

Johanna Leinonen

VOIMAA JA VAPAUTTA LAULAMISEEN

Qigong laulunharjoittelun tukena

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Toukokuu 2018**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2018	Tekijä/tekijät Johanna Leinonen
Koulutusohjelma Musiikin ko.		
Työn nimi VOIMAA JA VAPAUTTA LAULAMISEEN Qigong laulunharjoittelun tukena		
Työn ohjaaja Minna Koivula		Sivumäärä 28 + 2
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia qigongin vaikutusta laulamiseen. Toiminnallisen osuuden muodosti laulajille suunnattu qigong-kurssi, joka toteutettiin kymmenen kerran ryhmäopetuksena opinnäytetyön tekijän ohjaamana. Opinnäytetyö oli kvalitatiivista tutkimusta fenomenologisesta näkökulmasta. Tutkimusaineisto koostui qigong-kurssilaisten päiväkirjoista ja lomakehaastattelusta, omista kokemuksista sekä teemahaastattelusta. Teoriapohjana on qigongin taustaa ja lajin keskeisiä periaatteita.</p> <p>Opinnäytetyö vahvisti käsitystä siitä, että laulajat hyötyvät qigongin harjoittamisesta. Qigong-ryhmäläisten ja tekijän kokemusten perusteella qigongin havaittiin vaikuttavan moneen osa-alueeseen fyysisellä ja psyykkisellä tasolla, jotka antavat hyvän lähtökohdan laulamiseksi ja tukevat laulunharjoittelua. Tärkeimmiksi tutkimustuloksiksi nousivat qigongin vaikutus ryhtiin, hengitykseen, kehotietoisuuden lisääntymiseen, mielen keskittämiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Tekijä tarkasteli qigongia myös siitä näkökulmasta, miten qigong-harjoitteita voitaisiin käyttää osana laulunopetusta.</p>		
Asiasanat DYYSG, kehotietoisuus, kiinalainen lääketiede, laulopedagogiikka, meditaatio, Qigong, Tai Chi, terveysqigong		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date April 2018	Author Johanna Leinonen
Degree programme Music		
Name of thesis POWER AND FREEDOM TO SINGING Qigong as a support to singing		
Instructor Minna Koivula	Pages 28 + 2	
<p>The aim of this practical thesis was to research how qigong exercising effects singing. The practical part of the thesis was a qigong course which was taught to the group of singers by the researcher. The qigong course included 10 classes for the group. The thesis was qualitative research with a phenomenology aspect. Research material consisted of the diary of the qigong group, the experiences of the researcher, theme interview and structured interview. The theory is based on the background and the main principles of qigong. The thesis strengthens the view that qigong is useful for singers.</p> <p>Based on the experience of the qigong group and the researcher, many effects on physiological and mental parts which give good grounds for the singing exercise were observed. The main results of the thesis were qigong's effects to improve the posture, the respiration, the concentration of the mind, mental health and strengthening the awareness of the body. The researcher viewed the subject also from the singing pedagogic standpoint how singing teachers could use qigong in singing teaching.</p>		

<p>Key words awareness of body, awareness of mind, Chinese medicine, DYYSG, Health Qigong, meditation, Qigong, singing pedagogy, Tai Chi</p>

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 TUTKIMUSSUUNTAUS JA -MENETELMÄT.....	3
2.1 Kvalitatiivinen tutkimus	3
2.2 Fenomenologia	3
2.3 Toiminnallinen tutkimus.....	4
2.4 Aineistonkeruumenetelmät	5
3 QIGONG JA SEN KESKEISET OSA-ALUEET	6
3.1 Qi-energia	7
3.2 Seisoma-asento ja ryhti	8
3.3 Hengitys	9
3.4 Mielen keskittäminen	10
3.5 Rentous	10
4 TEEMAHAASTATTELU	12
4.1. Esa Laasasen tie qigongin pariin	12
4.2 Qigongin vaikutus Laasasen elämään	13
4.3 Qigongin hyötyjä muusikoille	14
5 QIGONGIN VAIKUTUS LAULAMISEEN	15
5.1 Vaikutus hengitykseen	15
5.2 Vaikutus ryhtiin ja seisoma-asentoon	16
5.3 Mielenrauhaa ja keskittymiskykyä	18
5.4 Rentouttava ja virkistävä vaikutus.....	20
5.5 Kehotietoisuuden paraneminen	21
5.6 Selkärangan liikkuvuusharjoitus	23
6 POHDINTA.....	24

LIITE

1 JOHDANTO

Pääaineeni musiikkipedagogin opinnoissani on klassinen laulu. Olen harrastanut qigongia, joka tunnetaan kiinalaisena aamuvoimisteluna, melkein koko lauluopintojeni ajan. Olen aloittanut lajin harrastamisen terveys-qigongista, ja opiskellut myöhemmin dayoin yangshen gong eli DYYSG-tyylin kursseja. Molemmat ovat terveyttä ylläpitäviä qigong-suuntauksia. Qigong on vuosituhansia vanha perinteinen kiinalainen voimistelulaji, joka pohjautuu Kiinan uskontojen meditaatioperinteisiin, kamppailulajeihin ja kiinalaiseen lääketieteeseen. Qigong on laaja käsite, mutta tässä opinnäytetyössä tarkoitan qigongilla lähinnä terveys-qigongia ja dyysg-suuntausta. Kokemukseni perusteella qigong on vaikuttanut voimakkaasti omaan fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiini ja sitä kautta laulamiseen. Sen takia halusin tutkia qigongin vaikutusta laulamiseen enemmän ja valitsin sen opinnäytetyöni aiheeksi.

Halusin tuoda qigongia myös muiden muusikoiden tietoon ja toteutin opinnäytetyöni toiminnallisena: keräsin ryhmän qigongista kiinnostuneita laulajia ja ohjasin heille 18-liikkeen taiji-qigong-sarjan. Rajasin tutkimusaiheeni qigongin vaikutuksen laulamiseen, koska se on oma instrumenttini ja opinnäytetyön laajuus pysyisi sopivana. Ohjaamani qigong-kurssilla ohjauskerran pituus oli 60 minuuttia ja kertoja oli kymmenen kertaa viikon välein. Kurssille osallistui seitsemän laulunopiskelijaa, jotka pitivät kokemuksestaan päiväkirjaa. Annoin heille vapaat kädet kokemusten reflektointiin, enkä asettanut tarkkoja kysymyksiä. Qigong-ryhmäläisten kokemukset myötäilivät paljon omia kokemuksiani qigongin vaikutuksesta olotilaan ja laulamiseen. Qigong-ryhmäläiset olivat kiinnostuneita ja motivoituneita kehonhuoltoa ja omaa hyvinvoinnin lisäämistä kohtaan, mikä oli antoisa lähtökohta tutkimukselle.

Oman kokemukseni perusteella voin jaotella osa-alueet, joihin qigong on eniten vaikuttanut, pääpiirteissään viiteen osaan: 1) seisoma-asento ja ryhti 2) hengitys 3) mielen säätely 4) rentous 5) kehotietoisuus. Näistä neljä ensimmäistä ovat myös qigongin keskeisiä periaatteita, joiden perusteella olen jäsentänyt opinnäytetyötäni. Qigong on vaikuttanut parantavasti myös tasapainoon, koordinaatioon, liikkuvuuteen, lihaskuntoon ja vireystilaan. Harrastettuani qigongia yhä aktiivisemmin, stressitasoni on pysynyt matalimpana ja vastustuskykyni on parantunut. Hengitykseen keskittyminen on yksi qigongin peruspilareista. Qigong-liikkeet avaavat ja rentouttavat kehoa erinomaisen hyvin, mikä on todella hyödyllistä laulunharjoittelua ajatellen. Qigongia tehdessä tulee samalla rentoutunut ja virkeä olotila. Qigongissa on paljon venyttäviä liikkeitä, mutta mihinkään vastaaviin en ole aiemmin törmännyt missään lajissa. Lii-

kesarjoissa tulee useita todella tehokkaita kiertoja, jotka lisäävät nivelten liikkuvuutta. Fyysisten hyötyjen lisäksi meditatiivisuus on yksi merkittävä qigongin osa-alue, joka parantaa keskittymiskykyä ja lisää kehotietoisuutta.

Qigong-harjoittelu antaa hyvän lähtökohdan laulamiseen, koska se virittää kehon ja mielen oikeanlaiseen. Tarkastelen opinnäytetyössäni sitä, mikä merkitys qigongilla on kehoa avaavana ja kehotietoisuutta parantavana harjoituksena ja miten qigong auttaa saamaan yhteyttä hengitykseen ja kehoon ja vaikuttaa sitä kautta laulamiseen. Aerobisen liikunnan ja venyttelyn kautta en ole saanut koskaan niin tietoista yhteyttä kehoon ja hengitykseen kuin qigongin avulla. Tietysti laulaminen itsessään kehittää tietoisuutta hengitykseen todella paljon. Sen takia ehkä omissa kokemuksissa korostuukin se, miten qigong on vielä lisännyt hengityskapasiteettiani ja tietoisuuttani hengitykseen ja ylipäätään kehotietoisuutta. Qigongilla voi vahvistaa oikeanlaista hengitystekniikkaa ja lisätä hengityskapasiteettia. Laulamisen kannalta qigongin fysiologisissa perusasioissa on erittäin oleellisia asioita, lähtien lantion oikeasta asennosta aina lantiota ja rintarankaa avaaviin liikkeisiin, syvien tukilihasten vahvistumisesta leuan ja kasvojen rentouteen, ja syvään hengitykseen. Oleellista on myös qigongin meditatiivinen puoli ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Tutkimussuuntaukseni on fenomenologista, koska pääosassa on kokemuksen tutkimus. Aineistonkeruutapoina olen käyttänyt teemahaastattelua ja qigong-ryhmäläisten päiväkirjoja sekä omia oppimispäiväkirjoja. Tein myös lomakehaastattelun qigong-ryhmäläisille. Koska ohjasin itse qigongia, tutkimukseeni ei sisälly kohderyhmän havainnointia. Haastattelin qigong-ohjaaja Esa Laasasta, joka on tehnyt uran keskipohjanmaan kamariorkesterin sellistinä. Hän kertoo haastattelussaan siitä, miten qigong-harjoittelu on vaikuttanut soittamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Oma kokemukseni qigongin vaikutuksesta laulamiseen on myös yksi tutkittava osa-alue. Päättökysymyksenä opinnäytetyössäni on Miten qigong vaikuttaa laulamiseen? Pohdin myös ohjaamani qigong-kurssin aikana, miten qigong-harjoitteita voisi yhdistää laulunharjoitteluun ja laulunopetukseen. Qigong-kurssilaiset kertoivat jo lyhyen kurssin aikana, kuinka olivat käyttäneet qigong-harjoitteita laulunharjoittelun yhteydessä. Qigongia käsitellään monissa teoksissa, mutta kattavimmaksi suomenkieliseksi teokseksi osoittautui Helena Hallenbergin (2009) *Elämän portti* - teos, josta olen ammentanut eniten teoriatietoa qigongiin liittyen.

