö ja ennen kaikkea mahdollisuus niiden jakamiseen ovat osaltaan asioita, jotka voivat eheyttävän vaikutuksen lisäksi myös kaventaa sukupolvien välistä kuilua. Esimerkiksi musiikkituokioidemme aikana keskustelimme lauluihin liittyvistä mielikuvista ja niiden luomista muistoista hyvin avoimesti: musiikkituokiot toimivat myös muistelutyön edistäjänä. Hohenthal-Antin näkee varsinkin teatterin areenana, jossa ikäihmisten toiminnassa ei paina arvokkuuden ja vakavuuden myytit, jotka tyypillisesti iäkkäälle väestölle saatetaan helposti asettaa. Näille tulevat korvaajiksi esimerkiksi luovuus, leikkimielisyys, spontaanius ja rentous. Tällaisiin käsitteisiin myös musiikki liittyy kuin tilauksesta: juuri näitä asioita koin toteutuneen Lutakon musiikkituokioissamme. Hohenthal-Antin pohtii myös ikää esteen sijaan etuna luovalle toiminnalle: iän myötä suorittaminen vähenee ja spontaaniudelle löytyy enemmän tilaa (mts. 161). Juuri spontaaniudella on suuri tilaus myös musiikillisen improvisoinnin hyödyntämisessä: läsnäolo, turhan itsekritiikin siirtäminen sivuun ja hetkessä luominen ovat tärkeitä improvisaation kannalta.

Hohenthal-Antinin(2006, 15) mukaan ikäihmisten kohdalla usein korostetaan fyysistä esteettömyyttä, eli toimintaesteiden poistamista: kuitenkin hänen mielestään

henkinen esteettömyys on asia, josta ei kanneta samanlaista huolta. Ihmistä todella aktivoiva toiminta, jossa ihmiset ovat tasavertaisessa vuorovaikutuksessa luomassa musiikkia ja jossa psyykkistä energiaa liitetään tekemiseen, on suuri musiikkitoiminnan etu. Psyykkisen energian osuus tekemisessä on olennainen aspekti, joka esiintyy puhuttaessa flow – tilasta, niin sanotusta ”mielen virtaamisesta”. Luovassa toiminnassa on mahdollisuus antaa pohja ikäihmisten omien luovien projektien eteenpäin viemiseen: tästä esimerkkinä Kutkutus-teatteriryhmä, jonka tarkoituksena on tuoda esille ikäihmisten mahdollisuuksia kulttuurin tuottamiseen. Kutkutus – teatteriryhmässä ei käytetä paperille kirjoitettua käsikirjoitusta vaan juoni elää mielessä luovana prosessina, joka kehittyy ja kasvaa joka esityksellä (Teatteriryhmä Kutkutus, 2005).

Musiikkipedagogilla on monia valmiuksia luoda pohjaa ikäihmisen omalle luovalle toiminnalle: työtapoja on niin monta kuin itse tekijöillä on ehdotuksia. Tällaiselle toiminnalle ei tarvitse asettaa rajoja: toiminta voi musiikkituokioiden pitämisen ohella olla vaikkapa konserttitoimintaa jossa ikäihmiset esiintyvät tai eri taidemuotoja yhdistelevää toimintaa. Monipuolisuudessaan ikäihmisten projektit voivat sisältää muitakin ikäryhmiä. Luovuuden ja yhteisöllisyyden yhdistämisestä on esimerkkinä kuorossa laulaminen, joka on tutkitusti suora yhteys ihmisen lisääntyvään hyvinvointiin (Sandgren, ESCOM 2009). Luovuus on kaikessa tässä keskeisenä maaperänä luomassa monenlaista sisältöä ja kauneutta kaikenikäisten ihmisten elämään: yhteisöllisyydestä sekä aktiivisuudesta merkityksellisyyden löytämiseen elämään.

2.3. Improvisoinnilla itseen heittäytymistä - tai pois itsestä

Sana improvisaatio voi herättää meissä monenlaisia tuntemuksia: kenties pelkoa ja ehkä vaarassa olemisen tunnettakin. Kokeillessani improvisointituokioita pitämilläni pianotunneilla olen välillä huomannut lapsissa paineita hienon taiteellisen kokonaisuuden luomisesta. Nyt on osoitettava, että osaan vetää hatusta mitä

uskomattomimman melodian! Improvisointi, eli esityksen luominen esityshetkellä, on kaikenikäisissä ihmisissä subjektiivinen kokemus, jota emme voi prosessina ajatella alusta loppuun. Kyseisen käsitteen ehkä yhdistää helpoiten taiteen pariin, mutta me kaikki kuitenkin improvisoimme joka päivä. Simo Routarinne (2004, 6-7) korostaa jokaisen valmiutta improvisointiin: hänen esimerkinsä mukaan emme esimerkiksi keksi etukäteen sanoja tervehtiessämme naapuriamme tai ystäväämme. Kuitenkin jos joudumme ryhmässä kertomaan jotain vuorotellen itsestämme, yleensä kädet alkavat hikoamaan ja pulssi nousemaan. Mikä kyseisessä tavassa luoda uutta sitten pelottaa?

Suorittaminen ja suorituskeskeinen yhteiskunta ovat käsitteitä, jotka ovat tulleet meihin vaikuttavaksi asioiksi nykymaailmassamme. Meitä vaaditaan suoriutumaan erilaisista tilanteista nopeasti, vaivattomasti ja omaksumaan erilaista tietoa nopeudella, joka on historiallisesti ennennäkemätöntä. Suorituskeskeinen toiminta auttaa meitä toimimaan säännönmukaisesti tietyissä tilanteissa. Jos kuitenkin alkaisin keskittyä suorittamaan vaikkapa tanssimista, hyvin nopeasti liikkumisesta lähtisi sille ominainen vaivattomuus. Kun omaan päähän tehtyjen vaatimusten ja ehtojen lista on tarpeeksi suuri, tuloksena on hyvin todennäköisesti epäonnistuminen eikä toiminta ole enää rentoa. Juuri tämä suorittamispainotteisuus on suurimpana esteenä improvisaatiolle – ja kaikelle luovuudelle (Routarinne 2004, 7).

Luovaan toimintaan, kuten improvisointiin, heittäytyminen vaatii olemista vailla mielessä pyöriviä tavoitteita tekemisestään ja täydellisen energian suuntaamisen kyseiseen tekemiseen. Tämä energia ei voi keskittyä omaan pyrkimykseen tehdä ”hyvä” suoritus. Ihminen pistää improvisoidessa itsensä monella tavalla likoon toisen tai muiden edessä: virheiden teon mahdollisuus on aina läsnä ja ne pitää hyväksyä. Ihminen on luontaisesti sosiaalinen olento ja muilta saamamme palaute voi joko rohkaista tai lannistaa meitä. Routarinteen (2004, 30) mukaan sosiaalipsykologi Mark L. Leary menee niinkin pitkälle, että hän näkee itsetunnon psykologisena mittarina, joka osoittaa yksilön aseman sosiaalisessa ympäristössään. Hän ei siis näe sitä niinkään ihmisen henkilökohtaisena arviona omasta arvostaan. Routarinne (2004, 30) korostaa positiivisen vaikutuksen merkitystä improvisoinnissa: lapsen itsetunto rakentuu saadun hyväksynnän varaan, mutta aikuisenkin itsetunto lähtee lentoon myönteistä palautetta saadessa. Tämä oli helppoa huomata myös Lutakon

musiikkituokioissa: positiivinen kannustus, joka kohdistui vaikka tuokion alkulaulun omien rytmien kehittelyyn djemberummuilla, vei osallistujia eteenpäin ja toi heille onnistumisen kokemuksen. Tuokion jatkaminen olisi tuskin ollut hengeltään yhtä iloista jos palaute olisi ollut negatiivista tai täytetty vaatimuksilla.

Positiivisen otteen lisäksi improvisaatio syntyy vuorovaikutuksessa: olemisessa todella läsnä toisen ihmisen edessä. Vuorovaikutuksen merkitys ei kuitenkaan täyty, jos ajatukset ovat aivan muualla vaikka keskustelu etenisikin ihmisen kanssa ja viestejä vaihdettaisiin. Tärkeää on kyetä viemään huomio pois omasta itsestä kohti toista ja herkistää aistit kohti toista ihmistä, jolloin vaikuttaa toiseen ja toisaalta altistaa itsensä toisen vaikuttamiselle. Routarinteen mukaan tärkeää on yksilön kokemus osallisuudesta ja sen vahvistumisesta. Hohenthal-Antin (2006, 74–75) on ohjannut Kutkutus-teatteria, joka on pohjannut paljolti improvisaatiolle ja sen sekoittumiselle seniorinäyttelijöiden omiin elämäkokemuksiin.

Hohenthal-Antin pitää hyvin positiivisena ilmapiiriä, jossa luovan toiminnan ohjaaja toimii ”tarjoamalla taidetta ja turvallisuutta, ja luomalla avoimen, kannustavan, rohkaisevan, psyykkisesti turvallisen ja virikkeellisen toimintaympäristön, jossa jokainen uskaltaa ilmaista itseään” (2006, 45). Tällaisessa ympäristössä voi olla oma itsensä ja asiat nähdään positiivisuuden kautta. Luovuuden jarruna ei pidetä itsekritiikkiä tai turhaa negatiivisuutta, vaan niin ohjaaja kuin ryhmäläiset rohkaisevat toinen toisiaan. Kyseiset piirteet pätevät myös musiikin puolelle niin ohjaajan kuin osallistujan yhteiseksi ohjenuoraksi: ne ovat apuna kohti varsinkin teatterimaailmassa tuttua ”kollektiivista tajuntaa”, jossa jaetaan yhteinen, vahvana koettu todellisuus. (Routarinne 2004, 35–36)

Musiikkipedagogina on improvisoidessa keskeistä löytää itsestään rohkeus heittäytyä ja kohdata kaikenikäiset ihmiset omana itsenään: riisua turhat sosiaalisia odotuksia kantavat roolit pois niin toisilta kuin itseltä. Tietyt pelisäännöt on hyvä laatia, joiden sisällä on hyväksyttävää tehdä jonka varassa voi vapaasti toteuttaa hulluimpiakin ajatuksia ja silti luottaa ympäristön hyväksyntään (Routarinne 2004, 31–32).

Improvisoinnin toteuttamiselle on hyvin tärkeää myös kokemus omasta improvisoinnista vaikkapa musisoinnin kautta. Mitä vapautuneempaa ja spontaanimpaa oma ilmaisu on, sitä enemmän uskon osallistujien uskaltavan

heittäytyvän. Ilmaistemme itseämme niin verbaalisesti, mutta suuri osa ilmaisusta näkyy kehonkielessämme. Monesti ikäihmisille on muodostunut jo oma suhteensa musiikkiin ja siihen musiikkiin, mitä he mieluiten kuuntelevat. Tämä ei kuitenkaan merkitse sitä, etteivätkö ikäihmiset olisi edelleenkin avoimia musiikillisille uutuuksille. (Bojner-Horwitz, Bojner 2007, 104) Vaikka improvisointi olisikin askel tuntemattomaan, se tuo parhaillaan positiivista jännitystä, jossa ihminen kehittyy ja katselee maailmaa uusin silmin (Hohenthal-Antin 2006, 47).

2.4. Ikäihminen musiikin virran mukana

Vuonna 2004 tehdyn tutkimuksen mukaan musiikki on ikäihmisten ykkösharrastus: peräti 75 prosenttia kertoi kuuntelevansa musiikkia, kun taas teatteri oli harrastus vain neljällä prosentilla (Hohenthal-Antin 2006, 64). Musiikkia kuulemme kaikkialla ja jokaisella meistä on subjektiivinen musiikkikokemus, joka muokkautuu meitä alati ympäröivässä äänimaailmassa. Kuuntelemme sitten humppaa, rockia tai klassista, musiikki vaikuttaa meihin monen tavoin. Ikäihmisillä musiikkisuhde on muovautunut jo pitkän elämän ajan: tämän musiikkisuhteen ravitsemiseen ja hyödyntämiseen musiikkituokiot ovat suhteellisen helposti järjestettävä tapa.

