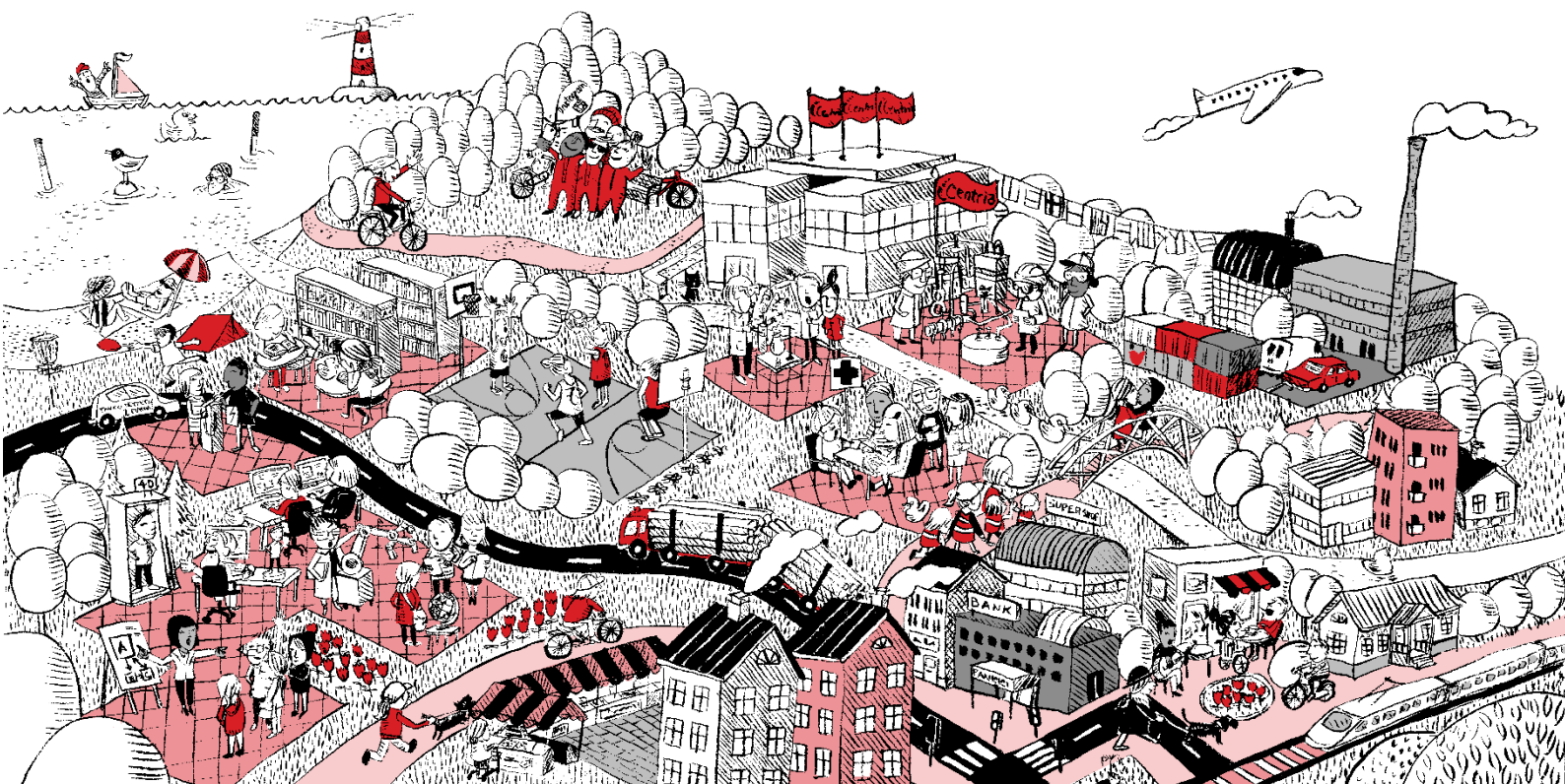


Laura Morefield

MIELIKUVISTA ANATOMIAAN

Mielikuvien ja anatomian käyttö rytmilaulunopetuksessa

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikkipedagogikoulutus
Toukokuu 2021**



Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2020	Tekijä/tekijät Laura Morefield
Koulutus Musiikin koulutus		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi MIELIKUVISTA ANATOMIAAN. Mielikuvien ja anatomian käyttö rytmilaulun opetuksessa		
Työn ohjaaja Heli Uusimäki		Sivumäärä 27
Työelämäohjaaja Heli Uusimäki		
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin anatomian ja mielikuvien merkitystä laulunopetuksessa ja -oppimisessa. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksellä haettiin käytännön tietoa siitä, kuinka uransa eri vaiheissa olevat laulunopettajat käyttävät anatomiaa ja mielikuvia opetustyössään. Erityisesti paneuduttiin mielikuvien avartavaan vaikutukseen kehotietoisuuden lisäämisessä ja opiskelijan oman kehon tuntemisessa.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimus suoritettiin haastatteluina, joilla kerättiin konkreettisia mielikuvamalleja. Lisäksi haluttiin selvittää mahdollisuuksia anatomian ja mielikuvien yhteiskäytöstä opetuksessa. Opinnäytetyössä esitellään myös Estill-mallia, siltä osin kuin se liittyy opinnäytetyön rajauksen sisälle.</p> <p>Tutkimuksen tulokset toivat esiin kokemuksellista tietoa anatomian opetuksesta. Opinnäytetyön tekijä koki anatomian opetuksen laajuuden nykyisessä opetussuunnitelmassa riittämättömäksi. Tutkimus herättää kehittämään uusia toimintatapoja anatomian opetukseen ja välineitä kehotietoisuuden lisäämiseen ja tunnistamiseen.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: Miten mielikuvien ja anatomian hyödyntäminen näkyy rytmilaulunopetuksessa? Miten opettajan kokemus vaikuttaa mielikuvien ja anatomian käyttöön rytmilaulunopetuksessa?</p>		
Asiasanat anatomia, kehotietoisuus, laulunopetus, mielikuvat, rytmilaulu		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date May 2021	Author Laura Morefield
Degree programme Bachelor of Culture and Arts, Music Pedagogue		
Name of thesis FROM VISUALIZATION TO ANATOMY. The use of visualization and anatomy in the teaching of pop/jazz singing		
Centria supervisor Heli Uusimäki		Pages 27
Instructor representing commissioning institution or company Heli Uusimäki		
<p>This thesis focuses on the importance of anatomy and visualization in the teaching and learning of singing. The aim of the research was to gather practical knowledge on how singing teachers in different stages of their career use anatomy and visualization in their work. The key focus was on how visualization had an expanding effect on increasing body awareness and the students' experience of their own body.</p> <p>This thesis uses qualitative research methodology. The research was conducted via interviews through which concrete visualization models were collected. In addition, the aim was to understand the possibilities of using anatomy and visualization together in teaching. This thesis also introduces the Estill Voice Model to the extent that it relates to the scope of the thesis.</p> <p>The research results unveil the experiential understanding of teaching anatomy. The researcher feels that the scope of anatomy included in the current curriculum at UAS is lacking. This study encourages to develop new methods for teaching anatomy, and tools for recognizing and increasing body awareness.</p> <p>The research questions in this thesis were: How is the use of visualization and anatomy shown in the teaching of singing? How does the teacher's experience affect the use of visualization and anatomy in the teaching of singing?</p>		
Key words anatomy, body awareness, pop/jazz singing, teaching of singing, visualization		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ANATOMIA LAULUNOPETUKSEN PERUSTANA	2
2.1 Pallea ja kylkivälilihakset.....	2
2.2 Ääntöväylä	3
2.2.1 Kitapurje ja nenäportti.....	3
2.2.2 Kieli.....	4
2.2.3 Kurkunpää.....	5
2.2.4 Äänihuulet.....	6
2.3 Lauluasento.....	7
2.4 Estill Voice Training eli EVT	8
3 MIELIKUVAT JA KEHOTIETOISUUS.....	10
4 HAASTATTELU	12
4.1 Aiheen valinta ja tavoitteet.....	12
4.2 Tutkimusmenetelmä	12
4.3 Haastattelurunko.....	13
4.4 Haastateltavien esittely	13
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	15
5.1 Mielikuvia vai konkreettisia anatomiaharjoituksia?	15
5.2 Mielikuvien syntyminen ja käyttö	16
5.3 Mielikuvien haasteet	17
5.4 Käytännön esimerkkejä.....	17
6 POHDINTA JA YHTEENVETO	20
6.1 Anatomian tuntemus on laulunopetuksen perusta	21
6.2 Anatomiaa vai mielikuvia?	21
6.3 Kokemuksia ja havaintoja anatomian opetuksesta ja opiskelusta	22
6.4 Miten havainnollistaa anatomiaa ja sen toimintaa	23
6.5 Estill-mallin hyödyntäminen anatomian opettamisessa	23
6.6 Mielikuvat vievät irti arjen rutiineista	24
6.7 Mielikuvilla peilaaminen	25
6.8 Mielikuvat ja apuvälineet yhdessä.....	25
6.9 Lopuksi.....	25
LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Koko opiskeluni ajan laulun anatomia on kiinnostanut minua erityisesti ja olisin halunnut saada mielessäni heränneisiin kysymyksiin selkokiekisiä, omassa kehossa toteuttamiskelpoisia vastauksia. Aikaisempi opiskeluni perustui lähinnä mielikuvien käyttöön, ja silläkin tavalla olen edennyt, mutta en voi olla ajattelematta, kuinka paljon antoisampaa ja iloisempaa, vapaampaa ja hyödyllisempää opiskeluni laulun parissa olisi ollut, jos olisin saanut mielikuvien lisäksi myös anatomista opetusta jo opiskeluni alussa. Kun nyt olen siirtymässä oppilaasta opettajaksi, halusin perehtyä anatomiaan ja mielikuvien käyttöön, jotta voin omassa työssäni ohjata oppilaitani oikein ja monipuolisesti.

