



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

FIFTY SHADES OF VOICE AND MORE

Tunteiden ja liikkeen hyödyntäminen rytmimusiikin
kuorojen äänenavauksessa

Outi Annala

Opinnäytetyö
Lokakuu 2017
Musiikkipedagogi YAMK



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi YAMK

OUTI ANNALA

Fifty Shades of Voice and More

Tunteiden ja liikkeen hyödyntäminen rytmimusiikin kuorojen äänenavauksessa

Opinnäytetyö 73 sivua, joista liitteitä 3 sivua

Lokakuu 2017

Työssä tarkastellaan, miten rytmimusiikin kuorot voisivat hyödyntää tunteita ja liikettä osana äänenavausta. Työ sai inspiraationsa Lucas Tuan Minh Hoangin Living Voice System -luennosta kesällä 2016 rytmisen kuoronjohdon kesäkurssilta Royal Academy of Musicissa Aalborgissa.

Opinnäytetyöni on muodoltaan toiminnallinen, jonka ensimmäinen osa on teoreettinen katsanto Living Voice Systemiin liittyvistä käsitteistä: ääni, mieli, keho ja tunteet. Kolme viimeksi mainittua ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa ja vaikuttavat siten lauluääneen.

Toinen osa on tutkimus, johon pyydettiin mukaan kuutta suomalaista kuoroa. Nämä kuorot edustivat monipuolisesti niin ikäjakaumaltaan kuin tyyliltään suomalaista kuorokenttää. Kuorot testasivat kolmea erityylistä rytmimusiikkiin suunnittelemaani äänenavausharjoitusta ja antoivat niistä palautetta.

Työn tarkoitus oli kartoittaa suomalaisten kuorojen liikkumistapoja äänenavauksissa ja keikoilla ja miten kuoronjohtajat ohjaavat kappaleiden tulkintaa. Lisäksi halusin tutkia miten kuorolaiset ja johtajat suhtautuvat rytmisen musiikin äänenavausharjoituksiin, kun niissä hyödynnetään tunteita ja liikettä.

.

Avainsanat: kuoro, äänenavaus, rytmimusiikki, tunteet, mieli, keho, ääni

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Musiikki
YAMK

OUTI ANNALA

Fifty Shades of Voice and More

Developing Emotions and Body Movement in Rhythmic Choirs Warm Up

Master's thesis 73 pages, appendices 3 pages

October 2017

The thesis looks at how rhythm music choirs could take advantage of emotions and movement as part of the vocal warm up. The work was inspired by Lucas Tuan Minh Hoang's lecture Living Voice System in Summer 2016 at the Royal Academy of Music in Aalborg, in the rhythmic choir course.

The work is two-part. The first part is the theoretical view of the concepts of Living Voice System: voice, mind, body and emotions. The latter three are closely interconnected and thus affect singing.

The second part is a study that included six Finnish choirs. These choirs represented a varied variety of both the age distribution and the style of Finnish choirs. The choirs tested three different exercises for rhythm music and gave feedback about them.

The purpose of the thesis was to investigate the use of movement in vocal warm ups and gigs and how the choir's leader guides the interpretation of the songs in Finnish choirs. In addition, I wanted to study what choristers and leaders think about rhythmic vocal warm ups when emotions and body movement are included.

Key words: choir, warm up, rhythm music, emotions, mind, body, voice

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	LIVING VOICE SYSTEM: VOICE = MIND, BODY, HEART	8
3	VOICE = LAULAMINEN	10
	3.1 Ääntöväylä.....	10
	3.2 Nielu, suuontelo ja nenäontelo.....	11
	3.3 Kurkunpää	11
	3.4 Kurkunpään eteinen	13
	3.5 Äänihuulet ja taskuhuulet	14
	3.6 Artikulaatioelimet: Kieli, huulet, kitapurje ja leuka	16
	3.7 Hengitys ja tuki	18
	3.8 Rytmimusiikin erityispiirteet laulussa.....	18
4	MIND = MIELI.....	20
	4.1 Ajattelu	20
	4.2 Muisti	21
	4.2.1 Aistimuisti	22
	4.2.2 Työmuisti	22
	4.2.3 Säilömuisti.....	23
	4.2.4 Muisti ja musiikki.....	23
	4.2.5 Muisti eri ikäkausina.....	24
	4.3 Mielikuvitus.....	25
	4.4 Tietoisuus.....	25
5	BODY = KEHO	27
	5.1 Hermosto ja motoriikka.....	27
	5.2 Motorinen homunculus.....	27
	5.3 Aivot ja musiikki.....	29
	5.4 Body-Mind.....	32
6	HEART = TUNTEET.....	34
	6.1 Universaalit perustunteet, sosiaaliset tunteet ja peilisolut	35
	6.2 Ääni ja tunteet.....	37
	6.3 Tunteiden vaikutus fysiologiaan (Heart-Body)	38
	6.4 Miten tunneilmaisu tehostaa oppimista?	39
7	TUTKIMUS	40
	7.1 Tutkimusharjoitusten valikoituminen	42
	7.2 Tutkimusharjoitusten tarkoitus	42
	7.2.1 Harjoitus 1: Get jazzy	43
	7.2.2 Harjoitus 2: How low.....	44

7.2.3	Harjoitus 3: Let me entertain you	45
7.3	Kuoron tausta, F-kuoro.....	46
7.3.1	Harjoitukset	47
7.3.2	Harjoitusten palaute F-kuorolta.....	49
7.4	Tutkimuksen kulku.....	50
7.4.1	Kuoro A.....	52
7.4.2	Kuoro B.....	54
7.4.3	Kuoro C.....	55
7.4.4	Kuoro D.....	57
7.4.5	Kuoro E.....	58
7.4.6	Yhteenveto kaikista kuorolaisten palautteista	60
8	YHTEENVETO	64
	LÄHTEET	68
	LIITTEET.....	74
	Liite 1. Johtajan palautelomake 1 (2).....	74
	Liite 2. Kuorolaisten palautelomake	76

1 JOHDANTO

Suomalainen kuoronjohdon koulutus tähtää klassisen musiikin harjoittamiseen, johtamiseen ja esittämiseen. Yli kymmenen vuoden työkokemuksen jälkeen väitän, että työkenttä koostuu kuitenkin enemmän rytmimusiikkiin suuntautuneista kuoroista. Sovituksia tällaisille kuoroille löytyy Suomesta kohtuullisesti ja ulkomailta hyvinkin paljon. Rytmimusiikin äänenmuodostus poikkeaa kuitenkin joiltain osin klassisesta äänenmuodostuksesta, vaikkakin yhdistäviäkin tekijöitä on. Molemmissa laulutavoissa yhteisiä harjoituksen kohteita ovat laajuus (*range*), artikulaatio (*articulation*), puhtaus (*pitch*) ja tuki (*support*). Eroavaisuudet löytyvät rytmin (*rhythm*) sekä yksilön (*sound*) että yhteisen soinnin (*blend*) alueilta.

Kesällä 2016 osallistuin rytmimusiikin kuoronjohtajille suunnattuun Summercampiin Royal Academy of Musicissa, Aalborgissa Tanskassa. Siellä yhtenä opettajista toimi Lucas Tuan Minh Hoang, joka esitteli näkemyksensä Living Voice System. Tämän näkemyksen mukaan (laulu)ääneen vaikuttaa kolme tekijää: mieli (*mind*), tunteet (*heart*) ja keho (*body*). Näiden kolmen tekijän pitäisi olla balanssissa keskenään laulaessamme. Tämän ajatuksen soveltaminen kuorolauluun alkoi kiinnostaa minua ja tein tältä pohjalta muutamia kokeiluja omissa kuoroissani.

Suomalainen kuorolainen on kokemukseni mukaan yleensä arka liikkumaan musiikin tahtiin. Kun lauletaan rytmimusiikkia, olisi hyvä tuntea peruspulssi jossain osassa kehoa, esimerkiksi ottamalla askeleet sivulle viereen, napsuttelemalla sormia, lyömällä kättä reiteen tai muulla, itselle hyvältä tuntuvalla tavalla. Yhteisen peruspulssin löydyttyä sen alajaot auttavat groovaamaan¹.

Kun johtaja puhuu kuorolle, on helpompaa ja ehkä jopa tehokkaampaa käyttää mielikuvia kuin selittää seikkaperäisesti eri osa-alueiden merkityksiä. Toki tarkkojakin ohjeita, kuten ”avaa sieltä, purista tuolta, älä jännitä sitä ja rentouta tuo”. Mielikuviakin tehokkaampi keino voisi olla tunnetilat. Kuorolaisen tulisi pohtia sitä, mitä tapahtuu ilmeissämme, suun

¹ Groove on rytmisen ilmiö, joka syntyy kahden tai useamman soittajan tai laulajan välille heidän rytmisestä yhteisvaikutelmasta.

sisällä, hengityksessä ja energiatasossa, kun ajattelemme laulavamme rakastuneesti, ylimielisesti, vihaisesti, surullisesti, iloisesti tai vaikkapa salaperäisesti. Entä millainen liike voisi tukea tunneilmaisua ja laulua?

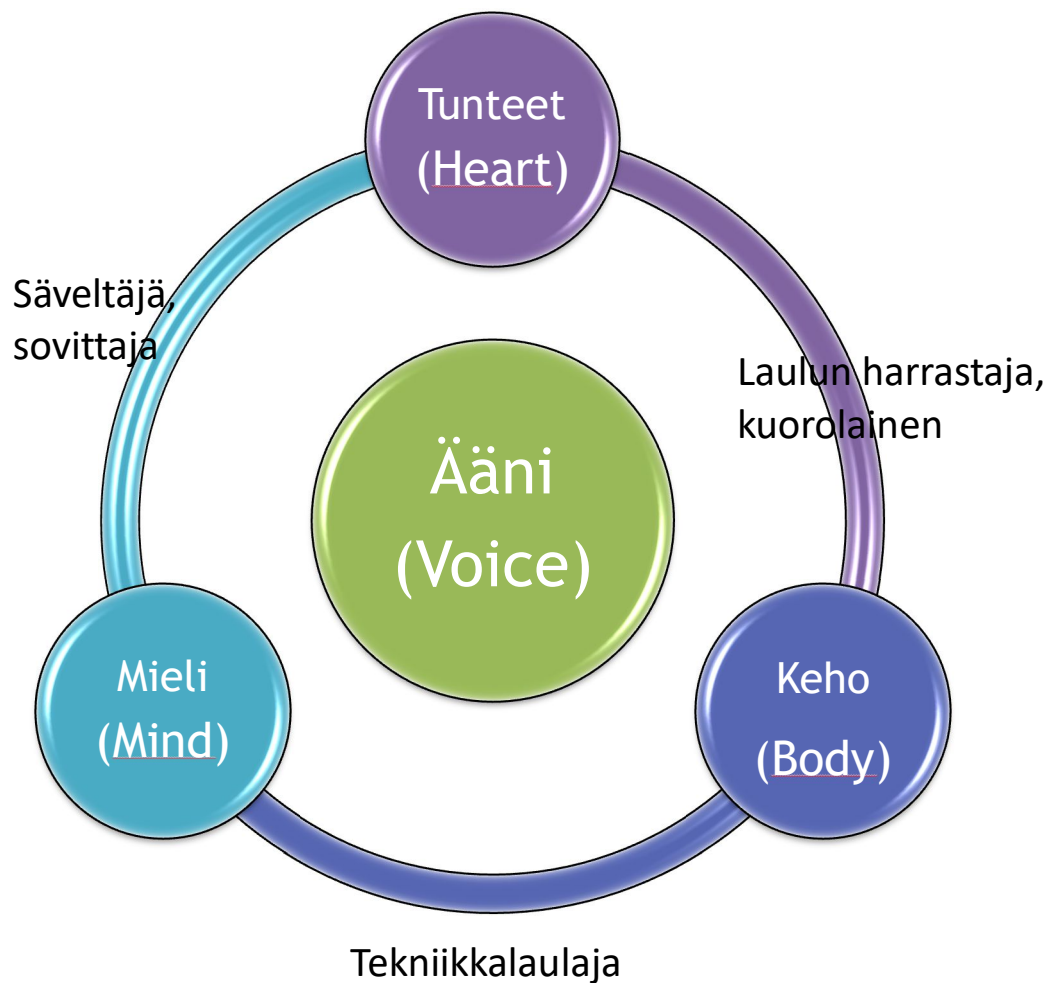
Opinnäytetyöni muoto on toiminnallinen. Siihen sisältyy laadullinen tapaustutkimus siitä, miten kuorot hyödyntävät liikettä ja tunteita äänenavauksessa ja teoreettinen osuus, jonka viitekehyksenä toimii Living Voice System -ajatus kehon, mielen ja tunteiden vaikutuksesta lauluääneen.

Tästä opinnäytetyöstä haluan rajata pois motivaation ja itsetunnon. Vaikka niillä on merkitystä oppimisen kannalta, ne eivät liity tähän tutkimukseen tunteesta ja liikkeestä. Haluan rajata tästä työstä pois myös somatosensorisen homunculuksen, joka kuvaa kehon osien tuntoherkkyyttä ja niiden edustusta somatosensorisella aivokuorella. Näin ollen myöskään somatosensorinen homunculus ei liity tähän tutkimukseen.

2 LIVING VOICE SYSTEM: VOICE = MIND, BODY, HEART

Laulunopettaja Lucas Hoangin (2016) Living Voice Systemin mukaan ääneen vaikuttavia tekijöitä on kolme: mieli, keho ja tunteet. Nämä kolme ovat kiinteästi kytköksissä toisiinsa ja niiden tulisi olla tasapainossa keskenään. (Hoang 2016.)

KUVIO 1 Living Voice System: Voice = Heart, Body and Brain by Lucas Tuan Minh Hoang (Hoang, 2016.)



Mind – mieli, ajatukset, järki, Body – keho, vartalo, Heart – sydän, tunteet

Kehomme kaikki alueet lähettävät niin tietoista kuin tiedostamatonta informaatiota aivoillemme, jotka puolestaan analysoivat sen ja lähettävät kehollemme käskyn reagoida asianmukaisesti. Kun tunteet suljetaan pois, meistä tulee hyvin asiaorientoituneita. Ja

myös päinvastoin, jos olemme hyvin tunteellisia, ajatellaan, ettemme pysty tekemään järkipäisiä ratkaisuja. Tunteita ei voi muuttaa mielensä mukaan, mutta niitä voi voimistaa tai vaimentaa. Kutsutaan vaimentamista vaikkapa järjen ääneksi. Aivoissamme keskustelvat tällöin alempi limbinen järjestelmä, joka vastaa tunteiden synnystä ja ylempi aivokuori eli korteksi, joka vastaa tiedon analysoinnista ja muistamisesta. Näille järjestelmille kehomme tuo tietoa sekä itsestämme että ympäristöstämme hermoston ja aistien ja liikkeen kautta. (Hoang, 2016.)

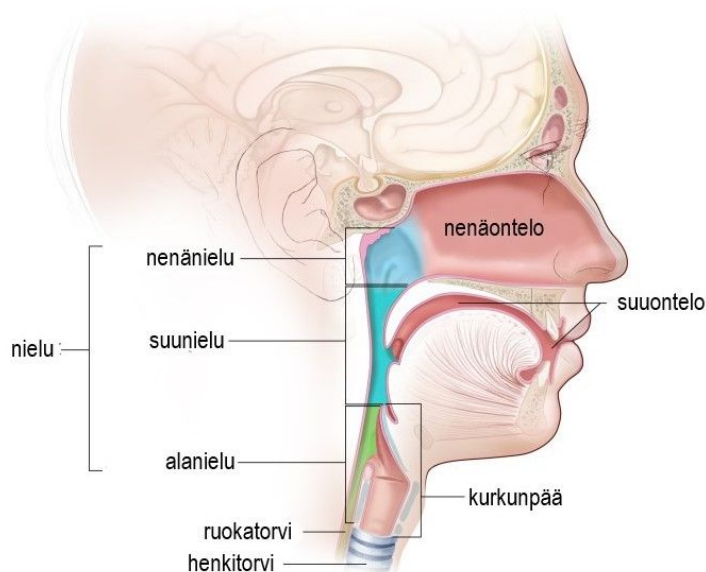
3 VOICE = LAULAMINEN

Ihmisiäni syntyy ilman virratessa ulos keuhkoista äänihuulten läpi. Ääni syntyy äänihuulten värähdellessä. Äänen väri muokkautuu yksilöllisesti äänen kulkiessa ääntöväylän läpi, sillä jokainen ääntöväylä on erilainen. (Koistinen 2003, 51; Honkanen-Korhonen 1997, 48–49.)

Koistinen toteaa myös, että laulajan instrumentti on keho, joka on monimutkainen fysiologinen kokonaisuus. Kehon osat toimivat hienovaraisessa keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Tuki- ja hengityslihakiston esteetön toiminta antaa edellytykset hengityksen ja ilmanpaineen säätelyyn, joka puolestaan luo edellytykset ääntöväylän ja siten kurkunpään ja artikulaatioelinten vapaalle toiminnalle. (Koistinen 2003, 12–15.)

3.1 Ääntöväylä

Ihmisellä ei ole varsinaisesti äänentuottoon erikoistunutta elimistöä, kuten esimerkiksi linnulla. Äänen tuottamistehtävää hoitaaakin niin sanottu äänelimistö, joka muodostuu keuhkoista, kurkunpäästä ja nenä- ja suuväylästä. (Honkanen-Korhonen 1997, 48–49.)



KUVA 1 Anatomy of the Pharynx by Terese Winslow, National Institute of Health, suom. Outi Annala

Varsinaiseen ääntöväylään kuuluvat kurkunpää, nielu, nenäontelo ja suuontelo. Muokkaamalla ääntöväyläämme, voimme vaikuttaa äänen soivuuteen, sointiväriin ja vokaalisointiin. Ääntöväylän kaventaminen terävöittää ja laajentaminen puolestaan tummentaa ääntä. (Annala 2007, 18.)

3.2 Nielu, suuontelo ja nenäontelo

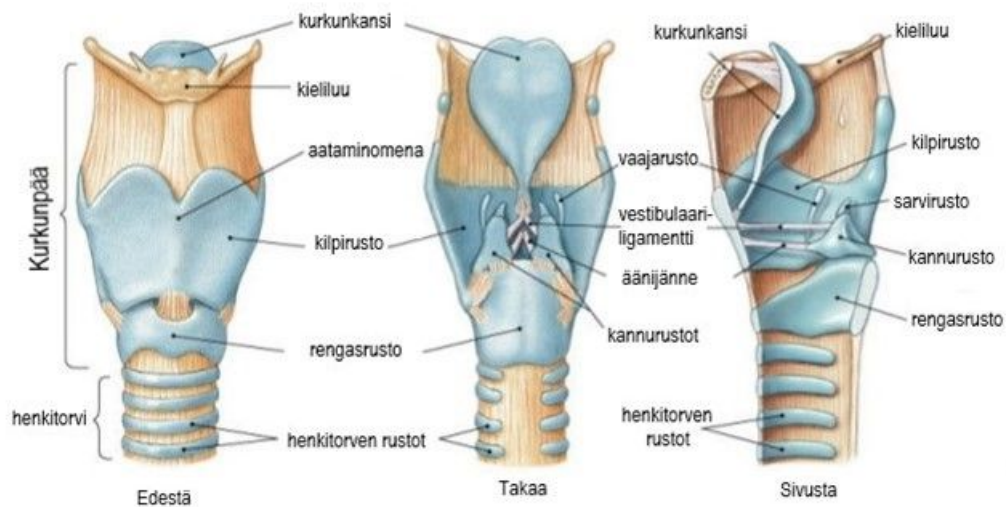
A Nielu ja suuontelo ovat resonanssin kannalta erittäin tärkeitä alueita. Suuonteloa muokataan kielen, huulten ja leuan avulla. Jos pehmeää kitalakea ei aktiivisesti nosta, niin se on ala-asennossa eli lähes kiinni kielessä. Ääntöväylä on tällöin kapea, ja äänenväri vaalea. (Sadolin 2011, 169.)

Nielu jaetaan pehmeän suulaen ja nenäportin välissä sijaitsevaan nenänieluun, pehmeän suulaen ja kieliluun välillä sijaitsevaan suunieluun ja kieliluun ja äänihuulten välissä sijaitsevaan alanieluun (Koistinen 2003, 55). Nielussa on myös kurojalihaksia, joiden tehtävä on auttaa meitä nielemisessä ja siinä, ettei ruoka mene ”väärään kurkkuun”. Kurojalihasten toinen tarkoitus on suojata äänihuulia paineelta. Sadolinin (2011, 50) mukaan jännittyneet huulet tai eteenpäin työnnetty leuka voivat aktivoida kurojalihakset laulaessa. Mitä suurempi tila nieluontelossa on, sitä parempi myötävärähtely siellä saadaan aikaiseksi. Laulaessa onkin tärkeää saada pehmeä suulaki mahdollisimman korkealle, jotta nieluontelon tila kasvaisi. (Koistinen 2003, 55.)

3.3 Kurkunpää

”Kurkunpää ei ole kiinni missään luussa vaan se roikkuu kaularangan etupuolella monimutkaisen, pääasiassa lihaksista koostuvan kannattelumekanismien varassa” (Koistinen 2003, 47). Kurkunpäässä sijaitsevat äänihuulet ja taskuhuulet eli valeäänihuulet, sekä kilpirusto, kannurustot ja rengasrusto sekä kieliluu. Laulamisen kannalta kurkunpään tehtävä on tuottaa äänihuulivärähtelyä. (Koistinen 2003, 47.)

Kurkunkpää rakentuu alhaalta ylöspäin seuraavasti: Alimpana, henkitorveen kiinnittyneenä, on rengasrusto, jonka takayläreunaan kiinnittyvät kolmionmuotoiset kannurustot. Rengasrustoon kiinnittyy myös kilpirusto, joka kurkunkpään suurin rusto. Kilpiruston tehtävä on suojata äänihuulia edestäpäin. Kilpirusto kiinnittyy vahvan kalvon avulla kieliluuhun. Kurkunkansi on lehden muotoinen ja kiinnittyy aataminomenan kohdalla kilpirustoon. Ylimpänä on hevosenkengän muotoinen kieliluu, joka on kielen liikkeiden ja äänenkäytön kannalta tärkeä. (Laato 2011, 15–16; Altarriba 2013, 1–4; Koistinen 2003, 47; Brown 2008, 171.)



KUVA 2 Anatomy of the Larynx by pgmedicalworld.com, suom. Outi Annala

Äänentutkija ja laulopedagogi Jo Estillin tutkimusten mukaan rytmimusiikin tyyliissä vaaditaan enemmän kieliluun yläpuolisten lihasten toimintaa verrattuna klassiseen tyyliin (Estill 1988, 37–43). Nämä lihakset ovat kaksirunkoinen alaleuanlihas, jonka tehtävä on laskea alaleukaa tai nostaa kieliluuta etu- tai taka-yläviistoon, alaleuka-kieliluulihas, joka myös kohottaa kieliluuta etu-yläviistoon, suunpohjan leveä lihas, joka kohottaa kieliluuta, kieltä ja suun pohjaa sekä puikkolisäke-kieliluulihas, joka liikuttaa kieliluuta ylös ja taaksepäin. (Koistinen 2003, 48.)

Kurkunkpään sijoitus riippuu säveltasosta ja päinvastoin. Kurkunkpään tulee antaa liikkua vapaasti ylös ja alas äänenkorkeuden mukaan. Kurkunkpäällä pystytään vaikuttamaan myös hieman äänen väriin, sillä sen sijoittaminen korkeammalle tuottaa vaaleamman värin, jota käytetään enemmän kevyessä musiikissa, kun taas kurkunkpään laskeminen tummentaa ääntä, mikä on yleisempää klassisessa musiikissa. (Sadolin 2011, 162–163.)

Myös niskarangan taipumisen määrällä on vaikutusta rengasruston kallistumiseen. Matalissa äänissä kurkunpään alenemista ja rengasruston kallistumista tapahtuu enemmän kuin korkeissa ja tällöin kieliluun sivusuuntaisella liikkeellä on enemmän vaikutusta korkeuden vaihteluun. Kieliluuhun yhteydessä oleva kilpirusto mukailee kieliluun liikettä ja kallistuu venyttäen siihen kiinnittyneitä äänihuulia. Matalissa äänissä kurkunpään pystysuuntainen lasku on jo huomattavasti suurempaa. Tällöin kilpiruston liikkeitä enemmän äänihuulten asemaan vaikuttaa rengasruston kallistuminen. Rengasrusto kallistuu kilpiruston välisen liitoksen kohdalta auki ja laskeutuu mukaillen samalla kaulanikamien muodostamaa kaarta. Rengasrustoon kiinnittyneet kannurustot mukailevat rengasruston kallistumisliikettä ja näin äänihuulet lyhenevät ja löystyvät, jolloin niiden värähtelynopeus hidastuu. (Altarriba 2013, 1–4.)

