

Riikka Vuorijärvi

MIKSI ALEXANDER-TEKNIikka VAIKUTTAA?

Alexander-tekniikan vaikutustavoista ja sovelluksista laulamiseen

MIKSI ALEXANDER-TEKNIikka VAIKUTTAA?

Alexander-tekniikan vaikutustavoista ja sovelluksista laulamiseen

Riikka Vuorijärvi
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Musiikin koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä(t): Riikka Vuorijärvi

Opinnäytetyön nimi: Miksi Alexander-tekniikka vaikuttaa?

Alexander-tekniikan vaikutustavoista ja sovelluksista laulamiseen

Työn ohjaaja(t): Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014 Sivumäärä: 56

Laulajan instrumentti on oma itse, ja vapaa äänenkäyttö vaatii kehon ja mielen vapautta kokonaisuutena. Merkittävät este äänen vapautumiselle ovat kestojännitykset, jotka ovat syntyneet vähitellen haitallisten tottumusten tuloksena. Kehon virhetoimintoja ja kestojännityksiä on vaikea tunnistaa ja kuntouttaa tavallisen liikunnan ja venyttelyn avulla. Jos laulajalla on ääniongelmia, perinteinen laulunopetus ei usein riitä luomaan edellytyksiä terveeseen äänentuottoon.

Kehon jännitykset ja pystyasentoa ylläpitävät refleksit voidaan uudelleenohjelmoida kognitiivisilla keinoilla, joita Alexander-tekniikka hyödyntää. Kehon vapautumisen avaimena on pään ja selän dynaaminen suhde sekä selkärankalihasten aktivoituminen. Tuloksena on tarkoituksenmukaisempi tapa käyttää itseä laulaessa ja kaikissa arkisissa toimissa. Alexander-tekniikan lähestymistapa on ainutlaatuinen paitsi muusikoille, myös kenelle tahansa, joka haluaa pitää itsestään huolta kokonaisuutena.

Opinnäytteeni taustalla on oma oppimisprosessi, jonka kuluessa löysin avun pitkäaikaisiin ääniongelmieni Alexander-tekniikasta. Opinnäytetyöni teoreettisessa osassa luon katsauksen Alexander-tekniikan perusteisiin sekä tuon esiin fysiologisia periaatteita, jotka selittävät Alexander-tekniikan toimivuuden. Lähteenäni on fysiologiaan ja neurotieteisiin liittyvää aineistoa sekä keskeistä Alexander-tekniikkaa käsittelevää suomen- ja englanninkielistä kirjallisuutta.

Työni soveltavassa osassa käsittelen Alexander-tekniikan sovelluksia laulamiseen ja laulun opetukseen. Erityisesti keskityn hengittämiseen, joka on äänenkäytön perusta ja johon liittyvät sitkeimmät laulamiseen liittyvät virhetoiminnot. Hengitykseen liittyviä jännityksiä on vaikea tunnistaa, ja ne aiheuttavat pahimmillaan koko ääntöelimistön jännittymisen.

Haluan opinnäytteeni avulla tuoda toivoa ääniongelmista kärsiville laulajille ja perustella, miksi kehon viestien kuuntelu on hyvinvoinnin ja työkyvyn edellytys kaikille muusikoille instrumentista riippumatta.

Asiasanat:

Alexander-tekniikka, hengitys, laulaminen, laulunopetus, muusikon fyysinen hyvinvointi, äänenkäyttö, ääniongelmät

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue

Author(s): Riikka Vuorijärvi

Title of thesis: Why Does the Alexander Technique Work? On the effects of Alexander technique and its applications on singing

Supervisor(s): Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 56

A singer's instrument is his whole self. Free vocal production requires freedom of his body and mind in whole. Persistent muscular tensions accumulated as a result of harmful habits are a substantial obstacle for the freedom of the voice. Postural malfunctions and persistent tensions are hard to be identified and rehabilitated by ordinary physical exercise and stretching. If a singer has vocal problems, traditional vocal training may not succeed in creating necessary bodily requirements for healthy vocal production.

Muscular tensions and postural reflexes can be reprogrammed by cognitive means used by the Alexander technique. The key for freeing the body is a dynamic relation of the head to the trunk and the activation of deep skeletal muscles. During this process a more balanced pattern of breathing emerges. The Alexander technique makes it possible to find a more functional way of using Self in singing and in all activities. The approach used in the Alexander technique is unique not only for musicians, but anyone willing to take care of himself as a whole.

The background of this thesis was my own learning process in overcoming my persistent vocal problems. In the theoretical part of this thesis an overview to the basics of the Alexander technique was made and some physiological principles which explain the effect of the Alexander technique were presented. Material on physiology and neurosciences and also central literature on the Alexander technique in Finnish and English were used as sources.

In the second part of this thesis the applications of the Alexander technique to singing and vocal pedagogy are discussed. It is especially concentrated on breathing which is the basis for the use of the voice and which also holds the most persistent malfunctions related to singing. The tensions of the breathing organs are hard to identify. In worst cases they result in tension of the vocal tract in whole.

The aim of this thesis was to bring hope for singers suffering from vocal problems. I conclude that listening to one's own bodily messages is a requirement for the physical well-being for all musicians regardless of their instrument.

Keywords:

Alexander Technique, breathing, musician's physical well-being, singing, singing voice, vocal problems, voice pedagogy

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 TARPEESEEN SYNTYNYT KÄYTÄNTÖ 10 | |
| 2.1. Ponnistelu ja lysähtäminen – aikamme vaihtoehdot? | 10 |
| 2.2. F. M. Alexanderin oivallukset | 11 |
| 2.3. Määrittelyjä kaihtava Alexander-tekniikka | 14 |
| 2.4 Kenelle Alexander-tekniikka sopii? | 15 |
| 2.5 ALEXANDER-TEKNIIKAN PERIAATTEET JA VAIKUTUKSET | 15 |
| 2.5.1 Kokonaisvaltainen ihminen | 16 |
| 2.5.2 Perusohjaus ja oikaisurefleksi | 19 |
| 2.5.3 Säikähdysrefleksi | 21 |
| 2.5.4 Itseohjaus ja toimintakyky | 23 |
| 2.5.5 Avoin ja sulkeutunut keskittyminen | 24 |
| 2.5.6. Oikeat lihakset töihin | 26 |
| 2.5.7 Inhibitio – haitallisen tottumuksen estäminen | 27 |
| 2.7.8 Suuntauksiset – lihassyiden uudelleenohjelmointi | 29 |
| 2.7.9 Myyttejä kehon huoltamisesta - kuntoilu ja venyttely | 30 |
| 2.5.10 Myyttejä hengityksestä | 32 |
| 3 ALEXANDER-TEKNIikka LAULAMISESSA | 35 |
| 3.1 Epäluotettava aistitaju | 35 |
| 3.2 Hengitys – kulmakivi ja kompastuskivi | 37 |
| 3.3 Myytti hengitysharjoituksista | 40 |
| 3.4 Lihasparien taistelu - hengityksen pidättäminen | 41 |
| 3.5 Epäsuorin keinoin kohti vapautta | 45 |
| 4 KOLME ALEXANDER-TEKNIIKAN HARJOITUSTA | 49 |
| 4.1. Avoin vs. sulkeutunut moodi | 49 |
| 4.2 Aktiivinen lepoasento | 49 |
| 4.3 Kuiskattu A | 50 |
| 5 POHDINTA | 52 |
| LÄHTEET | 57 |

1 JOHDANTO

Ääni tuntuu loppuvan, vaikka edessä on vielä laulun huippukohta. Puristan vatsalihaksilla kaikin voimin yrityksenä tukea ääntä. Huomaamatta väännyn mutkalle. Vartalo kiertyy vasemmalle, oikea jalkateräkin kiertyy, pää on vinossa ja sormet jäykistyvät. Olen jyrkässä etukenossa, jotta saisin kiskottua tarpeeksi ilmaa. Pinnistän dramaattiseen huipennukseen. Tässä vaiheessa kurkussa on sellainen puristus, että tiedän puheääneni olevan mennyttä. Jokin on pahasti vialla, mutta en voi asialle mitään. Opettajien hyvää tarkoittavista neuvoista huolimatta olen ongelmieni kanssa yksin.

Tässä kuvailtu tilanne oli minulle jokapäiväistä todellisuutta vain muutama vuosi sitten. Opiskelin laulua ammattilinjalla ja haastoin itseni laulamaan yhä vaikeampia kappaleita, mutta sitkeät ääniongelmani eivät hellittäneet. Eräänä päivänä juttelin pianistiystäväni kanssa, jolla oli rasitusvamman käsivarressa ja selänsä. Hän etsi kirjallisuutta muusikon keuhonhuollosta. Mieleeni pomppasi sana Alexander-tekniikka. Olin käynyt siihen liittyvillä lyhytkursseilla parikymmentä vuotta sitten. Tuolloin en ollut omaksunut asiasta mitään, mutta nyt tartuin tilaisuuteen kuin hukkuva oljenkorpeen. Voisiko Alexander-tekniikka olla se avain, jonka avulla pääsisin ääniongelmistani eroon?