Tavoitteenani oli tehdä opinnäytetyö, josta on hyötyä myös muille musiikkipedagogiopiskelijoille ja jossa puhutaan anatomiaa selkosuomella. Kun oma laulunopiskeluni alkoi lähinnä mielikuvapohjalta, syntyi idea yhdistää tutkimukseeni omassa opiskelussani vallinneet näkökulmat. Kirjallinen kysely tuntui ensi alkuun parhaalta tutkimusmenetelmältä, mutta sain kyselyyni vastauksen vain yhdeltä laulunopettajalta, minkä jälkeen muutin kyselyn haastatteluksi. Haastattelin kolmea eri vaiheissa uraansa olevaa laulunopettajaa, mikä muodosti kiinnostavan näkökulman kokemuksen vaikutuksesta anatomiaan ja mielikuviin.

Tutkimuskysymykseni olivat: Miten mielikuvat ja anatomia toimivat laulunopetuksessa? Miten opettajan kokemus vaikuttaa mielikuvien ja anatomian käyttöön rytmilaulunopetuksessa?

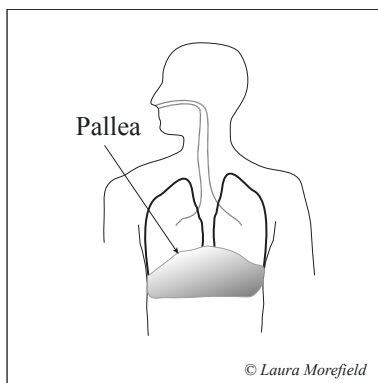
2 ANATOMIA LAULUNOPETUKSEN PERUSTANA

Teoriaosuudessa käsitellään laulajan ääntöväylän eri osat, paneudutaan niiden toimintaan laulamissa ja yleisellä tasolla. Teoriaosuudessa tutkitaan myös lauluasennon vaikutusta äänen muodostukseen ja käsitellään Estill-mallia.

Tässä tutkimuksessa laulajan keho jaetaan kahteen osaan: hengityselimistöön ja ääntöväylään. Hengityselimistöön kuuluvat hengityslihakset, hengitystiet ja keuhkokudos (Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lähti 2013, 196). Hengityselimistöstä käsitellen laululle oleellisia alueita eli palleaa ja kylkivälilihaksia. Ääntöväylällä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan äänihuulista huuliin ulottuvaa aluetta, joista käsitellen seuraavia anatomisia alueita: kitapurje, nenäportti, kieli, kurkunpää, äänihuulet, valeäänihuulet ja kilpirusto.

2.1 Pallea ja kylkivälilihakset

Pallea (KUVA 1) ja kylkivälilihakset ovat tärkeimmät sisäänhengityslihaksemme. Pallea on kehon toiseksi suurin, kupera lihas, joka erottaa rintakehän ja vatsan toisistaan. (Parker 2014, 163.) Se kiinnittyy selkärankaan, rintalastaan ja kylkiluihin sekä lihasyhteyksien kautta kylkiluista lantioon saakka. (Koistinen 2003, 32–33.) Juuri tästä johtuen jalkapohjista ja lantiosta lähtevällä hyvällä lauluasennolla on niin suuri vaikutus pallean vapaaseen toimintaan. Voimakkaassa sisäänhengityksessä myös muut hengityslihakset osallistuvat kylkiluiden ja rintalihasten liikuttamiseen laajentaen samalla rintakehää ja keuhkoja entistä enemmän. Uloshengityslihaksina toimivat vatsalihakset ja kylkivälilihasten alempi kerros. (Tasanto 2002, 39; Koistinen 2003, 33.) Normaalihengityksessä uloshengitys on pääosin passiivista ja lihakset rentoutuvat palauttaen keuhkot alkuperäiseen kokoonsa (Parker 2014, 168–169). Ilmaa ei kuin valuu ulos automaattisesti. Laulaessa ilman ei anneta valua itsestään ulos, vaan sitä pyritään hallitsemaan. Tuesta puhuttaessa tarkoitetaan nimenomaan paineensäätelyä uloshengityksessä, eli ilmaa ei päästetä passiivisesti ulos vain lihaksia rentouttamalla, vaan pyritään pidentämään uloshengitystä (eli laulua) tasaisella ilmanpaineella.



KUVA 1. Pallea

Kylkivälilihakset ovat kylkiluiden välissä, ja ne jaetaan sisempiin ja uloimpiin kylkivälilihaksiin. Sisemmät kulkevat viistosti ylös eteen ja uloimmat viistosti alas eteen. Normaalissa hengityksessä kylkivälilihasten merkitys on vähäinen. Voimakkaassa sisäänhengityksessä uloimmat kylkivälilihakset osallistuvat rintalastan ja kylkiluiden liikuttamiseen pois keuhkojen tieltä (Parker 2014, 168; Leppäluoto ym. 2013, 113.) Fyysisen rasituksen aikana sisemmät kylkivälilihakset tehostavat tavallisesti passivista uloshengitystä (Leppäluoto ym. 2013, 113). Laulussa kylkivälilihaksilla vaikutetaan pallean liikkeeseen. Kylkiluita pidetään auki uloshengityksen aikana, jotta pallean rentoutumista saadaan hidastettua ja kontrolloitua.

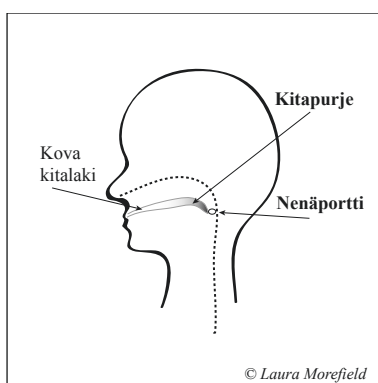
2.2 Ääntöväylä

Tähän työhön rajatut ääntöväylän osat ovat kitapurje, nenäportti, kieli, kurkunpää, äänihuulet, valseänihuulet ja kilpirusto. Ääntöväylässä on näiden lisäksi useita muitakin laulamiseen ja äänen tuottamiseen vaikuttavia osia. Tässä työssä ääntöväylän osat käsitellään anatomisessa järjestyksessä ylhäältä alaspäin.

2.2.1 Kitapurje ja nenäportti

Kitapurje (KUVA 2) eli pehmeä suulaki on suuontelon ja nenäontelon toisistaan erottavan kovan kitalaen jatke (Honkanen-Korhonen 2002, 49). Kitapurjeella on suuri merkitys äänteiden syntymisessä, äänen resonoinnissa ja värissä. Kitapurjetta voi jännittää ja liikuttaa eteen, taakse, ylös ja alas. (Koistinen 2003, 71; Honkanen-Korhonen 2002, 50.) Kun kitapurjetta esimerkiksi nostaa ylöspäin, ääntöväylä laajenee, ja tällä voidaan muun muassa vaikuttaa äänen resonanssiin. Kitapurje toimii kuin ovi

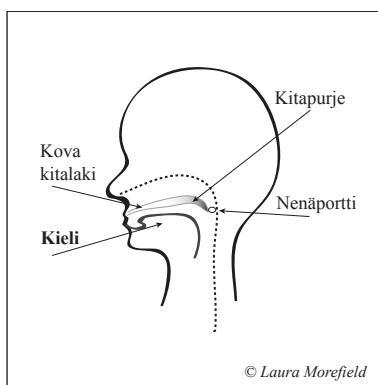
nenän ja suun välissä. Se liikkuu eteen ja alas koskettaen kieltä ja sulkee ilman reitin suuhun nenän kautta hengitettäessä. Vastakkainen liike taakse ja ylös sulkee nenäportin suun kautta hengitettäessä. Normaalipuheessa kitapurje liikkuu vapaasti. (Steinhauer, McDonald Klimek & Estill 2017, 156.) Nenäportti (KUVA 2) on kitapurjeen osa, joka sulkee nenäonteloihin johtavan väylän. Nenäportin asento vaikuttaa äänen nasaalisuuteen. Jos nenäportti on kiinni, ilma kulkee vain suun kautta, ja ääni ei ole lainkaan nasaali. Kitapurjeen lihakset, kieli ja nielun seinämät yhdessä avaavat ja sulkevat nenäportin. (Steinhauer ym. 2017, 159; Honkanen-Korhonen 2002, 50.)



KUVA 2. Kitapurje ja nenäportti ääntöväylässä

2.2.2 Kieli

Kieli (KUVA 3) on suurempi lihas kuin yleensä kuvitellaan. Se koostuu eri suuntiin risteävistä lihaksista ja sidekudoksista. Erisuuntaiset lihassäikeet kulkevat jopa toistensa läpi. Kieli on tärkein artikulaatioelimeemme. (Hautamäki 2002, Honkanen-Korhonen 50; Steinhauer ym. 2017, 142.) Sen lihakset jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin lihaksiin. Ulkoiset kiinnittyvät kieltä ympäröivään luustoon. Kielen asento, sen koko ja kiinnityskohdat vaikuttavat ääneen. Kieli kiinnittyy kurkun seinämiin, kitapurjeeseen, leukaan ja kieliluun kautta kurkunpäähän. (Koistinen 2003, 71.)