3.4 Kurkunpään eteinen

Kurkunpään eteinen on suppilon muotoinen tila äänihuulten yläpuolella. Se muodostuu kurkunkannesta, kannurustoista ja niiden väliin kiinnittyvistä nelikulmaisista kalvoista. Ylhäältä kurkunpään eteinen rajoittuu kurkunpään eteispoimuihin. Kurkunpään eteison-telo on myös tärkeä äänen kantavuuden kannalta. (Sadolin 2011, 51; Honkanen-Korhonen 1997, 48.)

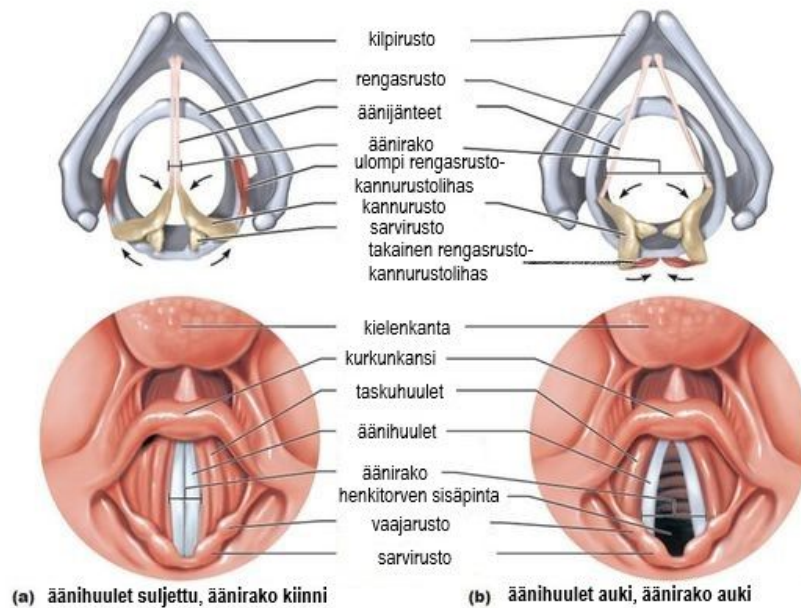
Kurkunpään eteisen muotoa voidaan muokata monella tavalla, mikä vaikuttaa lauluääneen ja sen väriin. Kun kurkunpään eteistä kavennetaan viemällä kannurustoja lähemmäs kurkunkantta, saadaan ääneen ”tvängiä” (twang). Mitä enemmän kurkunpään eteistä kavennetaan sitä voimakkaampi twang. Twang tekee äänestä selkeämmän ja mahdollistaa äänen voimistamisen sekä ehkäisee huokoisuutta. (Sadolin 2011, 51, 159.) Twangia ei pidä kuitenkaan sekoittaa honottamiseen, sillä twangissa nenäportti pysyy suljettuna (Puurtinen). Laulajat, puhujat ja näyttelijät käyttävät twangia tehostamaan äänen resonanssia. Äänen laatu twangissa on omiaan, kun opetetaan ”turvallista huutamista”, tai kun äänen täytyy erottua taustahälystä tai kantaa erittäin suurissa tiloissa, esimerkiksi teatterissa, ilman että ääni rasittuu. (Estill Voice Training.)

3.5 Äänihuulet ja taskuhuulet

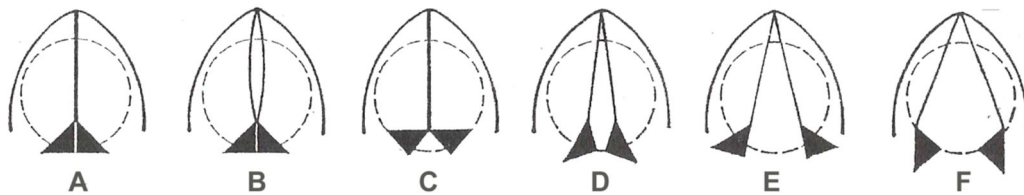
Äänihuulet koostuvat äänihuulilihaksesta ja sen päällä olevasta limakalvosta. Äänihuulet kiinnittyvät edestä kilpirustoon ja takaa kannurustoihin. Kannurustoja kallistamalla eteen saamme äänihuulet venymään pidemmiksi ja tuotamme korkean äänen, taakse päin kallistaminen lyhentää äänihuulia ja tuotamme matalamman äänen. (Laato 2011, 18; Altarriba 2013, 1–4.)

Äänihuulten ja kannurustojen väliin jäävää aukkoa nimitetään ääniraoksi. Äänirako jaetaan tarkemmin vielä kahteen osaan, huuliraoksi ja rustoraoksi, sen mukaan, onko rako enemmän äänihuulten vai kannurustojen puolella. Ääniraon, ylhäältäpäin katsottuna teräväkulmaisen kolmion, muodosta johtuu, että äänihuulia voidaan levittää sivullepäin lähinnä niskan puolelta, kannurustojen avulla. Voimme liikuttaa kannurustoja sivulle päin, joko avaten äänihuulet hengittämistä varten tai sulkien ne puhumista tai laulamista varten. (Sadolin 2011, 44.)

Taskuhuulet tai niin kutsutut valeäänihuulet, sijaitsevat äänihuulten yläpuolella. Niin kuin äänihuulet, taskuhuuletkin kiinnittyvät kilpi- ja kannurustoihin, mutta eivät osallistu normaaliin äänentuottoon. Taskuhuulia käytetään rytmimusiikissa efektin antajana. (Laato 2011, 19.) Esimerkiksi CVT -tekniikassa *distortion*-tehoste (särö) tehdään hyödyntäen taskuhuulten värähtelyä. Taskuhuulilla ei ole samanlaista limakalvopintaa kuin äänihuulilla. Siksi ne eivät pysty värähtelemään yhtä nopeasti kuin äänihuulet ja tästä syystä ne tuottavat säröistä hälyä. (Sadolin 2011, 179.)



KUVA 3a True Vocal Cords by Taric Manzoor, 2011, suom. Outi Annala



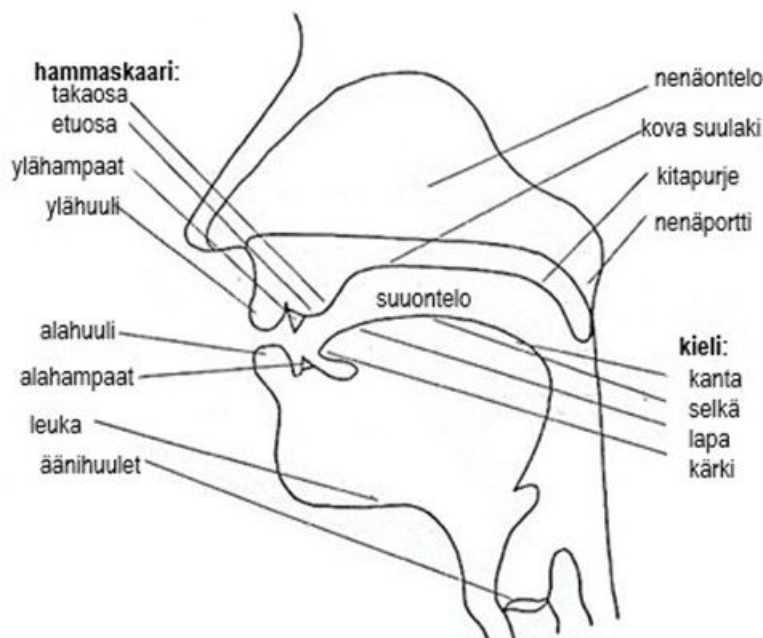
KUVA 3b Äänihuuli- ja rustoraon toiminta, Yrjö Heikkilän luentodiasta 8 muokannut Outi Annala

- A: Äänihuulirako ja rustorako kiinni
 - B: Äänihuulet liikkuvat nopeasti edestakaisin sivusuunnassa rustoraon ollessa kiinni. Tämä asento synnyttää ns. kurkunpää-äänien, joka sellaisenaan muistuttaa pientä polttomootoria.
 - C: Äänihuulirako on kauttaaltaan kiinni, rustorako auki -> kuiskaus vrt. kuva 3a vasemmanpuoleiset kuvat
 - D: Henkäyssupistuma-asento, jossa syntyy heikkoa soinnitonta kohina [h], esimerkiksi sanassa haamu) äänilähteenä vrt. kuva 3a oikeanpuoleiset kuvat
 - E: Lepohengitysasento
 - F: Syvähengitysasento, huokaus, hengästys
- (Yrjö Heikkilän luento dia 8.)

3.6 Artikulaatioelimet: Kieli, huulet, kitapurje ja leuka

Mitä merkitystä on tekstillä, jos siitä ei saa selvää? –Oren Brown

Amerikkalaisen laulopedagogin ja äänen tutkimuksen pioneerin Oren Brownin mukaan hyvä ääntäminen voi erottaa hyvän ja huonon esityksen. Hyvin toteutettuna ääntäminen tuo ääneen lisää väriä, energiaa ja mielenkiintoa ja parantaa legato-linjaa. Jos puhetapa on vapaa ja terve, se johtaa terveeseen ja vapaaseen lähestymistapaan laulamiseen ja artikulaatioon. (Brown 2008, 99, 113.)



KUVA 4 Puhe-elimet, <http://lovelylanguage.com/pronunciation/sounds/speech-organs/>, suom. Outi Annala, tekijä tuntematon

Kieli on suurin ja tärkein artikulaatioelin. Kielen kanta on kiinni kieliluussa, joka taas on yhteydessä kurkunpäähän. Kielen kärki on hyvä pitää laulaessa alahampaissa kiinni. Tällä estetään kielen kannan karkaaminen nielun tukkeeksi. Kun kielen kanta on pois tieltä, pääsee äänihuulivärähtely ohjautumaan suoraan kovaan kitalakeen mahdollistaen hyvän resonanssin perustan. (Koistinen 2003, 71.)

Kieltä ja leukaa säätelee sama hermovarsi, mistä syystä kieli ja leuka tahtovat toimia yhdessä. Leuan rentoudella ja liikkuvuudella on suurimerkitys erikorkuisia ääniä lauletaessa, vokaalien muodostamisessa, dynamiikan tuottamisessa ja muodostettaessa resonanssitilaa. Jännittynyt leuka voi vaikuttaa äänihuulten vapaaseen sijoittumiseen. Säännöllisellä artikulaation harjoittamisella saavutetaan kielen, huulten ja leuan liikkuvuus ja ääntämisvalmius. Kun kieli on rento, sen lapa on ylähampaiden takana sijaitsevan hammaskaaren alla, kielen selkä kovan suulaen alla ja kanta kitapurjeen alla. Varsinkin hammaskaari tärkeä kohta artikulaatiossa, koska kielen kärki koskee sitä jatkuvasti muodostettaessa useita konsonantteja. (Sadolin 2011, 49; Koistinen 2003, 77-78.) Alaleuan ulommat lihakset ovat yhteydessä kielen, kitalaen, purennan ja kasvojen lihasten toimintaan. Tästä johtuu, että kun ihminen vaihtaa ilmettä, toimivat kurkunpään lihakset refleksin omaisesti. (Brown 2008, 180.)

Kitapurje on nielun takaosassa oleva lihas, jonka tehtävä on avata tai sulkea nenäportti ja siten muuttaa ääntöväylän muotoa. Kitapurjeella on ratkaiseva merkitys äänneiden synnyssä ja resonoitumisessa. Nenäportin toiminta myötäilee automaattisesti tekstiä. Sitä liikkuttamalla tai jännittämällä ohjataan ilmavirran kulku joko nenäonteloon tai nenänieluun. Kitapurje säätelee siten äänen nasaalisuutta. (Koistinen 2003, 71; Jackson, Horne & Alegre 2015, dia 16; Annala 2007, 18; Honkanen-Korhonen 1997, 50.) ”Nasaaleja eli nenääänteitä m, n ja ng äännettäessä nenäportin tulee olla täysin auki, muutoin ne kuulostavat tukkoisilta. Myös vokaaleissa nenäportti on periaatteessa kiinni.” (Honkanen-Korhonen 1997, 50.)

Huulten liikkeillä muodostetaan selkeät äänteet ja ne viimeistelevät äänen soinnin ja sointiväriin. Laulaessa huulten pitää toimia nopeasti ja määrätietoisen tarkasti, mutta samalla rennosti. Suun kehälihas vaikuttaa eniten huulten liikkeisiin. Se joka on suorassa yhteydessä lukuisiin ilmelihaksiin eli miimisiinlihaksiin, jotka vaikuttavat osaltaan paljonkin artikulointiin, sillä ne selkeyttävät äänteitä. (Koistinen 2003, 79; Honkanen-Korhonen 1997, 51.)

3.7 Hengitys ja tuki

Saadaksemme minkä tahansa äänen ulos kehostamme, tarvitsemme hengityselimistön tuottamaa ilmanpainetta. Hengityselimistöön kuuluvat tietysti keuhkot ja pallea, mutta myös nenä- ja suuontelo sekä nielu, henkitorvi, kurkunkansi ja kurkunpää. Hengitys tapahtuu automaattisesti, mutta muuntuu tarpeen mukaan esimerkiksi lepo hengitys, juostessa tapahtuva hengitys tai laulaessa tapahtuva hengitys ovat erilaisia. Hengitys vaikuttaa äänen puhtauteen, voimakkuuteen ja myöskin laatuun. (Koistinen 2003, 30–32; Tasanto 1997, 38–39.)

Rintakehän sivuilla olevat ulommat kylkivälilihakset laajentavat rintakehää ulospäin ja pallea vetää keuhkoja alaspäin. Näin syntyy rintakehän sisälle alipaine. Äänenkäytössä tärkein hengityselin on pallea. Sen laskeutuessa kurkunpää laskeutuu laululle edulliseen asentoon. Pallea ja muut hengityselinlihakset säätelevät ilman sisään- ja ulosvirtausta äänenkäytössä. Laulaessa on tärkeää säilyttää sisäänhengityksessä saavutettu tila. Sisäänhengityselinlihakset toimivatkin laulun aikana uloshengityselinliikettä vastustaen. (Laato 2011, 12.) Laulaessa pyritään koko uloshengityksen ajan tasaiseen ilmanpaineeseen äänihuulten alapuolella, jotta laulettu ääni olisi laadultaan hyvä. Mikäli vatsalihakset eli tässä tapauksessa uloshengityselinlihakset, etenkin suora vatsalihas, aktivoituu liikaa, aiheutuu äänihuulia vasten liikaa painetta, joka puolestaan aiheuttaa äänihuulilihasten jännittymisen.

Tuki on uloshengityksen nopeuden ja siten paineen säätelyä. Sisäänhengityselinlihakset eli pallea, rinta- ja kylkivälilihakset hidastavat ilman pääsyä ulos keuhkoista ja kun keuhkot ovat lähes tyhjä, ilmanpainetta pyritään tasaamaan uloshengityselinlihakksilla eli poikittaisilla vatsalihaksilla, sisemmällä kylkivälilihaksilla sekä muilla vatsalihaksilla ja jopa selkälihaksilla. Tuen tulee olla elastinen. Lihaksia ei tule jännittää aktiivisesti. (Koistinen 2003, 37–39; Sadolin 2011, 27–29.)

3.8 Rytmimusiikin erityispiirteet laulussa

Ääntöbalanssi-metodin kehittäjän, laulupedagogi Ritva Eerolan mukaan klassisen ja rytmimusiikin laulutavan perussointi on erilainen. Tämä johtuu siitä, että äänihuulimassa on

erilainen oktaavin aläänillä. Rytmimusiikissa ohentaminen aloitetaan yksiviivaisen rekisterin aläänillä, kun taas jälkimmäisessä ohentamisen käyttö saatetaan aloittaa vasta kaksiviivaisen oktaavin tuntumassa. Paksummasta äänihuulimassasta johtuen uloshengityslihakset aktivoituvat automaattisesti enemmän kuin klassisessa laulussa. Painetasapainon saavuttamiseksi tarvitaan enemmän myös sisäänhengityslihasten ja lantion, jopa jalkojen aktivaatiota. (Eerola 2007–2008.)

Tyylistä riippuen rytmimusiikin laulutavan perussointi saattaa vaihdella hyvinkin paljon. Sointimuutokset tehdään usein toimintatavan muutoksilla ja lisäksi käytetään erilaisia efektejä, kuten huokoisuus, käheys tai karheus, vibrato, taskuhuuliläänet, melismat, kirjaisut, nasaalisuus, kielen asennon muuttaminen, särö tai twang. Klassisen laulun tyyli-
muutokset liittyvät ilmaisun dynamiikkaan ja teknisesti toiminta tapa on melko sama tyylistä riippumatta. (Eerola 2007–2008.)

Rytmimusiikissa perustoimintatapaa nimitetään puhelauluksi. Rytmimusiikissa rintarekisteri ja päärekisteri toimivat yhtä aikaa, jolloin ääni-huulilihaksilla on päävastuu ja äänihuulia venyttävät lihakset toimivat mukana. Myös painotukset fraseerauksessa vokaalien ja konsonanttien välillä poikkeavat toisistaan. Rytmimusiikissa ainakin rockissa tekstiä aksentoidaan voimakkaasti ja artikuloidaan terävästi. Klassinen laulu pyrkii enemmän kauniiseen leveään vokaalilinjaan ja rytmimusiikki tuo esiin enemmän konsonantteja. Monilla raskaan rockin tai heavymusiikin laulajilla resonanssi ja tuki toimivat kuitenkin samalla tavoin kuin klassisilla laulajillakin. Nuottikuvan noudattaminen puolestaan on klassisessa laulutavassa hyvinkin pilkun tarkkaa ja noudattaa kieliopillisia lauseita fraseerauksen ja hengitysten suhteen. Rytmimusiikki antaa nuottikuvan käsittelyyn paljon vapauksia, sillä painettu nuotti on usein vain viitteellinen eli karkea ohje kappaleen esittämisestä. Improvisoinnille ja muuntelulle annetaan tilaa, hengitykset voivat olla kieliopillisesti jopa väärissä paikoissa, melodiaan lisätään säveliä, fraasien loppuja väritetään eräänlaisilla hännillä. Toisin sanoen fraseeraus valitaan halutun tyylin mukaisesti. Äänen-
tuottotapa voi vaihdella voimakkaasti paineistetusta ja jopa kurkunpäällä aksentoidusta ääntötavasta vuotoiseen tai ohennettuun äänenkäyttöön. Musiikkiin saadaan näin elävyyttä ja mielenkiintoa. (Eerola 2007–2008; Aittomäki & Kervinen & Mellanen 1997, 57, 63–66.)

4 MIND = MIELI

Mielen tutkiminen on ollut alun perin osa filosofiaa ja teologiaa. 1800-luvulla mielen tutkimuksen yhteys filosofiaan katkesi ja 1900-luvun alkupuolella sitä alettiin tutkia myös behaviorismin, hahmopsykologian ja kognitiivisen psykologian näkökulmista. Viime vuosikymmeninä mielestä on tullut kognitiivisen neurotieteen, muun muassa kognitiivista psykologiaa, kognitiotiedettä ja neurotieteitä yhdistelevän tieteenalan, keskeinen kohde. Arkikäytössä mieli toimii usein synonyyminä ajattelulle tai niin sanotulle pään sisällä tapahtuvalle sisäiselle keskustelulle. Tähän viittaa muun muassa sanonta muutin mieltäni”. Mielen toiminta voidaan jakaa karkeasti neljään osaan: ajattelu, muisti, mielikuvitus ja tietoisuus. (Psykologian historia 2005.)

4.1 Ajattelu

Ajattelu on sitä, että aivot käsittelevät informaatiota muun muassa muodostamalla käsitteitä, ratkaisemalla ongelmia, päättämällä ja tekemällä valintoja. Ajattelu mahdollistaa sen, että mielessä voidaan muodostaa abstrakteja malleja todellisuudesta, joiden mukaisesti käsitellään päämääriä, suunnitelmia ja haluja. Kognitiivisen teorian pohjalta puhutaan kolmen tietoisuustason kolmenlaisesta ajattelusta. Automaattiset ajatukset muodostavat hetkellisen ja spontaanin ajattelun, niin sanotun sisäisen puheen tai ”yksinpuhelun”. Tällaiset ajatukset ovat suhteellisen helposti tunnistettavia, katkelmallisia ja pinnallisia, ajatuksia ja mielikuvia. (Ihmismielen ominaisuudet ja toiminnot.)

Toinen ajattelun taso on ihmisen tieto siitä, kuinka eri tilanteisiin suhtaudutaan ja miten niissä tulee käyttäytyä. Näitä sanotaan elämänsäännöiksi tai perusolettamuksiksi. Säännöt voivat liittyä tavallisiin käytöksen normeihin, suorituksiin, moraaliin, etiikkaan tai uskontoon. Tätä ei tiedosteta yhtä helposti, kuin ensin mainittua automaattisten ajatusten muodostamaa sisäistä puhetta. Kolmantena ajattelun tasona ovat kognitiiviset skeemat, joista voitaisiin määritellä eräänlaisiksi henkilökohtaisiksi ja hallitseviksi totuuksiksi omasta persoonasta, elämästä yleensä ja muista ihmisistä. Ne muodostavat osin tietoisien ja suureksi osaksi tiedostamattoman maailmankuvan ja maailmankatsomuksen. Esimerkiksi ”Elämä on kivaa.” tai ”Minä olen järkevä ihminen.” (Aivot ja mieli.)

4.2 Muisti

Muistia tarvitaan kaiken aikaa, sillä kaikki älyllinen toiminta perustuu muistiin. Sanojen ja kielen ymmärtäminen, mielikuvien muodostaminen sekä esimerkiksi koulusta kotiin kävely vaatii muistia. Ilman muistia ei olisi identiteettiä tai elämänhistoriaa, läheisimmätkin ihmiset pysyisivät tuntemattomina ja käsitys maailmasta olisi vain havaintojen virtaa, jota olisi vaikeaa ymmärtää. Yleisin tapa hahmottaa muistin rakennetta ja ymmärtää sen toimintaa on erottaa toisistaan hetkellinen aisti-muisti eli sensorinen muisti, lyhytkestoinen työmuisti ja pitkäkestoinen säilömuisti. Tiedon painuessa muistiin syntyy uusia hermosolujen välisiä yhteyksiä. Samalla vanhoja yhteyksiä vahvistuu tai heikentyy. Muistin toimintaan vaikuttavat vireystila, mieliala, motivaatio, muistin häiriötekijät sekä kielelliset ja visuaaliset taidot ja – perustoiminnot. (Aivot ja mieli; Terveysnetti.)

Muistamisen toinen puoli on unohtaminen. Unohtaminen on nopeinta alussa, muistamisen käynnistyessä ja tasaantuu sittemmin. Ikävät ja epämiellyttävät asiat unohtuvat miellyttäviä helpommin. Unohtamista tapahtuu joko siksi, että muistettavaa asiaa ei käytetä ja tästä syystä muistiaines haalistuu. Unohtamista voi kuitenkin hidastaa yksittäisen muistikuvan aktivoimisella, toisin sanoen kertaamalla. Toinen vaihtoehto on, että muistiaineksen päälle kerääntyy koko ajan uutta tietoa ja tämä vaikeuttaa mieleen palauttamista. Mitä todennäköisimmin muistissa oleva asia ei kuitenkaan katoa kokonaan. Tieto tai muisto pystytään palauttamaan mieleen, kun oikeanlainen reitti kyseiseen asiaan löydetään. (Muistiliitto.)

Epätavalliset ja poikkeavat tapahtumat säilyvät muistissa yleensä arkipäivän sattumuksia paremmin. Useaan otteeseen elämän aikana kertaantuvat ja aktivoituvat asiat säilyvät hyvin muistissa. Usein arjen unohteluissa on kyse keskittymiskyvyn vaikeuksista, ei niinkään muistin virheistä. Unohtuminen johtuu siitä, että toinen asia sotkee muistiainesta. Esimerkiksi jos kuoroharjoituksissa oma kännykkä pärähtää soimaan samalla, kun johtaja selittää kappaleen ensimmäisen lauseen fraseerauksesta. Jos vastaat kännykkään ja yrität samalla kuunnella mitä johtaja sanoo, et todennäköisesti muista kummastakaan asiasta jälkeempäin kunnolla mitään. (Muisti ja aivoterveys; Unohtaminen.)