Ahonen (1994, 83) kuvaa musiikki sanattomaksi kieleksi, jonka avulla ihminen voi päästä kosketuksiin itsensä kanssa. Musiikin kieli on Ahosen mukaan luonteeltaan kommunikatiivista: vaikka sisältö näyttäytyisikin abstraktina, se voi konkretisoitua kuulijalle täysin. Musiikki saattaa tuoda äänellään esiin esimerkiksi ihmisen tunteet, toiveet ja pelot historiasta, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta. Musiikilla voi ilmaista tunteita, joihin sanat eivät ulotu (Hohenthal-Antin 2006, 66). Ikäihmisen elämässä tietty kappale on voinut jossain elämänvaiheessa olla hyvinkin merkittävä ja tietty muisto herää sen myötä. Musiikin muoto antaa monenlaisia työkaluja kommunikointiin sellaisenkin henkilön kanssa, jolla on ongelmia puheentuottamisen kanssa musiikin vaikuttaessa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Lutakon tuokioissamme eräs miesosallistuja vaikutti aluksi hyvin poissaolevalta eikä häneen tuntunut saavan

kovin paljoo kontaktia: kuitenkin aloittaessamme soittamaan yhdessä rytmisoittimilla hän oli innokkaimmin mukana koko ryhmästä! Hohenthal-Antin (2006, 64) viittaa Palo-Bengtssonin ja Ekmanin(1997) tutkimukseen, jossa selvitettiin tanssimusiikin vaikutuksia dementiapotilaisiin. Hoitokodissa tehtiin viisi 45 minuutin tanssituokiota tarkan fenomenologisen analyysi pohjana. Tulokset olivat hyvin positiivisia: ikäihmisten omasta nuoruudesta tuttu tanssimusiikki toi silminnähdän iloa ja onnen hetkiä osallistujien toimintaan. Tässä tärkeänä seikkana oli tutkijoiden mukaan myös se, että hoitajat uskalsivat osoittaa luovuutta ja spontaanisuutta: näin myös itse osallistujien oli helpompi lähteä toimintaan mukaan.

Ahosen (1994, 82–84) mukaan musiikin eri elementeillä, kuten rytmillä melodialla ja harmonialla on terapeuttinen vaikutus. Rytmien vaikutus ulottuu ihmisessä rytmisiin systeemeihin, verenkiertoon, sydämensykkeeseen ja hengitykseen: tämä vaikutus on joko stimuloiva tai depressoiva. Erilaiset rytmit voivat kiihdyttää sykettä ja ne voivat tuottaa mielikuvan hallinnanmenetyksestä: hidastuvan rytmi vaikutus on taas rauhoittava ja rentouttava. Ahosen mukaan harmonia vaikuttaa suoraan tunteisiimme: tietynlainen musiikki tuottaa ristiriitaisen kokemuksen ja toisenlainen taas vaikuttaa miellyttävältä. Melodia vaikuttaa suoraan ihmisen ajatuksiin ja sen seuraaminen aiheuttaa suoraan kognitiiviset prosessit. Erilaisten melodioiden, rytmien ja harmonioiden tuottamat vaikutukset voi kokea myös fysiologisella tasolla (Ahonen 1994, 83). Sen lisäksi, että musiikki voi olla syvä ja henkilökohtainen kokemus, musiikkituokiossa myös peilautuu oma musiikkisuhde muihin ryhmäläisiin sen sosiaalisen luonteen kautta. On helppo ymmärtää, että musiikin voima ja sen monet toteutusmahdollisuudet voivat tuoda ikäihmisissä parhaimmillaan esiin sellaisia asioita, joiden avaamiseen muut keinot eivät tepsivät. Tästä esimerkkinä toimii varsinkin musiikkiterapia, jossa hyödynnetään musiikin eri ominaisuuksia hoidollisten päämäärien saavuttamiseksi.

Pitämämme musiikkituokioiden toimivat pienenä pysähdyksenä arjesta ja niissä oli jotain tavallisista arkirutiineista poikkeavaa. Musiikkitoimintaan syventyminen voi olla todella nautinnollista ollessamme syvässä keskittyneisyyden tilassa, vaikkapa ollessamme täysin sitoutuneita oman soittimen soittamiseen. Csikszentmihalyi on luonut käsitteen ”flow” kuvaamaan tällaista ”virtaavaa” tekemistä, johon

uppoudumme aivan täysin ajattelematta mitään muuta (Hohenthal-Antin 2006, 129–130). Csikszentmihalyi kuvaa flow'ta seuraavin sanoin:

”Se on mielentila, jossa ihminen on niin uppoutunut tekemiseensä, että mikään muu ei merkitse mitään: kokemus itsessään on niin nautinnollinen, että ihminen haluaa jatkaa tekemistään vaikka hinta on kova, pelkästä ilosta että saa tehdä”
(Csikszentmihalyi 1992, 20)

Tutkijan mukaan flow syntyy silloin, kun ihminen on juuri ja juuri selvittävän haasteen edessä: liittyy haaste sitten vuorikiipeilyyn, lääkärintyöhön tai muusikon soittamiseen (Csikszentmihalyi 1997, 30). Toisaalta liian helppo tai taas liian vaikea tehtävä ei luo samaa keskittymisen tilaa. Csikszentmihalyin mukaan itse flow'n tilassa emme koe onnellisuuden tunnetta: keskittymisemme ei voi olla sen kaltaisessa sisäisessä olotilassa tehdessämme jotain täysin uppoutuena. Tunne onnellisuudesta tulee vasta flow -tilan jälkeen, kuin palkintona syventymisestä siihen, mistä nauttii syvästi. Ihminen voi saada flow -kokemuksen hyvin monenlaisesta toiminnasta (Mts. 30–34). Juuri musiikki voi toimia erityisen oivana flow'n lähteenä.

Tutkimusten mukaan tekemisen ”virtaava” kokemus ilmenee harvemmin passiivisessa toiminnassa, kuten rentoutuessa tai televisiota katsellessa. Ikäihmisten musisointia ajatellen on keskeistä, että flow'ta ei voi synnyttää ulkoapäin. On myös tärkeää, että toimintaan pistetään myös psyykkistä energiaa. Hohenthal-Antinin (2006,32) mukaan moni ikäihminen saattaa luovuttaa, eikä halua käynnistää mitään uutta. Flow'n yksi perusedellytys on aktiviteetin kyky tarjota uutta haastetta. Tässä musiikkipedagogilla on oiva mahdollisuus tarjota toimintaa, jossa valjastetaan ikäihmisen psyykkinen energia hyvään käyttöön: näin musiikin kautta voi saada syviä tyytyväisyyden ja onnellisuuden kokemuksia.

3. Monipuolisuus musiikkituokioiden työtavoissa

3.1. Improvisointi musiikillisena työkaluna

Improvisointi tuo parhaimmillaan musiikilliseen ja ihmisten vuorovaikutukseen ennen kaikkea mahdollisuuden uuden luomiseen ja itseilmaisuun. Nuotit eivät ole rajoittamassa uuden kehittämistä ja musiikillinen ”matka” etenee suuntaan, joka ei ole etukäteen tiedossa. Improvisoinnin tärkeydestä kertoo se, että se on monilla instrumenteilla mukana musiikkiopistojen tasosisällöissä: muun muassa huilun tasosuoritusten sisällöissä improvisointi mainitaan jokaisen tutkintoasteen kohdalla. (Hakkarainen 2009, 10) Opistomaailmassa improvisointi tulee luonnollisena osana tekemiseen, mutta kuinka ikäihmisten tekemä improvisaatio ilmenisi käytännössä?

Ikäihmisten improvisaatiota tukee Lilja-Maria Viherlammen (2009, 11) väitöskirjassaan (2007a) esittelemä käsite terapeuttisesta musiikkikasvatuksesta, jota Leena Hakkarainen on käsitellyt erikoistumisopintojensa opinnäytetyössä. Terapeuttisen musiikkikasvatuksen mukaan musiikki kuuluu kaikille: ihminen otetaan huomioon kokonaisena ihmisenä, jolla on olemassa aiempaa elämänhistoriaa, joka on muokannut hänen tapaansa kokea ja ilmaista musiikkia (Lilja-Viherlampi 2007b). Juuri elämäkokemusta vanhuksilla on, ja tätä kokemusten kirjoa voi hyödyntää improvisoidessa. Improvisoinnin näkökulmat kumpuavat monesti hoidollisesta musiikkiterapiasta: kuitenkin tuokioissamme emme pyrkineet hoidollisuuteen vaan musiikkiterapiassa hyödynnettävien improvisaatiometodien hyödyntämiseen. Toisaalta erilaiset improvisointimenetelmät saattavat saada aikaan mahdollisia hoidollisia vaikutuksia, vaikka ohjaajina emme siihen pyrkisikään.

Hohenthal-Antinin (2006, 83) mukaan taide on hyvin miellyttävä väline oman elämän muisteluun ja ymmärtämiseen: sen avulla vaikeidenkin asioiden ilmaisu helpottuu sekä luo siltoja vanhan ja nuoren ymmärrykseen. Tämän näkemyksen valossa muistelutyö ja improvisointikin yhdistettynä erilaiseen toimintaan, jossa on ikäihmisten lisäksi vaikkapa lapsia tai nuoria, voisi toimia hyvin positiivisesti. Teatterimaailmassa tästä on monia esimerkkejä: esimerkiksi Mikkelin päiväkeskuksen

senioriteatteri Kutkutus lähti luomaan Meijän koulu – näytelmää (ensi-ilta 12.5.1999) joka rakentui teatterin näyttelijöiden omille koulumuistoille (mts. 83–84). Näytelmän yhtenä tavoitteena oli esittää sitä koululaisille. Kyseinen teatteri hyödyntää improvisointia näyttelyssään: valmiita vuorosanoja ei yleensä käytetä. Ikäihmisen muistaminen voi olla lyhytaikaista: tässä on myös improvisaation etu, sillä nuottien lukemista ei tarvita.

Vaikka improvisaatiossa eivät nuotit ole yleensä tarpeen, jotkut kehykset uuden luomisessa auttavat pääsemään alkuun. Hakkarainen mainitsee vapaan ja strukturoidun improvisoinnin kahtena lähestymistapana improvisaatioon (Hakkarainen 2009, 29–30). Vapaassa improvisaatiossa tekemistä ei rajata millään tavalla etukäteen tai vain hyvin löyhästi: strukturoitu improvisaatiossa voidaan antaa soitettavaksi vaikkapa vain tietyt äänet tai rytmit. Kun Lutakon tuokioihin osallistujat saivat kehittää oman rytmin, oli rytmin rajauksesta apua. Se antoi raamit jo valmiiksi jännittävään improvisaatiotilanteeseen. Struktuurina toimi myös yksinkertainen syke, joka oli tarkoitus pitää yllä soittamalla se vaikkapa rytmisoittimilla. Hakkarainen (2009, 29–30) mainitsee vapaan ja strukturoidun tyylin menevän usein käsi kädessä.

Monipuolisten tyylien lisäksi improvisoinnin pohjaksi voidaan ottaa erilaiset aiheet, jotka Hakkarainen on jakanut musiikillisiin ja ei-musiikillisiin aineisiin (Hakkarainen 2009, 31). Melodisen tai rytmisen aiheen luomisessa voi käyttää erilaisia tempo- ja dynamiikkaehdotuksia: soittaessamme ja laulaessamme esimerkiksi ”Peltirännin peikkopoika”-kappaletta kappaleessa lisättiin välillä voimakkuutta ja välillä sitä laskettiin: laulu meni tuskin kuultavasta kuiskaamisesta vahvaan forte-laulamiseen. Toisaalta tähänkin kappaleeseen sekoitimme paikkoja, jossa jokainen osallistuja sai kehittää oman rytmin.

Pitämillämme kuudella tuokiokerralla emme pyrkineet alkeisiinkaan millään melodiasoittimella vaan laulu ja soittaminen olivat pääasiassa: kuitenkin ei-musiikilliset aiheet oli hyödynnettävissä monella kerrallamme. Ei-musikaalisiin aiheisiin voi liittyä esimerkiksi visuaaliset keinot kuten kuvat tai erilaiset kortit. Musiikin ja visuaalisuuden suhde voi olla hyvin vahva: tätä kannattaa hyödyntää tekemisessä. Käytimme omissa tuokioissamme höyheniä kuvaamaan vaikkapa kappaleen tunnelmaa. Värit musiikkiin yhdistettynä tuottivat vahvoja mielikuvia ja

toivat myös monenlaisia tunteita pintaan. Hakkaraisen mukaan myös tunnelmat ja tarinat voivat improvisoinnissa toimia tehokkaina aiheina, kuten myös piirtämisen hyödyntäminen (Mts. 32). Piirtämisen käyttö metodina voi olla iäkkäissä ryhmissä joskus haastavaa: silloin kannattaa miettiä korvaavia vaihtoehtoja, esimerkiksi piirtämisen toteutustapaa ja -kestoa. Myös maalaus ja vaikkapa sormien, jalkojen tai varpaiden käyttö voi olla apuna.

Kuvallisuuden merkityksestä kertoi myös tuokiossa käyttämämme kuvapartituuri-tekniikka, jossa kuvan hahmot saavat osallistujien kautta äänen. Osallistujat valitsevat kuvasta haluamansa hahmon jota imitoivat soittimella, äänellisesti tai vaikkapa liikkeellisesti opettajan osoittaessa kyseistä hahmoa kuvassa. Tässä on apuna suuri ja tarpeeksi selkeä kuva, selkeä tehtävänanto sekä suuri määrä toistoja. Kokeilimme tätä syksyisen kuvan kera tuokiollamme ja siihen lähdettiin innoissaan mukaan. Improvisaation suhteen toistaminen on erittäin hyvä tapa oppia ja luoda jatkumoa ilmaisunvapautukseen: toiminnan toistuessa keskittyminen lähtee helpommin itse tekemiseen eikä toteutustapaan.