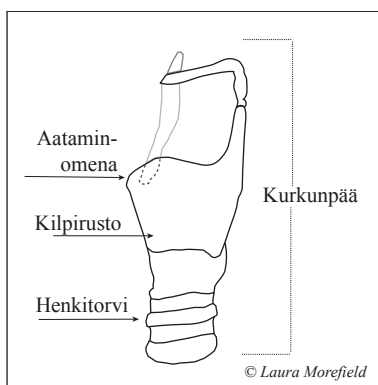
KUVA 3. Kieli ääntöväylässä

2.2.3 Kurkunpää

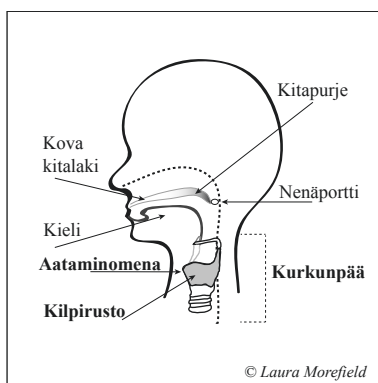
Kurkunpää (KUVA 4 & 5) on rustoputki, joka sijaitsee kaularangan etupuolella. Se yhdistää nielun henkitorveen. (Parker 2014, 162; Vaalio 2002, 12.) Kurkunpää on laajempi kokonaisuus kuin usein ajatellaan, ja se koostuu rengasrustosta, kilpirustosta, kurkunkannesta, kannurustoista, sarvirustoista, vaajarustoista sekä kieliluusta. Kurkunpää ei kiinnity luuhun, vaan sitä pitävät paikallaan lukuisat jänneet ja lihakset. (Parker 2014, 171; Koistinen 2003, 47.) Kurkunpään tärkein tehtävä on avautua hengityksen ajaksi ja estää ruoan ja juoman pääsy henkitorveen ja keuhkoihin. Tällöin se erottaa ruokatorven henkitorvesta nielaisemisen ajaksi. (Steinhauer ym. 2017, 118.)

Kilpirusto (KUVA 4 & 5) on kurkunpään suurin rusto. Sen tehtävä on suojella äänihuulia ja hengitysteitä. (Steinhauer ym. 2017, 90.) Kilpirusto tunnetaan aataminomenana, joka näkyy varsinkin miehillä selkeästi kaulan keskivaiheilla (Roivainen 2004, 62). Kilpirusto on V-kirjaimen mallinen, ja sen kärki suuntaa kaulan etupuolelle. Miehillä tämän V:n kulma on kapeampi kuin naisilla, minkä vuoksi miehen aataminomena näkyy selvemmin kuin naisilla. Kilpiruston asento vaikuttaa äänihuulten värinän laatuun ja ominaisuuksiin sekä ääni- ja valeäänihuulten kokoon ja niiden yläpuolella olevaan tilaan. (Steinhauer ym. 2017, 92–93.)

Pikkulihaksista sekä rusto- ja kalvorakenteista koostuva kurkunpää muodostaa äänen (Leppäluoto ym. 2013, 197). Kurkunpäää liikuttamalla vaikutetaan äänen laatuun ja ominaisuuksiin.



KUVA 4. Kurkunpää ja kilpirusto



KUVA 5. Kurkunpää ja kilpirusto ääntöväylässä

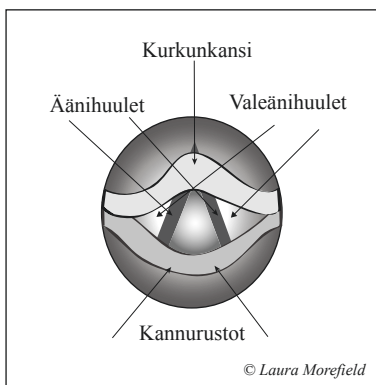
2.2.4 Äänihuulet

Äänihuulet (KUVA 6 & 7) sijaitsevat kurkunpään sisässä. Kurkunpää liikkuu sisäänhengityksen ja äännön aikana alas turvaten näin äänihuulille tilan, jossa värähdellä mahdollisimman taloudellisesti. (Koistinen 2003, 49.) Äänihuulet ovat monikerroksinen rakennelma, joka koostuu lihaskudoksesta ja kimmoisasta limakalvosta. Jokaisella kerroksella on oma solurakenteensa. (Steinhauer ym. 2017, 74; Parker 2014, 171.) Äänihuulet kiinnittyvät etuosastaan kilpiruston ulkonemaan ja takaosastaan kannurustoihin. Hengitettäessä äänihuulet ovat erossa toisistaan muodostaen V:n muotoisen raon. Ääntä muodostaessa äänihuulet jännittyvät ja värähtelevät ilmavirran kulkiessa niiden välistä. Äänihuulten pituus vaikuttaa äänen korkeuteen: mitä pidemmät äänihuulet ovat, sitä matalampi ääniala on ja päinvastoin. (Parker 2014, 171; Koistinen 2003, 49–50.)

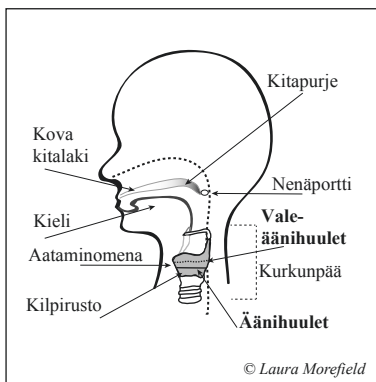
Äänihuulien yläpuolella sijaitsevat valeäänihuulet (KUVA 6 & 7), jotka suojaavat äänihuulia esimerkiksi ruoalta (Koistinen 2003, 50). Valeäänihuulet ovat lihas- ja rasvakudosta ja ovat samansuuntaiset kuin äänihuulet. Valeäänihuulilla on tärkeä, elämää ylläpitävä tehtävä kurkunpään suojelemisessa.

Normaalipuheessa valeäänihuulet ovat rennot, mutta esimerkiksi synnytetessä tai painavia taakkoja nostettaessa valeäänihuulet sulkeutuvat suuren voiman ja paineen luomiseksi. Äänihuulet ja valeäänihuulet sulkeutuvat tiukasti yskiessä, nieltäessä ja rykiessä. (Steinhauer ym. 2017, 61–62.)

Do you know when your vocal folds are open or when they are closed? Easy. If you are breathing in or out and air is passing back and forth freely, they are open. When you are holding your breath, they are closed. And you can control when you open them and when you close them. (Steinhauer ym. 2017, 61).



KUVA 6. Äänihuulet ylhäältä



KUVA 7. Äänihuulet ääntöväylässä

2.3 Lauluasento

Muilla kuin laulajilla instrumenttia soitetaan kehon ulkopuolella, ja se on kehosta irrallaan oleva väline. Laulajan instrumenttina toimii oma keho, jonka terveys ja hyvinvointi ovat osa instrumenttia ja siitä syntyvää ääntä. Oman keho oikeanlainen käyttö – soittaminen – ja kokonaiskunto sekä kehon ja mielen saumaton yhteys antavat jokaisen äänelle sen persoonallisen soinnin ja värin.

Hyvä lauluasento on laulajan instrumentin perusta. Se on joustava ja vapaa liikkumaan (Koistinen 2003, 18). Hyvän lauluasennon perusta alkaa kehon alimmista osista. Jalkapohjien tukeva kosketus maahan luo lauluasennolle tarpeellisen tasapainon. Usein puhutaankin juurista, joiden kuvitellaan kasvavan jalkapohjista syvälle maahan. Lisätuen antaa lantion levyinen haara-asento, jonka leveys riippuu laulajan kehon mittasuhteista. Polvien asento on pehmeä ja pyöreä, sillä lukitut polvet estävät lantion vapaan liikkeen ja aiheuttavat turhia jännityksiä koko kehoon. (Koistinen 2003, 19–20.)

Kun jalat ja lantio ovat oikeassa asennossa, yläkehokin asettuu yleensä luonnollisesti oikein. Rintakehä asettuu avaraan, elastiseen ja kannateltuun asentoon. Jalkojen ja lantion oikea asento tukee selkäranka, joka asettuu pitkänä ja suorana noudattamaan kehon keskilinjaa. Hartiat laskeutuvat omalle paikalleen leväten rentoina ja vapaina. Hartiaseudun jännityksiä pyritään välttämään, sillä ne kulkevat dominoefektinä läpi koko kehon ja vaikeuttavat pallean vapaata liikettä. Rennot ja vapaat hartiat mukautuvat automaattisesti hengityksen liikkeeseen. (Koistinen 2003, 25; Vaalio 2002, 16.) Oikean lauluasennon merkitystä ei voi korostaa liikaa, sillä hyvällä ryhdillä on merkittävä vaikutus äänenmuodostumiseen. Hyvässä ryhdissä seisovan laulajan lihakset toimivat tasapainoisesti ja antavat hengityksen kautta äänen soljua vapaasti. (Eerola 2002, 28.) Vaikka laulamisen harjoitteluvaiheessa paneudutaankin erityisesti hyvään lauluasentoon, tavoitteena on kuitenkin saada keho toimimaan missä asennossa hyvänsä (Roivainen 2004, 74). Laulajalle kehon eri osien ja niiden välisten yhteyksien oivaltaminen ja kehotietoisuuden parantaminen syntyy ja kehittyy kinesteettistä aistia ja mielikuvitusta käyttämällä (Koistinen 2003, 18–19).

2.4 Estill Voice Training eli EVT

Estill-malli on laulaja, laulunopettaja ja tutkija Josephine Estillin (1921–2010) luoma laulumalli, joka on kehitetty yhdessä lääketieteen, äänen ja puheen ammattilaisten kanssa. Estill kysyi itseltään: *How am I doing this?* Vastatakseen omaan kysymykseensä laulun kehollisesta muodostumisesta hän kehitti toimintaperiaatteita ja harjoituksia, joita voi hyödyntää laulamisen lisäksi myös esimerkiksi päivittäisessä äänenkäytössä ja vahingoittuneen äänen hoitamisessa. (Steinhauer ym. 2017, 3.)

Estill uskoi, että jokaisen oma ääni on kaunis ja laulamisen arvoinen. Estill halusi opettaa koko maailman laulamaan yksinkertaisilla harjoituksilla, jotka on rakennettu anatomian, akustiikan, aistien ja havainnoinnin perustalle. (Steinhauer ym. 2017, 3–14.) Estill-malli yhdistää tieteen ja laulajan oman kokemuksen. Mallissa jaetaan laulun harjoittelu kolmeen alueeseen: 1. äänen tekninen hallinta, 2. taide,

eli kuinka hallittua tekniikkaa käytetään, ja 3. esiintymisen taika, yhteys yleisöön ja henkeäsalpaavat hetket lavalla. Estill-malli sisältää tieteeseen perustuvia harjoituksia, joiden tavoitteena on tukea laulajaa tai puhujaa oman äänensä mahdollisimman hyvään hallintaan. (What is Estill 26.4.2021.)