4.2.1 Aistimuisti

Aistimuisti eli sensorinen muisti tuo aivoihin tietoutta aistien kautta. Esimerkiksi laulaessamme näemme nuotit, niiden rytmin ja korkeuden, kuulemme oman ja muiden äänen laulaessamme, saamme tuntemuksia siitä, miten hengityksemme toimii, näemme, että johtaja taputtaa käsiään tahdin toisella ja neljännellä iskulla. Aistimuisti on osa tajuntaa, vaikkei sitä useinkaan tiedosta. (Aivot ja muisti; Saarniaho 2005.)

Sensorinen muisti ei käsittele tietoa millään tavalla, vaan ottaa informaation vastaan sellaisenaan ja lähettää sen hermoston välityksellä seuraavaan muistijärjestelmän osaan. Aistitiedon vastaanottamisesta ja eteenpäin lähettämisestä aivoissa vastaa hippokampus. Vasta sitten, kun tieto kulkeutuu työstettäväksi työmuistiin, aistien vastaanottamaa tietoa ajatellaan aktiivisesti. (Aivot ja muisti, Saarniaho 2005).

4.2.2 Työmuisti

Työmuisti on muistijärjestelmä, jossa ylläpidetään ja työstetään juuri tämänhetkisessä tehtävässä tarvittavaa tietoa. Työmuisti pitää asioita mielessä vain muutamia sekunteja. Työmuisti toimii esimerkiksi silloin, kun kuoronjohtaja laulaa yhden fraasin malliksi ja se pidetään mielessä, kunnes on oma vuoro laulaa. Tieto siirtyy työmuistista säilömuistiin, jos sitä on käsitelty syvästi, toistettu tai siihen liittyy voimakkaita tunteita. (Aivot ja mieli; Aivot ja muisti; Muistin toiminta; Peltomaa 2004, Muisti; Kognitiivinen ergonomia.)

Työmuistin kuormittuminen lienee tuttu ilmiö: jos tietoa tulee liian paljon, emme pysty kertailemaan ja työstämään kaikkea tietoa riittävän kauan, jotta se ehtisi tallentua pysyvämmiin säilömuistiin. Työmuistissa pystytään käsittelemään kerrallaan vain noin 3–4 eri asiaa. Tieto hiipuu työmuistista parissa kymmenessä sekunnissa, jollei sitä kerrata. Työmuisti kuormittuu erityisesti silloin, kun tehtävät ovat vaativia tai jos huomio täytyy suunnata pois varsinaisesta tehtävästä usein tai pitkäksi aikaa. Työmuistin toimintaa voi helpottaa jäsentämällä tietoa ja muodostamalla siitä kokonaisuuksia. Muistamista helpottaa myös, jos asiasta on aikaisempaa tietoa, jonka avulla voidaan rakentaa irrallisista asioista

suurempia kokonaisuuksia. (Aivot ja mieli; Aivot ja muisti; Muistin toiminta; Peltomaa 2004; Kognitiivinen ergonomia.)

4.2.3 Säilömuisti

Säilömuisti jakaantuu semanttiseen-, episodiseen- ja proseduaaliseen muistiin. Semanttinen muisti eli asiamuistiin sisältää tietomme asioista. Episodi- eli tapahtuma-muisti sisältää tarinoita ja elämyksiä. Proseduaalinen eli taitomuisti tallentaa opitut taidot, kuten pyörällä ajaminen. (Aivot ja mieli; Kalska 2006.)

Suuret kokonaisuudet muistuvat mieleen todennäköisesti paremmin kuin pienet, yksittäiset tiedonmuruset. Säilömuistin toimintaa selittääkin mieleen painamisen, mielessä säilyttämisen ja mieleen palauttamisen kolmijaolla. Muisti on tapahtumasarja, jossa palautetaan mieleen aiemmin opittuja ja koettuja asioita sekä opitaan uutta. Jotta ylipäätään voidaan muistaa mitään, on työmuistissa käsitelty tieto painettava säilömuistiin, jossa se säilyy, kunnes se palautetaan mieleen eli takaisin työmuistin työstettäväksi. Mitä paremmin opittua asiaa on itse työstänyt, sitä paremmin ne ovat myös löydettävissä muistista. (Aivot ja mieli; Aivot ja muisti; Muistin toiminta; Peltomaa 2004; Kognitiivinen ergonomia.)

4.2.4 Muisti ja musiikki

Musiikin kuunteluun liittyvä saapuvan kuuloinformaation seuraaminen ajassa, musiikin rakenteen ja merkityksen analysointi sekä musiikin tunnistaminen ja siihen liittyvien kokemusten mieleen palauttaminen. Näin ollen musiikin kuunteleminen aktivoi aivojen sensorista muistia, työmuistia sekä episodista ja semanttista säilömuistia. Vaikuttamalla mielialaan ja vireystilaan, musiikin kuuntelu voi hetkellisesti parantaa kognitiivista suoriutumista, mukaan lukien muistisuoriutumista. (Särkämö & Huotilainen 2012.)

Työmuistilla on keskeinen merkitys melodioiden tunnistamisessa. Työmuisti liittyy keskeisesti myös musiikillisiin mielikuviin (sisäinen ääni). Säilömuistiin ovat tallentuneet tutut melodiat ja sävelkuviot. Tuttu melodia on helpompi tunnistaa, jos siinä on säilytetty

temporaalisia piirteitä eli rytmiä. Säilömuisti vastaa siis tiedon musiikin ajallisesta rakenteesta ja säännönmukaisuudesta. Sinne tallentuu myös tiedostamattomasti opittua tietoa, esimerkiksi arkielämässä opittua: osaa erottaa hyvät ja huonot melodiat. Joissain tapauksissa musiikkia voidaan pitää siltana kadonneisiin muistoihin, sillä se aktivoi niihin talti-
oituneet tunteet. (Hyväterveys 2012; Hasu 2017.)

4.2.5 Muisti eri ikäkausina

Kyky oppia uutta säilyy läpi elämän. Ihmislapsi oppii aikuista helpommin uusia asioita ulkoa ja kykenee myös palauttamaan ne nopeammin mieleensä. Lapsella uusien haarakkeiden syntyminen on nopeampaa, mutta niin on myös niiden häviäminen. Tämän johdosta erilaisilla lapsuuden kokemuksilla ja virikkeillä on merkittävä vaikutus aivojen kehittämiselle. Aikuisena ei enää muista yksityiskohtia yhtä helposti kuin lapsena. Sen sijaan monimutkaisten asioiden oppiminen ja hahmotus onnistuvat lasta paremmin. Tämä perustuu siihen, että muistissa on jo valmiina olevaan suuri määrä aiemmin hankittua ja ajan mittaan kokonaisuuksiksi hahmottunutta tietoa, johon aikuisen on helpompi verrata uutta muistiainesta. Tästä syystä aikuisiällä ei tarvitse painella mieleen irrallisia yksityiskohtia, vaan tiedot liittyvät mielekkäinä kokonaisuuksia valmiina olevaan kehikkoon. (Sydänliitto, Muisti ja aivoterveys; Terveysnetti.)

Muistin toiminnot voivat iän karttuessa muuttua, mutta eivät normaalissa ikääntymisessä häviä. Ikääntymiseen ei siis itsessään liity huonomuistisuus, vaan erilaiset toiminnot, kuten mieleen painaminen, tapahtuvat hitaammin. Esimerkiksi juuri työmuisti muuttuu herkemmäksi häiriöille ja sen kyky työstää ja tallentaa muistiainesta heikentyy. Mieleen painetut asiat säilyvät yhtä hyvin kuin nuoremmillakin. Useiden samanaikaisten tehtävien suorittaminen vaikeutuu mitä vanhemmaksi tulee. Lieviä muutoksia tapahtuu jo 40 ikävuoden jälkeen, mutta selvempiä vasta yli 75-vuotiaana. Työikäisillä muisti- ja keskittymishäiriöiden syyt löytyvät kuitenkin yleensä muualta kuin neurologisista sairauksista. Tällöin muistin muutokseen voikin hyvin vaikuttaa aivojen aktiivisella käyttämisellä, sosiaalisella aktiivisuudella ja terveellisillä elämäntavoilla ja perussairauksien hyvällä hoidolla. (Muisti ja aivoterveys; Terveysnetti.)

4.3 Mielikuvitus

Järki kertoo sen, mitä on jo osattu tehdä; mielikuvitus kertoo sen, mitä tullaan osaamaan tehdä. – Lauri Järvilehto

Mielikuvitus on sisäinen kyky keksiä osittaisia tai kokonaisia mielen sisäisiä todellisuuksia ja mielen objekteja. Mielikuvitus on kyky simuloida todellisuutta, löytää siitä uusia piirteitä tai ilmiöitä, joita ei sisälly aiempaan henkilökohtaiseen kokemusmaailmaan. Mielikuvitukseen liittyy siten olennaisesti muistaminen. (Aivot ja mieli.)

Minussa on riittävästi taiteilijaa, jotta uskallan käyttää mielikuvitustani. Tieto on rajallista. Mielikuvitus pitää sisällään koko maailman. – Albert Einstein

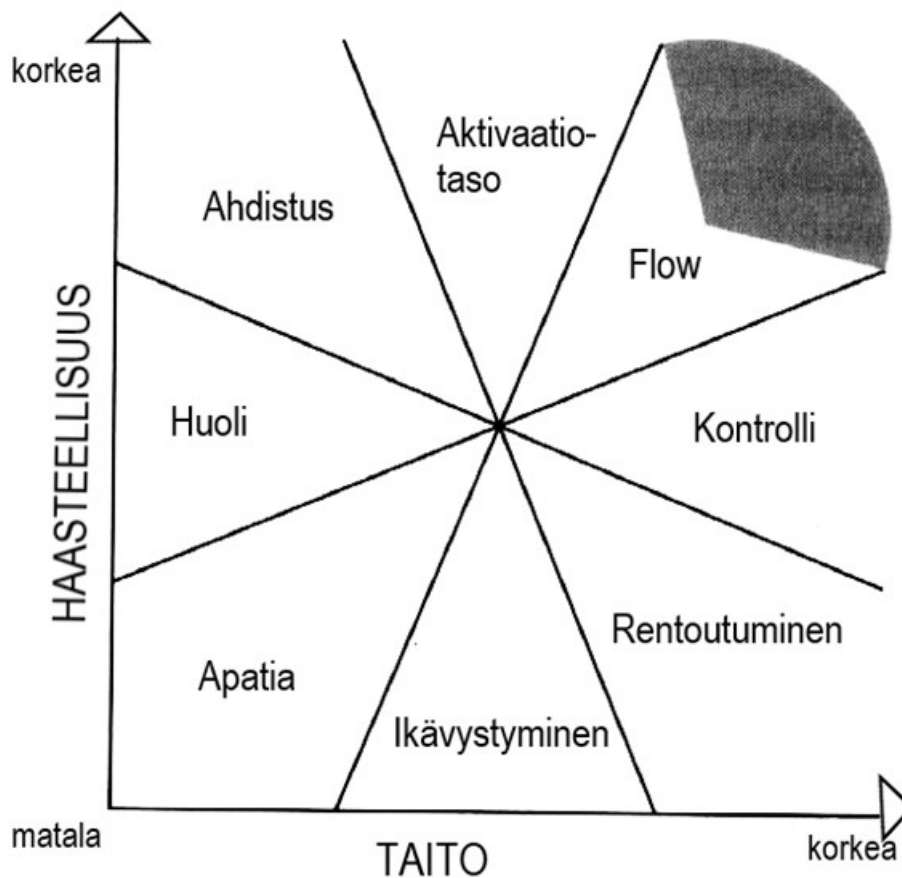
Filosofi Lauri Järvilehdon mukaan monet ajattelevat, että mielikuvituksen ja todellisuuden välillä on tarkka raja. Toiset asiat ovat tosia ja toiset taas puolestaan mielikuvituksen tuotetta. Iso osa uskomuksistamme perustuu mielikuviin ja sitä kautta mielikuvitukseen. Jotkut uskomukset ovat enemmän mielikuvituksellisia kuin toiset. Toisissa uskomuksissa taas on jo aika paljonkin kokemuspohjaa – ainakin kunnes toisin todistetaan. Mielikuvitus ja todellisuus vaikuttavat toisiinsa koko ajan. Todellisuus synnyttää unelmia – ja unelmat todellisuutta, sillä unelmat perustuvat kokemukseesi ja sitä kautta todellisuuteen. Mutta todellisuus muuttuu myös unelmien mukaan: kun uskaltaa päästää mielikuvituksen valloilleen ja haaveilla ihanista asioista ja laittaa itsensä liikkoon niiden eteen, alkaa muuttaa todellisuutta enemmän unelmiensa kaltaiseksi. (Järvilehto 2012.)

4.4 Tietoisuus

Tietoisuus on mielen ominaisuus, johon luetaan esimerkiksi sellaiset ominaisuudet kuin subjektiivisuus, aistimiskyky, itsetajunta ja kyky havaita oman luonnollisen ympäristön ja oman identiteetin välisiä suhteita. Mieli voidaan jakaa tietoiseen ja tiedostamattomaan niin että tietoinen mieli ohjaa keskittyvää toimintaa ja tiedostumaton mieli taustalla pyöriä automaattisia prosesseja. Erilaisia näkemyksiä esitetään kuitenkin siitä, miten monimutkaisia tai tarkoitushakuisia tiedostumattomat prosessit ovat.

Tietoisuuden voi ajatella olevan eräänlainen aistien suodatin, sillä tietoisuus valitsee, mitä ihminen tarkkailee. Vaikka aistitietoa tulee tulvimalla, et tule kaikesta tietoiseksi. Tiedostamisen prosessissa kokonaisuus rakentuu niistä aistihavainnoista, jotka tarkkaavaisuutesi sallii sinun rekisteröidä ulkomaailmasta. Tilanne on tuttu: eri ajankohtina havaitsee eri asioita, vaikka olosuhteet olisivat ennallaan, ja täysin samassakin tilanteessa eri ihmiset tiedostavat eri asioita. (Mäki-Kihniä 2015; Aivot ja mieli.)

Musiikin näkökulmasta flow-kokemus on tietoisuuden hallintaa parhaimmillaan. Mihály Csíkszentmihályin mukaan flow on dynaaminen tila, joka ei aiheuta ahdistusta sen suhteen mitä ehkä tapahtuu tai jää tapahtumatta. Flow-kokemus vaatii kuitenkin selkeää päämäärää ja tilaisuutta saavuttaa se. Musiikin tuomalla tunnelmalla on suuri merkitys sitä kautta, että oppijan mieliala oppimistilanteessa voi aikaansaada flow'n syntymisen. Mikäli näin tapahtuu, oppiminen siirtyy uudelle tasolle ja tehostuu, oppimisnopeus kasvaa ja opittavan aineksen vaikeustasoa voidaan nostaa. (Huotilainen 2009, 40; Lindh 1998, 76.)



KUVA 5 Flow -kokemus by Mihály Csíkszentmihályi (Lindh 1998, 79.)

5 BODY = KEHO

5.1 Hermosto ja motoriikka

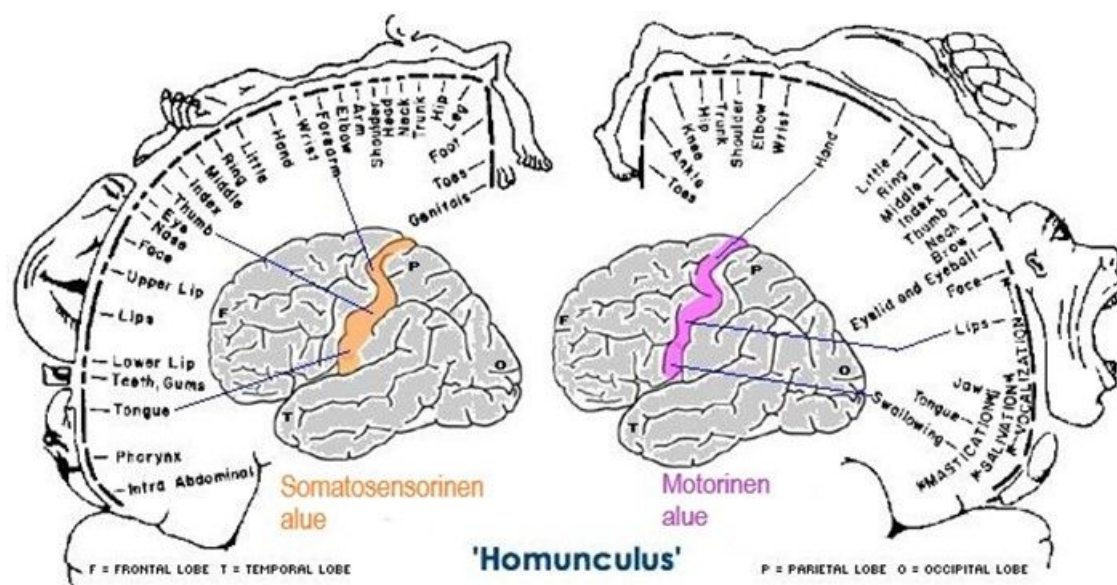
Hermosto säätelee kehon sisäisiä toimintoja ja reagoi ulkoisiin ärsykkeisiin. Hermosto jaetaan keskushermostoon ja ääreishermostoon. Molemmilla on sekä somaattisia eli ruumiillisia, kehollisia, että autonomisia eli tahdosta riippumattomia toimintoja. Keskushermostoon kuuluu isot aivot, pikkuaivot, aivorunko ja selkäydin. Keskushermosto saa aisti-informaatiota ääreishermostosta. Autonominen hermosto vaikuttaa sisäelinten säätelyyn ja somaattinen hermosto vaikuttaa aistitietoon ja lihasten liikkeisiin. Ääreishermosto kuljettaa siis viestejä erilaisista aistinsoluista sisäelinten pinnalta, nivelistä ja jänteistä tai vaikka iholta. Ääreishermostoon kuuluvat myös liikehermot, jotka hermottavat kaikkia meidän lihaksiamme. (Volanen 2010; Ihmisen biologia; Il-moniemi luento 1; Rinne 2010, diat 4–5.)

Motoriikka voidaan karkeasti jaotella selkäytimen ja ylempien hermokeskusten aikaansaamaksi. Tahdonalainen motorinen viesti kulkee aivokuorelta ylemmän ja alemman motoneuronin välityksellä kohdelihakselle. Selkäytimen tasolla sijaitsevat mekanismit, jotka palvelevat heijasteiden ja perusliikkeiden toimintaa. Aivot säätelevät heijastetoimintaa ja ohjaavat alempien liikehermokejusten aktiviteettia. Keskushermosto edesauttaa liikkeiden tarkoituksenmukaista aloitusta ja liikenoitetta. Motorisen toiminnan mallit ovat osaksi aivoperäisiä, mutta jo selkäytimen tasolla on ohjelmoituna esimerkiksi kävelyn perusliikkeet, ja tällä tasolla hermoverkko myös oppii. Myös pikkuaivojen monet ratayhteydet osallistuvat motoristen toimintojen säätelyyn. Niiden tehtävät liittyvät erityisesti liikkeen säätelyyn liikesuorituksen aikana sekä tasapainon ylläpitoon. (Ilmoniemi luento 1 ja luento 8, Mattila, L., Mäkivaara, A. & Ranta, H. 2015, 26–28.)

5.2 Motorinen homunculus

Motorinen homunculus kuvaa primaarisen eli ensisijaisen motorisen aivokuoren aivopuoliskon säätelemän vastakkaisen puolen kehonosien hermotusalueen laajuutta. Primaari-

nen aivokuori vastaa eri ruumiin osien lihasliikkeiden ohjaamisesta ja säätelemisestä. Jokaisella kehonosalla on oma alueensa tässä aivokartassa, joskin kasvoilla ja käsillä on suhteessa laajimmat liikeaivokuoren edustusalueet. Niiden hienomotorinen sääteily vaatii suurempaa tarkkuutta ja siksi ne vaativat enemmän tilaa, enemmän neuroneja ja yhteyksiä aivokuorelta. Motoristen toimintojen sääteily aivojen motorisella kuorella noudattaa somatotopiaa eli eri ruumiinosat ovat edustettuna tietyssä järjestyksessä, jalan alueet keskeisesti ja pään alueet reunolla. (Illman 2012, 4; Mattila ym. 2015, 13–14.)



KUVA 6 Homunculus <http://health-gossip.com/wp-content/uploads/2015/04/health-gossip-m33.jpg>

Motorinen oppiminen, jota myös arjessa lihasmuistiksi kutsutaan, on avainsana kaikissa raajojen toimintaa vaativissa tehtävissä. Aluksi voi olla, että liikkeeseen keskittyy niin intensiivisesti, ettei puhuminen tai laulaminen onnistu samaan aikaan. Kokemuksen ja harjoituksen myötä liike alkaa sujua ja se ei vaadi enää aivojen tietoista koordinaointia. Uusien liikesarjojen opettelu muovaa aivojamme, sillä hermosolujen välille syntyy liikeaivokuorella uusia yhteyksiä eli synapseja. Kun harjoituksia toistetaan, aktiivisesti käytetyn hermosolujoukon väliset yhteydet vahvistuvat, ja lihasten edustusalueet laajenevat. (Karhunen & Reijonen 2014.)

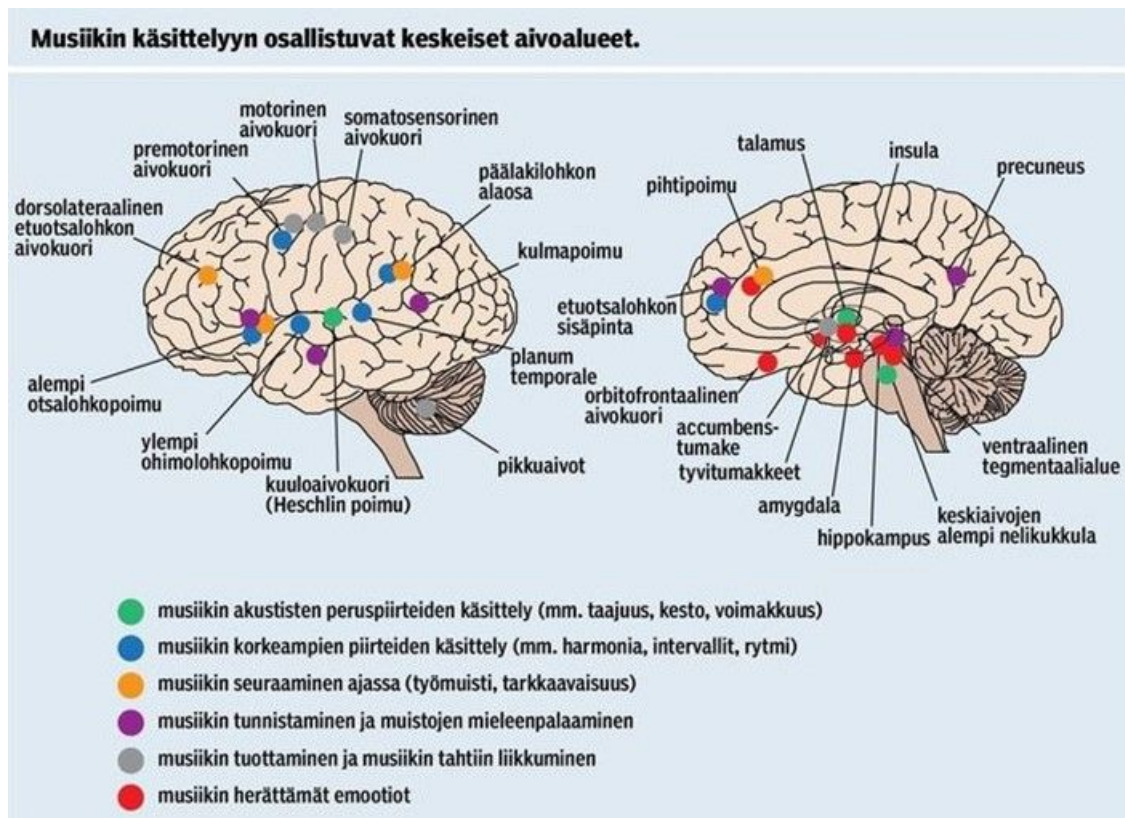
Motorinen homunculus on siis jatkuvassa muutoksessa; sen osat suurenevät tai pienenevät tekojen ja mielihalujen mukaan. Ne kehon osat joita käytämme ja huomioimme enemmän saavat aivoistamme suuremman osan. Pianistin homunculuksen sormet ovat paljon

suuremmat kuin vaikkapa laulajan sormet. Toisin päin käännettynä laulajan kasvojen alue on suurempi kuin pianistin. (Sinenmaa 2010.)