Kirjoitan tätä tilanteessa, jossa laulun B-tutkinto on onnistuneesti takana. Sain kiittävää palautetta, jonka mukaan esitystäni oli helppo kuunnella ja katsoa. Tulokintojen herkyys ja intensiivisyys tekivät kuulijoihin vaikutuksen. Pitkän ja vaativan ohjelman toteutus oli toki voimieni äärirajoilla. Kaikki tekniset ongelmat eivät olleet väistyneet täysin. Mutta itse olen tyytyväinen: tiedän, miten haastavan matkan olen laulamiseni kanssa tehnyt. Reilun vuoden ajan matkaeväänäni on ollut Alexander-tekniikka, enkä ilman sitä olisi tässä. Halu jakaa löytämäni ainutlaatuinen näkökulma muiden muusikoiden kesken oli niin vahva, ettei lopputyön aiheita tarvinnut kauan miettiä.

F. M. Alexander (1869) oli australialainen näyttelijä, joka alkoi etsiä syytä toistuviiin ääniongelmiinsa. Hän alkoi järjestelmällisesti havainnoida, miten käytti ke-

hoaan alkaessaan lausua. Ylimääräinen ponnistelu ja lihasjännitykset näyttivät olevan äänen väsymisen syy. Vuosien itsetutkiskelun, havainnoinnin ja opettamisen myötä kehittyivät periaatteet, jotka tunnemme Alexander-tekniikkana.

1970-luvulla Alexander-tekniikan kurssit olivat pakollinen osa muusikoiden koulutusta Keski-Euroopassa. 90-luvun vaihteessa kursseja järjestettiin musiikkioppilaitoksissa ympäri Suomen. Kun oppiaineita karsittiin taloudellisista syistä, Alexander-tekniikka sai väistyä. Tietous F.M. Alexanderin oivalluksista ei enää kuulu uuden muusikkopolven yleissivistykseen. Alexander-tekniikan saatavuus maassamme kuitenkin lisääntyy. Koulutettuja opettajia on reilut kolmekymmentä, joista muutamat muusikkotaustaisia. Pohjois-Suomessa opettajia ei ole tätä kirjoitettaessa yhtäkään, ja opetusta on saatavilla lähinnä kurssimuotoisena. (Harilo 2012; Matikainen 2013,8.)

Opinnäytteeni taustalla on Alexander-tekniikan oppimisprosessi, joka muutti minua syvällisesti laulajana ja laulunpedagogina. Samalla muuttui tapani hengittää, istua, seistä ja kävellä – koko kehonkäyttöni muuttui perusteellisesti. Tästä muutosprosessista tuli opinnäytteeni ”empiirinen osuus”, josta raportoin pohdintaosassa teorian havainnollistamiseksi. Haluan kuitenkin painottaa, että yhden henkilön kokemuksista ei voi vetää yleisiä johtopäätöksiä, sillä jokaisen oppijan Alexander-prosessi on erilainen.

En halunnut opinnäytetyöstäni yhteenvetoa Alexander-tekniikasta tai sen soveluksista laulamiseen. Hyviä kirjoja näistä aiheista on jo ennestäänkin saatavana myös suomeksi. Toisekseen Alexander-tekniikan kirjallinen esittely jää väistämättä vajavaiseksi sen käytännön luonteen vuoksi (Gray 1991, 52; Gelb 2013, 12; Harilo 2012). Otin tärkeimmäksi tavoitteekseni herättää lukijan kiinnostuksen ja perustella vakuuttavasti, mihin fysiologiseen ja neurologisiin periaatteisiin Alexander-tekniikan toiminta perustuu. Tietenkään tämä tieto ei ole välttämätöntä, jotta voisi oppia soveltamaan Alexander-tekniikkaa, mutta se lisää luottamusta sen poikkeukselliseen lähestymistapaan. Kehonhuoltoon liittyy uskomuksia ja myyttejä, joiden osoittaminen vääräksi voi lisätä motivaatiota kokeilla uutta. Itse olen henkilö, joka vaatii hyvät perustelut, ennen kuin sitoutuu mihinkään.

Opinnäytteeni teoriaosuus alkaa katsauksella lihasjännitysten alkuperään. Kuvaan lyhyesti Alexander-tekniikan keskeiset periaatteet ja perustelen niitä tieteellisen tiedon valossa. Teoriaosuus on tarkoituksellisesti laaja, koska opinnäytteeni painopiste on Alexander-tekniikan vaikutusten ymmärtämisessä. Soveltavassa osuudessa sovellan Alexander-tekniikan perusteita laulamiseen, sekä analysoin yleisesti käytettyjä, usein ongelmallisia käytäntöjä. Keskityn etenkin hengittämiseen. Hengitys on äänen vapautumisen avain, mutta siihen myös liittyvät sitkeimmät virhetoiminnot (Saraste 2006, 136). Laulamiseen liittyvät ongelmat voivat ratketa vain kokonaisuuden vapautumisen kautta.

Alexander-prosessin kokonaisvaltaisuus tulee hyvin esille omassa tarinassani, jota kuvaan pohdinta-osassa. Omista kompastuskivistäni voivat muutkin ottaa opiksi. Rajallisen laulunopettajan kokemukseni mukaan Alexander-tekniikan soveltaminen opetuksessa on palkitsevaa, mutta oppilaalta edellytetään motivaatiota kokonaisvaltaiseen muutokseen. Yleensä ottaen ihmiset eivät näe tarvetta muuttumiseen, jos eivät ole tilanteeseensa syvästi tyytymättömiä (Saraste, haastattelu 5.3.2014).

Aiheeni on ajankohtainen ja tarpeellinen, koska ymmärrys kehon edellytyksistä vapaaseen äänentuottoon on laulunopetuksessa yleisesti puutteellista. Muusikot eivät ajattele itseään tarpeeksi kokonaisvaltaisesti. Asenne on varsin päämäärähakuinen. Tällainen ajattelutapa aiheuttaa paljon fyysisiä oireita ja vaikeuksia. (Alcantara 1997, 17; Saraste 2013, sähköpostiviesti 22.5.2013, Smith 2007,13,19.) Haluan rohkaista ja tuoda uutta näköalaa niille, jotka painivat kroonisten ääniongelmien kanssa pitäen niitä toivottomina ratkaista.

Keskeisin lähteeni on laulupedagogi ja Alexander-opettaja Päivi Sarasteen teos *Suuntana vapaus*. Olen myös haastatellut ja keskustellut sähköpostitse hänen kanssaan. Päivi on myös ystävällisesti tarkistanut lopullisen tekstin. Keskeisiä lähteitäni ovat lisäksi Michael Gelbin *Vapaana oppimaan*, jota pidetään yhtenä parhaista Alexander-tekniikan kirjoista, sekä David Garlickin tieteellinen artikkeli *The Sixth Sense*. Pedro de Alcantaran *Indirect procedures* avaa Alexander-prosessia ammattimuusikoiden näkökulmasta, ja sitä voi suositella kaikille laulajille ja soittajille. F.M. Alexanderin kirjoituksia siteeraan toisen käden lähteistä,

koska alkuperäisiä ei ole Suomessa lainattavissa. Alexander-tekniikkaan liittyen on tehty Suomessa toistakymmentä opinnäytetyötä, mutta vaikean saatavuuden vuoksi lähteideni joukossa on niistä vain yksi.

Alexander-tekniikan näkökulma haastaa monet vakiintuneet, esimerkiksi hengitykseen liittyvät käsitykset (Saraste 2006, 122, 133). Työni lukijalta ja Alexander-tekniikan opiskelijalta vaaditaan tutkijan asennetta ja kärsivällisyyttä palata perusasioihin yhä uudestaan. Alexander itse sanoi, että tunnille on turha tulla, ellei ole valmis iloitsemaan siitä, että on ollut väärässä (Alcantara 1997, 39, 257).

2 TARPEESEEN SYNTYNYT KÄYTÄNTÖ

2.1. Ponnistelu ja lysähtäminen – aikamme vaihtoehdot?

Viime vuosina on säännöllisin väliajoin noussut valtakunnan uutisiin varoitus istumisen vaarallisuudesta. Suuri osa suomalaisista viettää yli kahdeksan tuntia vuorokaudesta istuen, kun terveystieteiden suositus olisi enintään kuusi tuntia. Istuessa aineenvaihdunta hidastuu ja riski kuolla elämäntapasairauksiin nousee rakettimaisesti. Päivittäinen tunnin liikunta ei riitä kumoamaan haittavaikutuksia. Suomalaisia patistetaan liikkumaan enemmän ja istumaan vähemmän. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, viitattu 16.5.2014.)