3 MIELIKUVAT JA KEHOTIETOISUUS

”Mielikuva. Sisäinen, psyykkinen kuva jstak; kuvitelma; mielelle” (Kielitoimiston sanakirja 30.3.2021). Epärationalisen ”ei tiedon” eli mielikuvien ja tunteiden määrä toiminnassamme ja ajattelussamme on merkittävästi suurempi kuin haluaisimme keskimäärin uskoa (Alenius, Kallinen & Julku, 2019, 8). Useimmiten ihmisten ensisijainen mielikuva on visuaalinen eli näköaistiin perustuva. Toiseksi yleisin on auditiivinen eli kuuloaistiin perustuva mielikuva ja kolmanneksi yleisin on kinesteettinen eli tuntoon ja liikkeeseen perustuva mielikuva. Prosentuaalisesti nämä jakautuvat seuraavasti: visuaalinen 65 %, auditiivinen 25 % ja kinesteettinen 10 %. Lisäksi pieni osuus mielikuvista perustuu hajuun ja makuun. (Lindh 1998, 95.) Lindhin mukaan eri aisteihin perustuvaa mielikuvien käyttöä tulisi monipuolistaa. Esimerkiksi visuaalisissa mielikuvissa visuaalisuuden lisäksi tulisi käsitellä mm. liikettä, paikkaa ja väriä, kun taas kinesteettisissä mielikuvissa mm. liikettä, kosketusta ja lämpötilaa.

Viimeaikaisissa tutkimuksissa puhutaan yhteyksiin sitoutuneista mielikuvan malleista. Mielikuvien muodostuessa oikea ja vasen aivopuolisko toimivat yhdessä aivokuoren ja sen eri puolien yli ja limbisen järjestelmän ja siihen vaikuttavien kehon osien kanssa. Kielelliset mielikuvat käyttävät vasenta aivopuoliskoa ja mielikuvat, jotka liittyvät tunteisiin, yhdistävät limbisen järjestelmän toimintoja järkellytoimintoihin, jotka sijaitsevat otsalohkon keskeisellä alueella. (Lindh 1998, 97.)

Mielikuva tuottaa somaattisen eli kehollisen vasteen, responssin. Kun eläydymme mielikuvaan, kehossa ja mielessä syntyy psykofyysisiä muutoksia. (Liukkonen 2020, 29.) Elimistömme, ajatuksemme ja tunteemme vaikuttavat kaikki toisiinsa. Mielikuviin kuuluvat muun muassa responssi- ja ärsykemielikuvat. Erityisesti responssimielikuvat vaikuttavat elimistömme toimintaan. Ne liittyvät sekä mielen että kehon aikaisemmin koettuihin vasteisiin. Niitä voi kuvailla sisäisiksi tuntemuksiksi, jotka aiheuttavat fysiologisia ja psykologisia reaktioita, esimerkiksi sydämen sykkeen muutosta. Ärsykemielikuvat taas liittyvät kehon ja mielen simulaatioon. Ärsykemielikuvat ovat ennemminkin havaintoja ulkoisista toimintatilanteista. Responssimielikuvat aiheuttavat voimakkaamman fysiologisen reaktion kuin ärsykemielikuvat. (Liukkonen 2020, 27–30.) ”Mielikuvaharjoittelussa on hyvä käyttää sekä sisäisiä responsseja että ulkoisia havaintoärsykeitä. Jos halutaan ohjata mielikuvia, on pohdittava, kumpaa tavoitellaan.” (Liukkonen 2020, 31).

Mielikuvien toimivuutta selittää myös peilisoluteoria, jonka mukaan tapahtumat, joita kuvittelemme tai jotka tapahtuvat ympärillämme, ”heijastuvat” aivoissamme. Tämä tarkoittaa sitä, että ajatellessamme

tai kuvitellessamme toimintoa aivomme aktivoituvat samalla tavalla kuin toimintoa konkreettisesti suorittaessa. (Liukkonen 2020, 26.)

Kun kuvittelemme heittävämmme palloa, tämä aktivoi hermostossa vastaavan reaktion kuin pallon todellinen heittäminen. Tätä ilmiötä kutsutaan ideomotoriseksi harjoitteluksi, jota on tutkittu magneettikuvantamisjärjestelmällä, jolla on havaittu pelkän kuvittelun aktivoivan aivojen motorisia alueita. Tällaisella harjoittelulla voidaan tehostaa liikkeen automatisaatiota. (Liukkonen 2020, 34, 152.) Mielikuvien vaikutusta hermostoon on tutkittu jo 1930-luvulla. Myöhemmin teknologian kehittyessä hermoston toimintaa on voitu todentaa elektromyografia- eli EMG-laitteella. (Liukkonen 2020, 35.)

Motorinen harjoittelu luo aivoihin uusia hermoverkkoja. ”Nämä hermoverkot ovat itse asiassa mielikuvia opitusta motorisesta taidosta, ja ne ohjaavat suorituksia tulevissa vastaavan kaltaisissa suoritustilanteissa. Mielikuvaharjoittelun avulla pystytään tehostamaan näiden muistijälkien muodostumista.” (Liukkonen 2020, 152.) Ideomotorista harjoittelua käytetään paljon ja tuloksellisesti esimerkiksi urheiluharjoittelussa ja varsinkin urheiluvammojen jälkeisessä harjoittelussa. Jos urheilija ei voi harjoitella normaalisti, hän voi ideomotorisen harjoittelun avulla pyrkiä ylläpitämään jo saavutetun liikeratojen motoriikan. (Liukkonen 2020, 152.) Ideomotorisen harjoittelun todistettu teho tukee mielikuvien käytön tehokkuutta myös laulunopetuksessa.

Suostuttelevaa mielikuvaa kutsutaan suggestioksi. Se rakentuu usein visuaalisista mielikuvista mutta voi perustua myös muihin aisteihin. Suggestiot voivat olla toisen ihmisen kuten laulunopettajan tuottamia. Niillä pyritään saamaan suggestion kohde toimimaan tai kokemaan asioita tietyllä tavalla. Laulunopetuksessa käytettävät mielikuvaharjoitukset ovat useimmiten suggestioita. Tarkkanäköinen laulunopettaja tuntee oppilaansa ja tietää, kenen kohdalla suggestiot toimivat parhaiten ja johtavat haluttuun tulokseen. Jotkut oppilaat ovat alttiita mielikuville, jolloin niiden käyttö on suotavaa. Toiset oppilaat eivät altistu mielikuville luontaisesti, ja heidän kohdallaan anatomiset esimerkit voivat toimia paremmin. (Liukkonen 2020, 16.) Laulunopetuksessa mielikuvia käytetään, jotta oppilas voisi havainnoida, näkisi ja tuntisi laulun aikana tapahtuvia asioita paremmin ja syvällisemmin kehossaan. Mielikuvat auttavat oppilasta keskittymään omaan instrumenttiinsa ja irtautumaan arjesta. Laulunopetuksessa mielikuvien, anatomisten faktojen ja liikkeen yhteiskäyttö aktivoi molempia aivopuoliskoja ja harjoittelusta tulee tehokasta ja tuloksellista. Pelkkä mielikuvien käyttö laulunopetuksessa ei kuitenkaan riitä hyvän tuloksen saavuttamiseksi vaan siihen on yhdistettävä laulamisen fysiologia ja anatomia. (Koistinen 2003, 110–111.)

4 HAASTATTELU

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön aiheen rajaus ja tutkimuksen tavoitteet. Luvussa käydään läpi myös tutkimusmenetelmä, aineiston keruun metodi ja haastattelun kysymykset. Lopuksi esitellään haastattelun vastaajat ja heidän taustansa.

4.1 Aiheen valinta ja tavoitteet

Opinnäytetyön aiheena on mielikuvien ja anatomian käyttö rytmilaulun opetuksessa. Tavoitteena on vertailla mielikuvia ja anatomiaa opetusmenetelminä rytmilaulun opetuksessa. Tavoitteenani oli kirjoittaa anatomiasta selkeä, helposti ymmärrettävä kokonaisuus, jota muut musiikkipedagogiopiskelijat voisivat käyttää anatomian oppimisen tukena.

Tavoitteena on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Miten mielikuvat ja anatomia toimivat rytmilaulunopetuksessa? Miten opettajan kokemus vaikuttaa mielikuvien ja anatomian käyttöön rytmilaulunopetuksessa? Päädyin yllä oleviin tutkimuskysymyksiin, koska halusin selvittää ja tarkastella, onko laulunopettajilla mieltymystä anatomian ja mielikuvien käytön välillä opetustilanteessa. Halusin selvittää, kokevatko he jommankumman paremmaksi tai tehokkaammaksi tavaksi opettaa ja miksi.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus tämän opinnäytetyön aineiston keräämiseksi toteutettiin kvalitatiivisina puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään tuomaan esille olemassa olevia tosiasioita ja näkökulmia väittämien todentamisen sijaan. Puolistrukturoidut teemahaastattelut soveltuvat tämän aiheen exploratiiviseen tutkimukseen, sillä aihetta ei ole aiemmin laajasti tutkittu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 164, 208.) Laadullinen tutkimus sopii valittuun aiheeseen, sillä tämän tutkimusmetodin avulla on mahdollista kerätä opettajilta tarinoita, syvempää pohdintaa ja mielipiteitä aiheesta, josta kirjatietaa on vähäisesti. Keskusteleva haastattelutapa mahdollistaa tarkentavien kysymysten esittämisen ja aiheeseen syventymisen yhdessä haastateltavan kanssa.