Jotta lukija saa jonkinlaisen käsityksen qigongin luonteesta, yhtenä esimerkkinä voi katsoa videon Youtubesta *Tai Chi Qigong Shibashi Set 1* - by Master Wing Cheung (2016), jossa tehdään 18 liikkeen taiji-qigong- sarjaa, toiselta nimeltään shibashi.

2 TUTKIMUSSUUNTAUS JA -MENETELMÄT

Opinnäytetyöni on kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta, jossa on käytetty fenomenologista lähestymistapaa. Tutkimusmenetelminäni olen käyttänyt teemahaastattelua, yksityisiä dokumentteja eli qigongryhmäläisten päiväkirjoja, strukturoitua lomakehaastattelua, sekä oman kokemuksen reflektointia.

2.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän tai todellisten kokemusten tutkiminen ja kuvaaminen. Tutkimuskohdetta ja ilmiötä tutkitaan ja pyritään ymmärtämään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Todellisuus määrittyy moninaisesti, koska se on jokaiselle yksilölle omanlainen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161.) Tyypillistä laadulliselle tutkimukselle on se, että kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisesti. Tiedonkeruun kohteena on ihminen ja hänen kokemuksiaan pidetään ainutlaatuisina. (Hirsjärvi, ym. 165.) Laadullinen tutkimus antaa mahdollisuuden löytää uusia tosiasioita ja näkökulmia toisin kuin todentaa jo olemassa olevia, koska siinä ei ole valmiiksi muodostettuja hypoteeseja eli oletuksia tutkimustuloksista. Laadullisessa tutkimuksessa hypoteesit voivat muotoutuvat aineiston mukaan tai sitten aineisto vahvistaa tutkijan ennako-oletuksia. (Eskola & Suoranta 1998.) Kohderyhmäni tutkimuksessa olivat laulunopiskelijat, koska halusin erityisesti tietää, saavatko laulajat qigongista hyötyä laulunharjoitteluun.

2.2 Fenomenologia

Fenomenologia on kvalitatiivisen tutkimuksen laji, joka tutkii ilmiöitä ja kokemuksia. Fenomenologia kuvaa ihmisen subjektiivisia havaintoja sisäisen kokemuksen näkökulmasta, eikä objektiivisesti. ”Fenomenologinen kuvaus porautuu näin ilmiöiden ytimeen.” (Foster 2015, 31.) Fenomenologisesta näkökulmasta jokainen kokee todellisuuden eri tavalla ja ainutkertaisesti (Vilka 2005, 134). Fenomenologia sopii opinnäytetyöni tutkimussuuntaukseksi sen ihmiskäsityksen ja kokemuksen tutkimuksen näkökulmasta. Fosterin (2015) mukaan fenomenologinen käsitys minuudesta on keho-mieli-henki-kokonaisuus, jossa ihmisellä on ykseys maailman kanssa (Foster 2015, 35). Tämä on yhtä myös qigongin ajatusmaailman kanssa, joka pohjaa pitkälti taolaiseen filosofiaan. Tarkastelen tässä opinnäytetyössä qigongin vai-

kutuksia myös kehotietoisuuden harjoittamisen näkökulmasta. Eeva Anttila (2009) kirjoittaa artikkelissaan Mitä tanssija tietää, että kehon harjoittamisen yhteys ajattelun harjoittamiseen on ymmärretty jo tuhansia vuosia sitten.

Anttila on tutkinut kehollisten kokemusten ja tajunnallisten reflektioiden välistä yhteyttä sekä kehotietoisuuden harjoittamisen vaikutusta oppimiseen. Hänen tutkimuksensa pohjalla on näkemys siitä, että tietoisuudella on kehollinen perusta. Kehotietoisuuden harjoittamisen menetelmät perustuvat ajatukselle, että liikkuminen vahvistaa kehollisen olemassaolon kokemusta. (Anttila 2009.) Länsimaisista filosofioista lähimpänä tätä ajatusta on Merleau-Pontyn ruumiinfilosofia, jonka mukaan vain ruumiimme välityksellä meillä voi edes olla mitään tietoa (Miettinen, Pulkkinen & Taipale 2010). Merleau-Ponty määrittelee tietoisuuden ennen kaikkea ruumiilliseksi ja kuvaa, että elämme jatkuvassa dynaamisessa suhteessa maailmaan (Latomaa & Suorsa 2011, 148). Qigong-harjoitteet ovat samalla liikuntaa ja mielen harjoittamista, joka vahvistaa kehotietoisuutta.

2.3 Toiminnallinen tutkimus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja kirjallinen raportointi (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden muodosti laulajille ohjaamani qigong-kurssi. Kirjallisen osuuden tarkoitus on raportoida toteutetun toiminnan kulkua ja esitellä siihen liittyvät taustateoriat sekä tietoperusta. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on, että teoreettista tietoa voidaan yhdistää ammatilliseen käytäntöön ja kehittää oman alan ammattikulttuuria. Olennainen osa toiminnallisessa opinnäytetyössä on produkti eli tuotos. (Vilka & Airaksinen 2003, 42, 82–83.) Taustalla on toimintatutkimuksen viitekehys, jossa tuotetaan tietoa käytännön kehittämiseksi ja pyritään käytännön hyödyn saamiseen (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2006, 16, 19). Koska ohjasin itse qigongia ryhmälle, en käytä tutkimusmenetelminäni havainnointia, joka on tyypillistä toimintatutkimukselle (Heikkinen ym. 2006, 20).

Opinnäytetyössäni on piirteitä reflektiivisestä ja osallistavasta toimintatutkimuksesta. Osallistavan toimintatutkimuksen lähtökohtana on tutkittavien mukanaolo tutkimusprosessissa. (Kuusela, 2005, 18.) Avainasemassa opinnäytetyössäni on kohderyhmän osallistuminen qigong-kurssille ja heidän aktiivisuutensa qigongin parissa, ja siitä tehdyt reflektiot. Reflektiivisuus tarkoittaa sitä, että ihminen tarkastelee omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan ja pyrkii ymmärtämään itseään uudesta näkökulmasta (Heikkinen ym. 32–33).

2.4 Aineistonkeruumenetelmät

Käytin opinnäytetyössäni aineistonkeruumenetelminä teemahaastattelua, qigong-ryhmäläisten päiväkirjoja sekä strukturoitua lomakehaastattelua. Teemahaastattelussa kysymykset tai teemat, ja mahdolliset tarkentavat kysymykset valitaan etukäteen. Pyrkimys olisi löytää vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja päämäärän mukaisesti. Teemahaastattelu on puoliavoin eli puolistrukturoitu haastattelu, joten se antaa tilaa myös kysymysten tai aiheiden ulkopuolelle menemisessä. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 75.) Toteutin teemahaastattelun kasvatusten muusikko ja qigong-ohjaaja Esa Laasaselle. Päiväkirjat ovat yleinen kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruutapa. Päiväkirjoissa ideana on avoin vastautapa ja tutkittavat kertovat kokemuksistaan itseohjautuvasti. Päiväkirjassa voi käyttää myös puolistrukturoituja eli määriteltyjä kysymyksiä. Päinvastoin se voi olla täysin strukturoimaton, jolloin aineistossa on enemmän tulkinnanvapautta. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 1997, 214–215). Strukturoidussa kyselyssä kysymykset ja vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi määritellyt (Vilka & Airaksinen 2003, 63).

Qigong-ryhmäläiset saivat vapaasti reflektoida kokemuksiaan päiväkirjoihin, mutta annoin heille joitakin suuntaa antavia kysymyksiä esimerkiksi siitä, miten qigong vaikuttaa olotilaan ja sen mahdollista yhteyttä laulamiseen. Annoin heille tehtäväksi tehdä lyhyitä qigong-harjoitteita ennen laulamista ja ennen esiintymistä, ja kirjoittamaan kokemuksia siitä, oliko harjoitus vaikuttanut laulamiseen tai esiintymiseen. Esitän päiväkirjat nimettöminä, mutta selkeyden vuoksi olen määritellyt ne aakkosten mukaan A:sta G:hen. Lomakehaastattelu sisälsi myös avoimia kysymyksiä. Tässä ajatuksena oli se, että kysely täsmentäisi vielä tutkimuskysymyksiä ja esille voisi tulla jotain uutta, mitä ei päiväkirjoissa ollut tullut esille. Lomakehaastattelussa muotoilin kysymykset niin, että vastaajan täytyi arvioida qigongin vaikutusta tiettyihin asioihin asteikolla 1–5. Tällä ei loppujen lopuksi ollut merkittävää lisäarvoa, koska samat asiat tulivat esille päiväkirjoissakin. Sen takia en avaa lomakehaastattelun tuloksia erikseen.

3 QIGONG JA SEN KESKEISET OSA-ALUEET

Qigong tulee sanoista qi ja qong. Qi tarkoittaa hengitystä ja elinvoimaa, ja gong tarkoittaa kykyä, taitoa tai harjoitusta. Qigong-harjoitukset ovat siis elinvoimaa ylläpitävää harjoitusta, jossa olennaisena osana ovat hengitysharjoitukset. Sanalla on myös vanhempi kirjoitusasu, chi kung. Qigongilla on yli 2000 vuoden historia mutta sen perusajatus- ja muoto ovat pysyneet kutakuinkin samantyyppisenä. Qigongin perusajatuksena on saada qi-energia virtaamaan energiakanavissa eli meridiaaneissa sekä qin varastominen dantianiin, joka on energian varastoiskeskus ja sijaitsee alavatsalla navan alapuolella. Qin virtaamista voi edistää myös itsehieronnalla, jossa hierotaan akupisteitä. Qigong-harjoituksissa olennaista on mielen keskittäminen, joka kumpuaa uskonnollisista mietiskelyperinteistä sekä kamppailutaidoista. (Hallenberg 2009, 11–13, 100–102.)

Kiinassa parantajat ovat käyttäneet daoyin-hoitomenetelmää, jossa kolme tasoa ovat liikkeen, hengityksen ja mielen ohjaus. Harjoitteet ovat kehittyneet taolaisten keskuudessa ja nämä kolme osa-alueetta ovat myös qigongin pohjalla. Varhaisimpia liikuntaharjoituksia on lödetty 2000 vuotta vanhoista silkkimaa-lauksista, joiden oletetaan olleen daoyin- harjoituksia. Dao tarkoittaa johtamista ja ohjaamista, yin opastamista. Daoyin-harjoituksilla pyrittiin vaikuttamaan kehon sisäisiin sekä mielen toimintoihin liikunnalla. Daoyin harjoitusta on esimekiksi Baduanjin-sarja, jota käytetään yhtenä terveys-qigong-sarjana. (Hallenberg 2009, 56; Hallenberg 2002, 170.) Qigong koostuu sekä staattisista harjoituksista, että dynaamisista liikesarjoista, joissa liikkeitä suoritetaan keskittyneesti tasaisen hengityksen tahtiin ja pyritään pitämään keho rentona ja liikkeet luonnollisena. Qigongia käytetään Kiinassa ennaltaehkäisevänä sekä kuntouttavana terveydenhoitomenetelmänä. Oikeastaan qigong toimii yleisnimityksenä kaikille harjoitteille, joissa pyritään vahvistamaan qin virtausta. On olemassa kamppailutaitoihin liittyvää qigongia (wushu-lajit) tai terveydenhoidollista ja lääketieteellistä qigongia. (Hallenberg 2009, 11–13; Kle-mola 1996, 174.) 1990-luvulla kehitettiin Kiinassa Jianshen Qigong eli terveys-qigong, jossa kehiteltiin liikesarjoja vanhoista perinteisistä liikkeistä. Tämän myötä laji kansainvälistyi ja tuli myös Suomeen. Suomen qigong-yhdistys järjesti ensimmäisiä terveys-qigong-kursseja Helsingissä vuonna 2004. (Suomen Chi Kung yhdistys 2013.)