Alexander-tekniikan näkökulmasta istumisen tuomitsemisella haukutaan väärää puuta. Osoitettua olisi kysyä, *miten* ihminen istuu. Keskivertoaikuinen ja moni koululainenkin samaistaa istumisen lysähtämiseen (Gray 1991, 14). Kaula painuu etukenoon, pää kurottaa eteenpäin, hartiat ja selkä ovat kyyryssä ja jalat ristissä. Tässä asennossa selkäranka painuu kasaan, nivelet, hermot ja sisäelimet joutuvat puristuksiin, osa lihaksista veltostuu, ja toiset kiristyvät ja kipeytyvät. Hengityskin muuttuu pinnalliseksi. (Gelb 2013, 180; Saraste 2013, 39–40, Aalto & Parviainen 1998, 45.) Kun sama ihminen säntää lenkipolulle tai kuntosalille, vaihde vaihtuu lysähtäneestä pinnistelyksi. Repäisyn jälkeen ollaan niin uuvuksissa, että lysähdetään taas sohvalle. Sosiaalisen median päivityksissä kilpaillaan siitä, kuka on töissään kiireisin ja tehokkain, ja kuka on vapaa-ajallaan hikoillut eniten tai bailannut rankimmin.

Ponnistelu ja velttous ovat vallitsevat vaihtoehdot yhteiskunnassamme, jossa ollaan koko ajan joko viihde- tai kilpailumoodissa. On kuin yksi ruuvi olisi löysällä ja toinen liian kireällä. Keskitietä edustavaa, rennon valpasta kehon ja mielen viireystilaa on vaikea löytää ja ylläpitää (Gelb 2013, 44,46, 67–68; Gray 1991, 14; Saraste 2006, 53). Kuitenkin jokainen terve lapsi on aloittanut ympäristönsä tutustumisen tässä ihanteellisessa tilassa. Pienen lapsen keho on vapaa, elastinen ja ketterä. Askel on kevyt, eikä istuminen tai juokseminen väsytä lasta. (Gelb 2013, 51–54 Alcantara 1997, 26.) Jokainen villieläinkin hallitsee saman - onhan se luonnossa henkiinjäämisen edellytys. Alexander-tekniikka lähtee siitä

oivalluksesta, että voimme löytää kokonaisvaltaisen tasapainomme uudelleen. Kun jokainen lihas tekee sille kuuluvaa työtä, keho kannattelee kuin itse itsensä, eikä väsymistä juurikaan tapahdu (Garlick 1990, 37). Mieli on vapaa oppimaan ja keho toimimaan tarkoituksenmukaisesti istuessa, laulaessa, luistella ja perunoita kuoriessa – missä tahansa toiminnassa koko valveillaoloajan. Ihanteellisen itsen käytön omaksuminen kysyy aikaa ja motivaatiota. Alexander-tekniikan opettajat käyvät läpi kolmevuotisen täysipäiväisen koulutuksen, jossa oma muutosprosessi on keskiössä (Harilo 2012). Kun Alexander-tekniikan hallitsee, sitä voi soveltaa periaatteessa mihin vaan (Alcantara 1997, 69; Gelb 2013, 129,133).

2.2. F. M. Alexanderin oivallukset

Frederick Matthias Alexander syntyi käsityöläisperheeseen Tasmaniassa, Australiassa vuonna 1869. Hän kärsi hengitysongelmista eikä pystynyt ruumiilliseen työhön. Utelias ja nopeaälyinen nuorukainen toimi ensin apuopettajana ja sitten konttoristina. Hänen todellinen intohimonsa liittyi kuitenkin taiteisiin. Muutettuaan Melbourneen parikymppisenä Alexander alkoi opiskella näyttämistä ja tähtäsi Shakespeare-lausujaksi. Hän sai aluksi kiittäviä arvioita, mutta toistuvat ääniongelmat olivat lopettaa uran alkuunsa. Lausuntaillat keskeytyivät siihen, että Alexander menetti äänensä kesken esityksen. Lääkärien neuvot lepuuttaa ääntä eivät auttaneet. (Gelb 2013, 21–23 Saraste 2006, 25-26; Alcantara 1997, 283.)

Silloin Alexander päätti ottaa ohjat omiin käsiinsä. Hän päätti selvittää, miksi ääni käheytyi lausumisesta, mutta ei normaalista puheesta - lausuntatyö oli tuolloin hyvin dramaattinen. Alexander asetteli peilejä ympärilleen ja aloitti lausumisen. (Gray 1991, 20.) Ensimmäinen havainto oli, että alkaessaan lausua hän kiskoi ilmaa voimakkaasti, painoi kurkunpäättään alas, ja veti päätään taakse. Hän päätteli, että jokin tässä aiheutti äänen käheytymisen. Alexander huomasi, ettei pystynyt vaikuttamaan ilman kiskomiseen ja kurkunpään painamiseen. Mutta pään taakse vetämistä hän pystyi estämään jossain määrin. Kun hän onnistui tässä, myös ilman kiskominen ja kurkunpään painaminen vähenevät. Alexander oivalsi, että pään ja kaulan vapautumisessa piili avain sen muut-

tamiseen, jota hän kutsui ”tekemistavakseen”. Kokeilemalla ja peileistä havainnoimalla Alexander löysi äänenkäytön kannalta ihanteellisen pään kannattelutavan, jossa pää suuntautui eteen ja ylös. (Gelb 2013, 23–24; Saraste 2006, 18, 24-35.)

Kun Alexander teki havaintoja virheellisestä äänenkäyttötavastaan, hän huomasi jännittävänsä koko vartaloon jaloista asti. Tämä oli käännekohta. Alexander ymmärsi, että äänen toimintaan vaikuttivat jännitykset kaikkialla kehossa. (Gelb 2013, 23–24.) Ääni toimi parhaiten, kun Alexander oppi antamaan vartalonsa pidentyä. Hän löysi pään, kaulan ja vartalon dynaamisen yhteyden, jota hän myöhemmin kutsui perusohjaukseksi. (Gelb 2013, 53; Saraste 2006, 18, 35.) Nyt Alexander tiesi, mitä piti tehdä, mutta edessä oli järkytys. Vaikka hän uskoi pidentävänsä vartaloon, peili kertoi aivan toista. Alexander tajusi, ettei hän voinut luottaa tuntoaistiinsa. Tottumus oli paljon voimakkaampi kuin kyky muuttua. Alexander oli menettänyt toivonsa, että ikinä oppisi estämään haitallisia tottumuksiaan. (Gelb 2013, 25; Saraste 2006, 37; Harilo 2012.)

Alexander jatkoi kokeitaan tarkkailemalla liikkumistaan. Hän huomasi, että tottumukset eivät olleet pelkästään fyysisiä, vaan niihin liittyi vahvoja mielikuvia ja pyrkimyksiä. Hän ymmärsi, että mieli ja keho olivat yksi, erottamaton kokonaisuus. (Gelb 2013, 47–48; Saraste 2006, 36.) Alexander tajusi, että oli tuhoon tuomittua yrittää vaikuttaa tottumuksiinsa suoraan (Gelb, 2013, 25 Harilo 2012). *Pelkkä ajatus lausumisesta* aiheutti hänessä huonojen tottumusten ketjureaktion. Myös yritys *tehdä oikein* yleensä epäonnistui. Oli pystyttävä estämään eli *inhiboimaan* kaikki *tekeminen*. Voisiko ratkaisuna olla vapauttaa keho sellaiseen tilaan, jossa uusi tekemisen tapa olisi mahdollinen? Pystyisikö hän pelkästään ajattelemalla sallimaan vartalonsa pidentyä, ja säilyttämään tämän *suuntaamisen* toiminnan aikana? (Saraste 2006, 36.)

Alexander jatkoi kokeita, joissa hän ajatteli vartalon pitenemistä, inhiboi ärsykeensä tehdä, ja teki jotain vasta, kun hänellä oli täysi vapaus tehdä tai olla tekemättä. Yllättäen tämä toimi! Kun hän suuntasi ja samalla jätti itsensä rauhaan, aivan uusi tapa liikkua ja lausua alkoi vakiintua. Vähitellen Alexander

pääsi tilanteeseen, jossa aistitaju muuttui jälleen luotettavaksi. Oikea tapa alkoi myös *tuntua* oikealta. (Saraste 2006, 38; Alcantara 1997, 34.)

Sitkeytensä ansiosta Alexander oppi säilyttämään kehon vapauden alkaessaan lausua. Äänen väsyminen lakkasi, ja häntä koko elinikänsä vaivanneet hengitysteiden ongelmat katosivat. Uusi itsen käyttämisen tapa oli vaikuttanut syvästi myös hengitykseen. Alexanderin upea ääni ja vapautunut lavaolemus herättivät ihailua, ja oppilaita alkoi parveilla hänen ympärillään. Nimellä "*The Breathing Man*" tunnettu Alexander muutti Sydneyyn. Vuosien kuluessa hän huomasi, että hänen tekniikkansa tehoi paljon muuhunkin kuin ääniongelmiin. Alexander onnistui parantamaan liikuntavammoja, joiden suhteen lääkärit olivat luovuttaneet. (Gelb 2013, 26; Pierce Jones, viitattu 24.5.2013; Saraste 2006, 27, 40.)