4.3 Haastattelurunko

Tutkimuskysymysten 1 ja 2 tarkoitus oli selvittää haastateltavien koulutus, kokemus ja käsitys omasta anatomian tuntemuksesta, jotta on mahdollista selvittää tietämyksen ja kokemuksen vaikutus mielikuvien ja anatomian käyttöön laulunopetuksessa. Tutkimuskysymysten 3–8 tarkoitus oli selvittää, miten mielikuvien ja anatomian käyttö näkyy laulunopettajien työarjessa ja mitkä ovat opettajien mielipiteet aiheesta. Lisäksi haluttiin kerätä esimerkkejä mielikuvista. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Esittele lyhyesti opiskelu- ja työhistoriaasi.
2. Minkälaiseksi koet anatomian tuntemuksesi?
3. Käytätkö opettaessasi mieluummin mielikuvia vai konkretiaa?
4. Miten käyttämäsi mielikuvat syntyvät?
5. Mitkä ovat mieluisimmat/useimmiten käyttämäsi mielikuvat?
6. Käytätkö mielikuvia anatomiatietoisesti vai intuitiivisesti?
7. Onko mielikuvissa jotain ongelmallista/haastavaa?
8. Mitä teet, kun mielikuvat eivät toimi?
9. Esimerkit mielikuvista seuraavilta osa-alueilta: a) hengityselimistö b) ääntöväylä c) lauluasento

4.4 Haastateltavien esittely

Tutkimukseen haastateltiin kolmea eri uravaiheessa olevaa laulunopettajaa (TAULUKKO 1). Tässä työssä haastateltaviin viitataan nimimerkeillä: Haastateltava A, Haastateltava B ja Haastateltava C.

TAULUKKO 1. Haastateltavat

nimimerkki	ammattinimike	valmistumis- vuosi	anatomian tun- temus	Kokemus Estill- mallista
Haastateltava A	opiskelija	odotettu valmistu- minen 2022	hyvä	ei
Haastateltava B	rytmilaulun leh- tori	2005 (AMK) 2009 (YAMK)	erittäin hyvä	kyllä

(jatkuu)

TAULUKKO 1. (jatkuu).

Haastateltava C	musiikin tohtori	1994 (maisteri) 2018 (tohtori)	erittäin hyvä	kyllä
-----------------	------------------	-----------------------------------	---------------	-------

Haastateltava A on musiikkipedagogiopiskelija, jonka kokemus laulunopetuksesta koostuu koulun harjoitusoppilaista. Haastateltava B on aloittanut lauluopintonsa klassisella puolella ja siirtynyt rytmimusiikin puolelle vuosien kuluessa. Hän on opettanut musiikkilukiossa ja musiikkiopistoissa sekä työskennellyt teatterissa. Hän on suorittanut ylemmän AMK-tutkinnon ja opettaa tällä hetkellä rytmilaulun lehtorina ammattikorkeakoulussa. Hän on opiskellut Estill-äänenkäyttömallia, jonka kokee opetustyötään avartavaksi. Haastateltava C valmistui musiikin maisteriksi vuonna 1994 ja väitteli musiikin tohtoriksi vuonna 2018. Hän on opiskellut erityisesti etnisiä äänenkäyttökniikoita ja viimeisimmäksi Estill-äänenkäyttömallia.

Haastateltava A kuvasi anatomian tuntemuksensa kouluarvosanalla 7–8. Hän kokee tuntevansa tarkasti oman kehonsa, mutta konkreettisessa anatomian tiedossa on vielä opiskeltavaa. Haastateltava B kuvaa omaa anatomiatietouttaan erittäin hyväksi. Hän korosti sitä, että opettaessaan musiikkipedagogiopiskelijoita, hänen anatomiatietoutensa päivittyy ja syvenee jatkuvasti. ”Siinä mielessä sanoisin, ettei ole sellaista laulunopettajaa, jolla olisi sataprosenttinen anatomian tuntemus, koska minusta tuntuu, että uusia asioita tulee koko ajan lisää” (Haastateltava B, 2021). Haastateltava C kokee olevansa yhä tietoisempi anatomiastaan ja pystyvänsä omassa harjoittelussaan eriyttämään asioita juuri anatomiatietoisuuden ansiosta.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä kappaleessa esitellään tutkimustulokset. Kappaleessa kerrotaan löydökset anatomian ja mielikuvien käytön preferenssistä ja ratkaisuista tilanteisiin, jolloin mielikuvat eivät toimi. Lisäksi esitellään mielikuvien syntymisen tapoja ja mielikuvien käytön haasteita. Kappaleessa käydään läpi, perustuuko mielikuvien käyttö intuitioon vai anatomiatietoisuuteen. Lopuksi esitellään haastatteluissa esiin tulleita esimerkkejä opettajien käyttämistä mielikuvista.

5.1 Mielikuvia vai konkreettisia anatomiaharjoituksia?

Haastateltava A kokee mielikuvat anatomiaa helpommaksi ja maanläheisemmäksi tavaksi lähestyä oppilasta ja mielikuvien helpottavan oikeanlaisen tunteen saamista instrumentin ollessa näkymättömissä. Hän kertoo myös itse saaneensa mielikuvista eniten hyötyä ja käyttää niitä ehkä juuri siksi enemmän kuin pelkkää anatomian opetusta. Haastateltava B käyttää sekä mielikuvia että konkretiaa oppilaasta riippuen. Hänen opetuksessaan molemmat näkökulmat ovat aina läsnä. Hän kertoo konkretian aiheuttavan joillain oppilailla fyysisiä jännitystiloja. Tällöin hän opettaa anatomiaa selittääkseen tekniikan anatomisen pohjan mutta jatkaa sen jälkeen mielikuvien käytöllä.

Haastateltava C lähtee aina liikkeelle konkreettisesta anatomian opetuksesta. Jos se ei toimi, hän siirtyy mielikuviin. Hän puhuu anatomiasta auttaakseen oppilasta eriyttämään instrumentin oppilaasta itsestään. Esimerkkinä tästä hän mainitsi kireän puhetavan. Vaikka oppilas puhuu kireästi, ei se tarkoita, että hän on ihmisenä kireä. Kun äänenkäyttö on saatu eriytettyä ihmisestä itsestään, voidaan puhua anatomiasta ja kehon toiminnasta irrallaan. Konkretialla aloittamista hän perustelee myös sillä, että se toimii varmemmin esiintymistilanteessa, jolloin harjoitusvaiheessa käytetyt mielikuvat eivät välttämättä toimi lainkaan. Jos harjoittelu on pääosin keskittynyt esimerkiksi aurinkoisen ja avoimen mielikuvan käyttöön ja esiintymistilanne jännittää, mielikuvaa voi olla vaikeaa – ellei jopa mahdotonta – tavoittaa ja saada toimimaan. Jos harjoittelu on perustunut konkreettiseen anatomiseen harjoitteeseen, jännitys ei välttämättä vaikuta häiritsevästi kehon toimintaan.

Koistinen (2003, 110–111) puhuu mielikuvien käytön hyödyllisyydestä opetustilanteissa mutta painottaa anatomisten faktojen opetuksen käyttöä mielikuvien tukena. Myös tutkimustulokset tukevat tätä.

5.2 Mielikuvien syntyminen ja käyttö

Haastateltavat A ja C kertoivat mielikuvien syntyvän yleensä oman kokemuksen perusteella. He pyrkivät aistimaan oppilaansa tuntemuksia ja käyttivät aistimansa perusteella kokemukseensa pohjautuvia ja itselle opetettuja mielikuvia. Haastateltava A mainitsi, että opettajan on yritettävä päästä ikään kuin oppilaan kehon sisälle, ”toisen nahkoihin”, tunnustelemaan, miltä oppilaasta tuntuu. Haastateltava B kertoi vilkkaan mielikuvituksensa olevan mielikuvien takana. Hänen mielikuvansa syntyvät intuitiivisesti, mutta pohjalla on aina anatomiatietous. Hän kokeilee uusia mielikuvia reippaasti ja uskoo kokemuksensa ja ammattitaitonsa vaikuttavan siihen, että noin 70 % mielikuvista osuu kohdilleen. Haastateltava C kertoo kokeilevansa rohkeasti useita mielikuvia ja katsovansa, mihin oppilas tarttuu. Kun toimiva mielikuva on löytynyt, hän kehottaa oppilasta huomioimaan ja panemaan merkille, että juuri tämä mielikuva toimi juuri hänellä tässä tilanteessa ja että se on toimiva myöhemminkin. Haastateltava C mainitsi koronaepidemiasta johtuvan etäopetuksen vaikeuttaneen mielikuvilla opettamista, koska etäopetuksessa oppilaan aistiminen on vaikeampaa. Tietokoneen näytön kautta oppilaan tuntemukset eivät välity yhtä helposti ja luontevasti kuin lähiopetuksessa.

Haastateltavat kertoivat käyttävänsä mielikuvia anatomiatietoisesti. Haastateltava A kertoi käyttävänsä mielikuvia anatomiatietoisesti ja audiokinestetiikkaa hyödyntäen. Hän kertoi, että anatomiatietouden kehittyessä mielikuvien intuitiivinen käyttö helpottuu. Haastateltava B käyttää mielikuvia ”intuitiivisen anatomisesti”, eli tarve mielikuvan luomiseen ja käyttöön nousee intuitiosta, mutta käytetty mielikuva perustuu aina anatomiaan. Hän kertoi, että hänen oma opettajansa oli hyvin anatomiatietoinen ja että opettaja käytti anatomiaan perustuvia mielikuvia. Haastateltava B kokee omaksuneensa saman kaltaisen mielikuvien käyttötavan. Haastateltava C kertoi opettaneensa aikaisemmin lähinnä intuitiivisesti ja audiokinestetiikkaa hyödyntäen. Estill-opintojen myötä anatomian ymmärrys on kasvanut ja tullut täydentämään hänen opetustaan. Haastateltava C kertoi aikaisemmin yrittäneensä tuntea omassa kehossaan, mikä oppilaan tekniikassa on vialla, minkä perusteella hän loi mielikuvan, jolla ohjasi oppilasta oikeaan suuntaan. Estill-opintojen myötä kaikki hänen käyttämänsä mielikuvat syntyvät anatomisten faktojen päälle.

Haastatteluista käy ilmi kokemuksen tuoma varmuus anatomian käytöstä opetustilanteessa. Voidaan myös nähdä, että kokemuksen myötä haastateltavat ovat ajatelleet omaa opettajuuttaan ja opetusfilosofiaansa, mikä näkyy varmemmassa ja selkeämmässä vastaustyyliässä.