5.3 Aivot ja musiikki

Musiikki käynnistää aivoissa sarjan erilaisia kognitiivisia, emotionaalisia ja motorisia prosesseja. Musiikillisten piirteiden, kuten sointujen, harmonian, intervallien ja rytmin, käsittely edellyttää monimutkaisten äänenkorkeus- ja rytmikuvioiden sääntöihin perustuvaa analysointia, mikä tapahtuu useilla otsalohkon, ohimolohkon yläosan ja päälakilohkon alaosan alueilla. Musiikin seuraaminen ajassa ja pitäminen mielessä edellyttää myös etuotsa- ja päälakilohkolla sekä pihtipoimussa sijaitsevan tarkkaavaisuus- ja työmuisti-järjestelmän toimintaa. Tutun musiikin tunnistaminen aktivoi puolestaan hippokampusta, ohimolohkon keskiosaa sekä päälakilohkon alueita, jotka liittyvät episodiseen ja semanttiseen muistiin. (Särkämö & Huotilainen 2012.)

Emotionaalisesti koskettavan musiikin kuulemiseen liittyy useiden syvien aivoalueiden, kuten keskiaivojen, tyvitumakkeiden, manteliumakkeen, hippokampuksen, otsalohkon alaosan sekä pihtipoimun aktivaatio. Tämä mesolimbinen järjestelmä vastaa emotionoiden, mielihyvän ja palkitsevuuden kokemisesta ja säätelee osin myös autonomisen hermoston sekä immuuni- ja hormonijärjestelmän toimintaa. Erityisesti mesolimbisen järjestelmän tuottaman dopamiinin on osoitettu olevan yhteydessä musiikin herättämään voimakkaaseen tunnekokemukseen. Musiikin tuottamiseen ja tanssiin liittyy vahvasti myös liikkeiden säätely, joka aktivoi liike- ja tuntoaivokuorta, tyvitumakkeita ja pikkuaivoja. (Särkämö & Huotilainen 2012.)



KUVA 7 Musiikin käsittelyyn osallistuvat keskeiset aivoalueet, Särkämö & Huotilainen <http://docplayer.fi/3573681-Musiikkia-aivoille-lapi-elaman.html>

Muusikkojen aivojen anatomia heijastaa soittamisen vaatimuksia. Useilla soittamisessa tarpeellisilla aivoalueilla on enemmän harmaata tai valkeaa ainetta. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1134–1139; Tervaniemi ym. dia 6/15.) Musiikin kognitiivinen neurotiede on saanut erilaisten aivokuvantamis-menetelmien avulla runsaasti uutta tietoa siitä, miten musiikkia käsitellään aivoissa, miten musiikki muokkaa aivoja ja mihin musiikin kuntouttava vaikutus saattaa perustua. Musiikin havaitsemiseen ja kokemiseen ja kuultavan musiikin käsittelyyn osallistuvat useat otsa-, ohimo- ja päälakilohkon aivokuoren alueet sekä pikkuaivot sekä monet aivojen subkortikaaliset alueet. Subkortikaalinen hermoverkosto on musiikin tunnevaikutuksen taustalla. Musiikki aktivoi syviä aivoalueita, jotka liittyvät emootioiden ja mielihyvän kokemiseen.

Aivoissa pitkäkestoisen soittotaidonharjoittelun on osoitettu parantavan äänten erottelua kuuloaivokuorella, äänten varhaista käsittelyä aivorungossa, tehostavan motorisen aivokuoren toimintaa käden liikesarjojen toteuttamisessa ja laajentavan sormien kortikaalista

edustusta tuntoaivokuorella. Soittotaidon harjoittelu lisää harmaan aineen tilavuutta ohimolohkon yläosassa², otsalohkon motorisilla ja alaosan alueilla ja päälakilohkon yläosassa sekä valkean aineen tilavuutta aivokurkiaisessa ja edellä mainittujen kortikaalisia alueita yhdistävissä radoissa³ (Särkämö 2013.)

Musiikki aktivoi samoja osia aivoista kuin motoriikka ja tunteet, ja soittamiseen tarvitaan molempia. Aivot käsittelevät soittamista ja laulamista laajasti. Musiikkiharrastus muokkaa aivoverkostoamme ja yhdistää niitä aivojen alueita, jotka liittyvät musiikin aktiiviseen harjoittamiseen, vaikka ne olisivat kaukana toisistaan.

Aivot käsittelevät soittamista ja laulamista laajasti: Kuuloaivokuoren, motorisen- ja premotorisenaivokuoren ja otsalohkon alaosan tilavuus kasvaa: aivopuoliskoja yhdistävät radat (aivokurkiainen), eri aivokuori-alueita yhdistävät radat ja aivokuorelta alaspäin kulkevat radat vahvistuvat. Motoriikka paranee, aivokuoren motoristen alueiden toiminta tehostuu. Äänten erottelukyky tarkentuu ja nopeutuu aivorungossa ja kuuloaivokuorella. Eri-laiset kognitiiviset toiminnot kuten tarkkaavuus, toiminnanohjaus, päättely, muisti, kielelliset kyvyt, matemaattinen ja avaruudellinen hahmottaminen kehittyvät. (Laakso 2017.)

Musiikin neurotieteen tutkimukset ovat viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana tuoneet runsaasti tietoa siitä, miten musiikkia käsitellään aivoissa ja miten musiikin harrastaminen muokkaa aivoja. Tutkimukset ovat osoittaneet, että musiikki aktivoi hyvin laajaa, molemmille aivopuoliskoille ulottuvaa hermoverkostoa, joka säätelee useita auditiivisia, emotionaalisia, kognitiivisia ja motorisia toimintoja. (Särkämö & Huotilainen 2012.)

Vasen aivopuolisko ohjaa kehon oikeaa puolta ja oikea aivopuolisko kehon vasenta puolta. Sama ristikkäisyys koskee myös aistihavaintojen välittymistä kehon eri puolilta aivopuoliskoihin. Aivopuoliskot ovat lisäksi erikoistuneet osittain erityyppiseen tiedonkäsittelyyn. Vasen aivopuolisko, joka vastaa näköhavainnoista ja tiedon tallentumisesta muistiin, on useimmilla ihmisillä kielellisesti hallitseva. Musiikin kannalta vasen puoli käsittelee rytmiä ja sävelten kestoa. Vasemmassa aivopuoliskossa tietojen käsittely tapahtuu sarjallisesti. Oikea aivopuolisko, joka käsittelee tietoa rinnakkain, tunnistaa visu-

² Gaser & Schlaug 2003; Hyde ym. 2009; Schneider ym. 2002

³ Bengtsson ym. 2005; Schlaug ym 1995

aalliset hahmot ja hahmottaa avaruudelliset suhteet. Oikea puoli tulkitsee keskustelukumppanin ruumiinkieltä ja tunteita. Musiikillisesti oikea puoli vastaa melodian ja musiikin sävyjen hahmottamisesta. (Tervaniemi ym. dia 1–15.)

5.4 Body-Mind

Mieli ja keho kommunikoivat kaksisuuntaisesti. Kun mieli on huojentunut tai kevyt, kulkee keholle viesti, kaikki on ok ja toisinpäin, jos keho on rento, kulkee mielelle viesti, lopeta huolehtiminen. (Brown 2008, 14.) Rytmiiikan opetuksen uranuurtajan Emile Dalcrozen (1921, 317) mukaan mitä enemmän onnistumme irtautumaan olosuhteiden aiheuttamista kahleista ruumiillisiin liikkeisiin, sitä enemmän me pystymme poistamaan älyllisiä ja hermostollisia esteitä, jotka haittaavat spontaaneja motorisia liikkeitä. Tällöin myös lihaksemme pystyvät enenevässä määrin tuottamaan tarkkoja rytmisiä kuvioita, ilmaistamaan yksilöllisyyttämme ja mielentoimintaamme ja joista jälkimmäinen pyrkii tallentamaan tiettyjä sekvenssejä siten, että vahvistetaan sen hetkistä vaikutelmaa. (Dalcroze 1921, 317.)

Harjoittelu vahvistaa harjoitukseen liittyvien hermoratojen ja aivoalueiden rakennetta ja toimintaa ja muovaa välittäjäaineiden toimintaa (Carlson & Vuontela 2016, 20). Treenaamisen tarkoitus onkin muuttaa tiedostettu tiedostamattomaksi ja saattaa nämä kaksi harmoniaan. Kuinka moni huomaa kavereiden kömpelyyden silloin kun itselläkin on vaikeaa liikkua sulavasti? Tämä ei johdu siitä, että liike olisi hankala, vaan että hermosto on epäjärjestyksessä. Dalcrozen mukaan hermosto onkin kuin energia-akku, jota voidaan harjoittaa lataamaan tai purkamaan sen potentiaali. Epärytmi tai rytmittömyys johtuu usein liiasta älyllistämisestä, ajattelusta tai tiedostamisesta. Fyysisen tahdon treenaaminen tai hermokeskusten hallinta opettaa paitsi tarvittavien lihasten toimintaa, myös olemaan puuttumatta, kun kyseistä lihasaktiiviteettia ei tarvita. Ihminen tuntee vaistomaisesti rytmin värähtelyn kaikissa tahdonalaisissa lihaksissaan. Tästä syystä rytmin käsittelyä pitäisi harjoittaa käyttäen koko lihaksistoa, niin että jokainen lihas voi osaltaan herättää, kirkastaa, sulattaa ja parantaa rytmistä tietoisuutta. (Dalcroze 1921, 87–88, 101.)

Korvan avulla havainnoidaan ja kontrolloidaan ääntä ja rytmiä. Ääni on väline, jolla nämä havainnot tuotetaan. Laulaminen vaatii kokonaisvaltaista kehon käyttöä, ja siksi myös

laulajan käsien, jalkojen ja pään liikkeet ovat osa laulamista. Niin tietoiset kuin tiedostamattomat tunteet sekä asenteet vaikuttavat kehon liikkeisiin ja sitä kautta ääneen. (Tarvainen 2004, 1.). Korva ja kurkunpää ovat yhteydessä toisiinsa ja niiden toiminnot yhdistyvät hermokeskuksissa. Äänen harjoittaminen paitsi kehittää korvaa, tekee myös tietoiseksi kuullun äänen ja kurkunpään toiminnan vastaavuudesta. Pelkkä halutun äänen ajattelu saa kurkunpään lihakset liikkumaan. (Dalcroze 1921, 79, 98–99, 321.)

Tietyn tyyppiset ilmaisulliset liikkeet liittyvät tiettyihin tunnetiloihin ja tekevät siten liikumisen luontevaksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Laulamissa nämä liikkeet muuttuvat ääneksi. Liike tai ele itsessään ei ole mitään vaan sen koko arvo riippuu sitä inspiroivasta tunteesta. Liikkeet ovat osa tulkintaa ja ne ohjaavat myös katsoja-kuulijan tulkintaa, sillä sekä liikkeet, asennot että lauluääni antavat meille viitteitä laulajan omasta vireystilasta, asenteesta ja siitä, miten hän suhtautuu. Mutta vaikka liikkeet voivat ilmentää tiettyjä tunteita, tunteet ja niihin liittyvät liikkeet eivät ole tarkkarajaisia. (Dalcroze 1921, 244, Tarvainen 2004, 4, Sundberg 1987, 154–155.)

6 HEART = TUNTEET

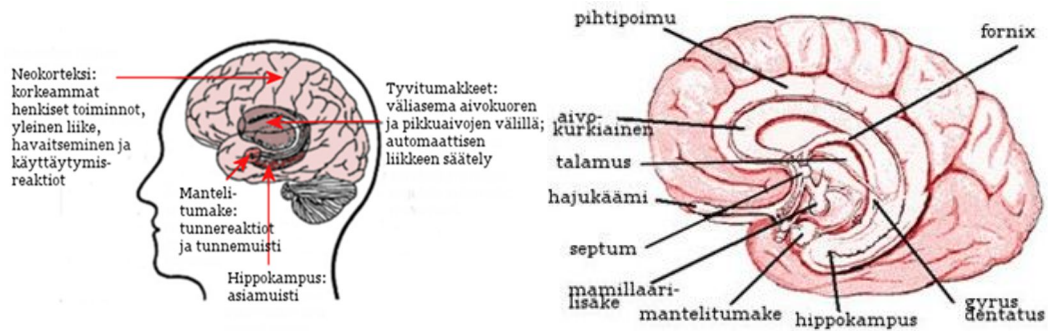
Tunne on yksi tärkeimmistä psykologisten prosessien näkökulmista ja karakterisoi ihmisen näkemystä todellisuudesta. Tunteet ilmentävät sisäistä muuttunutta neuropsykologista tasapainoa, joka heijastuu ihmisen psyykeen ja kehon kaikkiin osiin. – Lebedsky & Myasishev (Simonov 1986, 9.)

Emootio eli tunne jaetaan psykologian professori Liisa Keltinkangas-Järvisen (2004, 73) mukaan kolmeen tekijään. Nämä ovat tunteiden kokeminen, tunteiden ilmaiseminen ja tunteiden fysiologinen ilmentyminen eli emotionaalisen viritystilän syntyminen. Tunteet ovat yksi viestinnän keino, sillä ne luovat tausta kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle ja vaikuttavat siten ihmissuhteiden laatuun, pysyvyyteen ja mielekkyyteen. Tunteet eivät ole vain tunteilua varten, vaan myös selviytymistä varten. Ne virittävät automaattisesti elimistöä ja ohjaavat toimimaan tilanteen mukaan.

Oman kehon tilojen kokemisesta ja tuntemisesta käytetään nimitystä interoseptio. Palaute kehon tiloista on tärkeä tunnekokemuksiin vaikuttava tekijä ja sitä verrataan ja tulkitaan suhteessa ympäristöön ja pitkäkestoisessa muistissa olevaan tietoon. Emootiot ja niiden erityyppiset ruumiillisuuden ilmentymät voidaan nähdä merkittävänä tekijöinä myös opetus, -opiskelu- ja oppimisprosessissa. Emootiot ja taipumus arvioida kokemuksia niiden miellyttävyyden ja epämiellyttävyyden perusteella, vaikuttavat paitsi opiskeluhalukkuuteen ja motivaatioon, myös siihen, miten opiskellaan, opitaanko ollenkaan ja muistetaanko opittu asia myöhempää käyttöä varten. (Nummenmaa & Hari 2016, 39-41; Kerola ym. 2013; Pitkänen 2003, 1471–1478.)

Tunteet ovat myös osa neurobiologiaa. Aivojen limbisen järjestelmä, aivojemme vanhin osa, hallinnoi tunteitamme, tunnemuistiamme ja käytösmallejamme ja siksi sen merkitys ja toimintaa on hyvä ymmärtää. Limbiseen järjestelmään kuuluu suuri määrä aivokuorialueita ja aivokuoren alla sijaitsevia rakenteita kuten talamus, hypotalamus, hippokampus ja amygdala eli mantelitulmake. Limbinen järjestelmä vastaa tunteiden säätelystä ja tunnetilojen yhdistämisestä erilaisiin muistiin tallentuneisiin fyysisiin tuntemuksiin. Hypotalamus toimii välittäjänä hahmotuksen, tarkkaavaisuuden, ongelmanratkaisun, muistin

ja ajattelun ja autonomisen hermoston välillä. Amygdalassa eli mantelitumakkeessa tulkitaan aistien kautta tulevia vaikutteita tunteiden näkökulmasta. Amygdala analysoi tunteita ja säilyttää tunnemuistoja ja sinne varastoituvat myös eri tilanteiden käyttäytymismallit. Limbinen järjestelmä siis antaa keholle käskyjä, joita emme voi täysin ohittaa ja sen vuoksi keho saattaa paljastaa mielemme liikkeitä, silloinkin kun ne eivät ole tietoisia tai niitä yritetään salata. (Kaltiokumpu 2015; Kerola ym. 2013; Aivot ja mieli.)



KUVA 8a vasemmalla. Neokorteksi, tyvitumakkeet, mantelitumake ja hippokampus, tekijä tuntematon
KUVA 8b oikealla. Limbinen järjestelmä, tekijä tuntematon <https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/aivot-ja-mieli/>

Tunneilmaisujen havaitseminen aktivoi aivoissa laajoja verkostoja, aina syvältä limbisestä järjestelmästä uudemmille aivokuoren alueille, jotka mahdollistavat tietoisuuden omista tunteista. Toisten käyttäytymisen ennakoimista ja ryhmässä toimimista helpottaa niin sanottu universaalien tunteiden kieli auttaa. Tunteiden peilautuminen ja simulointi muuttavat havaittuja tunteita somatosensoriseen eli ”tuntemukselliseen” muotoon. Tunteet koetaan näin sekä mielessä että kehossa, kun kehon kosketusta ja asentotuntoa välittävät somatosensoriset järjestelmät ja kehon sisäistä ti-laa seuraavat interoseptiiviset järjestelmät osallistuvat tunnekokemusten tuottamiseen. Tällainen tuntoaistiin ja kokemukseen liittyvä simuloiminen poikkeaa motorisesta peilautumisesta, joka muuntelee liikejärjestelmämme toimintatiloja nähtyjen liikkeiden perusteella ja siten auttaa toisten ihmisten liikkeiden matkimisessa ja ymmärtämisessä. (Nummenmaa & Hari 2016, 42–46.)

6.1 Universaalit perustunteet, sosiaaliset tunteet ja peilisolut

Perustunteille on ominaista, että ne ovat ihmisen henkilökohtaisia, sisäisiä tapahtumia, jotka säätelevät reaktiotamme ympäristön haasteisiin ja mahdollisuuksiin. Perustunteita

on tunteiden tutkinnan pioneerin, emeritus professori Paul Ekmanin (1987, 712–717) mukaan kuusi: Onnellisuus, surullisuus, yllättyneisyys, pelko, inho ja viha. Nämä kuusi tunnetta on tunnistettavissa kasvojen ilmeistä ympäri maailmaa, mikä osoittaa, että ne eivät ole kulttuurisidonnaisia, vaikkakin tunteiden ilmaisu on kulttuurisidonnaista. (Kerola ym. 2013; Ekman 1987, 712–717; Basic Emotions 2013.)

Sosiaalisia eli ryhmään liittyviä tunteita ovat esimerkiksi häpeä, syyllisyys ja nolous. Saman nimikkeen alle voi liittää myös välittämisen tunteen, hoivaamisen halun, rakkauden ja velvollisuuden tunteen. Kaikkiin perustunteisiin liittyy omanlaisensa kehon toimintojen muutoksista koostuva ”sormenjälki”, ja näiden kehon muutosten havaitseminen voi olla ainakin osittain tietoisien tunnekokemusten taustalla. (Nummenmaa 2016, 725–731.) Tunteet ovat läsnä ihmiselämässä kaiken aikaa. Niiden tehtävänä on suojella meitä ja parantaa suorituskäytämme. Vaikka tunteet syntyvätkin automaattisesti aivoissa, sekä tilannetekijät, kehontoiminta että yksilölliset temperamentin ja persoonallisuuden erot vaikuttavat tunteiden viriämiseen. Ympäristön laukaisemien automaattisten tunnereaktioiden lisäksi tunnekokemusta muokkaavat myös tietoiset toiminnanohjausmekanismit. Tunne-elämämme voikin usein olla ristiriidassa tavoitteidemme kanssa. Kyky tunnistaa omia ja toisten tunteita ja niiden aiheuttajia, sekä ennakoida ja säädellä tunteita joustavasti ovatkin tärkeitä arkipäivän mielenterveyden taustatekijöitä. Kun tulemme tietoisiksi omista tunteistamme, voimme onneksi myös säädellä niitä tahdonalaisesti. Sääteilyjärjestelmien ansioista emme ole tunteiden automatiikan armoilla. (Nummenmaa 2016, 725, 731; Nummenmaa & Hari 2016, 45–46.)

Ihmiset peilaavat muiden käytöstä omaan itseensä ja tulkitsevat sitä oman kokemus-pohjansa ja tarkoitusperiensä mukaisesti. Ihmisaivojen peilisolujärjestelmää tutkimalla on saatu selville, että toisten ihmisten eleiden, kehon asentojen ja liikkeiden sisäistäminen auttaa meitä asettumaan toisen asemaan ja simuloimaan hänen kokemuksiaan mielesämme. Peilaus voi tapahtua kuitenkin virheellisesti, jos alkuperäisen toimijan kokemus-pohja ja tarkoitusperät eroavat omastamme. Toisinaan on siis hyvä ottaa hieman etäisyyttä ja kyseenalaistaa muiden käytöksen meissä herättämiä tunteita, sillä jokainen valitsee oman käyttäytymismallinsa tilanteen tulkinnan mukaan. (Nummenmaa & Hari 2016, 41–42; Kaltiokumpu 2015.)

Peilisolut ovat aivoissamme olevia hermosoluja, jotka reagoivat liikkeisiin, ääniin, ilmeisiin ja eleisiin ja matkivat jopa myös tuntoaistia. Kun meille välittyy sopivia aistiärsykeitä yhtä tai useampaa aistikanavaa pitkin, peilisolut aktivoituvat. Ne kertovat meille, mitä toiset tekevät, kokevat ja tuntevat. Peilisoluja löytyy aivoista Brocan alueelta, joka ohjaa puheen motoriikkaa sekä simuloi kasvojen ja käsien liikkeitä. Otsalohkon peilisolut tutkivat, miksi joku liikkuu. Mikä on liikkeen motorinen päämäärä ja mitä se merkitsee, mihin se johtaa ja tähtää. Ohimolohkossa puolestaan peilisolut tutkivat, miltä liike näyttää, visualisoivat sen ja lähettävät sen edelleen päälaenlohkoon. Päälaenlohkossa tutkitaan, mikä toisessa liikkuu ja miten. Peilisolut selvittävät liikkeen yksityiskohtaiset piirteet, kuten sen, kuinka korkealle esimerkiksi käsi nousee. Ne myös liittävät viestiin simuloitavan liikkeen tuntoinformaation. Aivokuoren alla oleva insula auttaa tutkimaan, miltä jostakusta tuntuu. Insula eli aivosaaari välittää aivokuorelta saamansa emotionaalisen liikeinformaation limbisiin rakenteisiin, jotka kytkevät tiedon emotionaalisiin yhteyksiinsä. (Kinnarinen 2005.)

Peilisolut vahvistavat esittäjän ja kuulijan välistä kontaktia ja kokemusta. Kuulijan peilisolut aktivoituvat laulajan esittäessä kappaletta ja näin laulajan tulkinta ja sen hetkinen olemus välittyvät kuulijalle. Peilisolut toimivat tietysti myös toiseen suuntaan, sillä esiintyjäkin aistii yleisönsä. Kuulija ja esiintyjä ovat vuorovaikutuksessa keskenään koko ajan peilisolujen välityksellä. (Kaukola 2013, 11.)

6.2 Ääni ja tunteet

Musiikki ja laulujen tarinat saavat mielen liikehtimään ja tämä luo tarpeen ilmaista jotakin tunnetta, tunnelmaa, mielentilaa. –Anu Kaukola

Ritva Eerolan mukaan laulaessa laulun teksti on niin äänenmuodostuksellisesti kuin ilmaisullisestikin avainasemassa, sillä se herättää laulajan ilmaisun perustunteet. Kun ilmaisullinen ajattelu ohjaa kehon toimintaa, vältetään lihasten staattinen jännitys ja kehossa syntyy ilmaisuun vaadittava sopiva jännite. Jotta lopputulos saisi kuulijassa aikaan kylmiä väreitä ja ihon menemään kananlihalle, on niin yksinlaulajan kuin kuorolaisenkin koettava ilmaisu lihastoiminnallisesti koko keholla ja sydämellä eikä vain suulla ja päällä.

Vain eläytymällä tekstiin ja sen viestiin voidaan lauluun saada intensiteettiä. (Eerola 2008; Eerola 2012.)