Vuonna 1904 Alexander siirsi praktiikkansa Lontooseen vaikutusvaltaisen kirurgin tuella. Siellä hän teki itseään tunnetuksi ja sai kuuluisia näyttelijäoppilaita. Vastaanotto ei ollut pelkästään myönteistä, ja perustellakseen käsityksiään Alexander kirjoitti kirjan *Man's Supreme Inheritance* vuonna 1910. Kirjoja syntyi myöhemmin useita. Ensimmäisen maailmansodan aikana Alexander muutti Yhdysvaltoihin. Kasvatusfilosofi John Deweystä tuli yksi Alexanderin luotettavimmista puolestapuhujista. Hän tajusi Alexanderin oivallusten vallankumouksellisuuden, kun ne siirrettäisiin kasvatukseen. Vasta vuonna 1930 Alexander tunsii olevansa valmis aloittamaan tekniikkansa opettajia valmistavan koulutuksen. Hän jatkoi kuitenkin periaatteidensa hiomista elämänsä loppuun saakka kirjoittaen useita kirjoja. Alexander olisi halunnut integroida tekniikkaansa muun muassa liikuntakasvatukseen ja kuntouttamiseen, mutta vastustus oli voimakasta – poikkesihan hän käsityksineen niin paljon yleisestä ajattelutavasta. Alexander jatkoi opettamista kuolemaansa saakka vuoteen 1955. (Gelb 2013, 34.)

Alexander-tekniikkaa on tutkittu melko vähän. Taustalla lienee F.M. Alexanderin vastahakoisuus purkaa tekniikkaansa yksinkertaisiksi syy-seuraussuhteiksi, jotka olisivat tutkijoiden testattavissa. Alexander-oppimisprosessi on aina yksilöllinen eikä helposti avaudu tutkimukselle. Vaikka Alexander ei ollut tiedemies, hänen vuosikymmeniä kestävä tutkimus- ja kehitystyönsä täyttää monet tieteen

tunnusmerkit. Tunnetuimpia Alexanderin puolestapuhujia oli lääketieteen Nobel-palkinnon saaja Nikolaas Tinbergen vuodelta 1973, joka piti Nobel-palkinnon vastaanottamispuheensa Alexanderin elämäntyöstä. (Gelb 2012, 18; Saraste 2006, 22.)

2.3. Määrittelyjä kaihtava Alexander-tekniikka

Mitä Alexander-tekniikka on? Helpompi olisi määritellä, mitä se ei ole. Se ei ole liikuntamuoto, meditaatiota, psykoterapiaa tai fysioterapiaa, eikä myöskään ergonomiaa tai positiivista ajattelua (Alcantara 1997, 11). Se ei ole sarja harjoitteita, kuten sitä jossain määrin muistuttava Feldenkrais (Gelb 2013, 31, 158; Nusbaum 1998, viitattu 26.5.2013). Alexander-tekniikan on sanottu olevan kineettistä eli liikkumisen uudelleenoppimista (Gray 1991, 13). Se hämmentää harjoitusten poissaololla – sikäli kun harjoituksia on, keskeistä on olla tekemättä mitään, eli jättää itsensä rauhaan. Kyseessä ei ole niinkään uuden oppiminen, kuin vanhan poisoppiminen. (Gelb 2013, 31; Saraste 2006, 51; Harilo, luento 28.9.2013; Pierce Jones 1975, viitattu 24.5.2013.)

Kaiken kaikkiaan Alexander-tekniikka sotii tehokkuusajatteluamme vastaan, jossa asiantuntijan oletetaan ratkaisevan ongelmat puolestamme. Alexander-opettaja ohjaa oppilasta kevyellä käsien kosketuksella avustaen häntä vapauttamaan tarpeettomia jännityksiä. Oppilaalla on tilaisuus oivaltaa itse mikä muuttui. Opettaja voi näyttää suunnan, mutta uuden tavan vakiinnuttaminen pitää oppilaan tehdä kotiläksynä. (Alcantara 1997, 45; Matikainen 2013, 7.) Ulospäin Alexander-tekniikassa on kyse niin pienistä ulkoisista muutoksista, että sivustakatsojan voi olla vaikea havaita minkään muuttuneen. Suurimman muutoksen on tapahduttava sisäisesti opiskelijan tavassa ohjata itseään. (Saraste 2006, 84–85; Pierce Jones 1975, viitattu 24.5.2013.)

Ytimekkään ja käyttökelpoisen määritelmän mukaan Alexander-tekniikka on tapa oppia, miten päästä eroon kehon haitallisista jännityksistä. Alexander-tekniikan avulla voidaan työstää liikkumistottumuksia arkisissa toimissamme. Se on yksinkertainen ja käytännöllinen tapa helpottaa ja vapauttaa liikkumista, tasapainon hallintaa ja koordinaatiota. Parhaimmillaan Alexander-tekniikka on

ennaltaehkäisevää työtä (Rickover, verkkosivusto, viitattu 2013; Harilo 2013 luento 28.9.2013).

2.4 Kenelle Alexander-tekniikka sopii?

Vaikka Alexander-tekniikka ei ole päämäärähakuista ongelmanratkaisua, se auttaa epäsuorasti moniin fyysisiin vaivoihin ja toimintakyvyn ongelmiin (Saraste 2006, 84–85) Michael Gelbin mukaan Alexander-tunneille hakeutuvat voidaan jakaa kolmeen luokkaan. Ensimmäinen ovat kipupotilaat, astmaatit, uupumuksesta ja muista terveysongelmista kärsivät. Monet heistä kokeilevat Alexander-tekniikkaa siinä vaiheessa, kun kaikki muut keinot on käytetty loppuun. Toinen ryhmä ovat esiintyvät taiteilijat ja ne, jotka haluavat parantaa suoritustaan joissain suurta tarkkuutta vaativassa työssä tai lajissa (Matikainen 2013, 7). Esimerkkinä voivat olla olkapään kipeytymisestä kärsivät viulistit, kehonkäyttöään kehittävät kilparatsastajat ja niska-hartiasärystä kärsivät kirurgit. Kolmas ryhmä ovat ihmiset, jotka tulevat tunneille uteliaisuudesta tai halusta kehittää itseään. Nämä ihmiset kulkevat kokeilemassa eri menetelmiä, jotka lupaavat henkistä kasvua ja elinvoiman lisääntymistä. Lähtökohta on sikäli hyvä, että he haluavat ottaa vastuun hyvinvoinnistaan ennen isompien ongelmien ilmaantumista. (Gelb 2013, 16–17; Harilo luento 28.9.2013.)

2.5. ALEXANDER-TEKNIIKAN PERIAATTEET JA VAIKUTUKSET

Alexander-tekniikan piirteitä voidaan soveltaa osana muita menetelmiä, mutta tällöin ei voida saavuttaa sen täyttä vaikuttavuutta. Gelb on määritellyt, että täytäkseen Alexander-tekniikan tunnusmerkit menetelmän on sisällettävä seitsemän perusajatusta: itseohjaus ja toimivuus, kokonaisvaltainen ihminen, perusohjaus, inhibitio, epäluotettava aistitaju, suuntaukset, sekä päämäärä ja keinot (Gelb 2013, 91). Valtaosan edellä mainituista esittelen seuraavissa kappaleissa. Epäluotettavaa aistitajua ja päämäärähakuisuutta käsittelen kolmannessa luvussa soveltaen niitä laulamiseen.

2.5.1 Kokonaisvaltainen ihminen

F.M. Alexander oli edellä aikaansa oivaltaessaan ihmisen kokonaisvaltaisuuden (Saraste 2006, 79). Hän ymmärsi, että mikään kehon osa ei voi olla vapaa ennen kuin keho on vapaa kokonaisuudessaan. Samalla tavoin ajattelumme ja tunteemme vaikuttavat kykyymme toimia tarkoituksenmukaisesti. Alexander oli vakuuttunut, että ihminen voi perustavalla tavalla muuttua vain kokonaisuutena. Mieltä, kehoa ja henkeä ei voi erottaa toisistaan. Alexander käytti käsitettä *Self*, (Itse) isolla kirjoitettuna. Vapautumisen prosessi auttaa ihmistä tiedostamaan todelliset tarpeensa kaikilla elämänalueilla ja erottamaan, mikä on hänelle hyväksi. Syvälinen muutos johtaa vähitellen muutoksiin kaikilla elämänalueilla. Esimerkiksi ruokailutottumukset saattavat muuttua Alexander-prosessin myötä aivan itsestään. (Gelb 2013, 47–48, Saraste 2006, 81.)