Taolaisuus, buddhalaisuus ja kungfutselaisuus ovat vaikuttaneet vahvasti qigongin kehitykseen. Qigong ei ole kuitenkaan uskonnollista mutta voi tähdätä ihmisen henkiseen kehittymiseen. (Hallenberg 2009, 12.) Taolaiset tavoittelivat terveyttä ja pitkäikäisyyttä fyysisten harjoitusten, hengitysharjoitusten, ruokavalion ja meditaation avulla. Harjoituksilla pyrittiin jalostamaan qi-energiaa ja saamaan yhteyttä

daoon. (Hallenberg 2009, 40–42.) Dao merkitsee sananmukaisesti tietä. Dao on tapa, miten asiat ja luonnon kiertokulku kehittyvät luonnolliseen tapaan. Se on maailmankaikkeuden ykseys, joka jakaantuu kahdeksi vastakkaiseksi voimaksi, yiniksi ja yangiksi. (Krohn 2009, 106.) Yin on esimerkiksi maan, kuun, veden, kylmän ja feminiinisyyden energiaa. Yang- energioita puolestaan ovat taivas, aurinko, tuli, kuuma ja maskuliininen. Yin ja yang-ajattelu on tapa hahmottaa maailmaa, ihmistä ja ympäristöä ja se on kiinalaisten filosofioiden ja lääketieteen perustana. Kiinalaisen terveystieteiden mukaan ihminen on terve, kun yin ja yang ovat tasapainossa. Sairaus johtuu yinin ja yangin epätasapainotilasta. (Vinokur 2009, 14-15; Gascoigne 2010, 19.)



KUVA 1. Qigongliikkeitä (Palmiola 2018)

3.1 Qi-energia

Qi on keskeinen käsite kiinalaisessa lääketieteessä. Keho koostuu qistä, joka on kosmista elinvoimaa, maailmankaikkeuden aineellinen voima ja luonnon perusaines. Qitä esiintyy ravinnossa ja ilmassa ja se on kehon elämänvoimaa. Taolaiset kehittivät jo varhain hengitys- ja kehoarjoituksia. Esimerkiksi 300-luvulta eaa. on löydetty kaiverros, jossa esitellään sisäinen harjoitus, qin ohjaaminen ympäri kehoa. (Krohn 2009, 106–108.) Qi kiertää kaikkialla maailmankaikkeudessa, luonnossa ja ihmisessä. Se voidaan kääntää monella tavalla: elinvoima, voimavirtaus tai elämänenergia. Qi voi tarkoittaa myös henkeä, hengitystä ja ilmaa. Qin kautta olemme myös yhteydessä maailmaan. Kun qi virtaa vapaasti, se tasapainottaa kehon ja olemuksen ja ihminen voi hyvin. Qin virratessa heikosti ihminen sairastuu tai väsy.

Tukkeutunut qi aiheuttaa kipua tai jännityksiä kehossa. Qigong-harjoituksissa qin voi tuntea esimerkiksi lämpönä tai pistelynä kehon osissa, ja aistien herkistymisenä. (Hallenberg 2009, 76, 80–81.) Kehossa on 12 päämeridiaania eli energiakanavaa, ja kahdeksan muuta meridiaania, jotka kuljettavat qitā ja verta elimiin. Meridiaaneissa on pisteitä, joita hoidetaan akupunktiossa, An Mo ja Tui Na-hieronnessa, sekä qigongissa. Pisteistä voidaan vaikuttaa suoraan tiettyihin meridiaaneihin. (Gascoigne 2010, 24.) Qi-energian aktivointia voi tehdä niihin suunnatuilla harjoituksilla, mutta sen tuntee myös kaikessa qigong-harjoittelussa. Kurssilla ohjasin qin ”keräämisharjoitusta”, josta kurssilaiset saivat seuraavanlaisia tunteuksia:

Tunsin heti ensimmäisellä tunnilla ”energian” käsieni välissä energiapalloharjoituksessa (Päiväkirja F, 2017).

Tänään tunsin ensimmäisen kerran sen energian käsieni välissä. Siisti tunne.

Edelleen siisteintä on kun tunnen sen ”energiapallon” käsieni välissä aina silloin tällöin. (Päiväkirja G, 2017.)

Lauluharjoittelun keskellä tein chin keräämisen. Se rauhoitti, syventi hengitystä ja paransi keskittymistä. (Päiväkirja E, 2017).

3.2 Seisoma-asento ja ryhti

Selkäranka on tärkeässä osassa kiinalaisissa terveysharjoituksissa. Hyvän ryhdin perusta on lantion asennossa sekä lantionpohjan lihaksissa. Ideaaliasennossa kehon kaikki osat; lantio, rintakehä ja pää, asettuvat suorassa linjassa päällekkäin ja jokaisella tasolla on painopiste, jonka pitäisi asettua edellisen tason painopisteen päälle. Koko kehon painopiste on lantiossa ristiluun alueella. Toinen tärkeä ryhtiä tukeva lihaksisto on vartalon keskiosan lihakset eli selkärangan ja reiden sisäosan lihakset, vatsalihasten neljä kerrosta sekä lonkankoukistajalihakset, erityisesti iso lannelihas psoas major. (Hallenberg 2009, 119–120.)

Qigongissa tehdään harjoitteita pääosin seisoma-asennossa, joka onkin ensimmäisiä qigongissa harjoiteltavia asioita. Paino on tasaisesti jalkapohjilla ja jalat lantionleveyisessä haara-asennossa. Lantio eli häntäluu vedetään sisäänpäin ja perineumin eli välilihan aluetta pidetään kevyesti ylös vedettynä. Lantionpohjan lihakset ja huiyin-piste aktivoituvat, ja saavat qin nousemaan kiertoan energiakanavia pitkin. Huiyin-piste sijaitsee välilihan alueella peräaukon ja sukupuolielinten puolivälissä, ja vastaa juurichakran käsitettä. Alavatsan tulee olla kuitenkin rentona, eikä lihaksia pidetä jännittyneinä. (Hallenberg 2009, 122–123; Hakkarainen 2014, 182.)

Qigongissa harjoitettava seisoma-asento rentouttaa alaselän, olkapäät ja hartioiden, ja laittaa rintakehän oikeaan asentoon. Päälakipistettä (baihui) pyritään pitämään koko ajan ylhäällä: niska ojentuu tällöin pitkäksi ja pysyy rentona. Myös leuka rentoutuu ja painuu hieman alaspäin. (Hallenberg 2009, 123.) Baihui on tärkeä piste kehossa: se on ikään kuin yksi energiaportti, jolla on yhteys taivaan energiaan. Intialaiset kutsuvat tätä kruunu-chakraksi. (Hakkarainen 2014, 182.) Niskan ja leuan rentous on erittäin tärkeä äänentuoton kannalta, joskin laulamisen kannalta koko kehon asento on tärkeä. Hakeutumalla qigong-seisomaharjoitusasentoon kehon ryhti oikenee ja tasapainottuu. Tämä on täsmälleen sama asento, jota olemme laulunopettajani kanssa etsineet tunneilla monta vuotta. Näin ollen qigong on auttanut minua perustavanlaatuisesti hyvän seisoma-asennon löytämisessä. Koska liikkeet tehdään seisaaltaan, jalkalihakset joutuvat usein staattiseen pitoon, jossa joutuu etsimään rentoa seisoma-asentoa: omaa asentoa alkaa tiedostaa koko ajan paremmin. Seisoma-asentoon liittyy vielä kolmas tärkeä piste: yongquang. Se sijaitsee jalkapohjissa päkiän alapuolella keskellä. Pistettä kutsutaan myös pulppuavaksi lähteeksi ja siitä on yhteys maan energiaan. Tasapainoisessa asennossa yongquan-, huiyin- ja baihui-pisteet ovat suorassa linjassa. (Hallenberg 2009, 101; Hakkarainen 2014, 183.)

3.3 Hengitys

Pallea on tärkein hengitysilihaksemme. Se on tahdosta riippumaton, litteänmallinen sileä lihas, joka sijaitsee rintaontelon ja vatsaontelon välillä, kiinnittyy kupolimaisena alimpiin kylkiluihin ja alimpaan rintanikamaan. Palleahermo kiinnittyy viidenteen kaulanikamaan, jonka vuoksi niskan jännitykset heijastuvat suoraan palleaan ja hengitykseen. Myös alaraajojen kireys voi vaikuttaa niskan tai pallean kireyteen, koska pallean välistä kulkee iso lannelihas psoas major. Sisäänhengityksessä pallea supistuu ja keuhkot laajenevat alaspäin. Uloshengityksessä pallea nousee, kun ilmaa poistuu. Uloshengitys on aktiivisempi kuin sisäänhengitys. Qigongissa hengitys syvenee hyvän asennon ja lihasten rentouden takia. Myös keuhkojen hapenotto-kyky kasvaa. (Hallenberg 2009, 132-133.)

Qigongissa lähtökohtana on luonnollinen hengitys, sellainen joka on vastasyntyneellä lapsella. Taolaiset ovat kehittäneet myös sikiöhengitystekniikan eli vastavirtahengityksen. Taolaisuudessa on käytetty hengityksen kuuntelua mietiskelyn apuna. Pelkästään hengitysharjoituksilla voi saada qin virtaamaan ja apua kehon kiputiloihin. Qigongissa hengitetään nenän kautta sisään ja ulos, mikä tasapainottaa sisään- ja uloshengitystä. Taustalla on myös ajatus siitä, että nenähengitys pitää yin- ja yangenergian tasapainossa ja tällöin pystyy keskittymään sisäiseen olotilaan paremmin. Kieli ja kurkunpää tulisi pitää rentona. Suu pidetään kevyesti kiinni ja kielen etuosaa pidetään kitalaella ylähampaiden takana. Hampaat

ovat toisistaan irti, jolloin alaleuka rentoutuu. (Hallenberg 2009, 134–135.) Qigong-liikkeitä tehdessä pyritään alavatsahengitykseen eli palleahengitykseen. Hengitystä säädellään qigong-liikkeiden mukaan, sitä joko pidennetään tai lyhennetään liikkeen keston mukaan. Alavatsahengitys on luonnollista hengitystä, mutta siinä keskitytään enemmän pallean käyttöön ja alavatsan ja kylkien laajenemiseen. (Hallenberg 136–137.)