Kuoroissa turvaututaan usein ohennemekanismiin käyttöön vaativamman ja opettelua vaativan kokonaisvaltaisen mikstin sijaan. Näin pyritään homogeeniseen sointiin. Tällä tavoin sointi jää kuitenkin helposti pinnalliseksi, koska se jää liiaksi suuhun. Tästä taas johtuu vokaalien sointivärien erilaisuus, jota joudutaan korjaamaan niiden perusvärien pyörityksellä. Tekstienergian juuret menettävät yhteyden kehon lihaksiin ja lopputulos on keinotekoinen. Ilmaisussa voisi olla vielä rikkaampi väripaletti, jos koko kehon as-teikko olisi mukana.

Ääneen heijastuu pienimmätkin tunnevivahteet, jotka koetaan koko kehon alueella. Ääntä ei tulisi värittää pinnasta, vaan se värityy automaattisesti sisäkautta, kun instrumentin toiminta on tasapainossa ja sanat syttyvät ja elävät vokaalien avulla laulajan ilmaisuenergiasta. Kristin Linklater⁴ (2006) on käyttänyt osuvaa mielikuvaa, kuinka teksti on tapetoitu kehon sisäseinämään ja sanat on neulottu hengitysilihaskudokseen – näin ääni täyttyy elävistä kuvista.

(Eerola 2008; Eerola 2013-14.)

6.3 Tunteiden vaikutus fysiologiaan (Heart-Body)

Musiikilla on kyky herättää kuulijoissa laaja kirjo erilaisia emootioita, kuten iloa tai surua, tyyneyttä tai kenties jopa nostalgiaa⁵. Musiikki tekee tämän kaiken kenties tehokkaammin kuin mikään muu aistiärsyke. Musiikin vaikutus ilmenee muutoksina autonomisen hermoston sekä hormoni- että immuunijärjestelmien toiminnassa, kuten aivojen limbisten ja paralimbisten alueiden toiminnassa, sydämen lyönnin ja hengityksen tiheyden muutoksissa ja kortisolin erittymisessä. Musiikkia onkin käytetty affektiivisten häiriöiden, kuten masennuksen ja ahdistuksen hoidossa lieventämään masennusoireita ja parantamaan mielialaa. Vakavissa neuropsykiatrisissa sairauksissa, kuten skitsofreniassa ja

⁴ Linklater Kristin, 2006. *Freeing the Natural Voice*. Revised and Expanded Edition. Drama Publishers, an imprint of Quite Specific Media Group, Ltd.

⁵ Zentner, M., Grandjean, D. & Scherer, K.R. 2008, Emotion evoked by the sound of music, characterization, classification and measurement. *Emotions*, 8. 494–521

dementiassa, musiikkiterapiaa on käytetty kuntoutuksessa parantamaan potilaiden kokonaistilaa ja henkistä tilaa. (Särkämö & Huotilainen 2012.)

On jopa osoitettu, että kuorolaisten sydämet sykkivät samaan tahtiin. Kuorolaululla näyttää nimittäin olevan synkronisoiva vaikutus; laulajien syke nousee ja laskee samaan aikaan. Tämä johtuu siitä, että uloshengitys aktivoi vagushermaa, joka alentaa sykettä. (Kuorolaisten sydämet sykkivät samaan tahtiin 2013.)

6.4 Miten tunneilmaisu tehostaa oppimista?

Kun vastaanotamme tietoa, on tunne usein sen ensimmäinen käsittelykeino. Oppimishetkellä koetut tunteet edesauttavat opitun asian sisäistämistä ja muistamista ja arvottavat sitä. Tiedon rekisteröityminen vaikeutuu, jos siihen ei liity minkäänlaista tunnetta⁶. Järjen ja tunteen tasapainoinen yhteistyö sekä niiden kokonaisvaltaisuuden korostaminen ovat ratkaisevia, jotta saavutettaisiin mahdollisimman pysyviä ja vahvoja oppimistuloksia. Tunteet ovatkin läheisessä suhteessa ajatteluun ja ne ovat tärkeä muoto itsensä tiedostamisessa ja siten ihmisen tietoisuuden perusta. (Puolimatka 2011, 24, 68.)

Tunteiden kehitys on myös älyllisen kehityksen perusedellytys, koska oppiminen edellyttää aina kiinnostusta. Myös ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa tunteet asettuvat merkittävään asemaan. Kyky samaistua toisen ihmisen asemaan ja tunnistaa hänen tunteensa ovat sosiaalisen vuorovaikutuksen syntymisen ehdot. Tunteiden kehittymättömyyssiis vaikeuttaa ihmissuhteiden syntymistä. Itsensä tuntemisen kautta meidän on vasta mahdollista tuntea toinen ihminen: pelkän älykkyyden avulla emme voi tuntea toista ihmistä, sillä ihmisen ymmärtäminen perustuu kykyyn tuntea ja ilmaista inhimillisiä tunteita. (Puolimatka 2011, 24, 68.)

⁶ Jalovaara, E. (2005). Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus

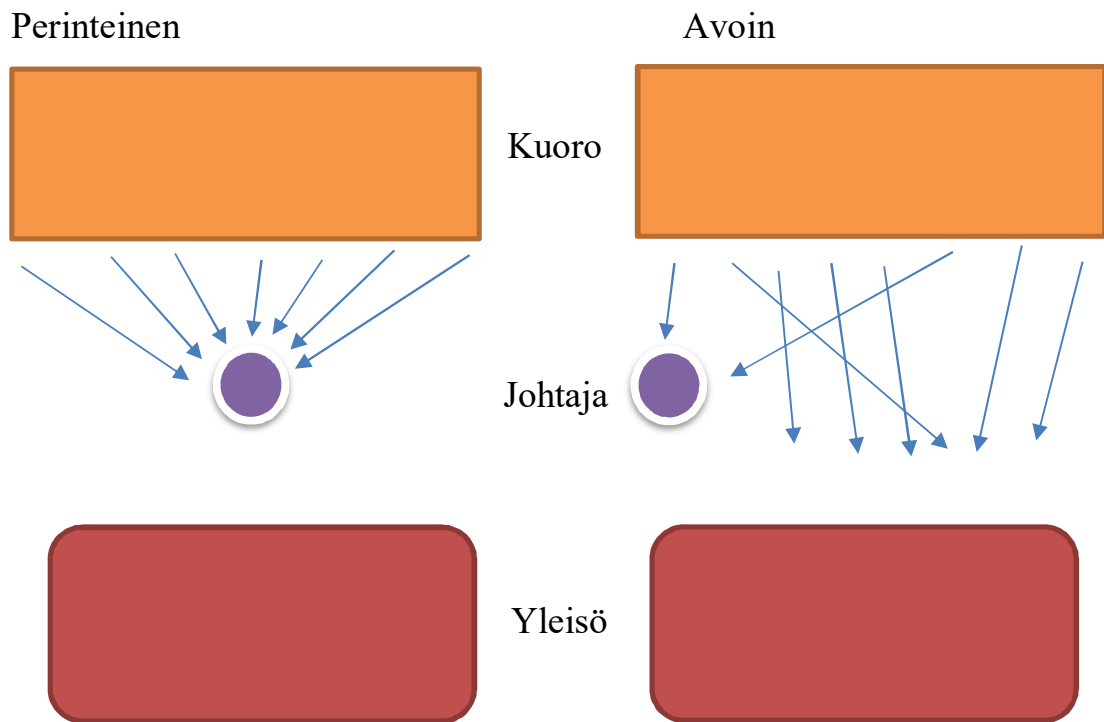
7 TUTKIMUS

Havaintojeni ja kokemukseni mukaan kuoroharjoituksissa ja siksi myös esityksissä virityminen kuoronsaundiin tapahtuu oman stemmaryhmän (sopraanot, altot, tenorit ja bassot ovat omissa ryhmissään) kautta. Tietenkin myös johtajan on helpompi kontrolloida kutakin stemmaa, kun laulajat ovat vierekkäin. Jokaisen stemmaryhmän on kuitenkin hyvä olla tietoinen muista laulajista ja siten koko kuorosaundista. Kun kuoro liikkuu vapaasti tilassa, pyrkimykseni on, että ei lauletaakaan sen tutun vierustoverin kanssa, vaan omaa ääntä joutuu virittämään eri tavalla uuden laulukaverin tai -porukan kanssa. Monet kuorot harjoittelevat vasta valmiita kappaleita niin, että stemmat sekoittuvat. Vapaasti tilassa liikkuminen voisi mielestäni madaltaa kynnystä sekoittaa stemmoja jo aiemmassa vaiheessa. Kuorolaiset saavat näin kokemusta siitä, miltä oma ääni kuulostaa jonkun muun, kuin sen tutun ja turvallisen vieruskaverin kanssa laulaessa.

Jostain syystä Suomen kuorokulttuuri on myös rytmimusiikin saralla sellainen, että suurin osa kuoroista laulaa hievahtamatta paikallaan kansiotsit käsissä ja tuijottavat johtajaa. Liike on parhaimmillaan sitä, että huojutaan puolelta toiselle. Kun keho yritetään ottaa jollain tavalla mukaan lauluharjoituksiin, toisin sanoen napsutetaan, taputetaan, tömistetään tai muuta vastaavaa, on ensimmäinen reaktio suurimmalla osalla kuorolaisista ”en mä osaa, apua”. Miksi liike pelottaa niin paljon? Vähintään puolet energiasta menee siihen, että läpsäytänkö minä nyt oikeassa kohdassa ja entä, jos en. Epäonnistumisen pelko lamaanuttaa myös lauluenergian: volyyymi ja intensiteetti putoavat. Toisaalta, kun liike on opittu, palautuu laulu aiemmalle tasolle tai jopa energisemmäksi, intensiivisemmäksi ja volyymiltään suuremmaksi.

Toinen näkökulma kehon mukaan ottamisesta äänenavaukseen tulee sanoista ”warm up”, lämmittely. Kehon tulee olla lämmin, jotta turhat lihasjännitykset saadaan pois. Pahimmillaan lihasjännitykset heijastuvat äänihuuliin ja hengitykseen ja vaikeuttavat näiden toimintaa. Liike voi toimia myös harhauttajana sellaisella laulajalla, joka miettii laulua liikaa tekniikan näkökulmasta. Kehollisuus on myös tärkeä elementti lauletaessa rytmimusiikkia kuorossa. Peruspulssi on hyvä tuntee jollain tapaa kropassa. Kun kaikilla on sama pulssi, on helpompi siirtyä avoimeen kuorokontaktiin (Kuva 9, sivu 41). Yhteisen peruspulssin myötä, voi johtaja vapauttaa kädet johtamaan enemmän tulkintaa, sen sijaan,

että peruspulssia tarvitsisi lyödä koko ajan kuoron edessä. Kun haluttu tulkinta on viestitty kuorolle ja varmistettu sen perille meno, voi johtaja siirtyä esimerkiksi lavan reunaan ja antaa tulkinnan näkyä kuorolaisten ilmeistä ja eleistä suoraan yleisölle. Kun jotain kuoron toimintatavassa tarvitsee muuttaa, johtaja palaa tarvittaessa keskelle näyttämään tarvittavan informaation.



KUVIO 2 Kuorokontaktimalli, Astrid Vang-Pedersenin Choir Stage Performing -luennon pohjalta tehnyt Outi Annala

Tunteiden ja kontaktin ottamisen tarkoitus äänenavauksissa, on tehdä niistä luontevia työkaluja esiintymisiä varten. Mielestäni niitäkin täytyy harjoittaa, ihan kuten laulamista ja liikettäkin. Tutkimusharjoituksissa on kyse siitä, millainen tunne sanoille annetaan ja mitä se välittää vastapuolella olevalle kuuntelijalle. Kuuntelijana toimii vain tässä tapauksessa toinen kuorolainen. Tunteiden tarkoitus on tukea laulun sanomaa ja itseasiassa samoin tekee kontaktin ottaminen. Onkin syytä miettiä kenelle kuoro laulaa? Johtajalle vai yleisölle? Kenelle tunteet välittyvät ja miten? Esiintymiseen tulisi suhtautua keskusteluna yleisön kanssa, eikä yksipuolisena suorituksena. Saanko tuotua ajatukseni ilmoille, minkälaisen viestin välitän ja ymmärtääkö yleisö minua?

7.1 Tutkimusharjoitusten valikoituminen

Harjoituksia oli alun perin noin 30. Kuoroni (F-kuoro) toimi mittarina siihen, mitä harjoituksia tutkimukseen valikoitui ja minkälaisia kysymyksiä kuoronjohtajalle esitettiin. Suurin osa näistä kolmestakymmenestä teettämästäni harjoituksesta oli kuorolaisille melodisesti tuttuja. Osa harjoituksista oli ollut käytössä jopa vuodesta 2009 asti ja uusimmat harjoitukset vuoden tai kahden takaa. Nyt joihinkin harjoituksiin lisättiin liike ja/tai tunne mukaan. Muutamassa harjoituksessa kaikki kolme elementtiä olivat uusia. Tutkimukseen valikoitui kolme harjoitusta niin, että ne edustavat melodisesti, rytmisesti ja äänenkäytöllisesti monipuolisesti rytmimusiikin laulamissa tarvittavia elementtejä. Esimerkiksi erään kuorolaisen: ”Virkistävää, tuli energinen olo.” -kommentti kiinnitti huomioni kuoron yleisessä energiatasossa ja tulini uteliaaksi, tapahtuuko näin muissakin kuoroissa.

7.2 Tutkimusharjoitusten tarkoitus

Rytmimusiikin lauluilmallisissa haetaan aivan erityyppistä äänenmuodostusta kuin klassisessa laulussa. Siinä missä klassinen kuoro pyrkii äänenmuodostuksessa homogeenisyyteen, voi rytmimusiikin kuorossa stemmat laulaa samassa kappaleessa yhtä aikaa jopa täysin erilaisilla saundeilla, yksi kevyellä ohennetulla äänellä, toinen paksulla rintarekisterillä ja kolmas vaikka tvängillä.

Myös kuorojen liikkumattomuus on vaivannut minua pitkään ja siitä syystä halusin jo äänenavausvaiheeseen mukaan liikettä. Ja toisaalta onhan äänenavauksen tarkoitus lämmittää kroppaa, miksei siis liikkuminen yhdistettynä lauluun, eikä sitä perinteistä paikallaan hiihtoa ja sen jälkeen lauletaan. Isossa tilassa liikkuminen toimii myös ”icebreakerinä” kuorolaisten välillä ja auttaa ryhmäytymään: Tällainen porukka meitä on tänään laulamassa.

Isoa ryhmää ohjatessa halusin kokeilla tulkinnan ohjeistamiseen tunteita, koska esimerkiksi hiljempaa, voimakkaampaa, vaaleampaa tai tummempaa tuntui liian yksinkertaiselta. Myös ajatus kropan ja varsinkin äänihuulten toiminnan yhteydestä tiettyyn tunteeseen.

seen tuntui kiinnostavalta. Lähestymistapa tunteisiin olisi siis kognitiivinen. Kun ajattemme tiettyä tunnetta, lihaksistomme aktivoituu sen mukaan ja syntyy tällainen lauluääni. Tämä ei kuitenkaan poissulje subjektiivisen kokemuksen aiheuttamaa biologista reaktiota, joka voi muuttaa tunnetta.

7.2.1 Harjoitus 1: Get jazzy

Get jazzy

A

do ba do pa pa pa pa pa do ba do ba do ba do ba do bap paa

B \flat (piano)

do ba do pa pa pa pa pa do ba do ba do ba do ba do bap paa

H (piano)

do ba do pa pa pa pa pa do ba do ba do ba do ba do bap paa

Ääntäminen: Do niinkuin englannin do

Taputa tai napsuta 2 ja 4 iskuilla.

Kulje vapaasti ympäri tilaa, muodostakaa fraasin aikana pieniä ryhmiä ja svengatkaa yhdessä (uusi fraasi, uusi ryhmä) Transponoi puoli- tai kokosävelaskelittain ylös ja alas

Tässä yhdistyvät laulussa äänenavauksellisesti korkeus ja puhtaus, mutta myös rytmikassa voi olla pientä haastetta. Liikunnan ja ryhmien vaihdon tarkoitus on tutustua omaan ääneen uudessa ympäristössä: Ahaa, minä kuulostan tältä, kaveri kuulostaa tuolta, ei niinkään mukautua ”yhteiseksi ääneksi” uuden ryhmän myötä. Oletus kuitenkin on, että näin käy klassiseen musiikkiin enemmän tottuneella kuorolla, koska on tyylinmukaista pyrkiä homogeeniseen saundiin.

7.2.2 Harjoitus 2: How low

How low can you go

Chords: Cm⁷, F⁷, Cm⁷, Hm⁷, Hm⁷, E⁷, Hm⁷, Bbm⁷, Bbm⁷, Eb⁷, Bbm⁷, Am⁷, Am⁷, D⁷, Am⁷, Abm⁷

Versio 1: närkästyneesti ja paheksuvasti -> kuinka alhainen voit olla?
tauot tarkasti paikoillaan

Versio 2: soul-mama/soulman, gospel-henkinen -> kuinka alas pääset
voit lisätä skuuppeja, vibratoa, *low* ja *go* voivat venyä tauon päälle ja rytmi voi muutoinkin elää.

Tämän harjoituksen voi tehdä yksin (omalta paikaltaan) tai pariharjoituksena vastakkain.

Pariharjoituksessa voidaan laulaa joko yhtäaikaan tai vuorotellen, jolloin 2x sama korkeus

Transponoi puolisävelaskelittain alaspäin

Tämä on nimensä mukaisesti rintarekisteri-harjoitus. Siinä käytetään kahdenlaista tekniikkaa. 1. versiossa lauletaan kevyemmin rintarekisteriä ohentaen. Tämä on helpommin lähestyttävä tyyli klassiseen musiikkiin tottuneelle laulajalle. Halveksiva äänensävy tekee myös pienen tvängin kurkunpään eteiseen, mikä voi olla uusi asia klassisen musiikin laulajille, mutta myös rytmimusiikin edustajille. Tiukan ja tarkan rytmien tarkoitus on opettaa kuoro kuuntelemaan tauot, toisin sanoen lopettamaan pienetkin fraasit yhtä aikaa.

2. versiossa gospel-saundi tuottaa enemmän rytmimusiikin tyyllisen rintarekisteri-saundin, koska äänihuulimassa on paksumpi. Rytmien voi tehdä myös tarkasti, kuten 1. versiossa, mutta rytmisen vapauden antamisen tarkoituksena on vahvistaa yksilön omaa soundia kuorossa ja päästää mielikuvitus valloilleen fraseerauksen suhteen ja irtautua nuottikuvasta. Pariharjoituksena edellä mainitut tyyli ja tulkinta -asiat pätevät, mutta lisäksi tulee kontaktinotto harjoitus: kenelle ja mitä laulat?

7.2.3 Harjoitus 3: Let me entertain you

Let me entertain you

Let me en-ter tain you Let me en-ter tain you

Let me en-ter- tain you

Let me en-ter- tain you

Johtajalle: Ole innostunut ja energinen! Huuda JEEEE! niinkuin olisit stadionilla rock-konsertissa. Pyydä kuoroa vastaamaan samalla energialla. Toista tarvittaessa x kertaa. Huuda JEEEE, LET ME ENTERTAIN YOU! 3-4 kertaa, joka kerta vähän korkeampaa (kuoro vastaa) (ja ehkä kovempaa, jos tuntuu, että kuorosta saa vielä pikkuisen enemmän irti) Laulakaa samalla energialla! Muodostakaa 2 joukkuetta, jotka asettuvat vastakkain sopivan välimatkan päähän toisistaan. Molemmat joukkueet laulavat yhtäaikaan ja ottavat kontaktin valitsemaansa vastapäisen joukkueen laulajaan. (voi osoittaa sormella kohdettaan, tämä voi auttaa äänen fokuksinnissa). Transponoi puolisävelaskelittain alaspäin.

Hauskan twistin saat, kun hidastat tempo hiukan, vaihdat tyyliin swingiin ja hempeilet "Marilyn Monroe"-maisesti. Tässä tapauksessa transponointi ylöspäin on myös mahdollinen.

Tämän harjoituksen 1. versiossa harjoitellaan voimakasta tvängiä. Tästä syystä kroppaa aktivoidaan huutamalla ensin jee. Jos kroppa ei tue ääntä, kohdistuu äänihuuliin liikaa painetta ja kurkku voi kipeytyä. Tällainen äänenkäyttötapa on näistä kolmesta harjoituksesta kaikista kauimpana klassisesta äänenmuodostuksesta. Joukkueisiin jaon ja kontaktin oton tarkoituksena on saada tukea omalta joukkueelta omaan ääneen. Kontaktin ottaminen tuo toivottavasti hieman pilkettä silmäkulmaan. Kun keskittyy naapurijoukkueelle laulamiseen, ei tule yksin huudettua liian kovin, vaan ääni virtaa ulos. Kaverin osoittaminen fokusoi ääntä, eikä se jää kurkkuun, vaikka lauletaan rintarekisterissä kurkunpää melko alhaalla. 2. versiosta, "tvististä", saa halutessaan hyvän loppukevennyksen ja vastapainon rankalle äänen ja kropan käytölle.

7.3 Kuoron tausta, F-kuoro

Kuoroni laulajien ikäjakauma on 35–70 vuotta ja kuoron kokonaisvahvuus 40 laulajaa, vaikkakin tyypillisin laulajamäärä harjoituksissa on 25–35. Kuoron laulajista naisia on 33 ja miehiä 7. Tutkimukseen vastasi 22 kuorolaista, joista naisia oli 16 ja miehiä 6.

Kuoro itsessään on yli 30 vuotta vanha ja laulanut koko sen ajan viihdemusiikkia. Noin 20 vuotta sitten tehtiin päätös siirtyä rytmiseen a cappella -musiikkiin. Tyyllisesti kuoro laulaa suomalaista poppia, rockia ja räppiä suomeksi, mutta välillä myös englanninkielisiä kappaleita.

Olen johtanut kuoroa vuodesta 2009. Tänä aikana olen joutunut miettimään äänenavauksen tarkoitusta ja rakentamista. Miten äänenavaus saadaan parhaiten palvelemaan harjoiteltavien kappaleiden vaatimaa tekniikkaa? Myös ikäjakauma on mietityttänyt, sopivatko kaikki harjoitukset kaiken ikäisille. Käytän sekä äänenavauksessa että kappaleiden tulkinnan ohjauksessa paljon mielikuvia: esimerkiksi miltä kuulostaa kyllästynyt teini (ai- van sama, ”ei vois vähempää kiinnostaa”), stadionilla laulava rokkistara (Jeee!, Whooo!) tai hiekkalaatikolla lällättävä pikkulapsi (njää-njää-njä-njää-njää). Jonkin verran yhdistän näihin Complete Vocal Techniquen (CVT) neljää moodia, tunteet ovat tietenkin olleet yksi työväline, esimerkiksi miltä kuulostaa rakastunut, cool tai vihainen. Yksittäisen laulajan äänenväriin matkiminen on toisinaan ollut tehokas, kun en muutoin löytänyt halua- maani saundia. Kenelle laulan, itselleni, kaverille, isolle yleisölle vai koko maailmalle tai jopa universumille, auttavat löytämään volyyymiä, mutta toisaalta myös herkkyyttä. Samaa tekniikkaa käytän laulun suuntaamisessa ja tämä heijastuu suoraan kropan käyttöön, kuinka sulkeutunut tai avoin keho ja ilme ovat.

Rytmiikkaharjoitukset ovat tulleet mukaan viitisen vuotta sitten, kun itsekin niihin enem- män tutustuin Ruotsissa The Real Groupin järjestämällä rytmimusiikin koulutusta sisältä- villä vokaalifestivaaleilla. Rytmiikkaharjoitusten, joihin on sisältynyt askellusta, tapu- tusta ja/tai napsutusta, avulla kuoron peruspulssin tuntu on parantunut huomattavasti. Harjoiteltavien kappaleiden rytminen tarkkuus on parantunut ja kuoroa johtamiseni alku-

aikoina vaivannut kiilaaminen ja siten tempon nopeutuminen ovat kadonneet. Osalle kuorolaisista rytmikkaharjoitukset ovat olleet helpompia kuin toisille. Sitkeän harjoittelun myötä liike ja liikkuminen ovat alkaneet tulla myös luontevaksi osaksi esiintymisiä.