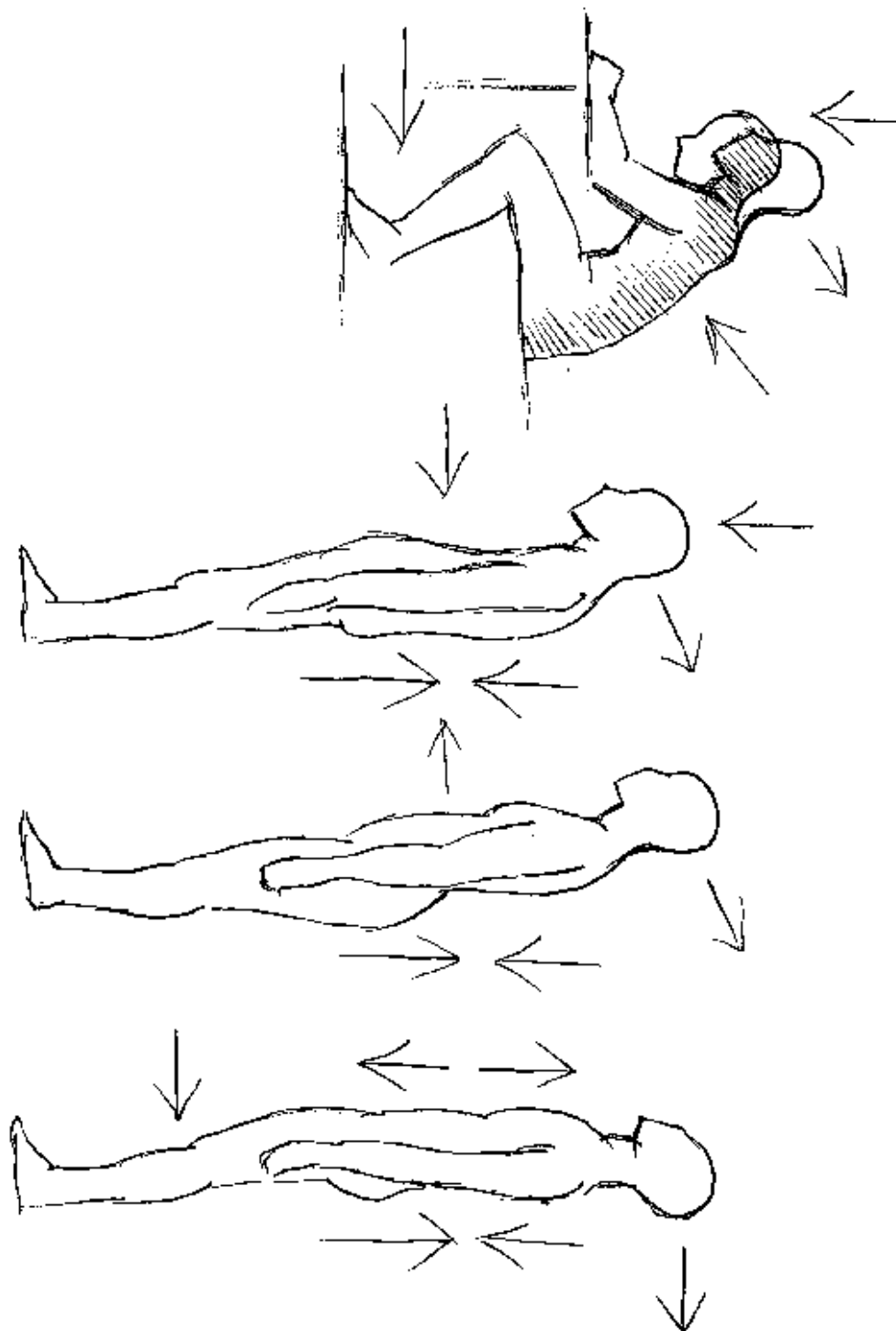
Alexander-tekniikan lähtökohtana on holistinen eli kokonaisvaltainen ihmiskäsitys. Tämän näkemyksen tunnetuin esiintuoja on Suomessa filosofi Lauri Rauhala. Hänen mukaansa ihminen on tajunnallisen, kehollisen ja situationaalisen (elämäntilanteeseen liittyvän) olemuspuolen muodostama kokonaisuus. Puolet ovat kietoutuneet toisiinsa, ja ne ovat kaikki välttämättömiä pyrittäessä ymmärtämään ihmistä sekä yleisesti että yksilönä. Vaikka olemuspuolet ovat periaatteessa samanarvoisia, tajunnallisuus on käytännössä ensisijainen, koska ihminen tulkitsee olemassaoloaan ja antaa sille merkityksiä tajunnallisena olentona. (Värri 1999, viitattu 22.4.2014.)

Kehon osien monimutkaista vuorovaikutusta on vasta viime aikoina alettu ymmärtää solutasolla. Olemme kokonaisuus, jonka jokainen solu viestii toisensa kanssa solukalvojen välityksellä ja organisoituu uudelleen sen mukaan. Suurin osa viesteistä on alitajuisia eivätkä ole tahdonalaisesti hallittavissa. Tunteet, stressi ja alitajuiset tekijät aiheuttavat voimakkaita kehollisia reaktioita, muun muassa muutoksia hengityksessä ja kurkunpäässä. Kehomme tila vaikuttaa kokemukseemme. Jännittynyt asento saa meidät tuntemaan itsemme jännittyneeksi. (Garlick 1990, 47–51; Mackie 1990, viitattu 22.4.2014.)

Alexander-prosessin tarkoitus on vapautua kehon ja mielen haitallisista tottumuksista, jotka kuluttavat turhaa energiaa ja rajoittavat tarkoituksenmukaista toimintaa. Haitalliset tottumukset liittyvät muun muassa kehonkäyttöön, asenteisiin, pelkoihin, päämääriin ja kykyyn arvioida itseämme realistisesti. Osa tottumuksista toimii henkiinjäämisstrategiana, joka auttaa meitä sopeutumaan ympäristön odotuksiin. Omaksumme rooleja, maneeereja ja torjuntamekanismeja, jotka toimivat hetken, mutta etäännyttävät meidät todellisista tarpeistamme. Reaktiotapamme pesiytyvät sekä kehoon että mieleen ja saattavat tehdä äänestäkin jännittyneen ja teennäisen. Loukkaavin väittäjä, jonka laulaja saattaa kuulla on, ettei hän laula ”omalla äänellään”. Laulaja ei itsekään kaikkien jännitystensä alla tiedä, millainen hänen todellinen äänensä on. (Saraste 2006, 173; Matikainen 2013, 5.)

Vaikutusvaltainen yhdysvaltalainen laulopedagogi W. Stephen Smith määrittelee tehtäväkseen auttaa laulajia ”riisuutumaan” - äänellisesti, psykologisesti ja emotionaalisesti. Opettajan tehtävä on auttaa oppilasta vapautumaan kaikesta, joka estää oppilaan ääntä soimasta vapaasti ja autenttisesti. Oppilas alkaa löytää toimintatavoistaan yhä lisää ”keinotekoisia järjestelyjä” eli huonoa kehonkäyttöä (Gelb 2013, 64–65). ”Riisuuntuminen” merkitsee kasvuprosessia, jossa karistamme yltämme omat ja muiden ennako-odotukset ja löydämme todellisen äänemme. (Smith 2007, 3-4; Gelb 2013, 64–65; Saraste 2006, 171–172; Matikainen 2013, 14.)

Smith nimeää lähestymistapansa *wholistiseksi* erotuksena holistisesta. Hän painottaa ihmisen lähestymistä ensin kokonaisuutena, jolloin ongelmat eri osa-alueilla alkavat korjaantua itsestään. Hän ei usko, että kokonaisuutta voidaan eheyttää korjaamalla osat kerrallaan, vaan jokaista osaa on aina tarkasteltava suhteessa kokonaisuuteen. (Smith 2007, 13, 19.) Tämä käy yksiin Alexander-tekniikan periaatteiden kanssa. Alexander-prosessi nostaa esiin kysymyksiä alkaen olemisen tavasta ja tarkoituksesta, ja nämä opiskelijan on ratkaistava omalta kohdaltaan. Vaikka Alexander-opettaja keskittyy lähinnä fyysiseen puoleen, on pintapuolista ajatella Alexander-tekniikkaa pelkästään fyysisenä harjoituksena. Kehon muuttuminen vaatii mieleltä sopeutumista, eikä keho muutu, ellei mieli ole siihen valmis (Saraste 2006, 11164–65; 113).



KUVA 1

Huonoa kehonkäyttöä. Keho kuormittuu, kun se joko venyy tai painuu kasaan huonojen tottumusten seurauksena.

2.5.2 Perusohjaus ja oikaisurefleksi

Kun katsot kissan liikkumista, sen sulavuus ja tarkoituksenmukaisuus hämmästyttävät. Katse johtaa liikettä, olemus on jäntevä tai notkea. Kissa putoaa aina jaloilleen ja osaa rentoutua täydellisesti vaikkapa puun oksalla. Se hallitsee saman liikkumisen ergonomian kuin kaikki villieläimet, joille optimaalinen kehonkäyttö on henkiinjäämisen edellytys. (Gelb 2013; Aalto & Parviainen 1998, 14.)