3.4 Mielen keskittäminen

Qigongissa tietoisuus syvenee kerros kerrokselta. Tästä kertoi qigong-opettaja Liu Xiao Lei hyvin kiteytetysti: Ensin opetellaan liikkeitä tai liikesarjoja. Kun liikkeet alkavat sujua, voi keskittyä hengitykseen. Kun hengitys on liikkeiden yhteydessä, voi alkaa tiedostaa sisäisiä tunteita. (Leinonen 2018.)

Tämä tietoisuuden syveneminen on edellytystä sille, että voi keskittyä mieleen, ja se onkin qigongin ydin. Qigongissa ulkoisilla liikkeillä pyritään lopulta sisäisiin harjoituksiin. Kehon, hengityksen ja mielen säätely ovat qigongin kolme periaatetta. ”Kehoa voi hallita ja kehittää hallitsemalla hengitystään ja mieltään, hengitystä voi hallita hallitsemalla kehoa ja mieltä, mieltä voi hallita hallitsemalla kehoa ja hengitystä.” (Hallenberg 2009, 118, 188.) Kiinalainen lääketiede korostaa meditaation merkitystä. Mielen avulla voimme ohjata terveyttämme ja vaikuttaa sairauksiin. Meditaation avulla voi päästä irti häiritsevistä ajatuksista tai liian vahvoista tunteista. (Gascoigne 2010, 48.) Shen on yksi qin muoto ja tarkoittaa henkeä, tietoisuutta tai mieltä. Shen vaikuttaa sydämen hyvinvointiin ja pitää tietoisuutemme vahvana. (Hallenberg 2009, 80–81.) Keskittymällä harjoitukseen, voimme ohjata qitän haluamaamme paikkaan kehossa (Klemola 1996, 180). Qigong-harjoittelussa täytyy olla ajatus mukana, mikä aktivoi shen-energiaa ja lisää tietoisia aistimuksiamme. Kun keskitytään hengitykseen ja tähän hetkeen, keho-tietoisuus paranee. Tämä vaikuttaa myös keskittymiskyvyn paranemiseen muilla osa-alueilla, kuten oppimisessa.

3.5 Rentous

Qigongin liikkeet perustuvat rentouteen. Niveliä ei ojenneta äärimilleen vaan pidetään ne joustavina. Liu Xiao Lei neuvoi qigong-tunnilla, että qigongia tulisi harjoitella rennolla asenteella hymyilemällä sisäisesti koko keholla ja sydämellään (Leinonen 2018). Mielenkiintoista on se, että kasvojen ja kurkun

kireys heijastuu myös alavatsaan hermoyhteyksiä pitkin. Vaikutus toimii myös toisinpäin: rento lantionpohja rentouttaa myös kasvojen alueen. Qigongissa on paljon niskan liikuttelua, joka yhdistettynä syvään hengitykseen rentouttaa aivojen etuosaa, jolloin tietoinen ajattelu vähenee, mieli hiljenee ja hapen tuloa aivoihin kasvaa. Tämän takia qigong laukaisee tehokkaasti stressiä. Qigong-sarjoissa on usein osana liikettä sormien tai varpaiden liikuttelua, mikä virkistää aivoja, koska useimmat pääenergiakanavat päättyvät sormiin ja varpaisiin. (Hallenberg 2009, 113. 122.)

4 TEEMAHAASTATTELU

Haastattelin opinnäytetyöhöni sellisti ja qigong-ohjaaja Esa Laasasta, koska ajattelin saavani häneltä näkökulmaa qigongin vaikutuksista instrumentin harjoitteluun. Vaikka Laasanen ei olekaan laulaja, ajattelin, että monien instrumenttien harjoittamisessa on kyse pitkälti samoista peruslähtökodista. Olkoon instrumenttina sitten laulu tai jokin muu soitin, kehotietoisuuden parantamisesta on hyötyä. Laasanen haastattelu antoi tietynlaisen yleisemmän viitekehyksen qigongin vaikutuksista muusikon elämään, kun taas qigong-ryhmäläisiltä sain tarkempaa tietoa qigongin vaikutuksesta laulamiseen.

4.1. Esa Laasanen tie qigongin pariin

Esa Laasanen (2017) on soittanut selloa Keski-Pohjanmaan Kamariorkesterissa 30 vuotta. Orkesterimuusikkouransa aikana hän on esiintynyt myös pienemmissä kokoonpanoissa. Kiinnostus qigongiin lähti Laasasella alun perin taijin harrastamisesta, joka on hieman saman tyyppinen laji kuin qigong. Laasanen kertoo, että hänellä oli opiskeluaikanaan Sibelius-Akatemiassa sellonsoiton suhteen haasteellinen matka heikon perustekniikan takia. Hänen onnekseen hän päätyi muutamien opiskeluvuosien jälkeen Seppo Laamasen oppilaaksi. Hänen kanssaan Laasanen pystyi käsittelemään kehon lukkoja ja he lähtivät liikkeelle perusasioista etsien hyviä soittoasentoja. Laasanen oli kiinnostunut itämaisistä kulttuureista ja itsepuolustuslajeista. Hän oli ensimmäisiä ihmisiä Suomessa, jotka ovat harrastaneet taijia. Laasanen oli Seppo Laamasen oppilaana 80-luvun puolivälissä. Laasanen puhui paljon taijista ja suositteli lajia lämpimästi oppilaalleen. Laasanen ei silloin vielä sisäistänyt, mistä oli kyse, mutta asia jäi jollakin tasolla elämään hänen mielessään. Qigongia ei silloin vielä juurikaan tunnettu Suomessa.

Konsertoidessaan kamariorkesterin sellistinä Laasanen oli kohdannut hallitsemattomia jännitystiloja konserteissa, kun keskittymiskyky ei enää riittänyt pitkien teosten soittamiseen. Hänellä oli tuntemuksia, että hän ei hallitse kehoaan. Joissain tilanteissa hän menetti täysin jousikäden hallinnan, eikä pystynyt tilanteelle mitään. Tämä kaikki herätti Laasanen ajattelemaan, että hänen täytyisi löytää jokin keino oppia hallitsemaan kehoaan, ja tiedostaa se mitä tekee ja miten keho toimii. Vuonna 2009 Laasanen osallistui sellon mestarikurssille, jossa oli Seppo Laamasen vanhoja oppilaita. Aamut aloitettiin kurssilla siten, että Laasanen vei oppilaat järven rantaan ja he tekivät taiji-harjoituksia. Samaa jatkettiin illalla. Laasanen kertoo, että tuolloin hän oli fyysisesti todella huonossa kunnossa, esimerkiksi molemmat pol-

vet olivat niin huonossa kunnossa, etteivät ne sietäneet minkäänlaista rasitusta. Laasanen oli vakuuttunut, ettei pysty alkaa harrastaa taijia huonojen polvien takia. Kuitenkin tämän sellon mestarikurssin jälkeen Laasanen otti selvää, missä olisi lähin paikka, jossa voisi harrastaa taijia. Mahdollisuus löytyikin yllättäen hänen kotikaupungistaan Kokkolasta. Vuodesta 2009 alkoi siis Laasasen taiji-harrastus. Laji tuntui heti omalta, ja Laasanen harjoitti sitä aktiivisesti.

Kun mää menin ekalle tunnille, tiesin heti, että mää oon kotona (Laasanen 2017).

Vaikka jalat olivat huonossa kunnossa, niin vuoden taiji-harrastuksen jälkeen hän pystyi pitkästä aikaa juoksemaan ja polvikivut olivat täysin hävinneet. Taiji-harjoitukset alkoivat nopeasti auttamaan myös jännitystiloihin, koska Laasasen mukaan kehotietoisuus lisääntyi nopeasti. Qigong tuli mukaan parin kolmen vuoden päästä, kun taiji-kurssilla käytettiin lämmittelynä ba duan jin-nimistä qigong-sarjaa. Laasanen kiinnostui qigongista ja alkoi harjoittaa myös sitä. Tämän jälkeen Laasanen kävi myös muiden opettajien pitämällä terveys-qigong-kursseilla ympäri Suomea, muun muassa Helena Hallenbergin kursseilla. Marraskuussa 2013 Laasaselle sattui tapaturma, jossa hän loukkasi sormensa. Tämä oli kohtalokasta hänen sellistiuransa kannalta. Pitkän sairasloman jälkeen hän joutui loppujen lopuksi jättämään työnsä sellistinä, koska sormi ei palautunut ennalleen. Samoihin aikoihin, kun Laasanen joutui sairaalalle, alkoi Helsingissä terveys-qigong-ohjaajakoulutus, joka kesti kaksi vuotta. Elämäntilanne kaikessa kohtalokkuudessaan antoi Laasaselle mahdollisuuden perehtyä qigongiin, koska pitkällä sairaslomallaan hänellä oli aikaa qigong-kursseille ja päivittäisiin harjoituksiin. Laasanen on ohjannut taijia ja qigongia vuodesta 2013.

Se on semmonen maailma, joka ihan varmasti tulee pysymään mukana lopun elämää (Laasanen 2017).

4.2 Qigongin vaikutus Laasasen elämään

Laasasen (2017) mukaan merkittävin qigongin vaikutus hänen elämäänsä on ollut kokonaisvaltainen hyvinvointi, joka on lisääntynyt todella paljon qigong-harjoitteiden myötä. Viimeisinä orkesterin työvuosinaan Laasanen teki qigong-harjoitteita tauoilla soittoharjoitusten lomassa. Konserttitilanteissa hän huomasi merkittävän muutoksen: hän jaksoi soittaa koko konsertin ilman, että kädet tai muut paikat menivät jumiin. Myös kesäloma-aikojen jälkeen soittamiseen ryhtyminen oli ollut aiemmin erittäin työlästä.

Ja sellonsoittoa mä en treenannut yhtään sen enempää, vois sanoa melkein, että vähempi. Kyse oli siitä, että mä tein harjoituksia, treenasin qigongia ja taijia. (Laasanen 2017.)

Tällä hetkellä Laasanen ei soita säännöllisesti selloa. Hän kertoo, että pystyy pitämään pitkiäkin aikoja taukoa ja kuitenkin kokee olevansa paremmassa soittokunnossa kuin aktiiviaikoina. Hänen ei tarvitse huolehtia, jaksako kädet tai tuleeko sormet kipeiksi. Laasanen ei näe siihen mitään muuta syytä kuin päivittäinen qigongin harjoittaminen.

Mun oma henkilökohtainen harjoittelu sellon kanssa viimeisinä orkesterivuosina väheni selkeästi, koska tajusin sen, etten tarvitse sitä niinkään, vaan sitä tietoisuutta, jota saan qigongista (Laasanen 2017).