5.3 Mielikuvien haasteet

Kaikki haastateltavat kokivat mielikuvien ongelmaksi sen, että oppilas ei aina ymmärrä, mitä mielikuvalla tarkoitetaan. Haastateltava A korosti tässä anatomian opetusta, jolloin väärinkäsitykset vähenevät. Hän opettaa varsinkin uusille oppilaille mieluummin anatomiaa, jotta laulutekniikan perustietojen luomisessa ei synny väärinkäsityksiä. Jos mielikuvat eivät toimi, haastateltava A etsii aina uusia ja uusia lähestymistapoja ja pitääkin tärkeänä, että laulunopettajalla on työkalupakissaan useita vaihtoehtoja, joita voi kokeilla tarpeen mukaan. Myös haastateltava B puhui mielikuvavaraston tärkeydestä. Hän kertoi tarjoavansa oppilaalle useita mielikuvia yksi kerrallaan ja, jos mikään niistä ei toimi, hän siirtyy opettamaan anatomian avulla. Hän kertoi mielikuvien haasteeksi myös sen, että jos opettaja käyttää mielikuvia tuntematta niiden anatomista perustaa, mielikuva voi johtaa ”rikkinäiseen puheliin” ja perimmäinen anatominen ajatus mielikuvan taustalla muuttuu. Hän korostaa tämän olevan vaarallista. Haastateltava B:n mukaan mielikuvia ei saisi käyttää itse tarkoituksena vaan opetusvälineenä auttamaan anatomisten korjausten tekemistä. Haastateltava C kertoi aluksi keskustelewansa mielikuvasta oppilaan kanssa. Jos oppilas ei ymmärrä mielikuvan tarkoitusta, Haastateltava C ottaa avuksi anatomian ja kehottaa esimerkiksi tunnustelemaan harjoituksessa tarvittavia lihaksia.

Haastattelun tulokset näyttävät, että anatomian opetus tukee mielikuvien ymmärtämistä. Myös Koistinen (2003, 110–111) puhuu anatomian ja fysiologian helpotajuksen opetuksen tärkeydestä tukemaan mielikuvien käyttöä laulunopetuksessa. Ihmiset ovat yksilöitä ja ymmärtävät mielikuvat eri tavoin, ja hän mainitseekin esimerkiksi kuoro-opetuksessa mielikuvien käytön tästä syystä haastavaksi. Opetuksessa voidaan käyttää anatomisia kuvia minimoimaan mielikuvista aiheutuvaa väärinymmärryksen riskiä.

5.4 Käytännön esimerkkejä

Haastateltava A kertoi mieluisimmaksi mielikuvakseen ilmapalloon hitaasti puhaltamisen, mikä hänen mukaansa aktivoi hyvin tukilihaksistoa. Haastateltava B kertoi käyttävänsä mielikuvaa lusikallisesta jotakin epämieluisan hajuista nenän alla, mikä automaattisesti nyrpistää nenän ja aktivoi kitakaarta, lisää tilaa poskien alueella ja ankkuroi niskaa. Hän kertoi tämän myös aiheuttavan ilman pidättämistä. Haastateltava C kertoi mielikuvasta, jossa kuvitellaan vokaalien kulkevan ”kiskoilla” ylähampaita pitkin. Tämän mielikuvan avulla vokaalit saadaan sijoitettua eteenpäin.

Haastateltava B kertoi esimerkin hengityselimistön harjoitukseksi. Siinä laulaja kuvittelee käsiensä väliin ilmapallon, josta päästetään vähitellen ilmaa ulos s-äänteen avulla. Haastateltava B kokee tämän olevan hyvä harjoitus ilman pidättämiseen ja hallintaan. Haastateltava A:n esimerkissä laulaja kuvittelee vanteen kylkien ympärille, jota kohti kyljet laajenevat sisään hengittäessä. Laulaessa pyritään pitämään kyljet vanteessa kiinni mahdollisimman pitkään. Haastateltava C:n esimerkki ei ollut niinkään mielikuva kuin harjoitus, jolla voidaan hakea oikeanlaista rentouden tunnetta vatsan alueelle. Useilla laulajilla on vääränlainen käsitys tuesta. Ajatellaan virheellisesti, että tuki tarkoittaa vatsalihasten jännittämistä ja tiukkaa, äärimmäistä keskivartalon aktivointia, mikä tuottaakin käänteisen tuloksen ja vaikeuttaa laulamista, sillä vatsalihasten jännittäminen vie lihasyhteyksien kautta jännityksen myös kurkun alueelle. Tätä voi helposti kokeilla jännittämällä vatsalihakset äärimmilleen ja puhumalla samanaikaisesti. Ääni ei kulje vapaasti, vaan takertuu kurkkuun. Haastateltava C:n esimerkissä vedetään keuhkot täyteen ilmaa ja hengitystä pidätetään hetki. Tämän jälkeen ilma päästetään ulos ja tämän jälkeistä rentoa tuntemusta vatsanalueella pyritään käyttämään laulaessa.

Edellä kuvattu oli itselleni uusi harjoitus, jossa vatsa toki rentoutuu, mutta oppilaan voi olla vaikea saavuttaa tavoiteltu tunne laulaessa, kun keuhkoissa on ilmaa. Tämän vuoksi käytän vatsan rentouden hakemiseen esimerkiksi niin sanottua isäntämies-asentoa, jossa istutaan tuolilla jalat leveässä haara-asennossa ja nojataan kyynärpäillä polviin. Asennossa tehdään erilaisia hengitysharjoituksia, esimerkiksi s-äänteellä. Vatsa pysyy helposti rentona lantion asennon ja maan painovoiman ansiosta. Olen huomannut tämän toimivan sekä omassa että niiden oppilaiden harjoittelussa, jotka eivät tahdo löytää vatsan rentoutta. S-äänteen käyttö on erityisen toimiva, koska sen avulla luodaan vastus ilmanpaineeseen, mikä tapahtuu myös laulamissa.

Ääntöväylän alueen esimerkeissä oli mielenkiintoista se, että haastateltavat B ja C kertoivat saman esimerkin. Mielikuvaharjoituksen avulla pyritään liikuttamaan kurkunpää. Harjoituksessa matkitaan eri-ikäisten äänenlaatua (esimerkiksi 10-, 40-, ja 60-vuotiaan ääntä). Lapsilla kurkunpää on korkealla ja se laskee iän myötä alemmas. Eri-ikäisten ääniä matkimalla kurkunpää saadaan liikkumaan. Vastaavia harjoituksia käytetään Estill-mallissa (Steinhauer ym. 2017, 128). Haastateltava A kertoi läähättävänsä nenän kautta ja hakevansa tällä nenäportin hallintaa ja avaamista. Haastateltava C kertoi käyttävänsä valeäänihuulien hallintaan mielikuvaa naruista, jotka lähtevät molemmin puolin kaulaa. Naruja ulos sivuille vedettäessä valeäänihuulet aukeavat. Estill-mallissa tähän käytetään mielikuvaa sisäisestä hymystä, kuvitelmaa siitä, että nielu hymyilee (Steinhauer ym. 2017, 61).

Haastateltava A:n esimerkki lauluasennon mielikuvasta oli marionettinukke. Mielikuva siitä, että päästä lähtee naru, joka vetää kehon suoraksi. Haastateltava C ei kertonut suoranaisesti mielikuvasta. Hän kertoi itse näyttävänsä koko ajan opettaessaan asennon korjauksia, kuten kaulan pituutta ja pään asentoa. Haastateltava B kertoi useamman mielikuvan. Ensimmäisessä mielikuvassa portaita nousta ylös takaperin. Kokeilin tätä itse ja ryhti korjaantui saman tien. Toisessa mielikuvassa kuvitellaan kaveri matkanpäähän ja huudahdetaan vilkuttaen: ”Hei!”. Tässä hyvä ryhti ja kehon kannattelu syntyy kerralla. Haastateltava B kertoi käyttävänsä tätä mieluummin kuin pala kerrallaan hyvän lauluasennon rakentamista. Harjoituksessa koko keho asettuu automaattisesti ja yhtäaikaaisesti oikeaan asentoon, eikä oikeaa asentoa tarvitse pala palalta erikseen rakentaa.

6 POHDINTA JA YHTEENVETO

Mielikuvien tutkiminen kiinnosti, koska olen omassa opiskelussani kokenut mielikuvien käytön tehokkaaksi välineeksi lauluinstrumenttini – oman kehoni – kehittämisessä. Korkeakoulussa lauluopettajaltani saama anatomian opetus on ollut korvaamaton lisä mielikuvien rinnalle. On ollut kiinnostavaa pohtia kahta niin erilaista opetusmenetelmää ja sitä, kuinka niitä voi käyttää yhdessä tuloksellisesti. Anatomian ja mielikuvien läheisyys ja toisaalta täydellinen näkökulmien erilaisuus tuotti kuitenkin hankaluuksia tutkimuskysymyksen muodostamisessa: kuinka yhdistäisin anatomian ja mielikuvat? Opinnäytetyön aihetta oli vaikea terävöittää ja sanallistaa. Minulla oli aiheesta aluksi ennemminkin ”tunne” ja ajatus lopputuloksesta, jota havittelin.