Muita Hakkaraisen mainitsemia tapoja toteuttaa improvisointia ovat sotku- ja välisoittoimprovisoinnit (Hakkarainen 2009, 39–40). Hakkarainen mainitsee sotkuimprovisaation sen hyödyntämisen improvisoinnin aloittelijoihin: siinä liioitellaan ajatusta, jossa saa soittaa ”tyhmästi” eikä tarvitse kuulostaa mitenkään hienolta, mikä voi olla hyvinkin vapauttavaa soittamisessa. Välisoittoimprovisoinnissa taas improvisoidaan kappaleen välisoitoissa, kun taas muuten mennään nuotin mukaan. Tämä kehittää monipuolisesti myös vuorovaikutusta ja kuuntelua: osallistujan tulee ymmärtää kappaleen muoto ja improvisointi sekä nuotinluku vuorottelevat. Nämä Hakkaraisen esimerkit soitonopetuksessa hyödynnettävistä työtavoista ovat erinomaisia lisiä ja monipuolisesti sovellettavissa myös vanhusten tuokioihin.



Värien voimaa - osallistuja sai valita höyhenen, jonka väri hänen mielestään kuvasti kuuntelemaamme kappaletta.

4. Käytännön toteutus

4.1. Toteuttamistamme musiikkituokioista

Pidin Karoliina Markkasen kanssa musiikkituokioita Lutakon päiväkeskuksessa yhteensä kuusi kertaa 2.7.2013–13.8.2013. Näihin tuokioihin otimme 12 osallistujaa. Noudatimme kvalitatiivisen tutkimuksen periaatteita ja toteutimme tuokiomme tapaustutkimuksena. Pyrkimyksenä oli muodostaa tuokioiden vaikutuksista osallistujiin monipuolinen kokonaisuus ja tässä observointi oli tärkeässä osassa. Tutkimustehtävänäni mietin kysymyksiä:

Millä eri tavoin voisin edistää ikäihmisten musiikillista luovuutta? Kuinka hyödynsimme niitä musiikkituokioissa?

Miettiessämme ryhmäkoko oli tärkeää, että jäisi aikaa jokaisen osallistujan huomioimiselle ja että ryhmä ei olisi toisaalta liian pieni ja täten aiheuttaisi mahdollisia paineita tulla mukaan ja musisoida. Kaksitoista osanottajaa vaikutti sopivalle määrälle. Pidimme tuokion Lutakon päiväkeskuksen suuressa

ruokailusalissa. Läpi tuokioiden meillä oli käytössä soittimia, erityisesti djembe- ja käsirumpuja, rytmikapuloita, ja marakasseja.

Teimme lomakkeen, jossa esittelimme lyhyesti opinnäytetyöprojektiamme eli ”interaktiivisia musiikkituokioita”. Lähetimme tätä lomaketta eri päiväkeskuksiin ja lopulta Lutakon päiväkeskuksesta löytyi projektista kiinnostuneita ihmisiä. Esitimme etukäteen päiväkeskukselle toiveen siitä, että tuokioihin osallistujat olisivat kykeneviä osallistumaan kerran viikossa tuokioihimme ja tulemaan kerran viikossa paikalle. Tuokiossamme ei kaikkien kuitenkaan tarvitsisi pystyä laulamaan tai seisomaan. Pyysimme samalla myös luvan tuokioiden kuvalliseen tallentamiseen sekä videoimiseen: videointitaltioimisesta kuitenkin lopulta luovuimme ja otimme kuvamateriaalia. Lähetimme myös kirjalliset tutkimusluvut, johon keräsimme tuokioon osallistuneiden nimikirjoitukset.

Kehittelemiimme musiikkituokioihin kuului monenlaista aktiviteettia, joissa vaadittiin läsnäoloa, jaksamista ja motivaatiota jatkaa ryhmässä kuuden kerran ajan. Minun ja Karoliinan tärkeänä tehtävänä oli kehittää mielekkäitä vaihtoehtoja tekemiselle, jos esimerkiksi tietty soittotapa tai liike tuntui haastavalta. Tämä osoittautuikin tärkeäksi tehtäväksi, sillä tuokioihin osallistujat olivat hyvin vaihtelevassa kunnossa. Osalla oli käytössä rollaattori tai pyörätuoli. Vaikka rajasimme virallisen osallistujien määrän kahteentoista henkilöön, määrä kasvoikin positiivisesti yli rajojen joillakin tuokioillamme. Kuusi kertaa vaikutti sopivalta ajalta pitää kokoontumisia: vajaan kahden kuukauden pituinen aika riitti luomaan jatkumoa tuokioihin niin, että osallistujat rohkaistuivat ja heidän osaamisensa kasvoi koko ajan enemmän.

Lähtökohtanamme oli toteuttaa noin 45 minuuttia kestäviä musiikkituokioita, joissa keskeisimpänä tavoitteena olisi vanhusten aktivointi monipuolisen ja innostavan tekemisen kautta. Karoliinan opinnäytetyön teema yhdisti ikäihmisiä heidän oman aikansa lastenmusiikkiin, joten yksi luonteva teema tuokioissa oli vanhuksille tutut lastenlaulut. Näitä lopulta käytimme tuokioissa niin soitossa, laulamissa ja vetreyttävissä ”jumbppaleikeissä”. Minua taas kiinnostivat kokeilla tuokioiden aikana improvisointia, jonka yhtenä tavoitteena oli juuri ikäihmisten aktivoiminen. Usein näitä kolmea teemaa ja niiden tavoitteita emme nähneet erillisinä, vaan tuntui sujuvimmalta yhdistellä niitä tuokioissamme. Saatoimme esimerkiksi yhdistää

jokaisen oman rytmisoittimella improvisoidun rytmin lastenlauluun. Toiminnan monipuolisuuden tavoite oli siinä, että ryhmän virkeystaso pysyisi ja toisaalta osallistujilla olisi itsellään mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä tunneilla tehdään.

Pidimme läpi tuokioiden tärkeänä sen, että tekemämme asiat noudattivat loogista jatkumoa: jos kävimme läpi esimerkiksi kaikulaulua tai oman rytmin kehittelyä, pyrimme hyödyntämään kyseistä työtapaa jossain muodossa seuraavallakin tunnilla. Oli myös tärkeää pitää tietty struktuuri tunneissa. Pidimme esimerkiksi saman alku- ja loppulaulun kaikilla tuokioillamme, mikä myös toimi hyvänä lämmittelynä tulevalle toiminnalle.

4.2. Flow osana musiikkituokiota

Edellä mainittu Flow on hyvin keskeinen kokemus luomassa parhaillaan perusteita keskittymiselle, onnellisuudelle ja toiminnan mielekkyydelle (kts. 1.4.). On keskeistä, että toiminta koetaan sopivan haastavana ja tuloksena saattaa olla jotain aivan odottamatonta. (Routarinne 2004, 40) Vaikka tiedämme flow -tilan positiivisia vaikutuksia, ei seurauksien tai tulevaisuudessa näkyvien tulosten tarkkailu ole keskeisintä. Routarinne korostaa esimerkiksi opettamisen olevan nautinnollista varsinkin jos nauttii itse tekemisestä: jos tavoitteena on taas tehdä oppilaista hyviä kansalaisia, saattaa ajatus olla liikaa kiinni tavoitteellisuudessa (Routarinne 2004, 40).

Routarinne kuvaa seitsemää elementtiä, jotka kuvaavat Chicagon yliopiston psykologian professori Mihaly Csikszentmihalyin luoman flow -termin tilaa (Routarinne 2004, 40). Nämä termit ovat kuvaamassa eri näkökulmia musiikkituokioihimme ja mahdollisia flow'n toteutumisen puitteita niiden aikana.

1. Tehtävä on haastava ja taitoa vaativa, ei toisaalta liian vaikea eikä liian hankala.
2. Yksilöllä on mahdollisuus suunnata huomionsa täydellisesti itsensä ulkopuolelle, toiminnan kannalta merkittäviin ärsykkeisiin.
3. Toiminnan tavoitteet ja päämäärät ovat selkeät.

4. Toiminnasta saadaan välitöntä palautetta, joka voi olla yksiselitteistä tai monitulkintaista. Toiminnalla on välitön havaittava vaikutus ympäristöön.
5. Yksilö toimii erittäin keskittyneesti ja sitoutuneesti.
6. Yksilö ei ole huolissaan hallinnan menettämisestä, vaan virtauksen tila antaa hallinnan tunteen.
7. Tuntemus itsestä erillisenä ympäristöstä katoaa, ja saattaa syntyä ykseyden tunne suhteessa ympäristöön.
8. Tietoisuus ajan kulumisesta muuttuu. (Routarinne 2004, 40)

Tehtävien laatimiseen on lähdettävä itse ikäihmisten lähtötasosta: tämä merkitsee jokaisen kunnan huomioon ottamista. Osallistujamme olivat virkeitä ja aktiivisesti osallistuvia ikäihmisiä: monella oli kuitenkin erilaisia fyysisiä esteitä, jolloin kaikki leikit eivät onnistuneet alkuperäisellä tavalla toteutettuna. Itse ohjelmalla on paljon väliä flow -kokemuksen herättämisessä. Osallistujan ei pitäisi joutua kiinnittämään huomiota kykenemättömyyteensä tehdä jotain sen sijaan, että hänelle annettaisiin hänelle optimaalisia työvälineitä käyttöön. Jos soitinta oli hankalaa soittaa, annoimme tuokioiden aikana lisää vaihtoehtoja.

Flow -kokemus on asia joka voi muotoutua hitaasti ajan kanssa: tätä meillä ei ollut kovin paljoa musiikkituokioissamme. Tuokion kuudella kerralla soitimme yhdessä rytmisoittimilla, lauloimme ja myös improvisoimme: erilaiset työtavat jakoivat jokaiseen tekemiseen käyttämämme ajat lyhyihin pätkiin. Ohjaajan näkökulmasta kuitenkin jo kuudella kerralla saimme mielestäni paljon positiivista palautetta yhteisistä tekemisistämme, jotka saattoivat olla flow'n hetkiä tai toisaalta muuten vain hyvää oloa vaikkapa onnistuneesta kaanonlaulusta. Flow'lle saimme paremmat lähtökohdat juuri teemoissa joita halusimme jatkaa säännönmukaisesti eri kerroilla: tällaisia olivat esimerkiksi kaanon, kehorytmit sekä rytmisoitinten käyttö. Olisi todennäköistä, että flow'n kokemus olisi tullut melko vaivattomastikin, kun ryhmässä olisi kaikki keskittyminen mennyt itse soittamiseen ja tilanne tullut täysin tutuksi: jos kuusi kertaa koettiin näin hedelmällisenä, vuoden kestävän musisoinnin tulokset voisivat olla erittäin positiivisia.

Moni flow'n periaatteista perustuu juuri ohjaajan antamaan tukeen ja ohjeiden selkeyteen. Palautetta annoimme toiminnasta positiivisesti soittajia rohkaisten.

Toisaalta tämäkin pitää toteuttaa ryhmää kunnioittavalla ja heidän arvostelukykynsä huomioivalla tavalla: palautteen tulee kuitenkin olla rehellistä kannustavuudesta huolimatta. Positiivisuus toteutui ryhmässämme erittäin hyvin ja tässä oli apuna selvästi ryhmän yhteinen huumori. Esimerkiksi kanteleen nähdessään eräs osallistuja huudahti kovaan ääneen: ”Tuo se on ukulele!” Rento ilmapiiri, jossa kokee pystyvänsä sanomaan mielestään olevia asioita, voi parhaimmillaan keventää tunnelmaa kun jossa ollaan tutustumassa monelle vieraisiin soittimiin ja asioihin. Ryhmähenki on aivan keskeinen asia varsinkin ryhmässä työskentelyssä. Tällöin voi parhaimmillaan syntyä flow’n tuoma ykseyden tunne ympäristön suhteen, johon Routarinne(2004, 35–36) saattoi viitata kuvatessaan varsinkin teatterimaailmassa koettua kollektiivista tajuntaa.

4.3. Improvisoinnin hyödyntäminen tuokiassa

Pyrimme hyödyntämään improvisointimetoja joka musiikkituokioilla ja erilaisissa muodoissa. Välillä pieni liike-improvisaatio oli käytössä yhteisessä rentoutushetkessä, välillä jokainen pääsi henkilökohtaisesti esiin soittamalla oman rytmin jollain rytmisoittimella. Monesti improvisaatioon liittyi joku ei-improvisatorinen tekeminen, kuten yhteislaulu. Eri tavat toteuttaa musiikkia menivät siis usein limittäin: ”mielen improvisoinniksi” saattoi ajatella kuuntelutuokioita, joissa osallistujat saivat ajatella mielestään mitä väriä tietty kappale heille edusti. Tällainen oli myös rentoutushetki, jossa kaikilla sai olla mielestään maisema, jonka loimme soittamalla esimerkiksi sansulaa.