7.3.1 Harjoitukset

Et opi mitään uutta, ellet mene mukavuusalueesi ulkopuolelle. – Peder Karlsson

Ensimmäisellä kerralla ensimmäisen harjoituksen, Get jazzyn, kohdalla suhtautuminen oli varovaisen epäileväinen. Ei istuttukaan tutussa puolikaassa stemmoittain, vaan rivasimme tuolit tilan reunoille. Näin saimme ison tilan vapaalle liikkumiselle harjoitustilan keskelle. Kuorolaiset lähtivät kuitenkin reippaasti mukaan ja uskalsivat heittäytyä tunteeseen ja liikkumiseen mukaan, vaikkakin liikkuminen oli monilla aluksi ympyrän kiertämistä ryhmän ulkokehällä. Loppujen lopuksi, muutamien harjoitus-kertojen jälkeen uskalduttiin todella mennä ristiin rastiin tilassa ilman kaavaa. Tämä harjoitus oli kuorolle melodisesti erittäin tuttu, mikä varmasti helpotti ja nopeutti liikkumaan lähtemistä ja jammailua toisten kanssa. Toisaalta vanhassa versiossa paikallaan laulaessa siirryimme suoraan melodiassa eteenpäin seuraavaan korkeuteen ja nyt uuden ryhmän löytämistä varten otettiin ylimääräinen tahti piano-komppausta, mikä sekoitti hieman ainakin osaa laulajista. Liikkumisen myötä energiataso muuttui mielestäni positiiviseen suuntaan. Kuorolaiset vaikuttivat valppaammilta ja virkeämmiltä ja keskittyivät paremmin annettuihin ohjeisiin kuoroharjoituksissa.

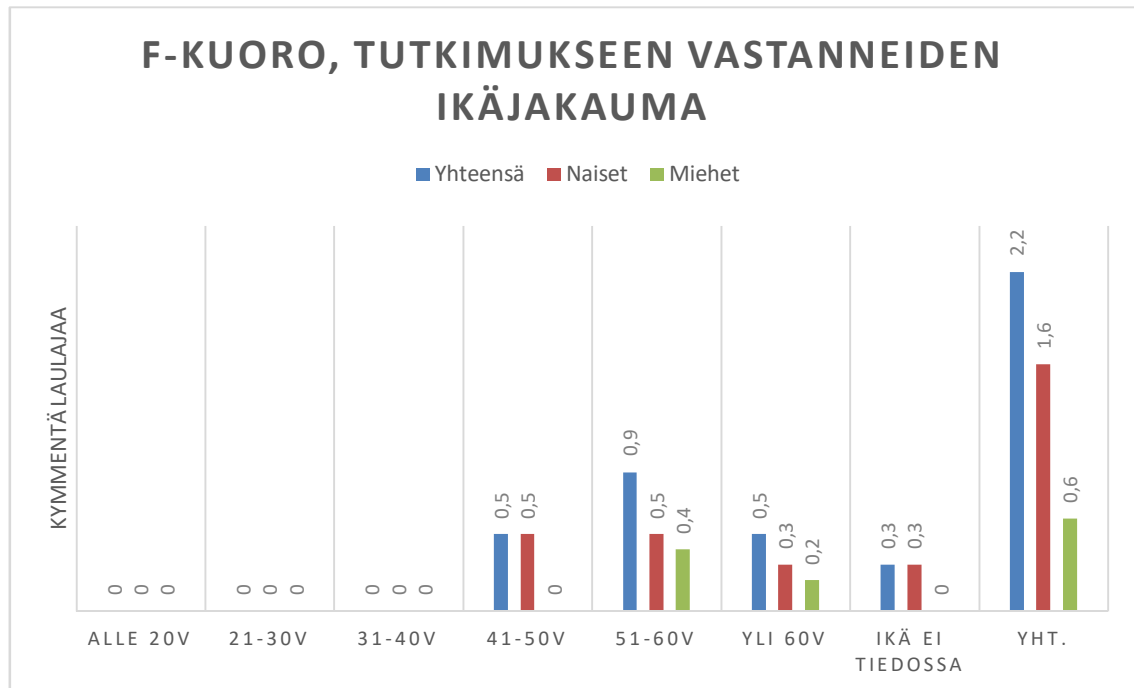
Toinen harjoitus, How low, otettiin myös hyvin vastaan. Kyseessä oli kaikin tavoin aivan uusi harjoitus kuorolle. Alussa jouduin huomauttamaan monesti 1. version tauoista: ”Muistakaa kuunnella tauot!” Myös fraasin lopussa olevasta ”*can you go*” kuultiin erilaisia melodioita, kunnes se saatiin kohdalleen. Tunnetilojen mukaan ottaminen koettiin helpoksi. Muutamien treenikertojen jälkeen kokeilimme tätä pariharjoituksena, josta tuli kahdenlaista palautetta. Toiset kokivat pariharjoituksen helpommaksi, toiset taas hankalammaksi. Yhtä mieltä oltiin siitä, että yhtä aikaa laulettuna harjoitus oli mielekkäämpi kuin vuorotellen laulettuna. Tämän harjoituksen tunnetiloja ja fraseerausta on ollut helppo hyödyntää useissa harjoittelemissamme kappaleissa.

Kolmas harjoitus, *Let me entertain you*, oli fraasin pätjänä kaikille kuorolaisille jokseenkin tuttu, ainakin kuultuna, jos ei laulettuna. Myös äänenmuodostuksellinen puoli oli tuttua, sillä olimme tehneet vastaavanlaista äänenkäyttöharjoitusta usein, mutta eri melodialla. *Let me entertain youn* valitsin vanhan tutun harjoituksen sijaan pitkään laulettavan *me*-sanana vuoksi. Kuinka teet töitä kropalla pitkän voimakkaan äänen aikana, ettei ääni huuliin kohdistu painetta. Toiselle joukkueelle laulaminen koettiin mielekkääksi ja todettiin jopa, että helpompi niin. Ei tule huudettua, kun äänen fokusoiti selkeästi jonnekin. Tämän tyyppistä äänenmuodostusta tarvitsee rytmimusiikissa suhteellisen harvoin. Oman kuoron ohjelmistossa on kuitenkin aina muutamia kappaleita, joiden huippukohtissa tarvitaan tämän tyyppistä äänenkäyttöä ja siksi sitä tarvitsee myös harjoitella äänenavauksissa.

Mitä enemmän kävimme harjoituksia viikoittain läpi, sitä vapautuneemmaksi tunnelma kävi ja kontaktin ottaminen ja liikkuminen olivat luontevampaa. Hölmöjen tai kiusalliseksi koettujen tunteiden aiheuttama naureskelu ja kikattelu hävisivät vähitellen. Myös tunteiden yhdistäminen ja liikkeen yhdistäminen harjoittelemiimme kappaleisiin tuntui mielestäni helpommalta, kun niiden harjoittelu oli otettu osaksi kuoron harjoitteluprosessia äänenavauksesta lähtien

7.3.2 Harjoitusten palaute F-kuorolta

Tutkimukseen vastasi 22 kuorolaista, joista naisia oli 16 ja miehiä 6.



KUVIO 2 F-kuoron ikäjakauma, tutkimukseen vastanneet

Get jazzy sai todella positiivista palautetta. Melkein puolessa (10) palautteista mainittiin, että on kiva ottaa kontaktia ja yli puolen (14) mielestä kontaktin ottaminen innostaa tai antaa voimaa. Yksi mainitsi kontaktin ottamisen parantavan ryhmähenkeä, mikä oli yksi tämän harjoituksen tarkoituksista. Muutamat kokivat liikkeen haittaavan laulamista ja yhden mielestä myös kontakti vaikeutti laulua.

How lown palaute oli samansuuntaista kuin ensimmäisessäkin harjoituksessa. Yhdeksän kommentoi kontaktin ottamisen piristävän tai antavan energiaa. Toisaalta tässä harjoituksessa koettiin haastavaksi tai hämmentäväksi katsoa silmiin (5) ja myös viidessä palautteessa kerrottiin, ettei pokka pidä. Kolme palautetta pohti harjoituksen olevan tutun kuorolaisen kanssa helpompaa ja samoin kolmen mielestä niin sanottu gospel-versio oli helpompi.

Puolen (11) mielestä kontaktin ottaminen tehostaa laulua Let me entertain youssa. Marilyn-versio koettiin vaikeammaksi tai jopa kiusalliseksi kahdeksassa palautteessa. Yhden

mielestä se oli hykerryttävä. Yksi koki poseerauksen haittaavan laulua. Yhden mielestä harjoitus parantaa esiintymistä ja rohkeutta. Kaksi totesi sen vaativan heittäytymistä. Yksi maininta tuli myös siitä, ettei saanut kroppaa mukaan.

7.4 Tutkimuksen kulku

Keväällä 2017 tutkimukseen lupautui mukaan kuusi kuoroa eripuolilta Suomea. Näiden kuorojen ikärakenne edusti laulajia kattavasti alle kaksikymppisistä yli kuusi-kymmentävuotiaisiin. Omien tietojeni mukaan kaikki kuorot lauloivat sekä klassista että rytmimusiikkia. Lomakkeet lähetettiin kuoronjohtajille huhtikuun alussa. Testaus aikaa harjoituksille annettiin kahdeksan viikkoa, eli palautteet tuli postittaa takaisin minulle toukokuun loppuun mennessä. Saatekirjeessä pyysin johtajia täyttämään oman lomakkeensa anonymisti ja lupasin käsitellä vastaukset luottamuksellisesti sekä säilyttää ne huolellisesti. Samoin kuorolaisia pyysin vastaamaan palautelomakkeeseen anonymisti. Kuorolaisilta pyysin kuitenkin palautelomakkeeseen allekirjoituksen omalla sukupuolella ja iällä. Tämän tarkoitus oli ennakoida tilastointia ja ristiin vertailua. Myös kuorolaisten vastaukset luvattiin käsitellä luottamuksellisesti ja säilyttää huolellisesti.

Johtajilta kysyttiin kuoron taustatietoja (liite 1): kuinka paljon laulajia on kuorossa yhteensä ja kuinka paljon heistä on miehiä ja naisia sekä mitä ikäluokkaa he edustavat. Ikäryhmät oli jaettu seuraavasti:

- alle 20 -vuotiaat
- 21–30 -vuotiaat
- 31–40 -vuotiaat
- 41–50 -vuotiaat
- 51–60 -vuotiaat
- yli 60 -vuotiaat

Kuoronjohtajaa pyydettiin arvioimaan kuoron liikkumisen tasoa äänenavauksissa sekä keikoilla tai konserteissa asteikolla yhdestä viiteen ykkösen ollessa yleensä, kakkosen silloin tällöin, kolmosen harvoin ja nelosen ei koskaan. Viides vaihtoehto oli: emme ole tehneet, mutta tulemme jatkossa tekemään.

Liikkumisen tasot olivat äänenavauksissa:

- lauletaan paikoillaan
- lauletaan paikoillaan ja liikutaan vähän, esim. sivulle viereen askeleet
- lauletaan ja napsutetaan tai taputetaan, lauletaan
- liikutaan vähän ja napsutetaan tai taputetaan
- lauletaan ja liikutaan vapaasti tilassa
- lauletaan ja liikutaan vapaasti tilassa sekä napsutetaan tai taputetaan

Konserteissa tai keikoilla liikkumisen tasot olivat:

- lauletaan paikoillaan
- lauletaan ja liikutaan vähän, esimerkiksi sivulle viereen askeleet
- lauletaan ja napsutetaan tai taputetaan
- lauletaan, liikutaan vähän ja napsutetaan tai taputetaan
- lauletaan ja tehdään muutamia pieniä koreografioita
- tehdään biisikohtaisesti koreografioita läpi ohjelmiston

Lisäksi annettiin mahdollisuus kommentoida vapaasti muuten kuoron taustasta tai toimintatavoista.

Johtajat arvioivat myös testiharjoituksia kyllä tai ei vastausvaihtoehdoilla. Aluksi halusin varmistaa, että ovatko harjoitukset heille uusia ja oliko harjoitusten kulku selitetty heidän mielestä hyvin. Johtajat arvioivat myös harjoitusten hyödyllisyyttä lauluteknisestä, tulkinnallisesta, liikunnallisesta, rytminkäsittelyn tai rytmiikan ja heittäytymiskyvyn näkökulmasta. Myös jotain muuta annettiin vaihtoehdoksi, jos edellä mainituista ei löytynyt mieleistä vaihtoehtoa. Lisäksi johtajat saivat kommentoida tai tarkentaa tai antaa muuta palautetta koskien harjoitusten hyödyllisyyttä.

Seuraava kysymys johtajan lomakkeessa (liite 1) liittyi ilmeiden, eleiden ja energian muutosten havaitsemiseen kuorolaisissa verrattuna tavalliseen äänenavaukseen ja vielä viimeisenä pyysin vastausta, minkälaisia keinoja käytetään kappaleiden tulkinnan ohjauksessa. Annoin esimerkiksi dynamiikan, tunteet, Complete Vocal Techniquen (CVT) tai Estill-metodin. Lopuksi sana oli vielä vapaa koskien koko tutkimusta. Johtajat vastasivat koko kyselyyn anonyymisti.

Kuorolaisia pyydettiin antamaan kustakin tutkimusharjoituksesta avoin palaute ja allekirjoittamaan palautelomake omalla sukupuolella ja iällä. (liite 2)

Tutkimukseen vastasi neljä kuoroa kuudesta. Kaikki neljä johtajaa vastasi palaute-lomakkeeseen, mutta D-kuoron kuorolaisilta ei saatu harjoituskohtaista palautetta. E- ja F-kuorot ovat omia kuorojani, joten johtajanlomake puuttuu näiden kuorojen osalta tästä syystä.

7.4.1 Kuoro A

Kuoro A:han kuuluu 28 alle 20-vuotiasta laulajaa, joista 16 on naisia ja 12 miehiä. Kyselyyn heistä vastasi 9 naista ja 7 miestä eli yhteensä 16 laulajaa. Johtajan mukaan kuoro laulaa klassista ja pop-sovituksia. Liikkumista tai koreografioita tehdään vain, kun se on musiikillisesti perusteltua. Äänenavaus suoritetaan yleensä laulamalla paikallaan. Pientä liikettä tai napsuttamista tai taputtamista äänenavauksen yhteydessä tehdään silloin tällöin. Nämä molemmat elementit yhdistettynä laulamiseen tehdään harvoin. Vapaasti tilassa liikkuminen ja napsuttaminen tai taputtaminen yhdistettynä äänenavaukseen oli täysin vierasta ja sitä ei ollut tehty koskaan. Myös konsertit ja keikat on totuttu laulamaan yleensä paikoillaan. Pieniä koreografioita tehdään silloin tällöin, mutta laulamaan ja liikkumaan vähän antoi vastauksen: teemme harvoin. Kuorossa ei ole koskaan tehty seuraavaa:

- laulamaan ja napsuttamaan tai taputtamaan
- laulamaan ja liikkumaan vähän, esimerkiksi sivulle viereen askeleet
- tekemään biisikohtaisesti ohjelmiston läpi jonkinlaisia koreografioita

Johtajalle harjoitukset olivat uusia, ja niiden kulku selitetty hyvin. Rastit eivät olleet ihan tarkoin kyllä-viivalla, joten tulkitsen, että tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että harjoitusten a- ja c-melodiat olivat tuttuja, mutta niitä ei oltu aiemmin käytetty äänenavausmerkityksessä ja harjoitusten kulun ohjeistuksessa olisi voinut olla hieman parannettavaa.

Kysymyksessä olivatko harjoitukset hyödyllisiä kuorolle, rastit sijoittuivat samalla tavoin lähelle kyllä-viivaa laulutekniikan, tulkinnan ja rytmiikan tai rytmin käsittelyn osalta. Liikkumisen ja heittäytymiskyvyn arvioinnissa rastit lähentelivät ei-viivaa, mutta eivät

kuitenkaan olleet selkeästi ei vastauksia. Johtaja kommentoi kaivanneensa legatoharjoituksia ylöspäin. Rytmiiikkaa oli näissä harjoituksissa hyvin. Hän totesi myös, että äänenavaus on kokonaisuus. Kolmen harjoituksen perusteella ei saa vielä koko linjaa ulos.

Harjoituksista johtaja koki Get jazzyn mielekkäimmäksi. Se innosti selvästi ja antoi rytmistä haastetta. How low tehtiin sävy- ja pariharjoituksena. Let me entertain you`hun johtaja kaipasi stemmoja ja koki harjoituksen hiukan tylsäksi. Muussa palautteessa kommentoitiin viihdekuoroharjoituksissa puhdas laulutekniikkaa ja sävyharjoituksia. Täytyy löytyä erilaisia saundeja ja tietysti rytmikkaa, synkooppien ja iskulta lähtevien vaihtelua. Kappaleiden tulkinnan ohjauksessa hän käyttää paljon mielikuvia ja sävyjä. Lisäksi mietitään, kenelle lauletaan ja oman stemman suhdetta siihen.

Kuorolaisten palautteen mukaan Get jazzystä tuli muun muassa seuraavanlaisia kommentteja, joissa mielestäni kiteytyy hyvin harjoituksen tarkoitus: ”Rento, hyvä ylärekisterin avaamiseen.” (mies, 17 v.), ”Sai hyvän touchin kroppaan ja kroman hereille. Alastulo vaati tarkkuutta, mikä herätteli kivasti.” (nainen, 17 v.) ja ”Kivan nopea, vapauttaa esteistä laulussa, kun ei kerkeä ajattelemaan.” (nainen, 20 v.). Yleisesti kaikki vastaajat totesivat harjoituksen olevan melko kiva, kiva tai mukava. Se sai myös hyvälle tuulelle. Kukaan vastaajista ei kommentoinut tilassa liikkumista tai yhdessä jammailua muiden kanssa.

How low koettiin ”ihan ok`ksi”. Kuorolaiset olivat tästäkin löytäneet hyvin harjoituksen ytimen eli rintarekisterin harjoittamisen. Miehistä 5/7 koki harjoituksen mukavana ja hauskana. He kokivat harjoituksen avanneen alääniä hyvin ja resonoineen mukavasti. Myös suurin osa naisista koki harjoituksen samalla tavoin. Yksi nainen kommentoi tykänneensä pariharjoituksesta. Eri vaihtoehtojen (halveksuvasti tai ”gospel”) laulamisesta ei tullut kommentteja.

Let me entertain you jakoi mielipiteet puoliksi. Kahdeksassa vastauksessa harjoitus koettiin tylsäksi, yksipuoliseksi tai simppeliksi ja ”ei niin ääntä avaavaksi”, mutta toisaalta kuitenkin hauskaksi laulaa. Kahdeksasta positiivisista palautteista löydettiin taas harjoituksen ydin: ”Tämäkin energisoi kroppaa ja ääntä. Tulee käytettyä ääntä eri tavalla kuin klassisessa äänenavauksissa.” (nainen, 19 v.), ”Energinen. Herättää hyvin.” (mies, 17 v.) ja ”Tuttu line tekee helpoksi uskaltaa laulaa täysillä. Myös asenne ”vapauttaa” laulua.” (nainen, 20 v.).

7.4.2 Kuoro B

Kuoro B:han kuuluu 30 alle 20-vuotasta laulajaa, joista 28 on naisia ja 2 miehiä. Kyselyyn heistä vastasi 15 naista ja 1 mies eli yhteensä 16 laulajaa. Johtajan kertoo kuoron laulavan suurimmaksi osaksi klassista musiikkia ja kansanlauluja. Äänenavaus suoritetaan yleensä laulamalla paikallaan. Pientä liikettä tai napsuttamista tai taputtamista äänenavauksen yhteydessä tehdään silloin tällöin, kuin myös nämä molemmat elementit yhdistettynä laulamiseen. Vapaasti tilassa liikkumista tai siihen yhdistettynä napsuttamista tai taputtamista tehdään harvoin. Konsertit ja keikat on totuttu laulamaan yleensä paikoillaan. Silloin tällöin liikutaan vähän tai napsutetaan tai taputetaan sekä yhdistetään nämä elementit. Bii-sikohtaisesti ohjelmiston läpi jonkinlaisia koreografioita ei ole tehty koskaan.

Harjoitukset olivat johtajalle uusia ja ne olivat selitetty hyvin. Johtaja koki harjoitusten olevan kaikin tavoin hyödyllisiä kuorolle.

Get jazzyssä johtaja havaitsi nuorten pitävän liikkumisesta ja he hymyilivät paljon ”joutuessaan” uuteen ryhmään. How low`ta ei johtaja kommentoinut. Let me entertain you sen sijaan oli aiheuttanut johtajan mukaan innostusta ja hämmennystä kuorolaisissa: voiko näinkin laulaa? Hyvin erilaista äänenkäyttöä, kuin meillä usein, kommentoi johtaja.

Kappaleiden tulkinnan ohjaamisessa johtaja kertoo käyttävänsä monenlaisia keinoja riippuen tilanteesta ja musiikista. Keinoina käytetään tekstin tulkintaa ja äänensävyjen ko-keilemistä, dynamiikkaa ja agogiikkaa, balansointia, rytmiiikan ja fraseerauksen muotoilua sekä mielikuvia.

Kymmenen kuorolaisten mielestä Get jazzy oli kiva tai mukava harjoitus. Loput kuusi kokivat harjoituksen hiukan monimutkaiseksi ja kommentoivat sitä ”ei niin ääntä avaa-vaksi”. Positiivisissa palautteissa mainittiin, että ”oli kiva liikkua ja laulaa yhtä aikaa” (nainen 13 v.), ”svengaava ja piristävä, vaati mukavasti heittäytymistä ja iloisuutta” (nainen 14 v.) ja ”kirkastaa ääntä ja harjoittaa kuoroa laulamaan samanaikaisesti” (nainen 17 v.).

How lowsta piti neljätoista laulajaa. Nainen 13 v. kommentoi, ettei harjoitus sopinut hänen äänelleen, sillä harjoitus oli liian matala ja nainen 15 v. piti harjoitusta hyvänä äänialatestinä, mutta hänen kurkkunsa oli tullut jälkeensä kipeäksi. Neljätoista muun laulajan mukaan harjoitus oli hyvä alarekisterin tai aläänien harjoitus ja oli mukava saada tietää tai huomata kuinka matalalle pääsee. Tunnetilojen vaihteluita ei kommentoitu mitenkään.

Let me entertain you oli lähes yhtä suosittu kuin How low. Harjoitusta kommentoitiin suurimmassa osassa palautelomakkeita hauskaksi, kivaksi, meneväksi ja heittäytymistä vaativaksi. Nainen 15 v. esitti erittäin hyvän huomion harjoituksesta: ”Ääni menee todella helposti, jos unohtaa käyttää oikeanlaista tekniikkaa”.

7.4.3 Kuoro C

Kuoro C:ssä on 22 laulajaa, joista kaikki ovat naisia. Johtajan mukaan laulajien ikäkauma on seuraavanlainen:

alle 20v.	-
21–30v.	10 laulajaa
31–40v.	8 laulajaa
41–50v.	2 laulajaa
51–60v.	-
yli 60v.	-

Kyselyyn koko kuorosta vastasi yhdeksän laulajaa, joista 20–30-vuotiaita oli neljä, 31–40-vuotiaita kaksi ja 41–50-vuotiaita myöskin kaksi. Yksi vastaaja ei ollut ilmoittanut ikäänsä.

Johtajalla on jäänyt oman palautelomakkeen (liite 1) täyttäminen kesken. Hän on ilmoittaa, että hänen kuorossaan äänenavauksissa yleensä

- lauletaan paikoillaan
- lauletaan paikoillaan ja liikutaan vähän, esim. sivulle viereen askeleet

- lauletaan ja napsutetaan tai taputetaan
- lauletaan, liikutaan vähän ja napsutetaan tai taputetaan
- lauletaan ja liikutaan vapaasti tilassa
- lauletaan ja liikutaan vapaasti tilassa sekä napsutetaan tai taputetaan

Konserteissa tai keikoilla vaihtoehto yleensä on valittu kohtiin

- lauletaan paikoillaan
- laulamaan ja liikkumaan vähän
- laulamaan ja napsuttamaan tai taputtamaan
- laulamaan liikkumaan ja napsuttamaan tai taputtamaan
- laulamaan ja tekemään muutamia pieniä koreografioita

Silloin tällöin vastattiin kohtaan

- tehdään biisikohtaisesti ohjelmiston läpi jonkinlaisia koreografioita

Näiden vastausten jälkeen johtajan palautelomake on tyhjä.