Tutkimuksen haasteena oli aiheen tarkka rajaaminen: Aihe on mielenkiintoinen, ja sitä olisi halunnut tutkia laajemminkin. Esimerkiksi mielikuvien käyttö laulun tulkinnan opetuksessa on kiinnostava. Haastatteluaineiston kerääminen osoittautui myös haastavaksi. Alun perin tutkimusaineiston kerääminen oli suunniteltu toteutettavan sähköpostitse lähetettävänä kvalitatiivisena kyselynä. Tarvittavan vastaajamäärän saavuttaminen osoittautui kuitenkin mahdottomaksi. Tämä johtui todennäköisesti siitä, että haastateltavat ovat ammattilaisia, joiden tavoittaminen on vaikeaa. Heidän työaikansa on tarkasti aikataulutettu (erityisesti opettajilla), joten ajan löytäminen tutkimukseen vastaamiseen on erittäin haastavaa. Tästä johtuen päätin kerätä aineiston pienemmältä ryhmältä vastaajia, mutta syvällisempinä videohaastatteluina. Tämä tutkimusmetodi mahdollisti kuitenkin laajan aineiston. Tutkimuksen analyysivaiheessa nousi esille uusia kysymyksiä, joita olisi ollut mielenkiintoista tutkia. Opinnäytetyön aikana opin paljon tutkimuksen tekemisestä ja aion hyödyntää opittua seuraavissa tutkimuksissani. Tavoitteenani oli kirjoittaa anatomiasta selkeä, helposti ymmärrettävä kokonaisuus, josta on hyötyä muille aiheen opiskelijoille. Tässä koen onnistuneeni.

Kirjallisuudessa anatomian ja mielikuvien yhdistettyä käyttöä opetustilanteissa on käsitelty melko vähän. Laulunopetuksen kirjallisuudessa puhutaan laulamisesta pääosin anatomisesta näkökulmasta. Mielikuviin liittyvä kirjallisuus käsittelee aihetta lähinnä psykologisesta tai yleisen mielikuvaharjoittelun näkökulmasta. Laulunopetukseen liittyvää mielikuvakirjallisuutta ei juurikaan ole. Tutkimustulokset kuitenkin näyttävät, että käytännössä laulunopettajat yhdistävät mielikuvia ja anatomiaa automaattisesti opetustilanteissa. Haastatteluissa vastaajat kertoivat mielikuvista esimerkkejä kysyttäessä automaattisesti myös tämän mielikuvan anatomisen vaikutuksen.

Tutkimuksen perusteella mielikuvat syntyvät laulunopettajille intuitiivisesti ja kokemukseen pohjautuen. Lisäksi käy ilmi, että opettajan karttuneen kokemuksen myötä anatomian käytön osuus laulunopetuksessa lisääntyy ja mielikuvien ja anatomian yhteiskäyttö muuttuu saumattomammaksi. Tutkimuksesta selviää, että anatomian tuntemus on laulunopettajalle merkittävä taito. Mielikuvat rikastuttavat oppimiskokemusta, mutta kaikkein tehokkainta on mielikuvien ja anatomian yhteiskäyttö. Oppilaat oppivat eri tavoin, joten opettajan on tärkeää hallita molemmat opetusmenetelmät ja valita näiden painotus oppilaskohtaisesti.

6.1 Anatomian tuntemus on laulunopetuksen perusta

Anatomian osalta haastattelut vastasivat suurilta osin odotuksiani: Haastateltavat korostivat anatomian opetuksen tärkeyttä ja laulajan kehotietoisuuden merkitystä. Anatomian käytön määrä ja siihen liittyvän tiedon laajuuden painotus vastauksissa ylittivät kuitenkin odotukseni. Oli kiinnostavaa havaita, miten haastateltavien kokemus näkyy tuloksissa. Odotukseni osuivat oikeaan: Haastatteluissa näkyi selvästi, kuinka kokemus laajentaa opettajan näkökulmia ja jatkuva opiskelu päivittää tietoutta ja tuo uudet opit opetustyöhön.

6.2 Anatomiaa vai mielikuvia?

Lauluopintojeni alkuvaiheissa opettajani käyttivät lähes poikkeuksetta mielikuvia. Minulla on vilkas mielikuvaus ja koin ymmärtäväni, mitä opettaja tarkoitti, ja mielestäni mielikuvat toimivat hyvin. Näin jälkikäteen asiaa tarkastellessa ja asiaa tutkineena tuntuu siltä, että tämä ei ehkä kuitenkaan ollut paras opetustapa, ainakaan minulle. Vuosien varrella minulla oli useampi opettaja, joista kukaan ei puuttunut esimerkiksi haitalliseen, puskevaan laulutapaani ja selittänyt tavan anatomiaa tai mihin sen käyttö voisi johtaa. Väärä laulutapa ei korjaantunut ennen kuin sain opettajan, jonka opetuksessa keskityttiin myös anatomiaan. Haastateltava A mainitsi nimenomaan laulun oppimisen alkeissa olevien oppilaiden opetuksessa käyttävänsä anatomiaa. Olen samaa mieltä. Uudelta oppilaalta kysyn aina, tietääkö hän esimerkiksi mikä on pallea ja mikä sen tehtävä on. Usein oppilas kertoo kuulleensa siitä, mutta selkeää ajatusta asiasta ei ole. Kysyn anatomiaan liittyviä kysymyksiä myös aina, kun uusi oppilas on aikaisemmin opiskellut laulua toisen opettajan kanssa. Usein oppilas vastaa, että aikaisempi opettaja on puhunut esimerkiksi palleasta ja että oppilas tietää, että se on hengityslihas, mutta opetus on jäänyt siihen, eikä lihaksen vaikutus laulamiseen ole selvinnyt oppilaalle. Pallean ajatellaan usein olevan

möyky vatsassa, eikä sen tarkkaa, laulamisen kannalta oleellista, tehtävää tiedetä. Muilla kuin laulajilla instrumentti on kehon ulkopuolella, ja heille opetetaan aluksi instrumentin osat ja kuinka siitä pidetään huolta. Tämän ei pitäisi poiketa laulunopetuksessaan, vaikka instrumentti ei olekaan kehon ulkopuolella. Koska laulajan instrumentti on suurelta osin näkymättömissä kehon sisällä, sen osien opimiseen, käyttöön ja huoltoon pitäisikin kiinnittää erityistä huomiota ja kehonhuolto ja anatomia ottaa erityisiksi oppiaineiksi.

6.3 Kokemuksia ja havaintoja anatomian opetuksesta ja opiskelusta

Laulun opiskelussa olen usein miettinyt, kuinka vähän ihmisen anatomiasta tiesin ennen opiskeluani ja vielä sen alkuvaiheissakin. Peruskouluvuosina anatomia käytiin pintapuolisesti läpi kirjan sivuilta ja faktat opeteltiin ulkoa koetta varten. Itse kehon tuntemuksista tai kehotietoisuudesta ei puhuttu lainkaan. Laulaminen tuskin on ainut myöhemmin elämässä esille tuleva asia, jossa kehotietoisuudelle olisi käyttöä ja tarvetta. Mieli ja keho ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa, ja kehotietoisuudesta on ihmiselle läpi elämän hyötyä arjen pienten ja suuret asioiden käsittelyssä. Jos kehotietoisuutta opetettaisiin enemmän ala-asteelta alkaen, ihmiset voisivat hyötyä siitä koko elämänsä ajan. Kehotietoisuuteni lisääntyttyä omien opintojeni myötä olen ilokseni havainnut sen vaikutuksen myös muilla elämäni osallueilla.

Anatomian opiskelu on ollut haastavaa vielä korkeakouluopinnoissanikin eikä siihen kiinnitetä mielestäni tarpeeksi huomiota opetussuunnitelmassa. Onneksi nykyisellä laulunopettajallani on vahva anatomian tuntemus ja aiheesta on puhuttu poikkeuksetta jokaisella laulutunnilla. Silti olisin tarvinnut pidempiaikaisen anatomian kurssin. Anatomian osaamista ei myöskään testata mitenkään koulussamme, mikä on mielestäni vastuutonta. Laulunopettajalla on suuri vastuu oppilaansa instrumentista ja sen käytöstä sekä huollosta turvallisella ja terveellä tavalla. Tämän tutkimuksen myötä anatomiatuntemuksen tärkeys on korostunut entistä enemmän. Jos anatomian opettamiseen ei paneuduta ja mahdolliseen väärään tekniikkaan puututa, joudutaan vaikeaan ja aikaa vievään poisoppimisen prosessiin. Tämän olen itsekin saanut oppia kantapään kautta: Lauloin aikaisemmin liian suurella paineella eikä laulamisen tuntunut koskaan helpolta ja vaivattomalta. Vasta viime vuosina olen oppinut pois tästä haitallisesta tavasta ja kokenut ensimmäisiä kertoja laulamisen virtauksen. Jos laulunopettaja ei tunnista haitallisia laulutapoja tai opettaa väärin, voi oppilaalle tulla pahimmassa tapauksessa pysyviä vaurioita ääntöelimistöön. Toivonkin, että jokainen laulunopettaja ottaa asian vakavasti ja tunnustaa vastuunsa oppilaan terveydestä.

Laulupedagogiopiskelijoille anatomian opetuksessa voisi hyödyntää lääketieteen opetusta. Koulusamme käyneen foniatriin luento oli erittäin havainnollinen ja tarpeellinen. Mielestäni yksi luento ei kuitenkaan riitä, sillä aihekokonaisuus on niin laaja ja syvä, ettei sitä voi sisäistää ja ottaa haltuun yhden luennon perusteella. Lauluanatomian olisi hyvä olla pitkäaikainen kurssi, jossa aihetta opiskellaan syvällisesti ja anatomiaa ei opetella vain ulkoa, vaan aihe sisäistetään syvällisellä tasolla. Tällaista kurssia olisin kaivannut omilla opinnoillani. En tiedä mikä tilanne on muissa korkeakouluissa, mutta koen, että tällainen kurssi olisi tarpeellista lisätä opetussuunnitelmaan maanlaajuisesti.