F.M. Alexanderin aikalaiset, saksalainen Rudolf Magnus ja amerikkalainen George Coghill tekivät toisistaan riippumatta saman löydön. He löysivät eläimiä tarkkailemalla oikaisurefleksin, joka toimii painovoimaa vastaan pitäen eläimen pystyssä. Oikaisurefleksin toiminnan edellytys on pään ja kaulan dynaaminen suhde vartaloon. Tätä suhdetta kutsutaan Alexander-tekniikassa perusohjaukseksi, koska se toimii avaimena muun kehon ohjauksen parantumiselle. Eläimillä pätee periaate, jonka mukaan pää johtaa liikettä ja vartalo seuraa. (Saraste 2006, 109.) Oikaisurefleksi palauttaa eläimen nopeasti tasapainoiseen tilaan, jossa kehon kannattelu ei vaadi ylimääräistä energiaa. Alexander löysi omissa tutkimuksissaan oikaisurefleksin myös ihmisistä. (Gelb 2013, 55; Mackie, 1990, viitattu 22.4.2014; Pierce Jones 1975, viitattu 24.5.2013.)

Tasapaino tarkoittaa tilaa, jossa lihakset joutuvat tekemään vähimmän mahdollisen määrän työtä pystyasennon ylläpitämiseksi (Saraste, sähköpostiviesti 22.5.2013). Pikkulapsi kannattelee itsensä helposti, ja yhtä elegantisti afrikkalaisnainen kulkee kantaen päänsä päällä painavaa ruukkuja. Mutta jokin modernissa elämänmenossa tuntuu painavan meidät kasaan jo kouluiästä lähtien. Sitteen kun yritämme ryhdistyä, röyhistämme rintaa, vedämme pään taakse ja selän kaarelle kuin jousen. Ilmiö ei ole uusi: jo Alexander havainnoi yli sata vuotta sitteen, kuinka oikaisurefleksi on useimmilla ihmisillä häiriintynyt. Hänen mukaansa lapsuuden luonnollinen tasapaino on kuitenkin sisäänrakennettu meihin ja mahdollista palauttaa tiedostamisen kautta. (Saraste 2006, 55.) Avaimena on perusohjauksen palauttaminen, eli pään tasapainoinen suhde muuhun vartaloon. Painava päämme vaikuttaa hyvin keskeisesti siihen, miten paljon lihakset joutuvat jännittymään. (Alcantara 1997, 26; Gelb 2013, 53; Pierce Jones 1975, viitattu 24.5.2013.) Alexander-tekniikan näkökulmasta häiriintynyt perusohjaus altis-

taa erilaisille selkäoireille ja rasitusvammoille, jotka ovat muusikoilla ja istumatyöläisillä erittäin yleisiä (Mackie 1990, viitattu 22.4.2014). Epätasapainossa olevan pään paino aiheuttaa selässä kasaan painumista ja voimakasta rasitusta. Ajan myötä se suistaa koko kehon tasapainon pois raiteiltaan: jännitykset säteilevät olkapäihin, käsivarsiin ja käsiin häiriten niiden vapaata toimintaa. Kasaan painunut ja vääntynyt selkäranka johtaa lonkkien ja alaraajojen virheasentoihin. Kun pää on tasapainossa, se vaikuttaa suoraan koko selkään, joka voi olla täydessä mitassaan. Silloin se on joustava ja vahva. Hengitys voi tapahtua helposti ja raajat voivat liikkua vapaasti ja tarkoituksenmukaisesti. (Saraste, sähköpostiviesti 22.5.2013; Nusbaum 1998, viitattu 26.5.2013.) Jo pelkkä parantunut pään tasapaino saa muusikon tulkintakyvyssä ilmeitä aikaan. Eräs Oulun kansalaisopiston Alexander-kurssilla ollut ammattipianisti soitti saman kappaleen kahdesti, toisella kertaa paremmalla perusohjauksella. Vaikutus oli mieleenpainuva. Pianon sointi muuttui heti syvemmäksi ja kuulaammaksi ja legato parani uskomattomalla tavalla.

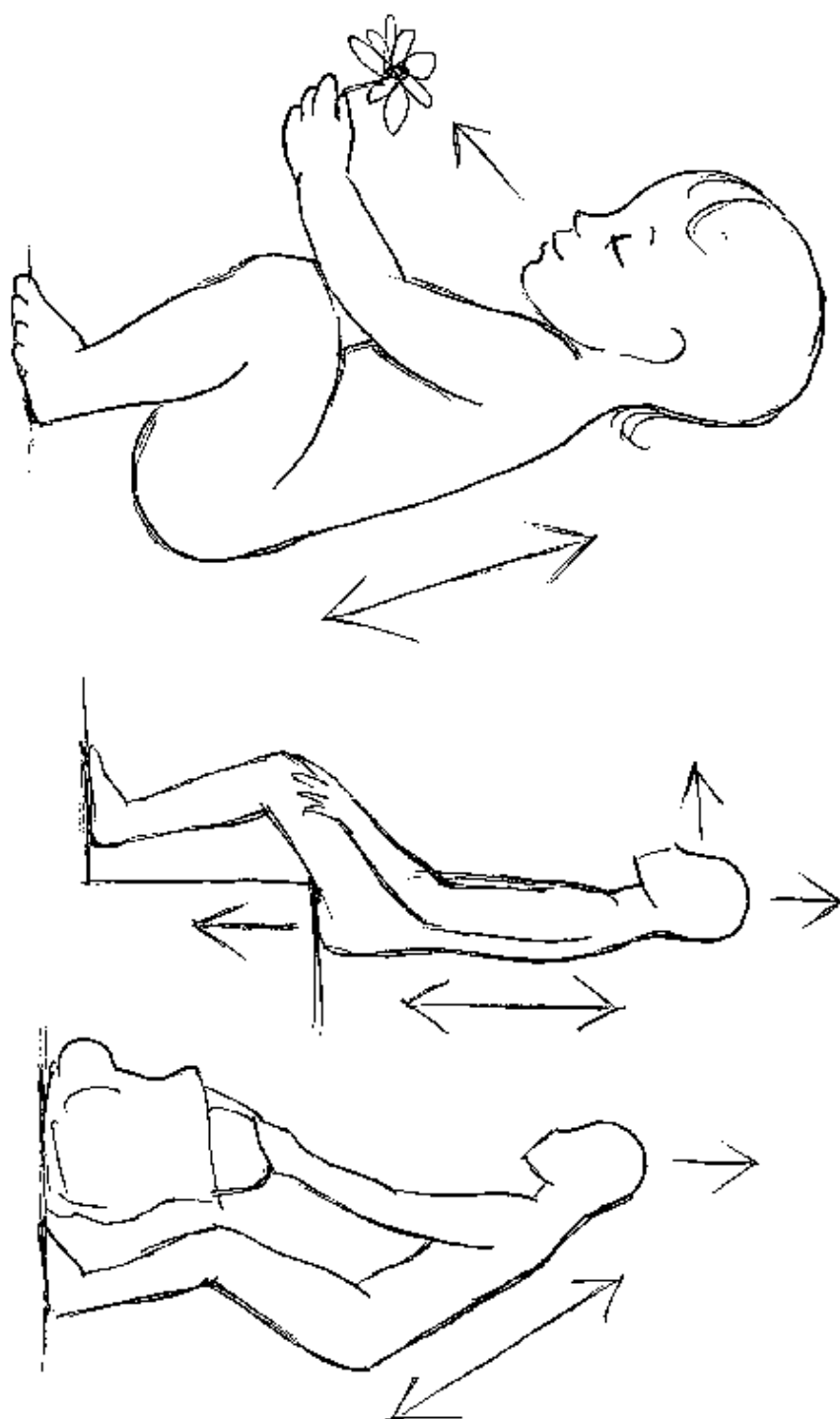
2.5.3 Säikähdysrefleksi

Oikaisurefleksin ja perusohjauksen häiriintymistä selittää meissä kaikissa toimiva vastavoima, jota kutsutaan säikähdysrefleksiksi. Lievimmillään säikähdysrefleksi ilmenee kaulan jäykistymisenä ja hengityksen pidättämisenä. Tämä on usein niin hienovaraista, että sitä ei näe ulospäin, vaan pikemminkin aistii ihmisen muuttuneen varautuneeksi. Täydessä toiminnassaan säikähdysrefleksi on helppo tunnistaa. Kun ihminen säikähtää kunnolla, hän vetää pään taakse, niskan kyyryyn, jäykistää keskivartalonsa ja vetää kädet vartalon suojaksi. (Saraste 2006, 46.) On valittava joko taistelu tai pako. Kyllin voimakas paniikki saa ihmisen jähmettymään sekä fyysisesti että psyykkisesti. (Gelb 2013, 59; Mackie 1990, viitattu 22.4.2014.) Vastaava säikähdysrefleksi löytyy myös eläimistä. Eläinten pelkoreaktio laukeaa yleensä pian, mutta psyykkisesti monimutkaisempi ihminen ei toimi yhtä tarkoituksenmukaisesti. (Aalto & Parviainen 1998, 14.) Ihmisillä säikähdysrefleksi saattaa jähmettyä pysyväksi asennoksi. Vaikka traumaattinen tilanne tai rankka elämänvaihe on mennyt ohi, ihminen kulkee yhä kaula jännittyneenä, vartalo etukenossa, rintakehä lypsyssä ja selkä kyyryssä. Tietoisella tasolla hän on voinut päästää irti stressin aiheesta, mutta keho