Get jazzy oli kaikille mieluinen, kiva ja svengaava harjoitus. Neljän mielestä oli erityisesti kiva tehdä ja laulaa yhdessä tai olla yhteydessä. Kaksi kommentti irtosi harjoituksen lopun puolisävelaskeleista: ”Fraasin loppuosa haastava saada puhtaaksi” (nainen 47 v.) ja ”En oppinut kunnolla harjoituksen lopun puolisävelaskelia, koska muutkin vähän huojuivat” (nainen 27 v.). Harjoitusta oltiin myös valmiita kehittämään eteenpäin siten, että siihen olisi yhdistetty erilaisempia soundeja (nainen 30 v.) tai että siinä olisi lisäksi jotain rytmikkaa tai stemmoja (nainen 37 v.).

How low keräsi myös kaikilta positiiviset kommentit. Nainen 30 v., nainen 49 v. ja ikäänsä kertomatta jättänyt pitivät erityisesti gospelsaundilla laulamisesta. Nainen 27 v. koki pääsevänsä helposti vahvalla rintaäänellä korkeammalle. Hyväksi saundiharjoitukseksi kommentoitiin kahdessa lapussa ja yksi koki harjoituksen jopa voimaannuttavaksi.

Let me entertain you jäi yhdellä laulajalla hieman epäselväksi, mikä oli harjoituksen tarkoitus (nainen 49 v.). Myös nainen 37 v. koki, ettei saanut tästä niin paljon irti, kuin muista harjoituksista. Muiden laulajien mielestä harjoitus toi hyvää fiilistä, laulun iloa ja

energiaa, mitä ei äänenavauksissa aina tavoita. Toisia vasten laulaminen ja kontaktin ottaminen koettiin myös kivaksi. Kehittämistoiveeksi jäi stemmojen lisääminen harjoitukseen.

7.4.4 Kuoro D

Tästä kuorosta vastasi vain johtaja, kuorolaisten palautteita ei tullut lainkaan. Laulajien kokonaismäärä kuorossa on 60, joista naisia on 46 ja miehiä 14. Laulajien ikä jakautui seuraavasti:

alle 20 v.	1 laulaja
21-30 v.	26 laulajaa
31-40 v.	23 laulajaa
41-50 v.	5 laulajaa
51-60 v.	4 laulajaa
yli 60 v.	1 laulaja

Liikkumistottumuksista äänenavauksessa johtaja käyttää teemme harvoin -vaihtoehtoa jokaisessa kohdassa:

- laulamaan paikoillaan
- laulamaan ja liikkumaan vähän
- laulamaan ja taputtamaan tai napsuttamaan
- laulamaan taputtamaan ja napsuttamaan
- laulamaan ja liikkumaan vapaasti tilassa
- laulamaan ja liikkumaan tilassa ja taputtamaan tai napsuttamaan

Myös keikkojen ja konserttien liikkumistottumusten vastaukset noudattavat samaa linjaa. Laulamme paikoillaan, laulamme ja liikumme vähän, laulamme ja napsutamme tai taputamme, laulamme, liikumme vähän ja napsutamme tai taputamme ja laulamme ja teemme muutamia pieniä koreografioita, saavat vastauksen teemme harvoin. Teemme biisikohtaisesti ohjelmiston läpi jonkinlaista koreografiaa, saa vastauksen teemme silloin tällöin.

Lisäkommenttikentässä johtaja kertoo kuoron olevan hyvin heterogeeninen porukka, jonka motoriset taidot poikkeavat suuresti toisistaan.

Harjoitukset olivat johtajalle uusia ja ne olivat hänen mielestään selitetty hyvin. Johtaja koki harjoitusten olevan kaikin tavoin hyödyllisiä kuorolle.

Get jazzyn johtaja mainitsee suosikikseen, vaikkakin se oli isolle porukalle yllättävän vaikea. How low oli taas kuorolaisille sisällöllisesti mieluisa. Let me entertain you on johtajan mukaan kuin antaisi karkkia yliaktiivisille lapsille.

Kappaleiden tulkinnan ohjaamisessa johtaja kertoo tutkimusharjoitusten näkökulmasta. Get jazzyssä on hiottu sävelpuhtautta, dynamiikkaa ja haettu jazz-tyyliä. How lowssa haettu kontakti toiseen, kiinnitetty huomio rintarekisteriin, vibraatoon ja äänen sointiin. Let me entertain you on vedetty freestylena, valloittaen ja anoen.

7.4.5 Kuoro E

Tämä kuoro on toinen omista kuoroistani. Tämä kuoro ei kuitenkaan osallistunut tutkimusharjoitusten valintaprosessiin, vaan testasi valikoituneita harjoituksia ohjauksessani. Kuoroon kuuluu 12 naislaulajaa, joista yksitoista vastasi palaute-lomakkeeseen. Laulajien iät jakautuvat siten, että:

- yksi on alle 50-vuotias
- 51–60-vuotiaita on kuusi
- yli kuusikymmentä vuotiaita on kolme
- yksi ei halunnut ilmoittaa ikäänsä

Yleensä äänenavaukset ovat tapahtuneet paikaltaan, mutta viime aikoina laulamiseen on yhdistetty enemmän joko taputusta tai napsutusta tai sitten liikettä, välillä jopa molempia elementtejä. Vapaasti tilassa liikkuminen on hankalaa tilan ahtauden vuoksi, muutoin tekisimme sitä enemmän. Myös keikat ja konsertit ovat pääsääntöisesti laulettu paikoillaan, mutta suuntaus on näissäkin enemmän liikkumiseen ja napsuttamiseen tai taputtamiseen. Muutamia kertoja olemme tehneet myös pienen koreografian johonkin esityksemme kappaleeseen.

Kuten jo edellä kertaalleen mainittu, omassa tulkinnan ohjauksessani käytän mielikuvia, jonkin verran Complete Vocal Techniquen neljää moodia, tietysti tunteita tai tunnetiloja sekä yksittäisen laulajan äänenvärin matkimista silloin, kun muuta keinoa halutulle saundille ei ole löytynyt. Volyymin ja toisaalta herkkyyden löytämiseen hyväksi havaittu keino on ollut kysymys, kenelle laulan? Itselleni, kaverille, isolle yleisölle vai koko maailmalle tai jopa universumille. Samainen tekniikka soveltuu laulun suuntaamisessa ja tämä heijastuu suoraan kropan käyttöön, kuinka sulkeutunut tai avoin keho ja ilme ovat.

Get jazzy ja How low ovat selkeästi tämän ryhmän suosikit. Get jazzyn teimme pariharjoituksena, mutta kuitenkin niin, että aina uuden fraasin alkaessa oli uusi naama edessä. How low toimii hienosti molempina versioina, mutta itselleni jäi kuitenkin sellainen tunne, että gospelversioista tykätään enemmän, kun siinä pääsee laulamaan isommin. Let me entertain you vaatii vielä parempaa hengityksen ja tuen valmistelua ja treenausta, mutta aika kivaa energiaa saatiin jo kuorosta irti.

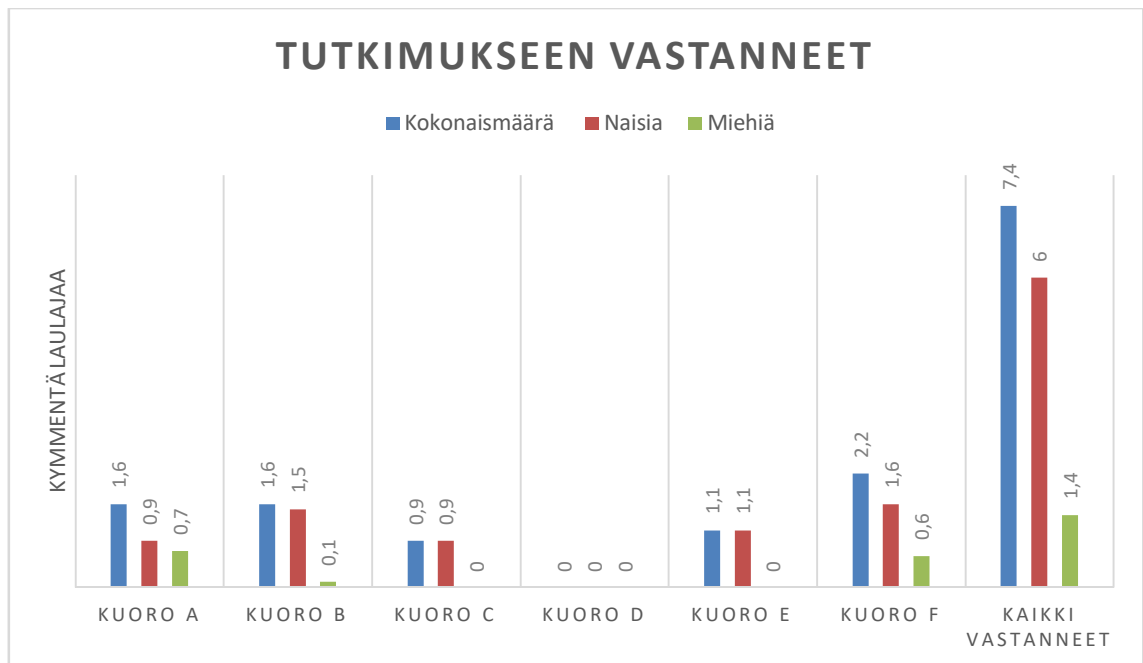
Get jazzyn kommentit olivat suurimmaksi osaksi positiivisia, vain yhdelle harjoitus ei natsannut, koska se tuntui hänestä keinotekoiselta ja energia meni liikkumiseen eikä tekniikkaan. Monet kommentoivat, että oli hauskaa laulaa parin kanssa. Muita kommentteja oli esimerkiksi: kivaa yhdessä tekemistä ja ei aina olla totutuilla harjoituspaikoilla (nainen 52 v.), tuli yritettyä enemmän kaverin kanssa (nainen 65 v.), päälihakset saivat jumppaa liikkua ja svengatessa ympäri huonetta (nainen 48 v.).

How lowsta pitivät kaikki. ”Kaksi erilaista äänenväriä ja tunnetta” (nainen 67 v.), ”hauska, kun saa vaihtaa äänten väriä ja tunnelmaa” (nainen 59 v.), ”flow” (nainen 53 v.), ”koko kroppa soi” (nainen 58 v.).

Kukaan ei suoranaisesti ilmoittanut, ettei pitänyt Let me entertain youstä. Neljä koki harjoituksen hiukan hankalaksi ja näistä kaksi totesi vielä äänen särkyvän helposti kovaa laulaessa. Nainen 58 v. osuu asian ytimeen: ”Fyysinen laulu. Kroppa liikkuu heti voimakkaammin kuin edellisissä harjoituksissa”. Myös havainto ”Ehkä on aika tärkeää, että ryhmä tuntee toisensa, että saa tunnetta peliin” (nainen 48 v.) pitää varmasti paikkansa. Harjoitus koettiin yleisesti hyväksi tunnelman ja tunteiden harjoitukseksi.

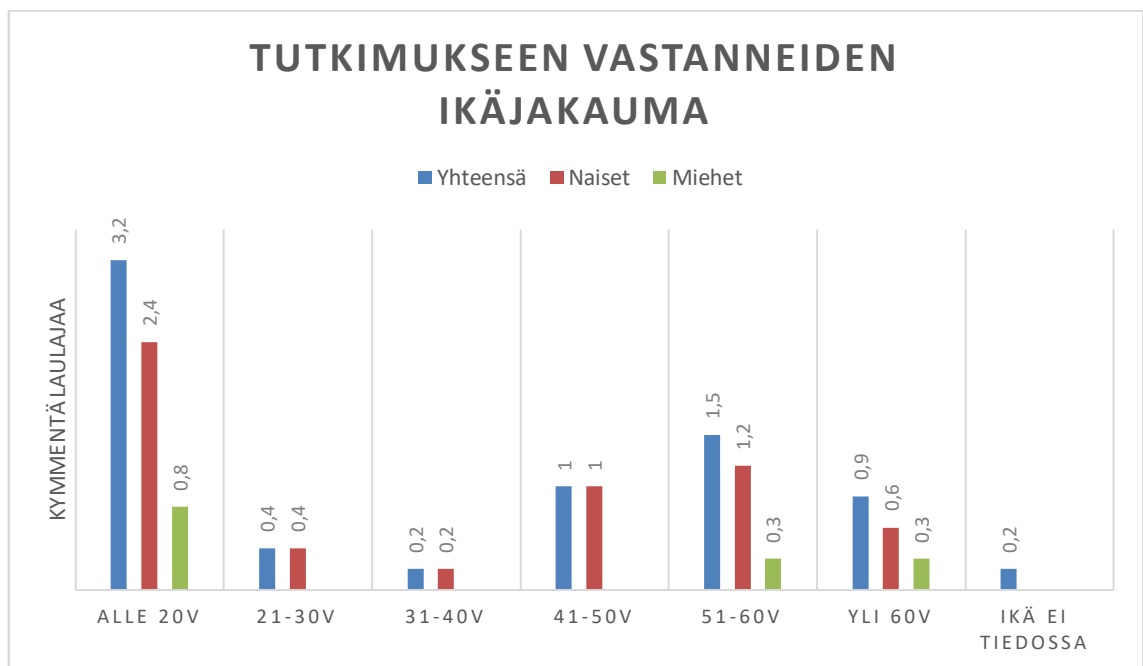
7.4.6 Yhteenveto kaikista kuorolaisten palautteista

Vastauksia kuorolaisilta tuli yhteensä 74, joista miehiä oli 14 ja naisia 60.



KUVIO 3 Tutkimukseen vastanneet

Nuorin vastaaja oli 12 -vuotias nainen ja vanhin 70 -vuotias mies.



KUVIO 4 Tutkimukseen vastanneiden ikäjakauma

Alle 20-vuotiaiden kuorolaisten kommentit painottuivat palautteen annossa harjoitusten äänenavauksellisuuteen eli siihen avasiko harjoitus heidän mielestään ääntä vai ei. Vanhemmat kuorolaiset kommentoivat enemmän tunnetiloja ja kontaktin ottamista ja sen vaikutusta laulamiseen. Esimerkiksi How low-harjoituksen kontaktin ottoa kommentoi peräti 17 laulajaa F-kuorosta, kun kaikkiaan muiden kuorojen vastauksista sen huomioi palautteessa ainoastaan yksi (A10 eli A-kuoron kuorolaisen vastauslomake numero 10) vastaaja.

Verrattaessa miesten vastauksia keskenään, ei yhteneväisyyksiä vastausten välillä oikeastaan löytynyt. Seuraavassa vertailu on esitetty niin, että ensin on vastaajan sukupuoli ja ikä ja sen jälkeen mistä kuorosta hän on ja monesko vastauslomake.

Samankaltaista palautetta löytyi ainoastaan How low`sta, jonka todettiin olevan hyvä rintarekisteriharjoitus tai alääänien harjoitus [mies 17 v. (A15), mies 18 v. (A4) ja mies 70 v. (F20)]. Samaa mieltä asiasta olivat myös nainen 19 v. (A12), nainen 14 v. (B2), nainen 14 v. (B16), nainen 15 v. (B14) ja nainen 59 v. (E11). Yhteneviä kommentteja löytyi myös Get jazzy -harjoituksesta, jota nainen 16 v. (B15) ja nainen 61 v. (F10) luonnehtivat ei tuntunut äänenavaukselta, mutta avasi silti äänen. Samaisesta harjoituksesta nainen 47 v. (C5) ja nainen 17 v. (A13) totesivat fraasin lopun olevan haastava.

Naiset 15 v. (B14), 50 v. (F13) ja yksi vastaaja, jonka ikää ei tiedetä (E4) vastasivat Let me entertain you -harjoituksessa äänen menevän helposti, jos tekniikka ei ole kohdallaan tai kroppa ei ole mukana. Tuttu line tai kappale teki tämän harjoituksen helpoksi uskaltaa laulaa täysiä [nainen 20 v. (A17)] aina kivaksi vetää [nainen 36 v. (C6)] ja aika hauskaksi [mies 17 v. (A16)]. Monen mielestä tämä harjoitus oli myös energinen ja herättävä (mies 17 v. (A3), nainen 42 v. (F12), nainen 30 v. (C8) ja nainen 53 v. (E9).

Verrattaessa muiden (A, B, C ja E) kuorojen vastauksia omaan F-kuurooni, palautteiden erilaisuus oli valtava. Kuten jo mainittukin alle kaksikymmentä vuotiaat kommentoivat harjoitusten äänenavauksellisuutta, eivätkä niinkään tunnetta ja liikkumista. F-kuoron palaute keskittyi selvästi nimenomaan liikkeeseen, tunteeseen ja kontaktin ottamiseen. Siispä oletan, että kokemus harjoituksista vaikutti selvästi vastaustapaan.

Hiukan samantyyllisiä vastauksia F-kuoron kanssa antoi C- ja E-kuoro, joten voidaan myös olettaa, että A- ja B-kuorolaisten ikä olisi vastaustapaan eniten vaikuttanut tekijä.

Kokemuspohjaa, mihin verrata ei ole kertynyt vielä niin paljon. Tässä lienee hyvä muistuttaa B-kuoron johtajan kommentti, koskien Let me entertain you -harjoitusta: ”Herätti innostusta ja hämmennystä: voiko näinkin laulaa?” Koska B-kuoro lauloi lähinnä klasista musiikkia ja kansanlauluja, on äänenavauskäytännötkin varmasti suunniteltu näitä tukevaksi. Siispä tutkimusharjoituksissa tuli uutena sekä äänenmuodostustapa että tunteet ja liike. Ehkä huomio kiinnittyi tämän vuoksi vain äänenkäyttöön?

Get jazzysta pitivät lähes kaikki. Kolme koki liikkeen haittaavan laulamista ja muu-toinkin negatiivista palautetta oli vain kuudessa vastauksessa. Positiivista palautetta liikkumisesta tuli B-kuorolta neljä, C-kuorolta 2, E-kuorolta viisi ja F-kuorolta kahdeksan. Liikkeen kerrottiin tuovan hyvää mieltä ja parantavan asennoitumista sekä rentouttavan. Liikkuessa tuli myös lämmin. Kuorolaisista kaiken kaikkiaan 58 mielestä harjoitus oli kiva ja avasi äänen hyvin.

Kaikkia vastauksia vertaillen How lowsta tuli negatiivista palautetta vain kuudelta. 23 kommentoi harjoituksen avaavan hyvin alaääniä tai rintarekisteriä. Lopuissa vastauksissa kehuttiin harjoitusta hyväksi erilaisten saundien harjoitteluun. Varsinkin gospel -versiosta pidettiin. Kontaktin ottamisesta kommentoivat vain F-kuorolaiset. Kontaktin ottaminen tuo enemmän tunnetta esille, helpottaa eläytymistä ja pistää yrittämään enemmän. Toisaalta halveksiva äänensävy koettiin jopa niin hämmentäväksi, että pokka ei pitänyt. Mutta tästä voitaneen vetää johtopäätös, tunteella tai tunnetilalla on merkitystä, vaikka emme sitä varsinaisesti tarkoittaisi. Tunteiden peilaaminen tapahtuu alitajuisesti ja vaikka järki sanoo, että tämä ei ole totta, niin tunteet vaikuttavat niin syvällä, että uskomme niitä enemmän kuin järjen ääntä.

Kokonaispalaute Let me entertain you -harjoituksesta jakaantui 53 positiiviseen ja 21 negatiiviseen. Positiiviset palautteet kehuivat harjoituksen energisyyttä, hyvää mielialaharjoitusta, kropan mukaan saamista tai fyysisyyttä ja että kontaktin ottaminen tuki ilmaisuja. Negatiivisissa palautteissa huomio kohdistui äänen särkymiseen tai kurkun kipeytymiseen ja toisaalta siihen, että oli vaikea päästä Marilyn-sävyyn. Loput 11 negatiivisista palautteista oli A- ja B-kuoroista eli alle 20-vuotiailta, 8 palautetta sijoittui ikävälisiin 50–

70. Voisiko keho ja tuen hyödyntäminen olla haastavampaa nuorille ja yli viisikymppisille? Toinen haaste tässä harjoituksessa voisi olla sosiaaliset tunteet, esimerkiksi tätä asiaa jäin pohtimaan, uskaltavatko, tai kehtaavatko nuoret laulaa täysiä. Toisaalta myös Marilyn -versio koettiin vanhempien laulajien keskuudessa vaikeammaksi tai jopa kiusalliseksi.

8 YHTEENVETO

Tavoitteena äänenavauksessa pitäisi olla sen holistisuus, niin että se kattaa kehon, äänen ja tulkinnan eli muun muassa tunteet ja nyanssit. Äänenavauksen tyyli valitaan laulettavan ohjelmiston mukaan. Klassinen äänenavaus hyödyttää rytmimusiikin laulajia vain osittain, sillä tärkeitä elementtejä, kuten rytmi ja erilaiset soundit jäävät pois. Rytmimusiikissa nimensä mukaisesti rytmi on keskiössä ja siksi äänenavauksen pitäisi ainakin osittain palvella tätä ajatusta. Äänenmuodostus on monipuolisempaa ja siksi erilaisia soundeja pitää harjoitella myös äänenavauksessa.

Klassisessa äänenmuodostuksessa pyritään homogeeniseen kuulokuvaan, mikä vaikuttaa äänenavausharjoitusten valikoitumiseen. Keho lämmitellään pyörittämällä hartioita, ”hiihtämällä” ynnä muilla tavoilla ja tietenkin venytellään. Ehkä muutama hengitysharjoitus väliin ja sitten lauletaan äänenavaukset. Näissä keskitytään paljolti ääntöväylän muokkaukseen ja kurkunpään asentoon. Tunteet ja tulkinta jäävät varsinaisiin esityskappaleisiin.

Ääni ilmaisee aina jotakin ja tunteet antavat äänelle tarkoituksen ja sisällön. Otetaan esimerkiksi kissa. Voimme sanoa sen neutraalisti, jolloin jää todennäköisesti epäselväksi mitä mieltä olemme kissasta. Mutta jos sanomme sen ihastellen, vihaisesti, hämmästyneesti tai jonkun muun meihin vaikuttavan tunteen kautta, käy selväksi mitä mieltä olemme kissasta. Se mitä ja miten ajattelet, vaikuttaa siihen millainen ääni sinusta tulee. Äänihuulet asettuvat oikeaan paikkaan jo pelkästään sillä, että ajattelemme haluamamme äänenkorkeutta. Miksei siis äänenkorkeuteen voisi yhdistää tunnetilaa?

Aivot antavat keholle käskyn liikkua, tunteet määrittävät liikkeen motivaation ja voimakkuuden. Sosiaalinen ympäristö voi laukaista meissä kielteisen tai myönteisen tunnereaktion ja siten vaikuttaa oppimiseen ja laulamiseen. Miten siis saada kuorolaiset suhtautumaan avoimin mielin uusiin harjoituksiin, jotka vievät varmasti omalle epä-mukavuusalueelle? Kuorolaiset kokevat tällöin oman riittämättömyyden tai taidottomuuden, joka aiheuttaa negatiivisen tunnetilan, mikä puolestaan mahdollisesti heikentää oppimista. Miten siis luodaan harjoituspuitteet, jossa kaikki uskaltavat yrittää parhaansa joutumatta pelkäämään tai häpeämään tai vertaamaan itseään muihin.

Mielestäni kuoroharjoituksissa on tärkeää tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi niin kuorolaisten kuin johtajankin näkökulmasta, harjoitellaan sosiaalisia tunteita. Koska harjoitusten päätarkoitus on kuitenkin oppia ja harjoitella lauluja, aikaa kohtaamiselle on vain äänenavauksen aikana – ja ehkä kahvipaussilla. Oman kokemukseni mukaan nämä uuden tyyppiset harjoitukset, joissa liikutaan vapaasti tilassa, otetaan kontaktia kuorokaveriinkin tai haetaan erilaisia tunnetiloja, tukevat kuorohengen muodostumista ja herättävät ja tuottavat positiivisia sosiaalisia tunteita. Toistuvuuden kautta opitaan uutta niin itsestä kuin muistakin ja samalla koko kuorosta. Hauskojen, ehkä jopa hieman leikkimielisten harjoitusten avulla oppimme uutta itsestämme ja musiikista. Huumorin ja hassutellun kautta voimme hyväksyä ja tulla hyväksytyksi epätäydellisinä, mutta uutta oppivina, sillä jos ei pelkää tai häpeä tunteitaan, ne on helpompi hallita ja kohdata muissakin tilanteissa. Tätä kaikkea, suurimmaksi osaksi varmaankin tiedostamatonta oppimista, voimme hyödyntää esimerkiksi esiintymistilanteissa.