6.4 Miten havainnollistaa anatomiaa ja sen toimintaa

Tutkimuksen myötä heräsi seuraavia kysymyksiä: Miten anatomian opetusta voisi edistää ja sen opetusta helpottaa? Millä tavalla kehomme sisällä tapahtuvia asioita voisi havainnollistaa ymmärrettävästi? Olen itse käyttänyt opetuksessani paljon kuvia, mutta minusta tuntuu, että silloinkin jää jokin tärkeä osa puuttumaan. Kolmiulotteiset mallit voisivat toimia. Entäpä nuoret ja lapset? Heille asiat on opetettava leikin keinoin heidän maailmansa sanoilla. Luulisi, että pian saadaan 3D-tulostimilla aikaan toimiva pienoismalli ihmisen ääntöväylästä ja hengityselimistöä. Ihanteellista olisi, jos mallia voisi pitää kädessä ja liikuttaa sen eri osia havainnollistamaan lauluteknisiä yksityiskohtia elimistössä. Pelkkä graafinen esitys paperilla tai näytöllä ei anna tuntemukselle kinesteettistä vastetta, joka voisi edistää asian sisäistämistä. Miten anatomian opetusta ja sen ymmärtämistä voisi helpottaa? Itse olen huomannut kaikki visuaaliset avut hyödyllisiksi. Käytän paljon kuvia ja videoita, joissa näkee ääntöelimistön ja pallean toiminnan ja liikkeen. Aihe vaatii lisätutkimusta ja työkalujen kehitystä.

6.5 Estill-mallin hyödyntäminen anatomian opettamisessa

Kirjoitan tutkimuksessani Estill-mallista kahdesta syystä: Haastateltavani mainitsivat mallin vastauksissaan ja olen myös itse sen ansiosta saanut opiskelussani kullannarvoisia oivalluksia anatomiasta. Josephine Estill oli turhautunut äänen tieteellisen tutkimuksen ja opetuksen väliseen kuiluun jo uransa alkuaikoina (Steinhauer ym. 2017, 3). Estillin ajoista asiaa on toki tutkittu enemmän ja laulunopetuksen taso on parantunut, mutta opintojeni ja varsinkin tämän tutkimuksen myötä olen ymmärtänyt Estillin turhautumisen entistä paremmin. Oman anatomian ja kehon toiminnan tuntemus on tärkeä jokaiselle ihmiselle mutta erityisesti laulajalle. Omassa laulunopiskelussani olen kokenut Estill-mallin käsi-

merkit todella hyödyllisiksi. Mallissa on käsimerkit sekä ääntöväylän eri osille että osien liikkeille. Käsimerkkien käyttö samanaikaisesti laulamisen yhteydessä on ollut todella hyödyllinen tapa oppia vaikeasti hallittavia anatomisia kehon osia. Kinesteettisen ja visuaalisen puolen tuominen lauluun aktivoi kumpaakin aivopuoliskoa ja tehostaa harjoitteiden toimivuutta.

6.6 Mielikuvat vievät irti arjen rutiineista

Laulutunnit ovat tärkeä osa arkea. Olen sen itse kokenut ja oppilaitani myös kuullut. Varsinkin aikuisopiskelijoiden kohdalla olen huomannut, että laulutunnit pysäyttävät normaalin arkirutiinin ja saattavat antaa jopa ainoan oman hetken kaiken kiireen keskellä. Koistinen (2003, 110–111) kirjoittaakin mielikuvien käytöstä arjesta irtautumisen apukeinona. Laulutunnin voi aloittaa rentouttavilla mielikuvilla, joiden tarkoituksena on saada oppilas pysähtymään läsnäolon hetkeen ja tunnustelemaan oman kehon vointia juuri kyseisenä hetkenä. Jotta lauluinstrumentin eli kehon saa toimimaan, se pitää irrottaa arjesta psykofyysisten harjoitusten avulla.

Konkretian käyttö näissä hetkissä auttaa oppilasta pysähtymään. Esimerkiksi kehon osien läpikäynti eriytetysti jalkapohjista lähtien auttaa oppilasta keskittymään. Usein voi olla vaikea saada ajatuksia hiljenemään ilman, että keskittyminen ohjataan täysin johonkin toiseen asiaan. Olen huomannut tällaisten harjoitusten selkeän vaikutuksen. Parhaissa tapauksissa harjoitukset ovat muodostaneet jopa meditatiivisia hetkiä. Laulunopetuksen ei tarvitse aina olla pelkästään laulutekniikan hiomista. Se voi olla myös kehollinen hetki, joka rentouttaa ja tuo hyvää oloa. Rentouttavien mielikuvien käytöllä voi olla hyötyä myös oppilaan harjoittelussa kotona. Kun oppilas käyttää kotiharjoittelussa samoja mielikuvia kuin tunnilla, hän voi saada irtautumisen kokemuksen myös arkioloissa ja kehitty nopeammin.

Koronaepidemian myötä etäopetuksesta tuli jokapäiväistä myös laulunopiskelussa, mikä asetti laulunopettajat ja oppilaat uuteen tilanteeseen videon äärellä: Kuinka saada oppilas irti arjen rutiineista ja kodin ympäristöstä? Kuinka virittäytyä itse ja saada oppilas virittymään yhteiseen laulun harjoitteluun? Tässä opettajan kyky tuottaa sanallisia mielikuvia on entistäkin tärkeämpi taito. Kotona opiskelussa rentoutumisen ja irtautumisen merkitys on kasvanut koronan aikana uudelle tasolle. Kotona työskennellessä kiire ja stressi jää helposti ilmaan ”leijumaan” ja stressi saattaa kiinnittyä kehoon. Tässä opettajan käyttämät mielikuvat voivat luoda vapaan ilmapiirin, jossa laulajan instrumentti, keho, voi toimia vapaasti.

6.7 Mielikuvilla peilaaminen

Jos opettaja tuntee oppilaansa hyvin, hän voi hyödyntää oppilaan henkilökohtaista elämää mielikuvia muodostaessaan. Esimerkiksi jos oppilas harrastaa ratsastusta, voi satulassa istumista ja siinä käytettävien lihasten tuntemusta ohjata väyläksi tukilihasten aktivoimiseen. Jos taas haetaan tunnetta tulkintaan, voidaan käyttää esimerkkejä oppilaan omasta elämästä. Tämä on toiminut hyvin omassa laulunopiskelussani. Tulkinta on ollut helpompaa ja aidompaa, kun tunnetta on voinut peilata esimerkiksi konkreettiseen tapahtumaan omassa elämässä. Mielikuva on tehokkaampi ja aiheuttaa voimakkaamman fyysisen reaktion, kun oppilaalla on aikaisempi henkilökohtainen tunneside asiayhteyteen. Oppilas voi tarttua aikaisemmin koettuun tunteeseen ja rakentaa tulkintaa sen pohjalta.

6.8 Mielikuvat ja apuvälineet yhdessä

Omassa opetustyössäni mielikuvien käyttö on vähentynyt. Koulun harjoitusoppilaiden opetus alkoi ensimmäisenä opiskeluvuotena. Silloin opetus oli lähes täysin mielikuvien varassa ja mielikuvat toimivat intuitiivisesti melko hyvin. Tässä auttoi luultavasti oma kehotietoisuuteni ja hyvät ihmistuntemustaitoni. Asiantuntijuuteni kehittyessä mielikuvien käyttö on vähentynyt ja tilalle ovat tulleet konkreettiset apuvälineet sekä anatomian opetus. Jumppakuminauhaa, harjanvartta, tuoleja ja tasapainolautaa käytetään tunneillani paljon. Ne toimivat tehokkaammin kuin pelkät mielikuvat. Apuvälineiden käytön tehostamiseksi käytän kuitenkin mielelläni mielikuvia. Oppilaani kehittyvät nopeammin, kun heillä syntyy mielikuvien ja muiden työvälineiden kautta parempi ymmärrys omasta kehostaan ja sen toiminnasta.

6.9 Lopuksi

Koko tutkimukseni ajan olen saanut huomata, kuinka anatomia ja mielikuvat kulkevat käsi kädessä toisiaan tukien ja toisistaan voimaa hakien. Tässä mielessä olen onnistunut valitsemaan aiheen, joka rikastuttaa laulunopetusta ja auttaa oppilaita parantamaan kehotuntemustaan. Tutkimusaiheeni on ollut mielenkiintoinen, ja haluan tulevaisuudessa tutkia sitä vielä laajemmin, mahdollisesti olla mukana luomassa jopa uutta opetusmateriaalia. Tutkimukseni pohjalta olen entistä vakuuttuneempi seuraavasta:

Laulunopetus onnistuu ilman mielikuvien käyttöä, mutta ei ilman anatomiaa. Ilman mielikuvia laulunopetus on mahdollista tiettyyn pisteeseen saakka, mutta mielikuvien käyttö rikastuttaa opetusta ja vie sen syvemmälle tasolle.

LÄHTEET

- Alenius, K., Kallinen, M. & Julku, M. 2019. *Tieto vai mielikuvat?. Kohtaamiset, representaatiot ja yhteisöt muuttuvassa maailmassa*. Vaasa: Grano Oy.
- Eerola, R. 2002. Lauluäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. 4. painos. Seinäjoki: Rytm-instituutti, 19–31.
- What is Estill. Saatavissa: <https://www.estillvoice.com/about/b>. Viitattu 26.4.2021.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. 20. painos. Helsinki: Tammi.
- Honkanen-Korhonen, R. 2002. Ääni. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. 4. painos. Seinäjoki: Rytm-instituutti, 47–56.
- Kielitoimiston sanakirja. 2002. Mielikuva. Saatavissa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/mielikuva>. Viitattu 30.3.2021.
- Koistinen, M. 2003. *Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja*. 5. painos. Helsinki: SULASOL.
- Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lätti, S. 2013. *Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Lindh, R. 1998. *Mielikuvaoppiminen*. Helsinki: WSOY.
- Liukkonen, J. 2020. *Kuka hallitsee mieltäsi?. Mielikuvien hyödyntämisen kirja*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- Parker, S. 2014. *Ihmiskeho: Ensyklopedia*. Helsinki: Readme.fi.
- Roivainen, R. 2004. *Laulamisen sietämätön helppous*. Helsinki: Pilot-kustannus Oy.
- Steinhauer, K., McDonald Klimek, M. & Estill, J. 2017. *The Estill Voice Model: Theory & Translation*. Pittsburgh: Estill Voice International.
- Tasanto, M. 2002. Hengitys ja tuki. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. 4. painos. Seinäjoki: Rytm-instituutti, 38–46.
- Vaalo, K. 2002. Ääni-instrumentti ja sen rakenne. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. 4. painos. Seinäjoki: Rytm-instituutti, 9–18.