Strukturoitua improvisaatiota edusti monella tunnilla käyttämämme pieni esittelyleikki: pyysimme osallistujia kertomaan nimensä ja sen jälkeen kehittämään oman rytmin jonka muut ryhmässä toistaisi. Käytimme tekemisessä taputusta, djemberumpua tai muuta rytmisoitinta, jos esimerkiksi osallistuja halusi motorisesti helpomman tai muuten vain eri soittimen. Pyrimme näyttämään omaa esimerkkiä kaikissa improvisaatioissa ja pitämään ilmapiirin rentona ja suorituspainettomana: ”hyvän suorituksen” hakeminen improvisaatioissa vie pohjan tekemiseltä ja

mahdolliselta flow -kokemukselta. Huomattavan tärkeää oli ryhmässä jokaisen osallistujan yksilöllinen huomioiminen: laulaessamme ”Musiikki alkakoon” -kappaleessa jokaisen paikalla olevan nimen, hymy ja iloinen ilmapiiri vaikuttivat levinneen hetkessä koko ryhmään ja varsinkin nimellä mainittuun henkilöön.

Strukturoinnin antaminen improvisoinnille helpotti ryhmässä oman rytmin keksimistä. Tässä oli apuna maininta siitä, että rytmi saa olla lyhyt ja muut toistavat sen. Myös toistamisen vaikutus oli tärkeää: osallistujat tekivät improvisaatiokokeilut kerta kerralta rohkeammin. Olisikin ollut mielenkiintoista nähdä, minkälaisiin rohkeisiin tuloksiin olisimme päässeet pitämällä ryhmiä enemmän kuin kuusi kertaa. Lilja-Viherlampi kuvaa improvisaation alkua usein hieman neuvottelevana ja rajoja kokeilevana toimintana, jossa pyritään löytämään sama aaltopituus. (Lilja-Viherlampi 2011, 19–20) Juuri tämänkaltaista olotilaa pyrimme alussa löytämään ryhmässä: olotilaa, jossa jokaisella on alussa ensinnäkin hyvä olo ryhmässä ja siitä improvisaatio voi lähteä helpommin eteenpäin.

Yhteisöllinen ja ajan myötä tutumpi ryhmä antoi entistä paremman kokeilla pientä improvisointia ja tuoda omia mielikuvia kuunneltavista kappaleista esille.

”Peltirännin peikkopoika”-kappaleessa käytimme osassa kappaletta apuna kontrastointi-menetelmää, joka on myös yksi Leena Hakkaraisen käsittelemistä, alun perin Erkkilän kirjassaan esittelemistä (1997) improvisointitekniikoista (Hakkarainen 2009, 22). Tässä on apuna päinvastoin toimiminen, kuten ”piano-forte”. Kappaleen lopussa tuli kuunnella toisia ja lähteä soittamaan rytmikkäästi rytmisoittimilla dynamiikkaa, joka ryhmässä alkoi muotoutua: alkoi kehkeytyä hitaita ”crescendo”- ja ”diminuendo”-aaltoja, mutta perussyke toi tekemiselle kuitenkin muodon.

5. Lutakon musiikkituokioiden kulkua ja kehitystä

Lähdimme toteuttamaan musiikkituokioita kahdesta eri näkökulmasta, jotka liittyivät Karoliinan ja oman opinnäytetyöni aiheeseen. Karoliina tutki lapsi ja vanhus-näkökulmaa musiikillisesta aspektista ja oli kiinnostunut ikäihmisten oman lapsuuden

lastenlaulujen merkityksestä vanhuksille, kun taas omat näkökulmani keskittyivät enemmän improvisaatioon. Toisaalta halusimme suunnitella tuokioissa käyttämämme lastenlauluja sisältävät kohdat sellaisiksi, että lastenlaulun valinta on perusteltua ja tunnelmaltaan leikillistä: ne ovat musiikkia, mitä tekisimme kaikenikäisten kanssa tunnelmankeventäjänä. Emme halunneet, että lastenlaulut koettaisiin alentavina vaan käytimme niitä yleensä rytmikkyytensä takia vaikkapa käsien ja jalkojen verryttelyyn sykkeen tullen kappaleesta. Lastenlaulut olivat mukana esimerkiksi pienissä jumppaleikeissä musiikin tullen CD:ltä tai sitten lauloimme perinteisempiä ja vanhempia lastenlauluja.

5.1. Musiikkituokioiden sisältö

1. MUSIIKKITUOKIO 2.7.2013 (liite 1)

Ensimmäisen musiikkituokiomme tarkoituksena oli ennen kaikkea tutustua ryhmäämme, joka oli runsaslukuisena paikalla. Esittelimme itsemme ryhmäläisille ja sen jälkeen oli pienen nimileikin vuoro, jossa jokainen kertoo nimensä ja sen jälkeen improvisoi oman rytmin. Muiden tehtävänä oli toistaa jokaisen tekemä rytmi. Ensimmäinen kierros meni oikein mukavasti: aluksi näytti joitakin osallistujia vähän jännittävän se, kuinka ”hyvä” oma rytmi on, mutta tämä meni nopeasti ohi. Aloituspäivänä tämä oli hauska kokeilu: ihmiset tulivat hyvälle mielelle ja mahdollinen jännitys lieveni kaikkien ollessa saman tehtävän edessä. Ohjasimme tämän jälkeen pienen verryttelyn, joka meni Ukko Nooa-lastenlaulun tahtiin: tarkoituksena oli käyttää helppoa kappaletta yhdistämään laulu ja ylävartalon motoriikka. Samalla näimme myös, minkälaisia liikkeitä osallistujat kykenivät tekemään ja minkä tyyppistä liikuntaa meidän kannattaisi jatkossa hyödyntää. Saimme laulun jälkeen palautetta, jossa tällaista jumppaa haluttiin jatkossa lisää.

”Kullan ylistys”-kappaleen myötä lähdimme luomaan pohjaa jatkotuokioiden kaanonlaululle. Kappale oli monelle tuttu ja siihen lähdettiin innoissaan mukaan. Ensimmäisen kerran haasteena oli se, ettemme tienneet tarkasti ryhmän yleisestä

kuntotasosta. Kokeilimme siis pientä rentoutushetkeä, jossa soitimme taustalla ”Talvi”-konserton hitaan 2-osan Vivaldin viulukonserttosarjasta ”Neljä vuodenaikaa”. Musiikki soi hyvin vaimeasti ja päätimme jatkossa kiinnittää enemmän huomiota kappaleenvalintaan äänentoistolaitteemme suhteen kuulon ollessa monella osallistujalla heikko. Halusimme myös jatkossa kokeilla visuaalisen puolen yhdistämistä musiikin kuunteluun. Lauloimme tämän jälkeen ”Ystäväni, tuttavani” – kappaleen niin, että kaikilla oli ainakin yksi käsi toisen kädessä ringissä istuessamme. Eräs nainen pyysi tömistyksen mukaan sykkeeksi, ja kaikki olivat innoissaan mukana osallistumassa.

Seuraavaksi lauloimme yhteislauluna laulun ”Muurari”, joka herätti keskustelua: eräs nainen kertoi esimerkiksi miehensä olleen aiemmin maalari ja hänen toimineen miehellensä ”hanslankarina” (sana, joka kyseisessä kappaleessa esiintyy). Liikeimprovisointia musiikin siivittämänä tuli lopun rentoutuksessa, jossa pareittain tehtiin vapaasti ”puroja” sormella toisen selkään taustalla soiden kappale ”Puro puhelee”. Tämä kokeilu tuntui vaikuttavan osallistujiin hyvin positiivisesti ja hymy levisi koko ryhmässä: kosketuksella oli tärkeä ja rentouttava merkitys. Lopuksi keräsimme palautetta suullisesti kysymällä siitä, mitä haluttiin lisää ja miten osallistujat kokivat tämän ensimmäisen tuokion. Monelta tuli palautetta, että tuokion sisältöön oltiin tyytyväisiä ja erityisesti rentoutus koettiin positiivisena. Uusia soittimia ja lauluja toivottiin lisää. Lopuksi lauloimme ”Hei vaan, näkemiin”-loppulaulun, jonka lopuksi kaikki saivat vilkutella toisilleen.

2. MUSIIKITUOKIO 9.7.2013 (liite 2)

Jatkoimme viime kerralta tuttua oman rytmin taputtamista: tällä kertaa osallistujia oli tasan 12. Nyt toimme tuokioon mukaan uusina soittimina djemben, rytmikapulat, quiron sekä käsirumpuja: näytimme näiden soiton perusteet koko ryhmälle. Jokainen sai valita haluamansa soittimen ja tämän jälkeen jokainen sai tehdä taas oman rytmin toisten toistaessa sen, tällä kertaa omalla soittimellaan. Strukturoinnin merkitys olisi tässä ollut tärkeää: moni teki hyvin pitkän rytmin ja jatkossa korostaisimme rytmin

lyhyttä. Kaikki osallistuivat rytmintekoon ja toistamiseen aktiivisesti. Tämän jälkeen kokeilimme edelliseltä tunnilta tuttua ”Ylös, alas”-leikkiä, joka osattiin todella hyvin.

Kokeilimme ryhmän kanssa verryttelynä kehorytmejä käyttämällä apuna sanoja ”kissa” (jalat, jalat) ja ”suk-ka-puik-ko” (jalka, jalka, reisi, reisi). Sitten lauloimme suomalaisen kansanlaulun ”Sinisiä, punaisia ruusunkukkia” käyttäen molempia kyseisistä kehorytmeistä kappaleen pohjana. Lopuksi teimme vielä kierroksen, jossa jokainen sai käyttää haluamaansa rytmiä: usein helpompi rytmi valittiin. Eräs osallistuja, joka ei tuokion alussa paljoa osallistunut ja vaikutti poissaolevalta, osallistui todella innoissaan kehorytmien tekemiseen! Tämän jälkeen lauloimme kaanonina aiemmalta tunnilta tutun kappaleen ”Kullan ylistys”. Kaanon meni hyvin, ja jatkaisimme samaa teemaa seuraavalla tunnilla tutulla kappaleella ”Jaakko Kultra”.

Seuraavaksi laitoimme levyttä soimaan Saint-Saënsin Eläinten karnevaali -sarjan ”Joutsen”-osan ja miettimään siitä syntyneitä mielikuvia. Heidän kuunneltuaan sarjaa jonkin aikaa pyysimme heitä valitsemaan sen värisen höyhenen, joka heille tuli värinä tästä teoksesta mieleen. Saimme paljon selityksiä miksi ihmiset olivat valinneet juuri tietyn värin: eräs nainen kertoi kappaleen muistuttaneen häntä lempilaulustaan, joka hänen mielestään on vihreä. Hän ei muistanut itse kappaleen nimeä, mutta muisti sen ”vihreyden”. Eräs osallistuja kuvaili kappaletta ”heleäksi ja kauniiksi”, monet olivat yhdistäneet keväisen vihreän kappaleeseen. Tosin kaiken värisiä höyheniä hyödynnettiin. Olimme suunnitelleet lopuksi pientä käsirentoutusta, jossa kaikki olisivat voineet rasvata käsivoiteella toistensa kädet, mutta monella osallistujista oli käsivaivoja: jälkikäteen ajatellen olisimme voineet keksiä heille jotain korvaavaa tekemistä. Päätimme ottaa jatkossa lisää rytmisoittimia.

3. MUSIIKKITUOKIO 16.7.2013 (liite 3)

Jaoimme tuokion alkuun ryhmäläisille soittimet oman rytmin alkuimprovisointia varten: käyttämämme puinen sammakkoquiro herätti uteliaisuutta ja huvittuneisuutta. Quiro oli motorisesti hankalampi soitin, mutta marakassin

soittamisessa käden asento oli luontevin ja monen oli helppo soittaa sitä. Seuraavaksi lauloimme kansanlaulun ”Liolii”: lauloimme kaikille uuden kappaleen alusta loppuun. Sen jälkeen soitimme neljäsosarytmillä omilla soittimillamme säkeistöosan ja kertosäkeen lisäten välillä kahdeksasosarytmin. Päätimme jatkossa ottaa kanteleen sääestykseksi mukaan pianon sijaan ja jakaa ryhmäläiset laulamaan kahta laulustemmaa.

Otimme leikkimielisen ”Muotilaulu”-laulun verryttelylauluksi Soili Perkiön ja Hannele Huovin kirjasta ”Karvatorvan laulupurkki”. Esittelimme aluksi suurimmaksi osaksi käsiin ja jalkoihin keskittyvät liikkeet ja kerroimme kyseessä olevan lastenlaulu, jossa päästään liikkumaan. Ylävartalo sai kaikilla liikettä aikaan: tämä oli innostava kappale ja sai osallistujat liikkumisen ohella myös rohkeasti laulamaan. Lauloimme myös ”Peipon pesä”-kappaleen, josta saimme positiivista palautetta. Lauloimme ”Jaakko Kulta”-laulun ensin kahden ryhmän kaanonissa, joka meni erittäin hyvin. Kolmen ryhmän versiostakin suoriuduttiin loppuun. Saimme eräältä naiselta toivomuksen ottaa mukaan sellaista kaanonia, jossa kahta eri kappaletta laulettaisiin päällekkäin. Loppurentoutuksena oli kasvojen ”maalaaminen” pareittain maalittomalla kasvopensselillä. Valitsimme tähän kappaleen ”Kultainen lampi” mutta huomasimme taas, että kappaleen pitäisi olla tarpeeksi kovalla että huonokuuloisemmatkin sen kuulisivat. Tämä oli ennen kaikkea sosiaalinen leikki, sillä monet parit rupattelivat tekemisen lomassa. Lauloimme lopuksi jo tutun loppulaulun, joka oli tällä kertaa heti monen muistissa.