Kuorojen liikkumattomuuteen auttaa vain yksi asia eli liikkuminen, sillä muodostamme käsityksen itsestämme kehon antaman palautteen perusteella ja siten motorinen homunculuksemme kehittyy. Myös ympäristön palaute peilauksen kautta auttaa tässä asiassa. Oppimme sekä tekemällä, näkemällä, kuulemalla ja tuntemalla. Riittävä harjoitusten toistaminen eli riittävän muistijäljen aikaan saaminen vapauttaa mielen toiminnan muihin asioihin. Esimerkiksi laulun melodian ja rytmin opetteluun jälkeen pystytään keskittymään liikkeeseen. Kun liike on hallussa, pystytään keskittymään tunteeseen ja ilmaisuun.

Tietynlaisten liikkumiseen liittyvät asiat pitäisi toistua kuoroharjoituksesta toiseen. Tämän tarkoituksena on esimerkiksi vahvistaa sormien napsuttamisella sormien osuutta motorisessa homunculuksessa tai vastaavasti sivulle viereen askeleet vahvistavat jalkojen aluetta. Harjoittelemalla saamme näistä tiedostamattomia taitoja, joita voimme hyödyntää esiintymisissä. Kun taitoja on harjoiteltu jo äänenavauksissa, ei esiintymisvaiheessa tarvitse kenenkään kiinnittää huomiota liikkeeseen vaan se tulee automaattisesti. Samoin tunneilmaisua voidaan harjoittaa erilaisissa äänenavausharjoituksissa palvelemaan esiintymistä ja harjoiteltavia kappaleita.

Liikkuminen ja motoriset harjoitukset tukevat kokonaisvaltaista oppimista. Kehon hallinta riippuu hermoston ja aistien kyvystä säädellä lihasten tarkoituksenmukaisia liikkeitä. Kun harjoituksia on toistettu pidemmän aikaa, taidot siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin ja

tapahtuvat jatkossa osittain jopa tiedostamatta. Kun taitotaso ja tehtävän riittävä haasteellisuus saavutetaan, on mahdollista päästä jopa flow-tilaan.

Tutkimus herätti minussa paljon lisäkysymyksiä. Kysymysten asettelu ei tuonut mielestäni riittävästi informaatiota vastaamaan kokonaisvaltaisesti tutkittaviin asioihin eli miten tunteet ja liike tukevat laulamista. Yksittäisistä vastauksista sai viitteitä tähän suuntaan, mutta niiden määrä ei riitä tulosten yleistettävyyteen. Tämä tutkimus voisi toimia taustamateriaalina mahdollisille seuraaville tutkimuksille.

Tutkimuksessa jäi myös huomioimatta johtajan koulutustausta ja työkokemuksen määrä. Oletus oli, että koulutustausta on klassinen, koska Suomessa ei muunlaista koulutusta kuoronjohtajille ole. Parhaillaan käynnissä oleva Sibelius-Akatemian täydennyskoulutus, jossa itsekkin opiskelen, keskittyy rytmimusiikin kuoronjohdon koulutukseen ja täyttää tämän aukon koulutuksessa.

Vastausten kirjo johtajien palautteessa koskien liikkumista äänenavauksissa ja konserteissa ja keikoilla oli hyvin vaihtelevaa ja jäin pohtimaan kysymyksen asettelua, oliko siinä jotain vikaa, olivatko johtajat ymmärtäneet nämä kohdat väärin vai pitivätkö vastaukset todella paikkansa.

Toinen seikka, mitä ei otettu ja toisaalta ei olisi voitukaan ottaa huomioon, on kuorolaisten persoona ja miten se vaikuttaa äänenkäyttöön, uskallukseen ottaa kontaktia ja liikkua, sekä ilmaista tunteita. Ainoastaan yksi kuoronjohtajista kommentoi kuoronsa heterogeenisyyttä ja taitotasojen erilaisuutta varsinkin liikkeessä. Myös sosiaalinen aspekti eli minikäläinen ryhmähenki tai ryhmädynamiikka kuoroissa vallitsee, jäi askarruttamaan minua. Tämän edes jollain tavoin huomioon ottaminen olisi vaatinut, että teen harjoitukset itse kunkin kuoron kanssa. Toisaalta tästä olisi voinut syntyä tilanne, jossa vierasta ihmistä jännitetään vielä enemmän, eikä olisi uskallettu heittäytyä senkään vertaa mitä nyt.

Tutkimus ei anna vastausta siihen, kuinka monta kertaa kuorot tekivät harjoituksia. Joistakin kuorolaisten vastauslomakkeista näki selvästi, että kokeiluja oli ollut kaksi. Saatekirjeessä pyysin, että palautetta ei annettaisi, ennen kuin harjoitukset on tehty vähintään kaksi kertaa. Testaukseen aikaa oli kuitenkin kaksi kuukautta, jonka aikana harjoitukset olisi voinut tehdä jopa kahdeksan kertaa. Omat kuoroni olivat tehneet harjoituksia muutamia kertoja ennen palautelomakkeisiin vastaamista ja ovat jatkaneet näitä harjoituksia

tämänkin jälkeen. Tältä pohjalta väitän, että sekä liike että tunteet tukevat äänenmuodostusta. Liike energisoi kehoa ja parantaa vireystilaa. Tunteet antavat motivaation ja merkityksen äänenavauksen tekstille, mikä tekee laulamista mielekkäämpää. Aivan niin kuin joissakin kuorolaisten palautteissa sanottiinkin, unohtaa laulavansa äänenavausta.

Tutkimus vastasi mielestäni yli kolmekymmentä vuotiaiden osalta kysymyksiin, miten liike auttaa tai tukee ääntä ja miten tunne auttaa tai tukee ääntä. Get jazzystä, joka sisältää eniten liikkumista, pitivät kaikki vastanneet. Jopa sellaiset vastaukset, joissa kommentoitiin, ettei tutunut kovin ääntä avaavalle, todettiin ihan kiva tai ok harjoitus. Palautteen perusteella liikkuminen selvästi piristää, antaa voimaa ja innostaa. Myös rytmisyyden ja svengin sekä puhtauden tuomat haasteet ja vaatimukset löytyivät kivasti palautteista.

Mahdolliseen seuraavaan tutkimukseen tarvitaan enemmän harjoituksia, jotka kattaisivat koko äänenavauksen. Lisäksi tutkittavilla kuoroilla pitäisi olla sen hetkessä ohjelmistossa jotain rytmimusiikkia harjoiteltavana tai sellaiset kappaleet tulisi sisällyttää tutkimusmateriaaliin. Näin voitaisiin suoraan tutkia äänenavauksen vaikutusta harjoiteltavaan ohjelmistoon. Uuden tutkimuksen ajanjakso pitäisi määrittää selkeästi pidemmälle aikavälille, esimerkiksi vaikkapa kahdeksi kuukaudeksi. Sekä kuorolaiset että johtajat voisivat pitää harjoituspäiväkirjaa ja siten arvioida äänenkäytön, ilmaisun ja liikkeiden kehittymistä

LÄHTEET

- Aittomäki, P., Kervinen, M-R. & Mellanen, T. 1997. Tyylit ja niiden erityispiirteet. Teoksessa Hautamäki T. (toim.) 2007. Laulajan opas. 5. painos. Rytmii-instituutti, Tampereen Yliopistonpaino Oy
- Aivot, Otavan opisto http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/bi/bi4/3_ihmisen_fysiologia_ja_anatomia/20_aivot?C:D=gAus.gAsn luettu 17.9.2017
- Aivot ja mieli, Psychenet <https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/aivot-ja-mieli/> luettu 29.8.2017
- Aivot ja muisti, Muistiliitto <http://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/> luettu 29.8.2017
- Altarriba, L. 2013. Kurkunpään pystysuuntaisen liikkeen ja perustaajuuden vaihtelun yhteys magneettikuva-aineistossa. Helsingin yliopisto, fonetiikan kandidaatintutkielma. http://speech.math.aalto.fi/pdf/Kurkunpaan_pystysuuntaisen_liikkeen.pdf luettu 12.5.2017
- Annala, J. 2007. Pop-laulajan arkipäivä. Sulasol, Paino-Jussit, Kerava
- Basic Emotions, What do Fear, Anger, & Joy, Have in Common? Being human, 2013 <http://www.beinghuman.org/article/basic-emotions> luettu 12.10.2017
- Brown, O. 2008. Discover Your Voice: How to Develop Healthy Voice Habits. Singular, Delmar Cengage learning, 1996, San Diego
- Carlson, S. & Vuontela, V. 2016. Sellainen mieli, millaiset aivot: miten harjoittelu muo-
vaa aivoja? Teoksessa Mikko Ylikangas (toim.) Mielen salat. Gaudeamus Oy, Printon
Trukikodi, Tallinna
- Dalcroze, E. 1921. Rhythm, Music and Education. Reprinted 2002, Ayer Company Pub-
lisher, Inc., North Stratford
- Eerola, R. 2007-2008. Klassisen ja ei-klassisen laulutekniikan eroavuuksista, Laulupe-
dagogi-lehti 2007-2008, [http://www.laulupedagogit.fi/wp-content/uploads/2013/11/Lau-
lupedagogi_2007-2008_sisus.pdf](http://www.laulupedagogit.fi/wp-content/uploads/2013/11/La-
lupedagogi_2007-2008_sisus.pdf) luettu 18.5.2017
- Eerola, R. 2008. Virikkeitä kuorotyöhön. Artikkelit Helsingin, Espoon ja Tampereen
hiippakuntien järjestämään täydennyskoulutukseen
<http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=27> luettu 18.5.2017
- Eerola, R. 2012. Ääntöbalanssi -metodi. <https://fibipvt.wordpress.com/tietoja/> luettu
19.5.2017
- Eerola, R. 2013-2014. Tekstilähtöinen tulkintatapa laulutaiteessa.
<http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=38> luettu 19.5.2017
- Ekman, P. 1987. Universal and Cultural Differences in the Judgements of Facial Ex-
pressions of Emotions. s.712-717

<https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Universals-And-Cultural-Differences-In-The-Judgment-Of-Facia.pdf> luettu 12.10.2017

Estill, J. 1988. Belting and Classic Voice Quality: Some Physiological Differences, Medical Problems of Performing Artists 3. s. 37-43, Hanley & Belfus

Estill Voice Training. https://en.wikipedia.org/wiki/Estill_Voice_Training luettu 21.8.2017

Hari, R., Järvinen, J. ym. 2015. Mieli ei löydy aivoista. http://www.tiede.fi/artikkeli/ju-tut/kirjat/ihmisen_mieli luettu 28.8.2017

Hasu, J. 2017. Muisti ja musiikki. Muistiliitto http://www.muistiliitto.fi/files/8814/8950/4700/Musiikki_ja_muisti.pdf luettu 6.9.2017

Huotilainen, M. 2009. Musiikki ja oppiminen aivotutkimuksen valossa, Taide ja taito – kiinni elämässä, Opetushallitus http://studyguidefinland.fi/download/49220_taide_ja_taito.pdf#page=41 luettu 30.8.2017

Hoang, L. 2016. Living voice system, Royal Academy of Music in Aalborg Summer-camp. henkilökohtaiset luentomuistiinpanot

Honkanen-Korhonen, R. 1997. Ääni. Teoksessa Hautamäki T. (toim.) Laulajan opas. 5. painos, Tampereen yliopistonpaino Oy, Juvenes Print, 2007

Hyväterveys 2012 http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/musiikki_te-hoaa_kuin_laake luettu 6.9.2017

Ihminen, Otavan opisto http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/peruskoulu/bi/bi3/05_hengitys/02?C:D=2110075&m:selres=2110075 luettu 28.9.2017

Illman, M. 2012. Liikeaivokuoren rytmisen toiminnan voimakkuuden ja taajuuden pe-riytyvyys: MEG-tutkimus, Metropolia <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47366/opinnaytetyoMiaIllmanFinal.pdf?sequence=1> luettu 19.9.2017

Ilmoniemi, R. Aivojen rakenne ja toimita, luento 1 <https://www.biomag.hus.fi/braincourse/L1.html> luettu 15.9.2017

Ilmoniemi, R. Motorinen aivokuori, luento 8 <https://www.biomag.hus.fi/braincourse/L8.html> luettu 18.9.2017

Jackson, A., Horne, J. & Alegre, S. 2015. Estill Voice Training. <https://prezi.com/lqpmctrfyf/estill-voice-training/> luettu 21.8.2017

Järvilehto, L. 2012. Ajattelun ammattilainen 09/2012 <https://ajattelunammattilainen.fi/tag/mielikuvitus/> luettu 6.9.2017

Kalska, H. 2006. Kuin muisti pettää, mikä muisteista pettää? Duodecim 2006;122,1313–20. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95769.pdf> luettu 29.8.2017

- Kaltiokumpu, H. 2015. Sanaton viesti. <http://sanatonviesti.weebly.com/> luettu 8.9.2017
- Kaukola, A. 2013. Laulajan keho-mieliyhteys. Metropolia https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66159/Kaukola_Anu.pdf?sequence=1&isAllowed=y luettu 29.9.2017
- Karhunen, M. & Reijonen, K. 2014. Muistiin jäänyt liike muovaa aivojen rakennetta, Savon Sanomat. <http://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Muistiinj%C3%A4nyt-liike-muovaa-aivojen-rakennetta/504770> luettu 16.10.2017
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY, 2. painos
- Kerola, K., Kujanpää S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen Tunteet - mitä ne ovat? Opetushallitus http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen luettu 12.10.2017
- Kinnarinen, T. 2005. Peilisolut auttavat ymmärtämään muita, Tiede-lehti 8/2005. http://www.tiede.fi/artikkeli/508/peilisolut_auttavat_ymmartamaan_muita luettu 28.8.2017
- Kognitiivinen ergonomia, Työterveyslaitos <https://www.ttl.fi/tyontekija/aivot-tyossa/aivojen-hyvinvointi/> luettu 29.8.2017
- Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi –vapauta äänesi. Sulasol, 3. painos, Vammalan Kirjapaino
- Kuorolaisten sydämet sykkivät samaan tahtiin. 2013. Potilaan Lääkärilehti <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/kuorolaisten-sydamet-sykkivat-samaan-tahtiin/> luettu 2.5.2017
- Laakso, L-K. 2017. Voiko musiikki auttaa aivoinfarktista toipuvaa? <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/05/18/voiko-musiikki-auttaa-aivoinfarktista-toipuvaa> luettu 16.10.2017
- Laato, K. 2011. Äänenhuolto -opas. <http://docplayer.fi/1423051-Laulajan-aanahuolto-opas.html> luettu 12.5.2017
- Lindh, R. 1998. Mielikuvaoppiminen. WSOY, Juva
- Mattila, L., Mäkivaara, A. & Ranta, H. 2015. Neurologisen potilaan motoriikan ja sensoriikan tutkiminen. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98523/syvent%C3%A4v%C3%A407283.pdf?sequence=3> luettu 12.9.2017
- Muisti ja aivoterveys. Sydänliitto. <http://karpatiat.net/toiminta/kardiomyopatia/asiantuntijaesitykset/muisti-ja-aivoterveys> luettu 5.9.2017
- Muistin toiminta. Muistiliitto. <http://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/muistin-toiminta/> luettu 29.8.2017
- Mäki-Kihniä, N. 2015. Tietoisuus on ihmisaivojen arvoitus. <http://www.aka.fi/fi/tietysti/tekniikka/nyt-pinnalla1/tietoisuus-on-ihmisaivojen-arvoitus/> luettu 6.9.2017

Nummenmaa, L. 2016. Tunteiden neurobiologia. Suomenlääkärilehti 10/2016, 725-731 http://becs.aalto.fi/~lnummen/PDFs/Nummenmaa_Laakarilehti_16.pdf luettu 18.5.2017

Nummenmaa, L. & Hari, R. 2016. Koskettavat tunteet. Teoksessa Mikko Ylikangas (toim.) Mielen salat. Gaudeamus Oy, Printon Trukikodi, Tallinna

Peltomaa, H. 2004. Muisti. Opintoverkko 3. <http://www.opinto.net/web/pars.php?sec=psyk&page=kogni-005-3> luettu 29.8.2017

Pitkänen, A. 2003. Tunteiden neurobiologiaa. Duodecim 2003;119(15):1471-1478 <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2003/15/duo93721> luettu 11.10.2017

Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. 2. uudistettu painos. Helsinki: Suunta-kirjat.

Puurtinen, A. Äänellisten efektien positio laulussa. http://www2.siba.fi/circuluscantoris/CirculusCantoris/8_3_1_aanellistenefektienpositioilmaisussa.html luettu 21.8.2017

Psykologian historia, 2005. http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lu-ki/ps/ps1/1_psykologian_perusteet/03_psykologian_historia?C:D=1819207&m:selres=1819207 luettu 12.9.2017

Rinne, T. 2010. Neuro- ja kognitiivinen psykologia I -neuro-osuuden luennot. http://www.helsinki.fi/~tjrinne/neuroI_ksa2010/hermostonrakenne.pdf luettu 18.9.2017

Sadolin, C. 2011. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön opas. Shout Publishing, Copenhagen K, Danmark

Saarela, S. Hermoston fysiologia II <http://cc oulu.fi/~ssaarela/elfys/Lu20.pdf> luettu 18.9.2017

Saarniaho, R. 2005. Sensorinen muisti. http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps3/4_muisti/03_sensorinen_muisti?C:D=1465740&m:selres=1465740 luettu 29.8.2017

Simonov, P.V. 1986. The Emotional Brain. Plenum Press, New York

Sinenmaa, K. 2010. Profeetan kehonkuva. <http://sinenmaa.blogspot.fi/2010/11/profeetan-kehonkuva.html> luettu 13.9.2017

Sorjonen, A., Peräkylä, M-L. 2015. Affekti ja emotio vuorovaikutuksen tutkijoiden tarkastelussa. journal.fi <http://www.mitpressjournals.org/doi/abs/10.1162/jocn.2007.19.5.893#.WPsvVbpuJPY> luettu 30.8.2017

Sundberg, J. 1987. The Science of the Singing Voice. Northern Illinois University Press

Särkämö T. 2013. Musiikki tuntuu aivoissa. <http://julkaisumyynti.turkuamk.fi/file-manager/productfiled/1195file1Upload.pdf#page=25> luettu 13.9.2017

Särkämö, T. & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen Lääkäri-lehti 17/2012: <http://docplayer.fi/3573681-Musiikkia-aivoille-lapi-elaman.html> luettu 30.8.2017

Tasanto, M. 1997. Hengitys ja tuki. Teoksessa Tarja Hautamäki (toim.) Laulajan opas. 5. painos, Tampereen yliopistonpaino Oy, Juvenes Print, 2007

Tarvainen, A. 2004. Laulaminen liikkeenä. Musiikin suunta 3/2004, <http://www.annetarvainen.fi/dokumentit/laulaminen-liikkeena.pdf> luettu 17.10.2017

Tervaniemi, M., Huotilainen, M., Putkinen, V. & Saarikivi, K. Musiikin harrastaminen, aivot ja oppiminen <http://docplayer.fi/2120542-Musiikin-harrastaminen-aivot-ja-oppiminen.html> luettu 31.8.2017

Terveysnetti <http://terveysnetti.turkuamk.fi/etusivu-9.html> luettu 5.9.2017

Vang-Pedersen, A. 2016. Choir stage performing. Royal Academy of Music in Aalborg Summercamp. Henkilökohtaiset luentomuistiinpanot

Volanen, V. 2010. Hermoston toiminta & fysiologiaa kertausta. <http://j4k3s.mbnet.fi/Kli.Farm./100316%20Virva%20Volanen%20FYSILOGIA.pdf> luettu 18.9.2017

Kuvat:

Kuva 1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMHT0024564/> katsottu 21.8.2017

Kuva 2. pgmedicalworld.com: <https://www.slideshare.net/riyazatt/anatomy-of-larynx-26267761> slide 5/94 katsottu 21.8.2017

Kuva 3a. True Vocal Cords by Taric Manzoor, 2011 https://www.researchgate.net/publication/301765137_EFFECTIVENESS_OF_VOICE_THERAPY_IN_DYSPHONIA_A_SPEECH-PATHOLOGIST_PERSPECTIVE katsottu 21.8.2017

Kuva 3b. <http://slideplayer.fi/slide/2539884/> slide 8/19 katsottu 21.8.2017

Kuva 4. <http://lovelylanguage.com/pronunciation/sounds/speech-organs/> katsottu 21.8.2017

Kuva 5 Flow-kokemus by Mihály Csíkszentmihályi. Lindh, R. 1998. Mielikuvaoppiminen. WSOY, Juva. s.79

Kuva 6 Homunculus, Sinenmaa 2010 <http://sinenmaa.blogspot.fi/2010/11/profeetan-kehonkuva.html> katsottu 27.9.2017

Kuva 7 Musiikin käsittelyyn osallistuvat keskeiset aivoalueet, Särkämö & Huotilainen <http://docplayer.fi/3573681-Musiikkia-aivoille-lapi-elaman.html> katsottu 30.8.2017

Kuva 8a Neokorteksi, tyvitumakkeet, mantelitumake ja hippokampus, tekijä tuntematon <https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/aivot-ja-mieli/> katsottu 29.8.2017

Kuva 8b Limbinen järjestelmä, tekijä tuntematon <https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/aivot-ja-mieli/> katsottu 29.8.2017

LIITTEET

Liite 1. Johtajan palautelomake

1 (2)

Kuoron taustatiedot (johtaja vastaa)

Laulajien **kokonais määrä** kuorossa _____, joista naisia _____ ja miehiä _____.

Ikä (kuinka monta), alle 20v. _____, 20-30v: _____, 31-40v: _____, 41-50v: _____, 51-60v: _____, yli 61v: _____

Liikkuminen:

Kuoro on tottunut **äänenavauksissa** (numeroi: 1= yleensä, 2=teemme silloin tällöin, 3=teemme harvoin, 4= emme ole koskaan tehneet, 5= tulemme käyttämään jatkossa):

_____ laulamaan paikoillaan

_____ laulamaan ja liikkumaan vähän (esim. sivulle viereen askeleet tms.)

_____ laulamaan ja napsuttamaan/taputtamaan

_____ laulamaan, liikkumaan vähän ja taputtamaan/napsuttamaan

_____ laulamaan ja liikkumaan vapaasti tilassa

_____ laulamaan ja liikkumaan vapaasti tilassa ja taputtamaan/ napsuttamaan.

Kuoro on tottunut **konserteissa/keikoilla**:

_____ laulamaan paikoillaan

_____ laulamaan ja liikkumaan vähän (esim. sivulle viereen askeleet tms.)

_____ laulamaan ja napsuttamaan/taputtamaan

_____ laulamaan, liikkumaan vähän ja taputtamaan/napsuttamaan

_____ laulamaan ja tekemään muutamia pieniä koreografioita

_____ tekemään biisikohtaisesti ohjelmiston läpi jonkinlaisia koreografioita

Muuta kommentoitavaa kuoron taustasta/toiminta tavoista:

2 (2)

Johtajalle

Vastaa rastilla ja tarkenna tarvittaessa alla olevaan tilaan	Kyllä	Ei
1. Harjoitukset olivat minulle uusia	___	___
2. Harjoitusten kulku oli selitetty hyvin	___	___
3. Mielestäni harjoitukset olivat kuorolle hyödyllisiä ajatellen	Kyllä	Ei
• laulutekniikkaa	___	___
• tulkintaa	___	___
• liikkumista	___	___
• rytmiikkaa/rytmin käsittelyä	___	___
• heittäytymiskykyä	___	___
• jotain muuta	___	___

Sana vapaa/tarkennus/muu palaute kohtaan 3:

4. Havaitsitko kuorolaisten ilmeissä, eleissä ja/tai energiassa tms. muutosta verrattuna tavalliseen äänenavaukseenne?

a) Get jazzy: _____

b) How low: _____

c) Let me entertain you: _____

5. Kuvaile minkälaisia keinoja käytät kappaleiden tulkintaan ohjauksessa (esim. dynamiikka, tunteet, CVT/Estill..)

6. Muuta palautetta johtajan näkökulmasta:

Kiitoksia vastauksista! Jatka kommentointia tarvittaessa erilliselle paperille.

Liite 2. Kuorolaisten palautelomake

Kuorolaisille

Avoin palaute, ”allekirjoita” omalla sukupuolella ja iällä, esim. nainen 42v tai mies 17v

Harjoitus 1 (Get Jazzy/do-ba-do-ba)

Harjoitus 2 (How low)

Harjoitus 3 (Let me entertain you)

Suuret kiitokset vastaajille!