4.3 Qigongin hyötyjä muusikoille

Laasanen (2017) painottaa kokonaisvaltaisen läsnäolon vahvistumisen merkitystä muusikoille. Laulamisen näkökulmasta hän arvioi, että qigongin kehon, mielen ja hengityksen kolmikanta voisi avata laulajille paljonkin, jos tehdään säännöllisiä riittävän helppoja harjoitteita, joita voi säännöllisesti harjoittaa osana laulunharjoitusta. Laasanen pohtii, voisiko kehon, mielen ja liikkeen yhdistäminen löytyä qigongin perusharjoitteiden myötä. Laasanen sanoo, että jos saisi itse päättää, niin jousisoittajille puhuttaisiin paljon enemmän hengityksestä, koska useimmiten se ohitetaan aivan täysin.

Qigongin harjoittamisessa täytyy Laasanen mukaan omaksua, että löytää oikean mielentilan siihen hetkeen, harjoitteluun ja läsnäoloon. Täytyy osata pysähtyä ja avata mieli. Laasanen näkee tässä paljon hyötyä ja merkitystä muusikoilla oman instrumentin harjoittamisen suhteen. Laasanen toteaa, että muusikot tekevätkin sitä luonnostaan, koska se kuuluu musiikin luonteeseen. Lopuksi Laasanen korostaa sitä, kuinka laaja-alainen qigong on, ”kokonainen maailma, universumi universumissa”, ja että fyysiset harjoitteet ovat vain osa sitä. Qigongiin kuuluu olennaisena osana meditaatio ja sisäiset harjoitukset. Siinä yhdistyy liike, mieli, hengitys, ja keho.

Parasta siinä on se, että kun sille matkalle lähtee, niin tietoisuus siitä, että se on loputon aarreaitta ja loputon tie ja kaikki nää qigongin osa-alueet yhdistyy jokaisella kerralla, kun sä rupeet harjoittamaan (Laasanen, 2017).

5 QIGONGIN VAIKUTUS LAULAMISEEN

Mukailen tässä luvussa 3. luvun jaottelua qigongin keskeisistä osa-alueista, koska ne ovat samalla myös qigongin hyödyllisiä vaikutuksia laulamiseen. Opinnäytetyöni lähtökohtana olivat omien kokemusten lisäksi myös ohjaamani qigong-ryhmäläisten kokemukset ja tuon niitä esille tässä osiossa. Qigong-kurssille osallistui seitsemän laulajaa, joka toimi opinnäytetutkimukseni kohderyhmänä. Ohjasin qigong-kurssilla 18- liikkeen taiji-qigong-sarjan. Sarjan käsien liikkeissä on piirteitä taijista, mutta se on selkeästi qigong-sarja, koska siinä ei ole taijin askellusta ja liikkeet tehdään pääosin paikallaan seisoen. Valitsin kyseisen sarjan, koska se oli sopiva aloittelijoille, ja haastatteleman qigong-ohjaaja Esa Laasanen suositteli sitä ohjattavaksi.

Qigong oli melkein kaikille ryhmän jäsenelle uusi laji, kahdella heistä oli siitä hieman aiempaa kokemusta. Rakensin sarjan opettamisen niin, että opetin 2-3 liikettä yhdellä ohjauksella. Lopuksi ehdimme tehdä jo monta kertaa koko sarjan läpi ryhmän kanssa. Yhdistin tunteihin myös rentoutusta, kuten itsehierontaa ja akupisteiden hierontaa, mikä kuuluu myös qigongiin. Qigong-ryhmäläiset kokivat qigongin vaikuttavan parantavasti ryhtiin, kehonhallintaan, hengitykseen ja keskittymiseen. He saivat qigongista rentoutusta ja stressinlievennystä, sekä läsnäolon tunteen vahvistusta. Opetin kurssilla myös selkärangan liikkuvuusharjoituksen, joka on yksi kiinalainen terveysharjoitus. Qigong-ryhmäläiset pitivät harjoitusta hyödyllisenä.

5.1 Vaikutus hengitykseen

Qigongia aktiivisesti harjoitettuani hengityskapasiteettini on kasvanut huomattavasti. Hengitys on tasaantunut, syventynyt ja virtaa paremmin: pitkien fraasien laulaminen on paljon vaivattomampaa. Kun lihakset ovat rentoina, ne joustavat paremmin ja hengityslihakset rentoutuvat ulos- ja sisäänhengityksen välillä, jolloin myös pallea joustaa enemmän ja keuhkot saavat enemmän kyljistä tilaa levittyä sisäänhengityksellä. Aikaisemmin minulla oli ongelmia uloshengityksen aktiivisuuden kanssa: en saanut laulua virtaamaan, koska uloshengitykseni oli liian passiivinen ja ilmavirtaus jäi paikalleen. Qigongin myötä olen saanut sisään- ja uloshengityksen tasaantumaan ja uloshengityksen aktiivisemmaksi. Qigongissa voi ajatella hengittävänsä koko kehollaan. Tällöin hengitys on mahdollisimman luontevaa. Esimerkiksi mielikuvaharjoitteella, että hengitetään baihui-päälakipisteen kautta sisään, kierrätetään ilma jalkapohjien kautta takaisin ylös, voi harjoittaa hengityksen tasaamista. Yksi tunnetuimmista kiinalaisista

hengitysharjoituksista on nimeltään pieni taivaallinen kierto, joka tunnetaan myös nimellä mikrokosminen kierto. Harjoituksessa vahvistetaan hengityksen avulla kahta kehon päämeridiaania: kehon etupuolella kulkevaa ren-meridiaania ja selkäpuolella kulkevaa du-meridiaania. (Hallenberg 2009, 241–242; Hakkarainen 2014, 184; Gascoigne 2010, 81.) Qigong-ryhmäläisten kokemuksia:

Hengitys virtaa jotenkin *suoremmin* kuin 2 kk sitten: paljon hyötyä laulamissa huomasi laulutreeneissä hengityksen kulkevan jotenkin luonnollisemmin, olen ehkä parantanut ryhtiä/asentoa ylipäättään ja uskon että qigongilla on ollut vaikutusta. (Päiväkirja B, 2017)

Lauluharjoittelun keskellä tein chin keräämisen. Se rauhoitti, syventi hengitystä ja paransi keskittymistä. (Päiväkirja E, 2017)

Jon- Won Park (2009) neuvoo artikkelissaan, kuinka taijihengitystä voi käyttää äänentuottamiseen. Taijihengitys on siis sama kuin qigong-hengitys. Kielen asento on ratkaisevassa asemassa. Harjoituksessa tuodaan sisäänhengityksellä kieli kitalakeen, kuten olen aiemmin luvussa 3.3 maininnut. Uloshengityksellä kielen selkä tiputetaan alas ja samalla huokaistaan ”ha”-äännettä. Tätä toistetaan 3–4 kertaa. Leuka pidetään luonnollisen rentona. Harjoitus nostaa kitapurjetta ja vapauttaa tilaa suun takaosaan ja energisoi ääntä. Taijihengitys kirkastaa sointia, yhtä lailla kuin se helpottaa esiintymisjännitystä. Taijihengitystä voi hyödyntää äänentuotossa seuraavasti: Hengitä pehmeästi sisään niin, että tunnet ilmavirtauksen sisäänhengityksellä. Sitten laula lempeästi ulos ilmavirtauksen läpi. (Park, 2009.) Ääni tulee siis ulos samaa reittiä kuin sisäänhengityskin. Olen kokeillut näitä harjoituksia, ja ääni toimi uskomattoman hyvin! Kieli, leuka, suu, kaikki ovat rentoina ja saan äänen pysymään vaivatta samassa paikassa. Ääni tuntuu yhtä aikaa kirkkaalta ja syvältä, koska yhteys palleaan toimi samalla, kun kasvot, leuka ja kieli pysyvät rentoina, ja ääni virtaa katkeamattomana. Tämän hengitystavan avulla on helppo ikään kuin venyä äänellä intervallien väleissä.

5.2 Vaikutus ryhtiin ja seisoma-asentoon

Kun aloitin qigong-harjoittelun Kokkolan seudun opistossa, jo ensimmäisistä harjoituksista tuli erittäin energinen ja hyvä olo. Vaikutus säilyi aina seuraavaan päivään asti, jolloin koin olevani todella virkeä ja hyväntuulinen, ja kaikki lihasjännitykset tuntuivat kadonneen. Melko pian huomasi, että laulaessani seisoma-asento oli tasapainottunut, koska qigongissa harjoiteltiin juuri samaa ihanteellista seisoma-asentoa, mikä pitäisi olla laulaessa. Qigong aktivoi selkärangan tukilihaksia ja lantionpohjan lihaksia, jotka pitävät selkärangan ja kehon suorassa ja pitää näin ryhdin hyvänä. Tämä vaikuttaa suoraan myös

laulukuntoon. Harrastettuani qigongia yhä aktiivisemmin, olen huomannut, että vatsalihakset eivät rasitu niin helposti laulaessa, kuten opiskelun alkuaikoina usein oli.

Qigong-harjoitteet myös vahvistavat jalkalihaksia ja juurtumisen tunnetta, josta saa energiaa laulamiseen. Juurtumisella on erittäin paljon merkitystä laulamissa. Qigongin näkökulmasta juurtuminen tarkoittaa sitä, että kun kehon painopiste ja energia suunnataan alas, se sekä vahvistaa asentoa, että rentouttaa kehon yläosaa. Kun energia suunnataan maahan, se nousee sieltä ylös ja laajenee taivaan energiaksi. (Hakkarainen 2014, 89.) Ajattelin tämän olevan myös äänentuottamisen mekanismi, kun puhutaan laulunopetuksessa, että ääni lähtee alhaalta tai syvältä. Energeettisellä tasolla se toimii myös näin. Kun keskitytään alavatsahengitykseen, se rauhoittaa myös mielen. Maadoittumisella voidaan vaikuttaa tehokkaasti myös stressiin, kun yliaktiivinen energia laskeutuu yläkehosta alas. Juurtumista voi harjoitella mielikuvalla, että seistessä jalkapohjista kasvaa juuret maahan, ja samalla pidetään keho mahdollisimman rentona. (Hakkarainen 2014, 89–90.)

Asennon ja ryhdin paranemisen kokemuksia qigong-ryhmäläisillä:

Tänään tuntui, että ääneni oli vahvempi kuin koskaan. Äänessä oli vahva pohja, laulaminen tuntui paljon vaivattomammalta kuin aiemmin. Tuntui, että sentteri oli suhteellisen helppo löytää.

Tietynlainen suoruus ja keskiasento löytyy harjoitusten avulla. (Päiväkirja A, 2017.)

”Eryteisesti keskivartalon liikkuvuus sekä lihaskunto on parantunut sekä kehonhallinta” (Päiväkirja B, 2017).

Ensimmäisen session jälkeen kotona ryhdin pitäminen tuntuu helpommalta, selkä on enemmän auki, ihan kuin olkapäät/hartiat kannattelisivat kevyesti koko pakettia (Päiväkirja D, 2017).

Tuntuu myös olevan hyvää harjoitusta keskilinjan löytämiseen. Tietynlainen suoruus ja keskiasento löytyy harjoitusten avulla (Päiväkirja E, 2017).