4. MUSIIKKITUOKIO 30.7.2013 (liite 4)

Aloitimme tuokion jälleen esittelemämme itsemme ja opinnäytetyöprojektimme. Aluksi meinasimme kokeilla ”Suuren pallon pyöritämme”-leikkiä, jossa jokainen olisi tullut tutuksi kun suurta jumppapalloa olisi vieritetty lattiaa pitkin. Kuitenkin osallistujien kunto, yhdistettynä tiellä oleviin pyörätuoleihin, toi sen verran haasteita että otimme tutun oman rytmin taputuksen tunnin alkuun. Otimme uudestaan

kappaleen ”Liioiii”, tällä kertaa Karoliina säesti kanteleella laulua ja ryhmäläiset lauloivat kappaleen kaikulauluna. Kappale oli vähän tuntemattomampi, mutta kertosäkeeseen osallistuttiin innokkaasti.

”Muotilaulu” otettiin jälleen erittäin positiivisesti vastaan: mukana liikuttiin ja laulettiin liikkeiden ollessa jo hieman muistissa. Eräs nainen, joka ei alussa muistanut nimeään, laului ja leikki kappaleen alusta loppuun. Käsittelimme ”diminuendo” ja ”crescendo”-käsitteitä laululla ”Peltirännin peikkopoika”, johon jaoimme kaikille jälleen rytmisoittimet. Tietyissä kohdissa kappaletta näytimme A4-kokoisia kuvia, joissa oli valkoisella pohjalla mustat dynamiikkasanojen nuottimerkit: osallistujat saivat soittaa mukana sykettä dynamiikkalappujen mukaan ääntä voimistaen tai hiljentäen: loppuosassa kappaletta sai valita vapaan rytmin ja dynamiikan. Tässä oli paljon uutta, mutta päätimme selkeyttää kappaletta ja sen dynamiikkaa seuraavalla kerralla lisää.

Otimme yhteislauluna ”Viikonpäivät”-kappaleen, jossa säestin pianolla ryhmää. Jaoimme kaikille sanamonisteet. Kukaan ei sanonut tunnistavansa kappaletta, mutta kertosäkeeseen päästiin hyvin mukaan. Huomasimme tärkeäksi, että piano voisi enemmän tukea melodisesti ryhmän laulua, jos kappale on ihmisille tuntematon. Lauloimme myös kaanonina tutun ”Jaakko Kulta” -kappaleen, joka eteni jouhevasti ja oli jo ihmisten muistissa: saimme laulettua kappaleesta niin kahden kuin kolmenkin äänen versiot. Lopun ”Taikalintu”-rentoutuksessa vanhukset saivat sulkea silmänsä: Karoliina laului ja soitti Rikko-tikko-tei -kirjasta kappaleen ”Taikalintu” kun minä kuljin höyhenen kanssa sivelemässä jokaisen osallistujan kasvoja heidän vain rentoutuessa tuolilla. Tämä oli hyvin tunteellinen kokeilu: moni kuvaili hetkeä sanalla ”ihana”. Eräs nainen kertoi siitä tulleen ikävä. Hymy ja keskustelu levisivät nopeasti ihmisten keskuudessa. Lopuksi lauloimme tutun loppulaulun ”Hei vaan, näkemiin”.

5. MUSIIKKITUOKIO 6.8.2013 (liite 5)

Jaoin tuokion alkuun kaikille soittotalueille pienet marakassit ja aloitimme kappaleella ”Musiikki alkakoon”. Kappaleessa mainittiin jokaisen nimi erikseen ja tämä henkilökohtainen huomiointi näytti vaikuttavan iloisesti ja piristävästi osallistujiin. Yhteinen syke löytyi nopeasti ja se soitettiin voimakkaasti. Tämän jälkeen otimme viime kerralta tutun kappaleen ”Peltirännin peikkopoika” ja kertosimme termit ”piano”, ”forte”, ”diminuendo”, ”crescendo” ja niiden lyhenteet. Soitimme kappaleen rytmikapuloilla CD:n kanssa ja nyt kappaleen välisiin yhdistyivät siihen asti käsitellyt dynamiikkasanat. Kyseinen kappale meni oikein jouhevasti eteenpäin ja soitinten käsittely oli jo hyvin varman näköistä verrattuna aivan ensimmäiseen musiikkituokioomme.

Otimme ”Souda, sorsa”-kaikulaulun jossa lauloimme esimerkin ja osallistujien tuli toistaa se. Aluksi seuraaminen vaikutti haastavalta: tässä apuna ovat erityisen selkeät käsimerkit, jotka näyttävät kaikulaulajien vuoron laulaa. Päätimme hyödyntää kannelta pienessä rentoutuksessa siten, että Karoliina viritti 5-kielisen kanteleen d-molliin ja soitti sillä huiluaääniä ja minä luin ryhmälle runon ”Hämärän hetki” toistaen sen kahdesti: tämä rentoutus oli oikein rauhoittava ja otimme siihen tarpeeksi aikaa. Rentoutuksen jälkeen kaikki saivat kokeilla kanteleen ääniä ja virisi keskustelua eri tavoista soittaa sitä. Eräs nainen ryhmästä kertoi soittaneensa kannelta nuorena. Päätimme hyödyntää kanteletta myös ensikerralla ottaen mukaan 11-kielisen kanteleen: tällä kertaa käyttäen soittamisessa sukkupeukkoja tai plektraa. Lopuksi lauloimme loppulaulun.

6. MUSIIKKITUOKIO 13.8.2013 (liite 6)

Viimeiselle tuokiolle päätimme ottaa paljon laulua laulamalla kappaleet ”Päivänsäde ja menninkäinen”, ”Kulkurin valssi” sekä ”Puhelinlangat laulaa”. Erityisesti ”Kulkurin valssi” vaikutti olevan kappaleista tutuin ja se laulettiin myös innokkaammin. ”Päivänsäde ja menninkäinen”-kappaleeseen kokeilimme jakaa laulajia kahteen ryhmään: yksi ryhmä laulaisi Päivänsäteen ”lauluosuuden” ja toinen ryhmä taas Menninkäisen. Tässä oli apuna A4-kokoiset värikkäät kuvat, joista toisessa oli värikäs

internetistä otettu kuva ”Päivänsäteestä” ja toisessa ”Menninkäisestä: näitä näyttelimme aina oikealle ryhmälle. Kappale osattiin hyvin loppuun, mutta jaetut säkeistöt olisivat vaatineet lisää kokeilukertoja ja paperin merkitys olisi voinut olla selkeämpi

Soittimet olivat mukana myös viimeisellä kerralla ja tällä kertaa niitä hyödynnettiin kuvapartituurissa. Kaikille jaettiin soittimet ja pyydettiin valitsemaan syksyisestä kuvasta joku tietty heitä puhutteleva asia (esimerkiksi tuuli tai puussa kiipeävä orava), jota he soittaisivat omalla soittimellaan. Sitten lähdimme osoittamaan hitaasti kepillä eri kohtia kuvassa: jokaisen tarkoitus oli soittaa silloin kun osoitimme hänen valitsemaa asiaa kuvassa. Osa soitti omalla hetkellä ja saimmekin muun muassa hienoja tuulen ja eläinten ääniä: kyseistä tehtävää olisi selkeyttänyt kuitenkin paljon suurempi partituuri ja helpommin huomattava keppi, jolla osoittaa eri kohtia kuvassa. Partituuria olisi voinut myös kokeilla useammin. Otimme uudestaan ”Souda, sorsa”-laulun jälleen kaikulauluversiona.

Rentoutuksessa käytimme kaikille ennestään tuntematonta soitinta sansulaa ja käsihelistintä: soitinten äänestä tuli ihmisille mieleen niin kirkkaan kaunis syyspäivä kuin sadekin. Osallistujat kokeilivat soittimia ja käsikorun näköistä helistintä arveltiin afrikkalaiseksi. Lopuksi lauloimme osallistujille loppukiitoksena tuokioista kappaleen ”On hetki”, jossa he saivat laulaa myös mukana. Lopuksi kysyimme palautetta tuokioistamme. Ryhmässä kommentoitiin, että mukavaa on ollut. Eräs nainen kommentoi erityisen mukavaksi sitä, että koko ryhmä on saanut osallistua, eikä ole tarvinnut vain kuunnella vain joitain esiintyjä. Kysyessä siitä, mikä oli positiivisinta, saimme vastauksen: ”Kaikki!”. Tällaista toimintaa toivottiin lisää jatkossakin, ja lopussa vietimme hetken rennossa hengessä juttelemiseen. Lauloimme vielä aivan lopuksi tutun loppulaulun ja jaoimme ryhmäläisille pienen vihkosen, josta löytyi kaikki laulamamme kappaleet siltä varalta, että tuttuihin kappaleisiin halutaan vaikkapa päiväkeskuksessa vielä palata.

5.3. Itsearviointia pidetyistä tuokioista

Pyrimme suunnittelemaan Lutakon päiväkeskuksessa pidettävien tuokioiden sisällöt monipuolisiksi ja tuokion jälkeen kokosimme aina edellisen tunnin ja niin positiivisesti toimineet kuin kehitettävät asiat. Oli mielenkiintoista nähdä, millainen ohjaaja itse on osallistujien edessä. Säännöllisten musiikkituokioiden ohjaaminen iäkkäille oli minulle varsin uusi asia, vaikka aiemmin olenkin ollut mukana ikäihmisiin liittyvissä musiikkiprojekteissa. Oma persoona on myös hyvin tärkeä asia aivan kaikenikäisille suunnatussa musiikkitoiminnassa: itse huomasin ohjaajan heittäytymisen tuomat hyvät vaikutukset ryhmään niin itsessäni kuin Karoliinassa: kun ohjaaja uskaltaa niin myös ryhmäläiset uskaltavat. Tässä kuitenkin on tärkeää olla luonnollinen oma itsensä ja toisaalta uskaltaa lähestyä ryhmäläisiäkin, heidän ehdoillaan. Oli todella hienoa nähdä vaikkapa rentoutuksessa höyhenkosketuksen tuoman piristyneen ja hymyn monen osallistujan kasvoilla. Ryhmässä ei ollut pelkästään musisointia vaan paljon jaettiin kuulumisia, kokemuksia: huumoriakaan ei tuokioista puuttunut!

Toimintaa Lutakon päiväkeskuksella auttoi se, että osallistujat olivat positiivisesti mukana tekemisessä ja olivat aktiivisia välillä heikostakin kunnostaan huolimatta. Juuri kunto oli tärkeää ottaa huomioon: olimme tietoisia osallistujien virkeydestä, mutta heidän terveydentilastaan ja fyysisistä ongelmakohdista meillä ei etukäteen ollut tietoa. Tämän takia tietyt leikit, jotka olimme suunnitelleet tuokioille, eivät lopulta onnistuneet suunnitellussa muodossaan. Saimme kuitenkin muokattua lennossa leikkiä tai keksimme tilalle jotain aivan muuta. Myös soitinvaihtoehtoja kannatti olla paljon: esimerkiksi marakassin pitäminen oli monelle helpompaa quiroon verrattuna. Ohjaajana selkeyden tavoite oli todella tärkeä: jos lauloimme esimerkiksi kaanonia, oli osallistujien selkeämpää lähteä mukaan kun lauluryhmän näyttävä käsiliike oli suuri, jopa liioiteltu. Myös useimmilla heikentynyt kuulo on tärkeää ottaa huomioon niin musiikkivalinnoissa kuin soittimissa.

Olisi ollut erittäin mielenkiintoista nähdä, minkälaista olisi ollut pitää pidemmän aikaa musiikkituokioita, sillä osallistujien tekeminen kehittyi jo kuuden kerran aikana huomattavasti ja ihmiset tuntuivat todella motivoituneilta tuokioissa olemiseen.

Tuntimme olivat noin 45-minuuttisia ja ne vaikuttivat juuri sopivalle pituudelle iäkkäille osallistujille. Improvisointikokeilut olivat pienissäkin määrin iloa tuottavia tekemisiä, mutta improvisaatiotyötapoja olisi voinut ottaa enemmän mukaan. Henkilökohtaisesti ikäihmisten musiikkituokioiden pitäminen oli hyvä kimmoke kokeilla mahdollisimman monenlaisia työtapoja vielä joskus jatkossa ja ottaa selvää, mitä vanhukset itse haluaisivat tuokioilla tehdä.

Improvisaation hyödyntämisessä voi asettaa tavoitteet korkealle kuin haluaa: kunhan on tarpeeksi aikaa tekemiseen ja mielenkiintoa kokeilla uusia asioita. Tuokioista saadut positiiviset tulokset ja palautteet rohkaisevat musiikinohjaajana rohkeuteen ja kokeiltujen mahdollisimman erilaisten työtapojen soveltamiseen jatkossakin.