varastoi vaikeat kokemukset kestojännityksinä. (Saraste 2006, 45–46.) Tunnetilat muuttavat myös pallean ja kurkunpään lihasten toimintaa tavalla, joka ei ole tietoisesti hallittavissa. Ilo rentouttaa ja avartaa, suru veltostuttaa, jännitys ja raivo lisäävät jännitteisyyttä. Väsymys ja sairaus saavat ihmisen hengittämään pinnallisesti. (Aalto & Parviainen 1998, 44, 135.) Ei ole erikseen kehon ja mielen tiloja, vaan itsen tila kokonaisuutena (Garlick 1990, 47–51; Gelb 2013, 40; Saraste 2006, 43, 61).

Varhaislapsuuden tunnemullistuksilla ja traumailla on suuri vaikutus kehon energiatukosten ja persoonallisuuden suojamuurien muodostumiseen. Alexander-tekniikka ei välttämättä ole ensisijainen tai riittävä keino traumaista vapautumiseen, mutta se tukee psyykkistä työtä. (Gelb 2013, 40, 42) Nykyaikaisessa traumaterapiassa on mahdollista nostaa traumoja tietoisuuteen myös kehollisin menetelmin. Kun terapian myötä opetellaan rentouttamaan kestojännittyneitä vartalon osia, traumat vapautuvat tietoisuuteen ja käsiteltäviksi, aiheuttaen usein voimakkaita tunnereaktioita. (Giarretto 2010, viitattu 11.5.2014.)

Päivi Saraste on huomannut, että Alexander-tunneilla ilmenee joskus suuriakin tunteenpurkauksia. Itkemättömät itkut, nauramattomat naurut, tukahdutettu ahdistus ja pidätelty viha saattavat tulla pintaan vuosikymmenienkin takaa. (Saraste 2006, 112–113.) Laulunopettajan on hyvä tietää tällaisen ilmiön olemassaolosta, jotta hän ei tulkitsisi tunteiden johtuvan hänestä itsestään. Jos hyväksyy tunteet eikä tukahduta niitä, ne laantuvat nopeasti, ja ihminen kokee olonsa keventyneen ja vapautuneen (Gelb 2013, 48). Tilanteen ja elämänvaiheen on kuitenkin oltava oikea, jotta vapautumista voisi tapahtua. Kestojännityksistä pystyy vapautumaan vasta sitten, kun ihmisellä on resursseja tukahdutettujen tunteiden kohtaamiseen. Surullista kyllä, jotkut pitävät mieluummin kiinni panssareistaan ja naamioistaan viimeiseen saakka. Äänihäiriöistä ja ylijännittyneestä olemuksesta saattaa tulla osa itseä, ja muutkin mieltävät ne osaksi henkilön persoonallisuutta. (Gelb 2013, 41; Saraste 2006, 113.) Luulemme, että tarvitsemme jännityksiä. Laulajilla tämä saattaa ilmetä jatkuvana huojumisena tai huitomisena laulaessa. Itsensä rauhaan jättäminen vaatisi hyppyä tuntemattomaan (Gelb 2013, 63; Saraste 2006, 7)



KUVA 2. Hyvää kehonkäyttöä. Suuntauukset ovat yksinkertaisia: vartalo suuntautuu pitkäksi ja selkä leveäksi. Pää suuntautuu ylös ja eteen. Kaula on suoraa selän jatkeena.

2.5.4 Itseohjaus ja toimintakyky

Alexanderin termein itseohjaus toimii useimmilla huonosti. Hän tarkoitti itseohjauksella tapaa, jolla käytämme itseämme eri tilanteissa kaiken aikaa, joko paremmin tai huonommin. Ilmeistä on, että huono itseohjaus korostuu stressaavissa olosuhteissa, mutta yhtä ilmeistä on, että ihminen voi halutessaan vaikuttaa siihen. (Gelb 2013, 3537, 42; Saraste 2006, 49.) On helppo syyttää tilanteestaan perimää tai ympäristöä. Kuitenkaan ihminen ei ole ajopuu virran vietävänä, vaan hän vaikuttaa tilanteeseensa joka päivä monin tavoin. Nykyään on paljon näyttöä siitä, että edes geenit eivät ole kiveen hakattu ominaisuus, vaan esimerkiksi elämäntapavalinnat vaikuttavat siihen, mitkä geenit kytkeytyvät päälle ja mitkä pois. (Gelb 2013, 42; Saraste 2006, 7.) Ei ole samantekevää, miten käytämme kehoamme. Kun istumme, seisomme, kävelemme, toimitamme päivittäisiä askareita – aina käytämme itseämme paremmin tai huonommin (Saraste 2006, 41–42; Harilo 2012; Matikainen 2013, 13).

Piintyneet tavat kuluttavat kehoa hitaasti kuin kiveen tippuva pisara. Nuori keho kestää väärinkäyttöä, mutta viimeistään nelikymppisenä seuraukset ovat nähtävissä. Yksi huonon itseohjauksen fysiologinen seuraus on joidenkin kehonosien ylivenytys ja toisten painuminen kasaan. Lääkärit ovat esittäneet dramaattisia kuvia elimistä, nivelistä ja verisuonista, jotka ovat joutuneet puristuksiin. (Gelb 2013, 35,37.) On selvää, että kasaan painuneina tai venytettyinä elimet eivät voi toimia optimaalisesti. Aineenvaihdunta häiriintyy, mukaan lukien hengitys. Ylihengittäminen on tavallista. Huonoryhtinen, ”itseensä nojaileva” ihminen ylikuormittaa niveliään ja lihaksistoaan (Saraste 2006, 100). Liikkuessa työ tehdään väärillä lihaksilla, jotka vuosien mittaan jäykistyvät. Liikkuminen käy yhä työläämmäksi ja liikeradat kapeammiksi. Kuormittunut keho syö valtavasti energiaa ja aivojenkin verenkierto heikkenee. (Gray 1991, 15; Mackie 1990, viitattu 22.4.2014; Saraste 2006, 18.) Jäykkyys ei ole ikääntymisen automaattinen seuraus: kun katsoo dokumenttia sademetsän intiaaneista, voi vain ihmetellä, kuinka kuusikymppinen kiipeää puuhun yhtä ketterästi kuin nuorempansa.

Ihminen saattaa käyttää tottumuksenmukaisiin aktiviteetteihin, jopa hengittämiseen, moninkertaisesti enemmän energiaa kuin on tarpeen (McKeown 2008,

23–26). Gelbin mukaan energian haaskaus kasvaa jopa kymmenkertaiseksi stressaavissa tilanteissa ja uutta toimintaa opetellessa (Gelb 2013, 103). Vaikaka puheen pitäminen tai viulukappaleen soittaminen saattaa rasittaa kehoa niin kokonaisvaltaisesti, että ihminen on sen jälkeen ”aivan lopussa” (Aalto & Parviainen 1998, 14; Pierce Jones 1975, viitattu 24.5.2013). Kun Gelb aloitti jonglöörauksen, hän jännitti vartalooaan epäonnistumisen pelossa, ja edistyi sitä mukaa, kun oppi säilyttämään hyvän itseohjauksen. Yhtä matkaa kehittyi kyky säilyttää rennon valppauden tila. (Gelb 2013, 103–104) Taidokas suoritus sekä näyttää, tuntuu että kuulostaa helpolta (Saraste 2006, 19). Toimintaa eivät rajoita turhat jännitykset eikä pingottunut keskittyminen. Hyvä itseohjaus ei takaa tarkoituksenmukaista kehonkäyttöä joka tilanteessa, mutta sen vallitessa toiminta säilyy tietoisien kontrollin piirissä. Silloin toimintatapojaan on helppo arvioida, muuttaa ja poistaa käytöstä. (Alcantara 1997, 58.)