Rintakehää avaavat liikkeet auttavat mielestäni ennen laulamista. Hartiat saa auki ja rintakehä jää automattisesti auki, eikä laulaessa tarvitse korjata ryhtiä. (Päiväkirja F, 2017.)



KUVA 2. Qigongliikkeitä (Palmiola 2018).

5.3 Mielenrauhaa ja keskittymiskykyä

Mielen säätely on yksi qigongin kulmakivi (Hallenberg 2009, 141). Qigong-harjoittelun avulla voi parhaimmillaan päästä irti mielen tasolta, jolloin avautuu laajempi tietoisuus. Alusta asti meditatiivinen puoli qigongissa on kiehtonut minua. Se on yhtä aikaa haastavaa ja mielekästä. Qigong-ryhmäläisistä kokivat keskittymisen ja hiljentymisen myös haastavana mutta tarpeellisena. Qigong-harjoitetta tehdessä voi antaa luvan itselleen keskittyä vain tähän hetkeen. Meditoiminen itsessään on ollut vaikeaa itselleni mutta qigongissa, kun meditoimisen voin yhdistää kehon liikkeisiin yhtä aikaa, keskittyminen on helpompaa. Olen kokenut qigong-harjoittelun puhdistavan mieltä turhista ajatuksista. Laulussa tämä on edistänyt laulamisen yksinkertaistamista, koska laulamissa usein alkaa tehdä liikaa asioita. Mitä enemmän olen qigongia harjoittanut, tämä mielen puhdistuminen tai tyhjentäminen on tullut entistä merkittävämmäksi. Kun fyysisellä tasolla energiat vapautuvat, se tapahtuu myös henkisellä tasolla, jolloin olen kokenut, että mieli on ollut paljon positiivisempi ja se on näkynyt myös ulospäin nauruna ja hyvätuulisuutena. Tietoisuuden lisääntyminen auttaa huomattavasti lauluharjoittelussa. Se parantaa keskittymiskykyä, mikä on erittäin merkittävää oppimisen tehokkuudelle.

Pedagogisesta näkökulmasta tämä on mielestäni merkittävää. Huomaan usein toistavani virheellistä laulutekniikkaa laulua harjoitellessa. On tärkeää aloittaa laulunharjoittelu tyhjällä mielellä, koska silloin on valmis vastaanottamaan uutta tietoa ja keskittyneempi siihen, mitä tekee ja mitä haluaa saavuttaa. Parhaimmillaan ei toista virheellisiä laulutapoja. Ainakin omilla laulutunneillani, varsinkin ollessani jo pidemmällä ammattiopinnoissani, kyse on ollut pitkälle siitä, että pyrkii pois virheellisistä laulutavoista. Omalla harjoittelulla on saattanut kuitenkin toistaa huonoja äänenkäyttötapoja, jotka ovat jääneet vahvasti lihasmuistiin, kun ei ole ollut tarpeeksi keskittynyt harjoitteluun. Tietoisuuden lisääntymisen kautta saa työkalun muuttaa näitä vanhoja virheellisiä tottumuksia. Tarpeeksi rennossa ja valppaassa olotilassa voi päästää kaiken turhan jännityksen kehosta ja keskittää mielen siihen suuntaan, mihin haluaa laulun menevän. Oppiminen menee tällöin paljon enemmän eteenpäin, eikä tapahdu ainaista taantumaa yksin harjoitellessa. En tarkoita, etteikö edistymistä tapahtuisi ilman qigongia, mutta qigong toimii apuna tietoisuuden läsnäolon vahvistumisen kautta tietoisempaan harjoitteluun ja vahvista oppimista. Enää ei tarvitse olla niin usein opettaja sanomassa, miten jokin asia tehdään, vaan vastaukset voi löytää itseään kuunnellen.

Tämä on toki luonnollinen kehityskulku kaikilla instrumenttien opiskelijoilla: Kun on tarpeeksi pitkään käynyt soitto- tai laulutunneilla, voi alkaa itse ratkaista soittamiseen tai laulamiseen liittyviä ongelmia. Koen kuitenkin, että qigong on edistänyt tätä oman ajattelun selkeyttä yksinkertaisesti siksi, että on vain voinut päästää turhat ajatukset menemään. Usein pelkää ajatukset estävät jonkin asian onnistumisen. Ajatus siitä, että jokin kappale on vaikea, vaikuttaa huomattavasti asian oppimiseen, koska tätä ajatusta seuraa mahdollisesti se ajatus, että en voi oppia tätä jne. Entä jos pystymme muuttamaan ajatuksiamme? Olen huomannut jo näitä vaikutuksia omassa harjoittelussa, että on päässyt ajatusesteiden yläpuolelle esimerkiksi jotain kappaletta harjoitellessa.

Hallenberg (2009) kirjoittaa, että taolaisen filosofian mukaan ”oma itse haluineen ja päämäärineen on siirrettävä sivuun, on tyhjennettävä ja lakattava reagoimasta kaikkiin ärsykkeisiin. Laozin mukaan egosta irti pääseminen ja halujen vähentäminen tuo rauhan.” (Hallenberg 2009, 41.) Ymmärrykseni mukaan ego toimii juuri mielen tasolla, ja meditaation ja meditatiivisen liikunnan avulla siitä voi irrottautua. Foster (2005) kirjoittaa, kuinka kehollisuus auttaa meitä saamaan yhteyden ”itseämme suurempaan kokonaisuuteen.” Hänen mukaansa olemisen tiedostaminen edellyttää sitä, että vapaudumme mielestä ja egosta, joka on rationaalista tietoisuuden illuusiota.

Juuri kehollisuudessa osallistumme itseämme suurempaan kokonaisuuteen, olemiseen, joka on yhteinen muiden olevien kanssa. (Foster 2005, 45.)

Qigong-ryhmäläisten kokemuksia:

Olen huomannut, että liikesarja auttaa minua suuresti keskittymisessä
 Olo on hyvin keskittynyt koko ääniharjoitteen ajan.
 Qigongista olisi minulle hyötyä nimenomaan stressin lieventäjänä...qigong on nimenomaan tuonut apua mielenrauhaan ja stressinhallintaan (Päiväkirja A, 2017.)
 Oon pystynyt rauhoittua ja keskittyä laulamiseen ja soittamiseen hyvin, jos teen esim. 5 min qigong-harjoitteita ennen treeniä/treenin alussa (Päiväkirja B).
 Tunneilla saa usein tyhjennettyä mielen, mikä on ihanaa tässä arjen kiireessä. On myös mahtavaa löytää uudenlaista yhteyttä kehoon!
 Tein viikonloppuna liikkeitä konserttiharjoitusten ja esitysten lomassa. Liikkeet auttoivat keskittymään ja saamaan yhteyden krooppaan
 Liikesarjan toistaminen ennen laulutuntia on auttanut rauhoittumaan ja keskittymään tuntia varten! (Päiväkirja D.)
 Lauluharjoitusten keskellä jälleen kerran auttaa läsnäolon tunteessa ja hengityksen syvenemisessä. Palauttaa siihen hetkeen. (Päiväkirja E, 2017).

5.4 Rentouttava ja virkistävä vaikutus

Qigong-harjoittelu on samalla rentouttavaa ja aktivoivaa. Rentouttava vaikutus koskee sekä mieltä että kehoa: Kun hiljentää mielen ja keskittyy harjoitukseen, myös keho rentoutuu. Qigongissa liikkeitä pyritään tekemään joustavasti, ei pusertamalla. Vaikka liike olisi hyvinkin staattinen, esimerkiksi seisomaharjoitus, pyritään keho pitämään silti rentona. Seisoma-asennon tulisi olla niin luonteva, että siinä pysyy rentona pidemmänkin aikaa. Oman kokemuksen myötä tämä kehittyy qigongin harjoittamisen myötä, ja seisoma-asentoni on korjaantunut huomattavasti myös rentouden suhteen. Tästä on suurta apua laulamiseen, että seisoma-asento olisi yhtä aikaa vakaa, aktiivinen ja rento. Qigong-harjoitteet myös virkistävät väsyntä olotilaa, jonka takia niitä on hyödyllistä tehdä ennen laulunharjoittelua. Tämä korostuu etenkin pimeänä vuodenaikana Suomessa, kun energiataso on alhaisempi. Luulen, että qigong on auttanut minua selviytymään myös paremmin talven pimeydestä sen virkistävän voiman ansiosta. Korvien hierominen on myös erittäin virkistävää ja saa hetkessä olon virkeämmäksi, koska korvissa on paljon akupunktiopisteitä.

Qigong-ryhmäläisten päiväkirjoista:

Kasvojen hieronnasta on myös ollut hyötyä laulussa: helposti jännittää kasvojen lihaksia turhan paljon (Päiväkirja B, 2017).
 Taiji-qigong-liikkeet ovat olleet hyvää lämmittelyä koko keholle. Ennen laulamista saa kropan hereille ja aktiiviseksi. Myös mieltä saa rauhalliseksi, jos stressaa tai jännittää.
 Tunnit ovat olleet tähän asti rentouttavia ja meditatiivisia.

Aion hyödyntää tunneilla opittuja liikkeitä kehon aktivoimiseksi erityisesti ennen keikkaa ja keskittymiseen jännittäessä. (Päiväkirja C, 2017.)
 Mitä enemmän liikkeitä harjoittelee, sitä rentouttavammilta ne tuntuvat. Pystyn keskittymään hengitykseen ja vaikka lihakset ovat aktiiviset, olo on rento. (Päiväkirja F, 2017.)

5.5 Kehotietoisuuden paraneminen

Kaikesta aikaisemmasta todeten, Laasasen haastattelun, qigong-ryhmäläisten kokemusten ja omien kokemusteni perusteella voin sanoa, että qigong on oivallinen tapa kehittää kehotietoisuuttaan. Muusikoille, etenkin laulajille se on ensiarvoisessa asemassa.

Opinnäytetyöni tekemisen aikana vierailin Pekingin urheiluyliopiston qigong dyysg -osastolla, jossa opiskelin intensiivikurssilla qigongia viikon ajan. DYYSG tulee sanoista dao, yin, yang, shen ja gong, eli tarkoittaa terveyttä ylläpitävää ja suojelevaa qigong-järjestelmää. Professori Zhāng Guǎng Dé on DYYSG-suuntauksen merkittävä kehittäjä ja suuntaus on levinnyt ympäri maailmaa. DYYSG on mukana kiinan kansallisessa terveysohjelmassa, koska liikesarjat ovat hyvin lähellä kiinalaista lääketiedettä. (Suomen Dao Ying Yang Sheng Gong-liitto 2018) Vaikka kehotietoisuus kehittyy vähitellen qigongia harjoittaessa, niin intensiivikurssi oli mielenkiintoinen ja vahvistava kokemus siitä, miten qigong voi vaikuttaa, kun harjoituskertoja lisätään. Tällä kurssilla opettelemassani dyysg 49 sarjassa korostuu vahvasti meditatiivinen puoli, koska liikkeet ovat staattisempia ja rauhallisempia kuin aiemmissa tekemissäni sarjoissa, ja keskittyminen on haastavampaa. Pekingissä opiskelemani intensiivikurssin jälkeen huomasin tavallista enemmän tiedostavani kehoni asentoa aivan uudella tavalla. Kurssilla opettaja Zhuang Yongchang kiinnitti huomiota lantion asentooni, joka oli epäsymmetriassa. Hän muistutti siitä joka päivä. Qigong-opettaja sai minut tiedostamaan virheasentoni. Oikeastaan olin tiennyt lantion virheasentoni jo aikaisemmin, mutta ihmeellisintä oli se, että olin aina kuvitellut sen olevan toisinpäin, että varaan enemmän painoa oikealle jalalle. Qigong-opettaja otti vielä kuvan minusta liikkeitä tehdessäni, ja oli aivan ällistynyt, että asia olikin päinvastoin! Olin siis tiennyt, mutta en tiedostanut. Tämä on hyvä esimerkki siitä, miten tietoisuus omasta kehosta koko ajan lisääntyy harjoitteita tehdessä. (Leinonen, 2018.)