5.4. Työtapojen vastaanotto

Tiedustelimme aina joka tunnin lopuksi, millaisia tuntemuksia tuokioista heräsi. Ensimmäisen tunnin jälkeen kommentoitiin, että laulua ja soittimia halutaan lisää: toimintaa kommentoitiin yleensä ”hyväksi”. Saimme toteuttamistamme ”Taikalintu”- ja ”Puro puhelee”-kappaleiden aikana tekemistämme aktiviteeteista erityisesti positiivista palautetta. Näille yhteinen asia on kosketus: hyviä kommentteja tuli erityisesti silloin, kun otettiin kontaktia joko pareittain, tai kun vanhukset saivat vain rentoutua ja mukaan tuli pieni, henkilökohtainen kosketushetki jokaiselle. Kosketushetkeä, jossa höyhentä käytettiin, kommentoitiin hyvin positiivisesti esimerkiksi ”ihanaksi”. Eräs ryhmän mies kommentoi kosketuksen jälkeen, että ”tuli ikävä”.

Palaute tuli sanallisena eikä meillä ollut käytössä minkäänlaiset palautelaput ihmisten hyvin vaihtelevan fyysisen kunnon vuoksi. Välillä myös muun kehonkielen lukeminen oli hieman käytössä: yleistäen voi sanoa, että ryhmässä näkyi paljon iloisia ja virkeitä kasvoja kun oli erittäin toiminnallisia lauluja (”Muotilaulu”): myös tällainen iloinen hetki oli pareittain tehtävä toisen kasvojen siveleminen, jossa oli tilaa myös jutella. Myös erikoisempien soittimien hyödyntäminen oli hyvä lisä tuokioissa: vähemmän tunnettua sansula -soitinta kokeiltiin innoissaan. Myös kantele oli joillekin hieman

tuntemattomampi soitin, mutta suuri osa tunnisti sen. Eräs osallistuja kertoi nuorempana soittaneen kannelta enemmänkin. Kävimme esittelemässä käyttämiämme soittimia

5.5. Eri työtapojen hyödyntäminen

Meillä oli ohjaajina tarkoituksena antaa osallistujille vapaat kädet kokeilla tuokioissa hyvin monenlaisia musiikillisia keinoja: tähän meillä oli käytössä myös hyvä määrä soittimia ja tilaa. ”Perinteisemmästä” ohjelmasta on esimerkkinä laulamamme yhteislaulut (esim. ”Muurari”, ”Peipon pesä”). Aktiivinen osallistuminen oli kuitenkin tärkeintä ja siihen pyrimme osallistujia innostamaan. Koska meillä oli vain kuusi kertaa, oli tärkeää muodostaa tuokioista looginen jatkumo ja suunnitella toimintaa teemoittain ja siten, että monesti jatkaisimme seuraavalla tunnilla siitä, mihin aiemmin jäimme. Näin tietyt asiat olivat jo aiemmalle tuokiolle osallistuneiden valmiiksi ikäihmisten mielessä ja seuraavalla kerralla tekeminen oli jo helpompaa: osallistujien ei tarvitse enää keskittyä niin paljon ohjeistukseen ja voimme parhaimmillaan jalostaa toimintaa eteenpäin. Pidimme myös tekemisessä mukana tietyn muodon, eli alussa lämmittelimme ja tutustuimme toisiimme laulamalla tutun alkulaulun ja lopussa oli lyhyt ”Hei vaan, näkemiin” -loppulaulu.

Perussykkeen pitäminen korostui monesti ja sen kautta oli helppo alkaa ottamaan rytmisiä vapauksiakin. Sykkeenpitämisen toteutus vaihteli: välillä taputimme jalkoihin ja lattiaan käyttämällä apuna ”kis-sa”, ”koi-ra” tavutusta, välillä soitimme sitä esimerkiksi djemberummulla tai marakassilla. Laulamissamme yhteislauluissa saattoi olla mukana perussykkeen pitäminen, ja esimerkiksi ”Ylös, alas”-kappaleen kaltaisessa verryttelyssä kappaleen yksinkertaisuus oli selkeä apu, joten keskeisintä olisi kaikkien saaminen mukaan liikkeeseen, oman kunnon mukaan. Liikkuminen oli tärkeää mitoittaa sopivaksi: esimerkiksi kyseisessä kappaleessa oli tärkeää mainita, että on tärkeää kuunnella omaa kuntoa ja nostaa kättä sen verran kun tuntuu hyvältä. Myös selkeä esimerkki helpotti eri asioiden toteuttamista: oli hyvä näyttää

uuden liikkeen tai rytmin osalta selkeästi mallia ja osallistua itse mallina tekemisiin, joita myös osallistujilta halusimme.

Laululla oli joka tuokiolla tärkeä osa. Liitimme kehorytmit käyttämällä esimerkiksi jalkoja ja polvia rytmien tekemisissä, mutta pidimme mukana myös pelkän yhteislaulun. Laulamissa hyödynsimme kaikulaulua, jossa esilaulaja laulaa alkuun ja muu ryhmä seuraa perässä hänen laulettuaan: tätä tyyliä käytimme ”Souda, sorsa” -kappaleessa. Myös kaanonlaulu oli käytössä perinteisien laulujen kera, kuten ”Jaakko kulta” sekä ”Minun kultani kaunis on”. Pyrimme laulussakin asioiden kertaamiseen etenevillä tuokioilla.

Suunnittelimme etukäteen osallistujille pientä tutustumisleikkiä, jossa liikutaan ympäri huonetta ja yhden muuttuessa ”patsaaksi” muutkin alkavat jähmettyä paikoilleen. Samoin suunnitelmana oli hyödyntää tilasta valmiina löytyvää suurta jumppapalloa ”Suuren pallon pyöritämme” -tutustumisleikkinä. Tällaisia leikkejä kokeillessa tulee olla tietoinen osallistujien kunnosta ja mahdollisuudesta liikkumiseen: ryhmässämme nämä leikit olisivat olleet osalle osallistujia aivan liian hankalia toteuttaa. Myös rollaattorien ja pyörätuolien tilassa oleminen kannattaa huomioida erilaisia leikkejä suunnitellessa. Onneksi hyvin paljon pystyy tekemään myös istualtaan ja samaa leikkiä voisi soveltaa vaikkapa käsillä tai soittimilla tehtäväksi. Erilaiset tutustumisleikit ovat hauska tapa värittää musiikkituokioita ja niiden kanssa on hyvin paljon toteutusmahdollisuuksia liikkumisen rajallisuudesta huolimatta.

Koska tuokiomme olivat hyvin aktiivisia ja osallistujat saivat olla koko ajan mukana tekemässä, koimme hyväksi lisäksi erilaiset kuunteluesimerkit. Usein siihen liittyi joku uusi elementti: näistä usein toistui erityisesti kosketus. Kosketus on meille tärkeää jo aivan pienestä lähtien: tuntoaistimme kehittyi jo sikiövaiheessa. Sillä on monenlaisia hyviä vaikutuksia, kuten rauhoittavuus, kivun sietokyvyn paraneminen ja turvallisuudentunteen lisääntyminen. (Nakari & Katajainen 2011) Silti kosketus on jotain, mikä saattaa yksinäisemmältä ikäihmiseltä olla vähissä, ellei jopa uupua lähes kokonaan.

Kosketusta voi hyödyntää musiikkituokioissa monin tavoin: kuuntelutimme ryhmässä ”Puro puhelee”-kappaleen, jonka aikana tehtiin puroja toisten selkään. Myös hetki,

jolloin kävin sivelemässä osallistujien kasvoja hitaasti höyhenellä heidän vain rentoutuessaan ja Karoliina soitti pianolla ”Taikalintu”-kappaletta, toi positiivista palautetta. Kosketuksessa on kuitenkin tärkeää mennä kosketettavan ehdoilla ja antaa heille tilaa. On huomioitava se, ettei kaikki välttämättä halua kosketusta ja ilmaistava selkeästi mitä tulee tekemään. Myös kosketuksen tyyli pitää olla mahdollisimman hellävarainen ja kunnioittava, missä piileekin osallistujan saaminen mahdollisimman hyvään rentoutuksen tilaan.

6. Pohdintaa

Lutakon päiväkeskuksen tuokioihin osallistuneiden ihmisten kanssa työskentely oli erittäin positiivinen kokemus. Saamamme palautteen valossa ihmiset pitivät ja nauttivat hyvin paljon toiminnasta: tällaista toimintaa haluttiin myös paljon lisää. Laulaminen ja soittaminen otettiin positiivisesti vastaan: olisi ollut mielenkiintoista myös saada tarkempaa palautetta osallistujilta suullisen palautteen lisäksi. Kun kysyimme millaista tuokioissa on ollut, usein sanottiin sen olleen ”kivaa”. Eräs nainen kommentoi tekemisen olleen kivaa juuri siksi, että koko ryhmä on saanut olla itse tekemässä. Tätä parempaa palautetta emme olisi voineet Karoliinan kanssa toivoa juuri osallistujien aktiivisuuden ollessa yksi lähtökohdistamme.

Olen itse saanut Lutakossa pidettävistä tuokioista hienoa kokemusta sekä intoa omaan opetustavan ja monipuolisuuden kehittämiseen musiikkipedagogina. Tuokioiden interaktiivisuus oli suuri etu verrattuna aiempiin kokemuksiini ikäihmisten musiikkitoiminnassa, joka on koostunut pääosin heille pidettävistä konserteista. Oli mielenkiintoista pitää ryhmiä kahdestaan: näin saimme myös delegoitua hyvin eri tehtäviä keskenämme. Vain kuuden kerran aikana tutustuimme ryhmään ja ryhmäläisten moniin persooniin: sairauksia ja fyysisiä esteitä monelta ihmiseltä löytyi, mutta se jäi toissijaiseksi asiaksi hyvin nopeasti. Ryhmäläisten positiivisuus ja taitavuus vahvisti sitä tosiasiaa, että luovuus ei katsoa ikää tai kuntoa.

Musiikkituokiomme tavoitti iäkkäät ihmiset, mutta tällaisesta musiikkitoiminnasta voi Suomessa pian olla huutava pula. On tärkeää huomioida, että musiikkituokiot eivät

valitettavasti tavoita yhtä helposti laitoshoidossa olevia ikäihmisiä: tämän asian korjaaminen on yksi suurista musiikkitoiminnan haasteista. Olisi hienoa nähdä jatkossa mahdollisimman monipuolista ja ennakkoluulotonta musiikkitoimintaa, jossa niin musiikkipedagogit kuin itse ikäihmiset ovat aktiivisina ja luovina osallistujina. Myös ikäihmisten omalähtöisten projektien edistäjiä tarvitaan. Musiikkituokioissa ei kuitenkaan tarvitse hyödyntää pelkästään musiikkia: ohjaajalla on mahdollisuus kokeilla ja hyödyntää hyvin monenlaisia taidemuotoja vaikkapa taiteen ja teatterin saralla, tarvittaessa eri alojen asiantuntijoiden kanssa työskennellen.

Musiikista parhaimmillaan saatu luovuus, flow ja nautinto kuuluvat jokaiselle ihmiselle.

Nuoruus, väkevä, kiihkeä, rakastava – täynnä viehätystä,

voimaa, lumousta,

tiedätkö, että vanhuus voi seurata sinua yhtä viehättävänä, voimakkaana,

lumoavana?

(Walt Whitman 1965, 99)

LÄHTEET

- Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Kirjayhtymä. Tampere: Tammer-Paino.
- Bojner-Horwitz, E., Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. uud. p. Vantaa: Dark.
- Heikkinen, E., Marin, M. 2002. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vammala: Vammalan Kirjapaino.
- Hohenthal -Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta - taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. PS-kustannus. Juva: WS Bookwell.
- Hyyppä, M.T., Liikanen, H.-L. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima.
- Ikäihmisen hyvä elämä – Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. 2009. Toim. Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M., Roivas, M. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kemppi, E. 2005. Lisää ikää! Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Experiencing ageing - Kokemuksellinen vanheneminen – Att uppleva åldrandet. 1994. Toim. Öberg, P., Pohjolainen, P., Ruoppila, I. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kurki, Leena. 2008. Innostava vanhuus. FINN LECTURA, Helsinki. Tampereen yliopistopaino.
- Lilja-Viherlampi, L., -M. 2011. Ihminen ja musiikki – Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. uud. p. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Porio, A., Porio, I. 1995. Kolmas vuodenaika – Elämänlaatu ja ikääntyminen. Kirjapaja. Gummerus Kirjapaino.
- Routarinne, S. 2004. Improvisoi! Kustannusosakeyhtiö Tammi. Tampere: Tammer-Paino.
- Sandgren, M. ESCOM 2009. Evidence for Strong Immediate Well-being Effects of Choral Singing – With More Enjoyment for Women than for Men. Ruotsi: Tukholman yliopisto. Psykologian laitos.
- Uutela, A., Ruth, J-E. 1994. Tampere: Tammer-Paino.
- Whitman, W. 1965. Ruohoa –runokokoelma, 99. Helsinki: KK:n kirjapaino.

Sähköiset lähteet

- Harju, V. Kooste, CuRec 1/2001. Valaistunut vanhuus. CuRec – Kulttuurisen virkistystoiminnan verkkolehti. Viitattu 1.12.2013. www.curec.net
- Heikkilä, K. 4.4.2012. Itseilmaisun iloa improvisaatiosta - Laitoksessa asuvan ikäihmisen vuorovaikutuksen ja itseilmaisun vahvistaminen improvisaatiotanssin avulla. Opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu

14.11.2013. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44839/Karoliina_Heikkila.pdf?sequence=1

Karisto, Antti. 2004. Kolmas ikä – Uusi näkökulma väestön vanhenemiseen.

Tulevaisuusselonteon liiteraportti. Helsingin yliopisto. Viitattu

25.11.2013. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/4042/kolmas_ika_uusi_nakokulma2004.pdf?sequence=1

Jänkälä, J., Ranki, L. Opinnäytetyö, 05/2010. Improvisoinnin lähteillä – Miten opettaa ja harjoitella improvisointia. Savonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu

11.11.2013. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21146/Jankala_Jukka_Ranki_Lauri.pdf?sequence=1

Kide, T. Tämänhetkisyys, leikitodellisuus, uneksinta – Psykoanalyttinen näkökulma improvisointitapahtumaan, 19–23. Docmus – tohtorikoulun julkaisu. 1/2012. Sibelius-Akatemia. Viitattu

14.11.2013. http://www.siba.fi/documents/10157/726051/Trio_1_2012_fin_web.pdf/ff1419f0-43ae-4742-90a1-680c2ae6d200

Luotola, Jessi. Vanhuus ei ole uhka, yksinäisyys on. Artikkel, Yhteisvastuukeräys. Viitattu

13.11.2013. <http://yhteisvastuu.fi/fi/kampanja-2013/7-suomi/104-vanhuus-ei-ole-uhka-yksinaisyys-on>

Luovuus. Koskennurmi-Sivonen, R., Seitamaa-Hakkarainen, P. Polut-julkaisu. Viitattu

20.11.2013. http://www.mlab.uiah.fi/polut/Luovuus/teoria_luovuus.html

Luxonia: Viisauksia-internetsivusto. Viitattu 1.12.2013. <http://luxonia.com/viisauksia>

Lääperi, P. Taide parantaa hyvinvointia-artikkeli. Sairaanhoidaja-lehti, Numero 6-7/2007 (julkaistu 15.6.2007). Viitattu

20.11.2013. http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/

Miten taide parantaa? 8.10.2012. Helsingin sanomat -arkisto. Jaakko Erkkilä, Jyväskylän yliopisto. Viitattu

30.11.2013. <http://www.hs.fi/paivanlehti/elama/Miten+taide+parantaa/a1349578114129>

Musiikkiterapia pääaineena. Jyväskylän yliopisto, musiikin laitos. Viitattu

1.12.2013. <https://www.jyu.fi/hum/laitokset/musiikki/oppiaineet/terapia>

Nakari, N., Katajainen, U. Kosketus osana hoitotyötä. Gerokiertue 2011. Sosiaalialan osaamiskeskus. Viitattu

29.11.2013. http://www.socom.fi/sites/default/files/u6/esite_kosketus.pdf

Rantanen, T., Sipilä, S., Heikkinen, K. Ikivihreät -projekti. Gerec – Gerontologian tutkimuskeskus. Viitattu 28.11.2013. <http://www.gerec.fi/tutkimus/terveys-toimintakyky/evergreen-project>

Taide parantaa elämänlaatua. 16.5.2013. Kymen Sanomat. Viitattu

24.11.2013. <http://www.kymensanomat.fi/Online/2013/05/16/Taide+parantaa+el%C3%A4m%C3%A4nlaatua/2013315725595/4>

LIITTEET

Liite 1. Tuntisuunnitelma 1

Päivä: 2.7.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Ryhmään tutustuminen ja ohjaajien esittely	
Musiikilliset tavoitteet: Rohkaistaan improvisointiin ja ryhmään tutustumiseen sekä yhteishengen luomiseen. Kuulostellaan lastenlauluja ”piilosyöttönä”.	
Soittimet: Djembe, piano	
Materiaalit: ”Muurari” -laulun sanat monisteessa	
Äänitteet ja kirjat: ”Rytmikylvyn pikku-kuplat” -cd, ”Kalliolle kukkulalle” -kirja, ”Karvakorvan laulupurkki” -cd, ”Vivaldi Four Seasons” -cd	
Muuta huomioitavaa:	
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykyjensä mukaan.	

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	Aika	MIKSI TEHDÄÄN?
<p>1. Tutustumisrytmit: Taputetaan oma nimi vuorotellen. Djemberummutus säestää. Kerrotaan mistä olemme ja miksi olemme paikalla.</p>	7 min	Aloitetaan improvisointi yksinkertaisesti ja rohkaistaan jokaista omaan ilmaisuun. Huomioidaan jokainen paikallaolija.
<p>2. ”Ylös, alas”: Alkuverryttely. Musiikki soi levytä (Rytmikylvyn pikku-kuplat).</p>	5 min	Verrytellään kehoa omien kykyjen mukaan. Piilositytetään lastenlaulua.
<p>3. Äänenavaus: ”Kullan ylistys” (Kalliolle kukkulalle, s. 55).</p>	5 min	Avataan ääntä tutulla kansanlaululla. Jatkossa kokeillaan kaanonina.
<p>4. Liikkuminen ja ryhmän havainnointi: Liikutaan vapaasti: kun yksi pysähtyy, kaikki pysähtyy (ensin ilman musiikkia). Sitten soimaan Vivaldin Talvi II-osa</p>	10min	Improvisoinnin harjoittelua. Havainnoidaan ryhmää. Ylläpidetään motorisia

<p>taustalle: liikutaan musiikin innoittamana, muuten sama kuin edellä. Sitten lisätään patsas pysähtymisen tilalle, muuten kuten edellä.</p>		<p>taitoja. Havainnoidaan musiikkia ja yhdistetään se liikkeeseen.</p>
<p>5. Juttelua musiikista: Miltä musiikki tuntui? Oliko ryhmää helppo seurata? Mitä ajatuksia heräsi?</p>	5 min	<p>Havainnoidaan ja kerätään aineistoa, pyritään luomaan rento ilmapiiri.</p>
<p>6. ”Muurari”: Yhteislauluna (Kalliolle kukkulalle, s. 80)</p>	5 min	<p>Koetaan yhteislaulun iloa.</p>
<p>7. ”Puro puhelee”: Loppurentoutus. Piirretään parille puroja selkään sormella musiikin soidessa. Puolivälissä vaihdetaan parit toisin päin.</p>	4 min	<p>Rentoudutaan ja rauhoitutaan. Koetaan kosketuskontakti pareittain ja improvisoidaan musiikin tahtiin puroja.</p>
<p>8. Keskustelua: Miltä rentoutus tuntui? Miltä koko tuokio tuntui? Mikä oli parasta? Entä huonointa?</p>	5 min	<p>Kerätään kokemuksia ylös, jotta tulevat tuokiot on helpompi suunnitella.</p>
<p>9. Loppulaulu: ”Hei vaan näkemiin” (Olin laulukirja). Vilkutellaan.</p>	2 min	<p>Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriiikan harjoittaminen vilkuttamalla.</p>

Liite 2. Tuntisuunnitelma 2

Päivä: 9.7.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Kehorytmit	
Musiikilliset tavoitteet: Rohkaistaan improvisointiin ja ryhmään tutustumiseen sekä yhteishengen luomiseen. Kuulostellaan lastenlauluja ”piilosyöttönä”.	
Soittimet: Djembe, piano, rytmisoittimet	
Materiaalit: Kullan ylistys-sanat, Peipon pesä-sanat	
Äänitteet ja kirjat: ”Rytmikylvyn pikku-kuplat” -cd, ”Kalliolle kukkulalle” -kirja, ”Mielenrauhaa: Kultainen lampi” -cd, ”Peace of Mind” -cd (The Swan from Carnival of the Animals)	
Muuta huomioitavaa:	
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykyjensä mukaan.	

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	Aika	MIKSI TEHDÄÄN?
<p>10. Tutustumisrytmit: Oman nimen taputus vuorotellen. Kaikille djemberummut/ rytmikapulat: omat rytmit soittimella, muut toistava. Perussyke soittimilla, jokainen tekee oman rytmin sen päälle. Vaihdetaan soittimet päikseen.</p>	10min	Aloitetaan improvisointi yksinkertaisesti ja rohkaistaan jokaista omaan ilmaisuun. Huomioidaan jokainen paikallaolija. Tutustutaan soittimiin.
<p>11. ”Ylös, alas”: Alkuverryttely, kerrataan edelliseltä kerralta. Verrytellään kerran ilman musiikkia, kerran musiikkiin. Musiikki soi levyltä (Rytmikylvyn pikku-kuplat). Aiempaa paremmin kuuluva CD-soitin käyttöön.</p>	3min	Verrytellään kehoa omien kykyjen mukaan. Piilosyötetään lastenlaulua.
<p>12. Kehorytmit: ”Kis-sa” (polvet, kädet) ja ”Suk-ka-puik-ko” (jalka, jalka, reisi,reisi). Lauletaan ”Sinisiä, punasia ruusunkukkia” samalla. Vaihdetaan</p>	10 min	Kehorytmejä yhdistellään kansanlauluun ja aktivoidaan motorisia taitoja.

<p>rytmien välillä eri säkeistöissä.</p> <p>13. Kaanon: ”Kullan ylistys” (Kalliolle kukkulalle, s. 55). Lauletaan ensin läpi säestyksen kanssa. Tämän jälkeen kokeillaan kaanonissa: toinen puoli seuraa Karoliina, toinen puoli Veeraa. Ensimmäinen säkeistö, sitten koko laulu. Ilman säestystä.</p> <p>14. ”Joutsen” (Eläinten karnevaali): Kuunnellaan musiikkia. Valitaan erivärisiä paperipaloja ja kerrotaan miksi juuri se väri nousi mieleen musiikista.</p> <p>15. ”Peipon pesä”: Yhteislauluna.</p> <p>16. ”Kultainen lampi”: Loppurentoutus. Hoidetaan parin Puolivälissä vaihdetaan parit toisin päin. Musiikki soi taustalla.</p> <p>17. Keskustelua: Miltä rentoutus tuntui? Miltä koko tuokio tuntui? Mikä oli parasta? Entä huonointa?</p> <p>18. Loppulaulu: ”Hei vaan näkemiin” (Olin laulukirja). Vilkutellaan toisillemme.</p>	<p>6 min</p> <p>7 min</p> <p>3 min</p> <p>8 min</p> <p>2 min</p> <p>2min</p>	<p>Harjoitellaan kaanonia.</p> <p>Aktivoidaan musiikin avulla mielikuvia ja sen herättämiä tunteita värien kautta.</p> <p>Koetaan yhteislaulun riemua.</p> <p>Rentoudutaan ja rauhoitutaan. Koetaan kosketuskontakti pareittain.</p> <p>Kerätään kokemuksia ylös, jotta tulevat tuokiot on helpompi suunnitella sopiviksi.</p> <p>Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriikan harjoittaminen vilkuttamalla.</p>
---	--	---

Liite 3. Tuntisuunnitelma 3

Päivä: 16.7.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Lastenlaulut, rytmit	
Musiikilliset tavoitteet: Rohkaistaan improvisointiin, soittamiseen ja laulamiseen. Tutustutaan lastenlauluihin eri muodoissa.	
Soittimet: Djembe, piano, rytmisoittimet (marakassit, quirot, rytmikapulat jne.)	
Materiaalit: Peipon pesä-sanat, pensselit, ”Lioli” -sanamoniestit	
Äänitteet ja kirjat: ”Karvakorvan laulupurkki” -cd, ”Kalliolle kukkulalle” -kirja, ”Mielenrauhaa: Kultainen lampi” -cd	
Muuta huomioitavaa:	
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykyjensä mukaan.	