Kun menin harjoittelemaan laulua seuraavalla viikolla Suomessa, katsoin peilistä asentoani ja huomasin tämän virheasennon lantiossa. Yritin korjata asentoa niin, että paino olisi tasaisesti jakautunut molemmille jaloille. Tällöin jouduin aktivoimaan enemmän välilihan aluetta ja lantionpohjan lihaksia, ja sain

asentoa korjattua. Tämä oli suuri parannus lauluasentooni ja sain voiman ihan eri tavalla lähtemään lanttiosta ja jalkojen voimaa enemmän käyttöni. Siinä huomasin sen, että kaikki muutos lähtee tiedostamisesta. Myös laulunopettajani huomasi seuraavalla tunnilla, että selkä oli tavallista enemmän auki, koska koko keho oli niin rentoutunut ja lantion asento vahvistunut kurssin aikana. Intensiivikurssin jälkeen tein myös oman äänialaennätyksen ja äänialani laajeni yhdellä sävelaskeleella ylöspäin ja korkeiden sävelten laulaminen tuntui helpolta. Laulamisen luontevuudesta huomasin viimeistään, kuinka kehoni oli todella vapautunut viikon aikana, koska kehon olotila heijastuu suoraan ääneen.

Qigong-päiväkirjoista:

Sitä kautta koko kehon aistiminen parantunut ja kehotietoisuus parantunut → auttanut rentoutumaan myös laulaessa

On löytynyt tuntemuksia kehon ulottuvuuksista. Painonsiirrot jne.

Laulaessa paransi keskittymistä, keskilinjan tuntua ja kehon tiedostamista. Tasoitti hengitystä myös.

Lauluharjoitusten keskellä jälleen kerran auttaa läsnäolon tunteessa ja hengityksen syvenemisessä. Palauttaa siihen hetkeen.

Rauhoittava ja rentoutunut tunne laskeutuu jo ensiharjoitusten myötä. Tämä palauttaa läsnäoloa kehoon. Hengitys syvenee ja keskiasento paranee, rintakehä avautuu myös. (Päiväkirja E, 2017.)

Oon huomannut, että qigong-on ainakin herätellyt taas jonkinlaiseen kehotietoisuuteen. Että herkemmin kiinnittää huomiota siihen, jos jokin tuntuu erilaiselta, eikä vai ohita sitä asiaa. (Päiväkirja G, 2017.)

5.6 Selkärangan liikkuvuusharjoitus

Yksi ohjaamani kurssin harjoitteista oli selkärangan liikkuvuusharjoitus, joka on kiinalainen terveystharjoitus (Hallenberg 2002, 126–130; LIITE 1). Kurssilaiset kokivat sen mielekkäänä, rentouttavana ja kehoa avaavana harjoituksena. Kurssilaisten kokemukset olivat pitkälti samoja kuin itsellenikin. Olen usein käyttänyt selkärangan liikkuvuusharjoitusta, kun keho on ollut hyvin kireä ja usein ennen laulunharjoittelua, ja kokenut sen todella tehokkaaksi. Liike rentouttaa erittäin hyvin myös niskan, joka on tärkeä olla rentona laulaessa. Kun selkäranka on liikkuva, myös monet kasvojen alueen lihakset, ja erityisesti leukanivelet rentoutuvat. Oman kokemuksen perusteella halusin opettaa sen myös pitämälläni qigong- kurssilla. Harjoitus on esitelty Helena Hallenbergin (2002) kirjassa Elinvoimaa kiinalaisittain, jossa on esitelty muitakin qigong-sarjoja. Olen soveltanut selkärangan liikkuvuusharjoitusta äänenavausharjoitukseen yhdistämällä liikkeitä äänentuottoon: liikkeitä tehdessä päästän pitkiä vokaaliäänteitä sellaiselta korkeudelta kuin ne luonnostaan tulevat, tai sitten hmmm-tai ng-äännettä. Tämä on toiminut erittäin hyvänä äänenavausharjoituksena. Samalla saa kehoa auki ja harjoitettua luonnollista äänentuottoa. Yleensä teen aina vapaan äänen päästämistä vokaaleilla äänenavauksessa, jonka myötä koekelin niiden yhdistämistä näihin liikkeisiin. Tässä kohtaa tarkoitan vapaalla äänellä äänen tuottoa ilman klassista äänenmuodostusta.

Otteita päiväkirjoista:

Heijaaminen ja selkärangan pyörittäminen saivat minut rentoutumaan ja tuntemaan oloni kevyeksi. Tuntui kuin hellisi itseään (Päiväkirja A, 2017).

Olen tehnyt tälläkin viikolla lähinnä selän liikkuvuusharjoitteita ennen laulua: ne avaavat aika hyvin ja parantaa ryhtiä.

Olen tehnyt istumaharjoitusta kotona →liikkuvuus parantunut, on helpompi myös laulaa ja tehdä sarjan uusia liikkeitä

Huomasin laulutunnilla, että kroppa oli hyvin mukana, olin edellisiltana tehnyt selän liikkuvuusharjoitteita ja ennen laulutuntia muutamaa qigong-liikettä (Päiväkirja B, 2017.)

Tykkäsin todella paljon selän liikkuvuus-harjoituksista. Niissä sai ihanasti flow-fiiliksen päälle. (Päiväkirja G, 2017).

6 POHDINTA

Aiheen valinta opinnäytetyöhöni oli mielestäni erittäin onnistunut ja tarpeellinen. Yksi tavoitteeni oli tuoda qigongia muusikoiden tietoisuuteen. Tämä toteutui pitämälläni qigong-kurssilla sekä omien kokemusten reflektointina opinnäytetyössäni. Qigong-kurssille osallistuneet laulajat saivat kokemuksen qigongista ja pystyivät samalla arvioimaan sen hyötyjä laulamisen näkökulmasta. Olin positiivisesti yllätynyt siitä, miten niin lyhyellä ajanjaksolla qigong-ryhmäläiset saivat tuntemuksia qigongin vaikutuksista laulamiseen. Päiväkirjat olivat minulle ensiarvoisen tärkeää tutkimusaineistoa. Sellisti Laasanen kokemukset toivat taas toisenlaista näkökulmaa, kun hän kertoi qigongin vaikutuksesta soittamiseen.

Tärkeimmiksi tutkimustuloksiksi osoittautui qigongin vaikutus ryhtiin, hengitykseen, kehotietoisuuden lisääntymiseen sekä mielenrauhaan. Oli hienoa huomata, että myös qigong-ryhmäläisten kokemuksissa korostui qigongin henkinen puoli. Heillä oli kokemuksia kurssin aikana mielenrauhan saavuttamisen hetkistä, mikä taas vaikutti stressin vähenemiseen, keskittymiskyvyn paranemiseen ja läsnäolon tunteen vahvistumiseen. Kaiken kaikkiaan qigong-ryhmäläisten kokemukset olivat pitkälti samoja kuin itselläni. Lomakehaastattelussa ei ilmennyt mitään uutta, mitä qigong-kurssilaiset eivät olisi jo tuoneet esille päiväkirjoissaan. Sen takia mietin, että ehkä kysymykset olisi pitänyt esittää jo kurssin aikana, kun ryhmän jäsenet tekivät päiväkirjamerkintöjään. Tästä sain myös yhdeltä ryhmän jäseneltä palautetta, kun hän oli vastannut kyselyyn kurssin loputtua. Kuitenkin ajattelin, että oli parempi, kun en suunnannut kysymyksiä kovin tarkkaan päiväkirjan tekovaiheessa, koska se olisi saattanut ohjata ajatuksia liikaa.

Tutkimustulokset eli kokemukset qigongin vaikutuksesta lauluun olivat tämän takia mahdollisesti aiempia. Tässä kohtaa olisin kuitenkin voinut suunnitella tutkimuksen kulun toisin. Kysymyslomakkeen teko ei ollut ehkä onnistunut tässä tutkimuksessa, koska vastaajien määrä oli niin pieni, ettei vastauksia ollut hyödyllistä määrällistää. Sain kuitenkin tutkimuksen tekemisen näkökulmasta hyödyllistä oppia siitä, miten tällaisen kyselyn voi toteuttaa, sekä siitä, millaisesta kyselystä on hyötyä nimenomaan laadulliseen tutkimukseen. Haastateltavan valinta oli mielestäni perusteltu, koska Laasanen on muusikko ja perehtynyt qigongiin jo pidemmän aikaa. Kasvotusten toteutetussa haastattelussa oli hyvä mahdollisuus tehdä tarkentavia kysymyksiä ja suunnata haastattelua sen aikana esille tulevien aiheiden kautta.

Kokemuksellisuus tutkimuksen näkökulmasta näyttäytyi opinnäytetyössäni kolmessa tasossa: Laasanen kokemus pidempään lajiin perehtyneenä henkilönä, oma kokemus hieman jo lajia harjoittaneena ja qi-

gong-ryhmäläisten kokemukset lajin aloittelijoiden näkökulmasta. Tai chin ja qigongin vaikutusta laulamiseen ja esiintymisjännitykseen on jonkin verran tutkittu kansainvälisesti mutta Suomessa ei tietääkseni ole tehty vastaavaa tutkimusta. Opinnäytetyöni aihetta olisi todella herkullista tutkia lisää esimerkiksi eri instrumentalistien näkökulmasta qigongin vaikutusta soittamiseen, isommilla ryhmillä ja erilaisilla qigong-sarjoilla. Esimerkiksi dyysg-sarjoista löytyy keuhko-sarja, jonka vaikutusta olisi mielenkiintoista tutkia laulajilla. Tämä sarja oli vielä opinnäytetyön tekovaiheessa itselleni niin uusi, ettei minulla ollut tarpeeksi kokemusta ohjata sitä. Taiji-qigong-sarjaa taas olen tehnyt alusta asti. Suhteessa musiikinharjoittamiseen tutkimuksen haastavuus on siinä, että kokemukset eivät ole niin suoraviivaisesti yhdistettävissä qigongin vaikutuksiksi soittamiseen tai laulamiseen, kuten olisi, jos tutkittaisiin qigongin vaikutusta esimerkiksi verenpaineeseen. Tässä opinnäytetyötutkimuksessa olenkin tehnyt qigong-ryhmäläisten kokemuksista melko suoraviivaisia päätelmiä qigongin vaikutuksesta laulamiseen. Kuitenkin, yksilön kokemus on sellaisenaan todellinen (Vilka 2005, 134), ja siihen on tutkijan fenomenologisesta näkökulmasta nojattava. Oma kokemukseni vahvistaa myös monia qigong-ryhmäläisten kokemuksia.