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	Aika	MIKSI TEHDÄÄN?
19. Tutustumisrytmit: → kaikille djemberummut tai rytmikapulat: jokainen sanoo oman nimen + oma lyhyt rytmi soittimella, muut toistavat.	10min	Aloitetaan improvisointi yksinkertaisesti ja rohkaistaan jokaista omaan ilmaisuun. Huomioidaan jokainen paikallaolija. Tutustutaan soittimiin.
20. ”Lii-oo-lii”: säkeistössä soittimilla ”ta ta” -rytmi, kertosäkeessä ”ti-ti, ti-ti”, 4 säkeistöä. (Seuraavalla kerralla: kantele säestää ja puolet porukasta laulaa säkeistön, kertosäkeessä laulavat kaikki ja soittaa soittimilla. Seuraavassa säkeistössä toinen puoli laulaa jne.)	6min	Harjoitellaan ”ta”- ja ”ti-ti”-rytmejä ja perussykkeen ylläpitämistä. AB-rakenteeseen tutustumista.
21. ”Muotilaulu” levyltä. Kerrotaan, että laulu on lastenlaulu, mutta kaikki voivat verrytellä silti kaikenlaiseen musiikkiin. Kerrataan liikkeet joita laulussa esiintyy ja sitten musiikkiin.	5min	Verrytellään kehoa omien kykyjen mukaan. Piilosityötetään lastenlaulua.
22. ”Peipon pesä”: Yhteislauluna.	3min	Koetaan yhteislaulun

<p>23. Kaanon: ”Jaakko-kulta”. Lauletaan ensin läpi. Sitten jaetaan puoliksi porukka ja lauletaan kaanonissa. (Ensi kerralla: kokeillaan jakaa kolmeen osaan porukka.)</p>	<p>7min</p>	<p>riemua. Harjoitellaan kaanonia tutun lastenlaulun avulla.</p>
<p>24. ”Kultainen lampi”: Loppurentoutus: sivellään pensselillä parin käsiä ja/tai kasvoja. Puolivälissä vaihdetaan parit toisin päin. Musiikki soi taustalla.</p>	<p>10min</p>	<p>Rentoudutaan ja rauhoitutaan. Koetaan kosketuskontakti pareittain.</p>
<p>25. Keskustelua: Miltä rentoutus tuntui? Miltä koko tuokio tuntui? Mikä oli parasta? Entä mikä kehitettävää?</p>	<p>2min</p>	<p>Kerätään kokemuksia ylös, jotta tulevat tuokiot on helpompi suunnitella.</p>
<p>26. Loppulaulu: ”Hei vaan näkemiin” (Olin laulukirja). Vilkutellaan.</p>	<p>2min</p>	<p>Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriikan harjoittaminen vilkuttamalla.</p>

Liite 4. Tuntisuunnitelma 4.

Päivä: 30.7.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Lastenlaulut, rytmit	
Musiikilliset tavoitteet: Tutustutaan lastenlauluihin. Harjoitellaan dynamiikkaa. Rohkaistaan improvisointiin. Harjoitellaan kaanononia.	
Soittimet: Djembe, piano, rytmisoittimet (marakassit, quirot jne.), kantele	
Materiaalit: ”Viikonpäivät” - ja ”Lioli” -sanat, höyhen, dynamiikkamonistee	
Äänitteet ja kirjat: ”Karvakorvan laulupurkki” -cd, ”Sininen laulukirja”, ”Rikko tikko tei” -kirja	
Muuta huomioitavaa: -	
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykyjensä mukaan.	

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	Aika	MIKSI TEHDÄÄN?
27. ”Suuren pallon pyöritämme” Tutustumisleikki jumppapallon kanssa.	5min	Huomioidaan jokainen paikallaolija. Tutustutaan uuteen lauluun.
28. ”Lii-oo-lii”: 4 säkeistöä. Kantele säestää ja puolet porukasta laulaa ensimmäisen rivin, toinen puoli toisen rivin jne. Kanteleella soitetaan välisoitto.	7min	Harjoitellaan ”ta” ja ”ti-ti”-rytmejä ja perussykkeen ylläpitämistä. AB-rakenteeseen tutustumista.
29. ”Muotilaulu” levyltä (raita 6). Kerrotaan, että laulu on lastenlaulu, mutta kaikki voivat verrytellä silti kaikenlaiseen musiikkiin. Kerrataan liikkeitä joita laulussa esiintyy ja sitten musiikkiin.	3min	Verrytellään kehoa omien kykyjen mukaan. Piilosyötetään lastenlaulua.
30. ”Peltirännin peikkopoika”: Musiikkisanat ”Piano”, ”forte”, ”crescendo”, ”diminuendo” (lukevat lapuilla). ”Ti-ti” ja ”ta” – rytmit. Laulu cd:ltä (raita 12), soitetaan rytmisoittimilla mukana (alkusoitto ja välisoitot cresc./dim, säkeistössä forte/piano).	7min	Harjoitellaan dynamiikan vaihteluita lastenlaulun avulla. Tutustutaan rytmisoittimiin.

<p>31. ”Viikonpäivät” (Sininen laulukirja, s.60). Veera säestää. Halukkaat voi napsuttaa.</p>	<p>3 min</p>	<p>Koetaan yhteislaulun riemua.</p>
<p>32. Kaanon: ”Jaakko-kulta”: Lauletaan ensin läpi. Lauletaan ensin kahdessa osassa, sitten kokeillaan kolmessa.</p>	<p>3min</p>	<p>Harjoitellaan kaanonia tutun lastenlaulun avulla.</p>
<p>33. ”Taikalintu” (”Rikko tikko tei”, s.28) Rentoutus: Karoliina soittaa laulua, Veera käy sivelemässä jokaisen kasvoja höyhenellä heidän rentoutuessaan silmät kiinni.</p>	<p>7min</p>	<p>Kuunnellaan laulua ja rentoudutaan. Koetaan vuorovaikutusta kosketuksen ja laulun avulla.</p>
<p>34. Keskustelua: Miltä rentoutus tuntui? Miltä koko tuokio tuntui? Mikä oli parasta? Entä huonointa?</p>	<p>2min</p>	<p>Kerätään kokemuksia ylös, jotta tulevat tuokiot on helpompi suunnitella.</p>
<p>35. Loppulaulu: ”Hei vaan näkemiin” (Olin laulukirja). Vilkutellaan toisillemme.</p>	<p>2min</p>	<p>Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriikan harjoittamista vilkuttamalla.</p>

Liite 5. Tuntisuunnitelma 5.

Päivä: 6.8.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Lastenlaulut, rytmit	
Musiikilliset tavoitteet: Tutustutaan lastenlauluihin. Harjoitellaan dynamiikkaa (piano, forte) ja perussykkeen ylläpitämistä. Tutustutaan soittimiin.	
Soittimet: Piano, rytmisoittimet (marakassit, quirot, rytmikapulat jne.), kantele, sansula, sadeputki	
Materiaalit: Kukkuu, kukkuu” -sanat, ”Pikkulintu riemuissaan”-sanat, dynamiikka-laput, ”Souda sorsa” – sanat, ”Hämärän hetki” - runon sanat	
Äänitteet ja kirjat: ”Karvakorvan laulupurkki” -cd, ”Kalliolle kukkulalle” -kirja, Suuri lastenlaulukirja	
Muuta huomioitavaa: Koulun soitinten merkitseminen	
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykyjensä mukaan.	

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	Aika	MIKSI TEHDÄÄN?
36. ”Musiikki alkakoon (hei dum dupidu dam)” Kysytään nimet ja kirjataan ylös, sitten lauletaan jokaiselle. Marakassit ryhmäläisille.	5min	Huomioidaan jokainen paikallaolija. Tutustutaan uuteen lauluun ja marakassin soittamiseen.
37. ”Kukkuu, kukkuu”. Lauletaan yhteislauluna läpi. Kehorytmit sen jälkeen 1. säkeistöön: Jalat ”ta” + ”ti-ti ta” ja kädet, reidet ”ti-ti” + ”ti-ti ta”. Veera säestää.	6min	Verrytellään kehoa bodyperkussoiden avulla sekä nautitaan yhteislaulun riemusta.
38. ”Peltirännin peikkopoika” Piano, forte (lapuilla). Laulu cd:ltä (raitia 12), soitetaan rytmisoittimilla mukana forte ja piano.	7min	Harjoitellaan perussykkeen ylläpitämistä sekä pianoa ja fortea. Tutustutaan rytmisoittimiin.
39. ”Pikkulintu riemuissaan” yhteislauluna. Karoliina säestää.	3min	Koetaan yhteislaulun riemua lastenlaulun avulla.
40. ”Souda sorsa” Kalevalanmittana,	5min	Tutustutaan kalevalaiseen

<p>säestys kanteleella. Karoliina säestää ja laulaa ekana, Veera sekä osallistujat toistaa. Kaikki saavat kokeilla kannelta.</p> <p>41. ”Sansula ja sadeputki” – rentoutus + Hämärän hetki -runo. Vanhukset saavat sulkea silmänsä ja Karoliina ja Veera soittavat rentoutusmusiikkia.</p> <p>42. Keskustelua: Miltä rentoutus tuntui? Miltä koko tuokio tuntui? Mikä oli parasta? Entä huonointa?</p> <p>43. Loppulaulu: ”Hei vaan näkemiin” (Olin laulukirja). Vilkutellaan.</p>	<p>7min</p> <p>2min</p> <p>2min</p>	<p>laulantaan ja kanteleeseen.</p> <p>Kuunnellaan soittimia ja runoa. Rentoudutaan ja rauhoitutaan. Tutustutaan sansulaan ja sadeputkeen.</p> <p>Kerätään kokemuksia ylös, jotta tulevat tuokiot on helpompi suunnitella.</p> <p>Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriikan harjoittaminen vilkuttamalla.</p>
---	--	--

Liite 6. Tuntisuunnitelma 6.

Päivä: 13.8.2013

Musiikkituokioita vanhuksille, Lutakon päiväkeskus

Teema: Loppukiva, yhteislaulut	
Musiikilliset tavoitteet: Nautitaan yhteislauluista ja tunnelmasta. Improvisoidaan.	
Soittimet: Piano, rytmisoittimet (marakassit, quirot, rytmikapulat), kantele, sansula, sadeputki, kitara	
Materiaalit: ”Puhelinlangat laulaa” -sanat, ”Päivänsäde ja menninkäinen” –sanat, ”Kulkurin valssi” -sanat, ”Souda sorsa” –sanat, muistona osallistujille monistenippu, jossa sanat kaikista laulamistamme lauluista yhdessä niteessä	
Äänitteet ja kirjat: ”Sininen ja valkoinen” -laulukirja	
Muuta huomioitavaa: Monistenippujen jättäminen päiväkeskukselle	
Omat pedagogiset ja yksilölliset tavoitteet: Pyritään luomaan miellyttävä ja rento ilmapiiri. Näytä hyvä esimerkki itse, ole aktiivinen ja innostava! Muista, että jokainen voi tehdä asiat omalla tavallaan omien kykyjensä mukaan.	

MITÄ TEHDÄÄN? MITEN TEHDÄÄN?	Aika	MIKSI TEHDÄÄN?
44. ”Musiikki alkakoon (hei dum dupidu dam)” Kysytään nimet ja lauletaan jokaiselle. Marakassit osallistujille.	5min	Huomioidaan jokainen paikallaolija. Tutustutaan uuteen lauluun ja marakassin soittamiseen.
45. ”Kulkurin valssi” (Sininen ja valkoinen, s. 58) yhteislauluna. Karoliina säestää kitaralla, Veera säestää djembellä ja marakassilla.	3min	Koetaan yhteislaulun riemua.
46. ”Puhelinlangat laulaa” (Sininen ja valkoinen, s. 118) yhteislauluna. Veera säestää pianolla, Karoliina djemberummulla. Vanhuksilla jaloissa perussyke + laulavat.	3min	Perussykkeen ylläpitoharjoitus, yhteislaulun riemua.
47. ”Päivänsäde ja menninkäinen” (Sininen ja valkoinen, s. 128) yhteislauluna. Jaetaan porukka puoliksi, toinen puoli on Menninkäinen ja toinen puoli Päivänsäde. Näytetään kuvilla kenen vuoro laulaa.	3min	Yhteislaulun riemua, vuorolaulua.

<p>48. Kuvapartituuri. Näytetään kaikille yksi iso kuva, josta jokainen saa valita heitä puhuttelevan hahmon. Tälle he saavat valita oman äänen haluamallaan soittimella. Sitten mennään kuvapartituurin hahmoja läpi niin, että osoitamme aina kuvan tiettyä aluetta: oman hahmon ollessa vuorossa he voivat soittaa tai laulaa sen ääniä.</p>	10min	Improvisoinnin harjoittelemista kuvan ja rytmisoitinten avulla.
<p>49. ”Souda sorsa” Kalevalanmittana, säestys kanteleella. Karoliina säestää ja laulaa ekana, Veera sekä osallistujat toistavat. Kaikki saavat kokeilla kannelta. Kysytään haluaako joku keksiä omia sanoituksia. Uusia sanoituksia.</p>	7min	Tutustutaan kalevalaiseen laulantaan ja kanteleeseen.
<p>50. ”Sansula ja sadeputki” – rentoutus. Karoliina ja Veera soittavat rentoutusmusiikkia.</p>	5min	Rentoudutaan ja tutustutaan uusien soitinten ääniin.
<p>51. Laulu osallistujille. ”On hetki” (Sininen ja valkoinen, s.208).</p>	2min	Rentoutumista ja kuuntelua.
<p>52. Keskustelua & herkkuja: Mikä on ollut parasta, mikä huonointa. Palautetta. Karkkia ja mehua tarjolla viimeisen kerran kunniaksi.</p>	8min	Kysellään palautetta kaikista tuokioista, nautitaan lopetuksesta.
<p>53. Loppulaulu: ”Hei vaan näkemiin” (Olin laulukirja). Vilkutellaan.</p>	2min	Luodaan tuokiolle raamit ja selkeä lopetus. Käden ja sormien motoriikan harjoittaminen vilkuttamalla.