Voisin jatkaa Laasasen (2017) pohdintaa siitä, että voisiko kehon, mielen ja hengityksen yhteys löytyä qigong-harjoitteiden myötä, ja miten sitä voitaisiin yhdistää laulunharjoitteluun. Parhaimman hyödyn qigongista saa, jos harjoittaa sitä säännöllisesti. Kuten Laasanenkin totesi, ja myös oman kokemuksen perusteella, qigongilla on vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mikä on hyvä lähtökohta instrumentin tai laulun harjoitteluun. Laulunopetukseen voisi mielestäni ottaa mukaan qigongin perusajatuksia kehon asennosta, juurtumisesta, hengitysmeditaatiosta ja kehon energisoimisesta. Toki aina olisi parempi, jos nämä asiat olisivat jo osa laulunopettajan ajatusmaailmaa, niin ne tulisivat luontevasti osaksi opetusta. Suosittelen siis lämpimästi kaikkia laulunopettajia tutustumaan qigongiin. Tästä oli vakuuttunut myös eräs qigong-ryhmän jäsen:

Tulen varmasti käyttämään liikkeitä jatkossakin, ja toivottavasti maltan jatkossa tehdä liikkeitä useammin, nyt vasta oikeastaan olen saamassa liikkeet osaksi arkea. Tulen varmasti käyttämään liikkeitä tulevien oppilaidenkin kanssa ja syventymään lajiin enemmän. (Päiväkirja D, 2017.)

Toisaalta qigongin ajatusmaailma on varmasti monille jo tuttua, vaikka ei olisi qigongia tehnytkään. Samoja asioita monet laulajat ja laulunopettajat työstävät eri yhteyksissä ja eri näkökulmista, esimerkiksi chakra-ajattelussa, alexander-tekniikassa ja esimerkiksi joogassa. Olen kokeillut laulunharjoittelun yhteydessä yhden tai kahden qigong-liikkeen tekemistä juuri ennen laulamista. Sillä saa hyvin qigongin hyödyllisen vaikutuksen suoraan laulamiseen, kun ottaa hyvän qigong-seisoma-asennon, keskittyy hetken hyvään hengitykseen jonkin qigong-liikkeen kanssa tai ilman, niin saa ilman virtaamaan tasaisesti

ja äänen lähtemään hyvin luonnollisesti ja pakottamatta ”pohjasta” eli lantionpohjasta asti. Qigongissa opeteltu kasvojen hierontatapa on erittäin tehokas, ja laulunopettajan olisi hyödyllistä osata ohjata sitä oppilailleen. Konkreettisin harjoitus, mikä on vaikuttanut äänentuottamiseen suoraan, on ollut Jon-Wong Parkin (2009) ohje äänentuoton yhdistämisestä taiji-hengitykseen. Qigong on siitä hieno laji, että se on samalla kehonhuoltoa ja meditaatiota. Aloittamisen kynnyks on matala, koska heti ei tarvitse osata jotain qigong-sarjaa, vaan hyötyjä saa jo hengitysmeditaatiosta ja yksinkertaisista liikkeistä.

Olen kokenut qigongin vaikuttavan vapauttavasti olotilaan. Iloinen mieli on myös tärkeä lähtökohta laulunharjoitteluun, musiikkia tulisi aina tehdä ilosta! Toki se on myös tärkeä kanava monenlaisten tunteiden purkamiseen. Qigong herkistää myös aisteja ja tunteita, josta myös qigong-ryhmäläiset saivat kokemusta. Benson (1998) kirjoittaa artikkelissaan Qigong for pianists, kuinka qigong vaikuttaa hänen aistiansa herkistymiseen ja tunteiden avautumiseen. Hän sanoo pystyvänsä soittamaan pianoa spontaanimminkin ja pääsemään syvemmille tasoille musiikillisessa ymmärryksessä. Intensiivi-harjoitteluviikon jälkeen tunsin mielen avartumisen, tunteiden herkistymisen ja positiivisuuden lisääntymisen erityisen voimakkaana. Hetkeen keskittymisen merkitys kiteytyy mielestäni hienosti qigong-ryhmäläisen ajatuksessa:

Oloni on tullut välittömästi levollisemmaksi ja olen tuntenut itseni tasapainoisemmaksi. Itseensä kääntyminen edes hetkeksi, unohtaa kaikki turha ja rasittava, hengittää. Helliä itseään. (Päiväkirja A, 2017).

Taolainen filosofia on innoittanut monia taiteilijoita, ja samaa ajatusta käsittelee myös Foster kirjassaan Tanssi-innostaminen: ”Taide voi auttaa meitä ymmärtämään olemistamme maailmassa, mutta myös sitä miten maailma on meissä.” (Foster 2005, 45) Taolainen filosofia luonnonmukaisuudesta, spontaanuudesta, intuitiivisuudesta ja virtaan heittäytymisestä (Hallenberg 2009, 41) on oikeastaan luova olotila parhaimmillaan ja tukee taiteilijoiden ajatusmaailmaa. Benson (1998) painottaa qigongin henkistä merkitystä: ”After all the intention of qigong is not only to increase your physical health and vitality, but help you grow spiritually and enhance your global awareness.” Tähän yhteyteen voisin tuoda vielä yhden qigong-ryhmäläisen kokemuksen: ”liikesarjat ovat herättäneet jotain kropassani ja eritoten ajatusmaailmassani siinä, miten lähestyn laulamista” (Päiväkirja A, 2017). Loppujen lopuksi ajatus yksinkertaisuudesta on laulamiseksi qigongin paras henkinen anti. Qigongia harjoitellessa tulisi olla vain yksi ajatus, keskittyminen hengitykseen ja kaikki muut ajatukset voi päästää menemään. Kuten Laasanen (2017) totesi qigongin rikkaasta maailmasta, sen henkinen syvyys on avautunut itselleni vielä lisää tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa ja saanut minut entistä kiinnostuneemmaksi qigongin viisasta ajatusmaailmaa kohtaan, koska se on niin kokonaisvaltainen ja moniulotteinen. Todellinen aarre.

LÄHTEET

- Anttila, E. 2009. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. 2/2009. Saatavissa: <http://www.aikuiskasvatus.fi/tiedeartikkelit/Eeva%20Anttila.pdf>. Viitattu 16.4.2018.
- Benson, J. 1998: Mind and Body: Qigong for Pianists. Piano & Keyboard 48, 51-52. Music Periodical database. Saatavissa: <https://search-proquest-com.ezproxy.centria.fi/iimp/results/325CCC0E4F424A29PQ/1?accountid=10007>. Viitattu 15.5.2018
- Eskola, J. Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. Ellibs-tietokanta. Saatavissa <https://www.ellibslibrary.com/collection>. Viitattu 9.5.2018
- Foster, R. 2015. Tanssi-innostaminen. Helsinki: Books on Demand.
- Gascoigne, S. 2010. Kiinalainen tie terveyteen. Viides painos. Painettu Kiinassa. Suomenkielisen laitoksen Copyright: Gummerus Kustannus Oy 2001.
- Hakkarainen, T. 2014. Polku sisäiseen harjoitteluun. Helsinki: Books on Demand.
- Hallenberg, 2002. Elinvoimaa kiinalaisittain. Opas terveyden ylläpitoon. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hallenberg, H. 2009. Elämän portti. Ensimmäinen painos. Vantaa: Juutiprint.
- Heikkinen, H. Rovio, E. Syrjälä, L. 2006. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 3. painos. Tampere: Tammer paino Oy.
- Klemola, T. 1996. Liikettä hiljaisuudessa-Hiljaisuutta liikkeessä. Toinen painos. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.
- Krohn, L. 2009. Johdatus taolaisuuteen. Helsinki: Basam Books Oy.
- Kuusela, P. 2005. Realistinen toimintatutkimus? Toimintatutkimus, työorganisaatiot ja realismi. 1. painos. Edita Prima Oy.
- Latomaa, T & Suorsa, T. 2011. Kokemuksen tutkimus 2. Tampere: Juvenes Print
- Laasanen, E. 2017. Teemahaastattelu.
- Leinonen, J. 2018. Oppimispäiväkirja. Qigong-kurssi 3.-9.3.2018 Daoying Yangsheng Center of Beijing Sport University.
- Miettinen, T. Pulkkinen, S. & Taipale J. 2010. Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki: Hakanpaino.
- Palmiola, J. 2018. Kuvat.

Park, J-W. 2009. On the Voice-Breathing Without Breathing: Incorporation Tai chi into Choral Warm-ups. Choral Journal; Lawton, Okla. Vol. 49, Iss 8: 61-68. Music Periodical Database. Saatavissa: <https://search-proquest-com.ezproxy.centria.fi/iimp/docview/1034914/325CCC0E4F424A29PQ/5?accountid=10007>. Viitattu 20.5.2018

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10., uudistettu laitos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Suomen Dao Ying Yang Shen Gong-yhdistys, 2017. Dao Yin Yang Shen Gong esittely. Saatavissa <http://dyysg.fi/sivut/index.php/dao-yin-yang-shen-gong-esittely/>. Viitattu 1.5.2018

Suomen Qigongyhdistys ry, 2013. Saatavissa: <https://www.suomenqigong.fi/terveys-qigong.-historia>. Viitattu 15.5.2018

Tai Chi Qigong Shibashi Set 1- by Master Wing Cheung. 2016. Saatavissa Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=aAwbJ9MO91I>. Viitattu 23.5.2018

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja Kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vinokur, D. 2009. Terveiden kiinalainen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Qigongkurssilaisten päiväkirjat 2017.

Selkärangan liikkuvuusharjoitus

Harjoituksessa pyritään palauttamaan selkärangan luonnollinen liikkuvuus. Se tehdään istuen joko tuolilla tai lattialla jalat ristissä. Kädet lepäävät rentoina reisillä. Harjoitukseen kuuluu myös itsehieronta- ja mietiskelyosio, mutta esittelen tässä ensimmäiset neljä liikettä:

- 1) Heijataan selkärankaa lainemaisesti sivulta sivulle. Liike lähtee lantiosta ja selkärangasta. Niska pidetään rentona ja pää seuraa liikettä luonnollisesti selkärangan jatkeena.



- 2) Liikutetaan selkärankaa edestä taakse ja takaa eteen. Liike alkaa lantiosta ja etenee aaltona lapojen väliin, niskaan ja päähän.



3) Pyöritetään selkärankaa myötä- ja vastapäivään



4) Pyöritetään selkärankaa myötä- ja vastapäivään kädet ylhäällä



(Hallenberg 2002, 126-130; Kuvat: Palmiola 2018.)