2.5.5 Avoin ja sulkeutunut keskittyminen

Lääketieteen tutkija ja Alexander-opettaja Henry Fagg on koonnut viimeaikaisesta aivotutkimuksesta näyttöä sitä, millaista mielentilaa Alexander-työ edellyttää. Arkisen kokemuksenkin perusteella tiedämme, että keskittymisen lajeja on monenlaisia. Saattaa olla yllättävää, että länsimainen tiede on tähän saakka tuntenut vain kapea-alaisen, yhteen tehtävään fokusoidun keskittymisen. Faggin mukaan keskittymisen moodit voidaan jaotella karkeasti kahteen sen mukaan, kumpi aivopuolisko vallitsee. Sulkeutuneessa keskittymisessä vasen aivopuolisko dominoi ja kaventaa tietoisuuden yhteen päämäärään kerrallaan. Toiminta on päämäärähakuista ja sitä luonnehtii kontrollin ja onnistumisen tarve. Sulkeutuneen keskittymisen tilassa emme ole tietoisia kehon kokonaisuudesta emmekä kovin hyvin ympäristöstäkään. (Fagg 2012.)

Kyky kapea-alaiseen keskittymiseen on sinänsä tarpeellinen väliaikaisiin tarkoituksiin. Sitä tarvitaan, jos ympäristössä on liikaa häiriötekijöitä, tai jos henkilö kokee tarpeelliseksi suojella itseään ulkomaailmalta stressaavissa olosuhteissa. (Harilo, luento 28.9.2013.) Suojaustilassa ihminen ikään kuin kulkee katse asfaltissa eikä näe eikä kuule, mitä ympärillä tapahtuu. Suojaustila voi kuitenkin jäädä päälle. Ihminen eristäytyy tai käpertyy itseensä, ja toisaalta menettää kyvyn

kuunnella kehon viestejä. Tätä kuvaa hyvin sanonta ”oikea käsi ei tiedä, mitä vasen tekee”. Keho huomataan vasta, kun se alkaa oireilla kivuliaasti. Alexander-tunneilla - ja laulutunneilla - ensimmäinen ja joskus ylivoimaiselta tuntuva haaste on oppia tiedostamaan kehon kokonaisuus samalla, kun suorittaa jotain tehtävää, vaikkapa laulaa aariaa. Edellytyksenä on keskittymisen moodin vaihtaminen sulkeutuneesta avoimeksi (Smith 2007, 23–25).

Avointa keskittymistä luonnehtii rento läsnäolo, hyvä tilannetaju ja tarkoituksenmukainen toiminta (Alcantara 1997, 56; Fagg 2012). Alexander-opettaja Matti Harilo nosti esimerkiksi huipputason jalkapalloilijan, joka on kaiken aikaa tietoinen pelikentän tapahtumista, ja rennon huolettomasti lataa pallon maaliin heti kun vastustajan silmä välttää (Harilo luento 28.9.2013). Pingottuneen keskittynyt urheilija ei tähän pystyisi. Vastaavan eron voi huomata keskinkertaisen ja huipputason muusikon välillä. Huonompi muusikko suorittaa putkinäköisesti omaa osuuttaan, mutta hyvä muusikko reagoi välittömästi kapellimestarin ja muiden muusikoiden pieniinkin vihjeisiin. Harilon mukaan avoin keskittyminen on havaittavissa ihmisen olemuksessa. Huomaamme lähes alitajuisesti, onko huoneeseen tulija avoin ja kontaktinhaluinen, vai onko hän varautuneessa suojausmoodissa. (Harilo, luento 28.9.2013.) Varsinkin lapset aistivat tämän välittömästi, ja takuulla eläimetkin. Avoin keskittyminen lienee myös niin sanotun lavakarisman salaisuus. Parhaat esiintyjät ovat voimakkaasti läsnä, ja tuntuvat laulavan ”juuri sinulle”. Smith kuvaa osuvasti näiden keskittymistapojen eroa. Aitous ja spontaanisuus vaativat heittäytymistä ja kontrollinhalusta luopumista. (Smith 2007, 23-25; Fagg 2012; Gelb 2013, 58; Alcantara 1997, 77.)

Harilo on kehittänyt mainion harjoituksen, joka havainnollistaa avoimen ja suljetun moodin eroa. (Harilo, luento 28.9.2013.) Tämä harjoitus sopii käytettäväksi esimerkiksi ilmaisutaito- ja esiintymisharjoituksissa. Kuvailen sen tarkemmin neljännessä luvussa. Kyky avartaa keskittymistään avoimemmaksi olisi erittäin tarpeellinen klassisen musiikin opiskelijoille, joiden tekniikkakeskeisyys johtaa helposti otsa rypyssä -asenteeseen ja vieraantumiseen musiikin esittämisestä. Varsinkin laulajille olisi todella tärkeää harjoitella avoimen moodin säilyttämistä – onhan luonteva lavaolemus ja kyky kommunikoida oleellinen osa lauluesityksen vaikuttavuutta (Saraste 2006, 71). Avointa moodia on harjoiteltava, jotta

pystyy säilyttämään sen myös paineen alla, kuten kappaleen vaikeassa kohdassa tai esiintymisissä. Laulajien helmasynti, rytmissä pysymisen vaikeus, on tyypillinen oire pingottamisesta, jossa laulajan huomiokyky menee äänen muodostamiseen. Sarasteen mukaan vapautuminen alkaa helpoiten siten, että keskittyy laulaessaan tunteiden ja merkitysten ilmaisuun (Saraste 2006 146-147).

2.5.6 Oikeat lihakset töihin

Lääketieteen tutkija ja Alexander-opettaja David Garlick on selvittänyt Alexander-tekniikan vaikutusmekanismeja lihastasolla. Hän on löytänyt syyn, miksi ponnistelun tarve ja väsyminen ovat Alexander-tekniikkaan harjaantuneilla selvästi vähäisempiä. Selitys löytyy punaisten ja valkoisten lihassyiden työnjaosta. Noin puolet ihmisten lihassyistä on punaisia ja puolet valkoisia. Väriero johtuu erilaisesta verisuonten määrästä. Valkoiset lihassyt ovat isompia ja erikoistuneet nopeisiin liikkeisiin. Ne kuitenkin väsyvät nopeasti, sillä ne kuluttavat energiavarastonsa nopeasti loppuun tuottaen maitohappoa. Toinen lihastyypit ovat punaiset lihassyt, jotka ovat pieniä ja erikoistuneet hitaisiin liikkeisiin. Ne ovat periaatteessa väsymättömiä, sillä käyttävät energianlähteenään happea, glukoosia ja rasvaa tuottaen hiilidioksidia. Useimmissa ihmisruumiin lihaksissa eri lihastyyppejä on puolet ja puolet. Tärkeimpiä poikkeuksia ovat pystyasennon ylläpitämiseen tarkoitettut selkärankalihakset, *erector spinae*, sekä jalan soleuslihas. (Garlick 1990, 36–37; BBC 2013, viitattu 25.4.2013; Saraste 2006, 54.)

Monet Alexander-tekniikan opiskelijat kokevat jo ensimmäisillä oppitunneillaan, kuinka heidän olonsa kevenee. Jotkut kokevat suoranaisten leijumisen tunteen. Selitys löytyy siitä, että he oppivat kannattelemaan itsensä punaisilla, väsymättömillä lihassyillä. Jos ihminen on tottunut pitämään itsensä pystyssä vatsa-, lonkka- ja reisilihaksilla sekä istuessaan että kävellessään, energiankulutus on tarpeettoman suurta. Samalla punaiset selkärankalihakset alityöskentelevät. Kun itseohjaus paranee, työnjako vaihtuu, ja ponnistelun tarve vähenee. Oikaisurefleksi saa tilaisuuden toimia selkärankalihaksissa, jolloin asentoa ei tarvitse ponnistelemalla ylläpitää. (Garlick 1990, 40–43; Gelb 2013, 58-59.)

Jos ihminen haluaa oppia uuden, taloudellisemman tavan käyttää lihaksiaan, se on tehtävä hitaasti ja tietoisesti. Garlick tuo esiin neurologisen syyn tähän. Hitaat ja nopeat liikeradat ovat tallentuneet eri osiin aivoja. Hitaat liikkeet ohjautuvat syvältä molemmista aivopuoliskoista. Nopeita liikkeitä, refleksejä ja pystyasentoa ohjaavat puolestaan pikkuaivot. Jos toimimme tavanmukaisesti, automaattiohjauksella, käsky lihaksiin menee alitajuisesti, eikä siihen voi vaikuttaa. (Garlick 1990, 43.) Uuden tavan oppiminen vaatii tietoista toteutustapaa, jossa huomio kiinnitetään laatuun. Silloin avautuu mahdollisuus saada palautetta lihastuntoaistiltaan, ja tarvittaessa inhiboida väärä toimintatapa. Tämä käy päinsä vain, jos liike suoritetaan aluksi hyvin hitaasti. (Alcantara 1997, 57.) Garlick nimeää lihastuntoaistin ”kadotetuksi kuudenneksi aistiksi” (Garlick 1990, 49). Lihastuntoaisti vääristyy ja katoaa, kun väärinkäytetyt lihakset turtuvat. Alexander-tekniikan tärkeimpiä tavoitteita onkin uinuvan lihastuntoaistin herättely. Samalla kun opiskelija oppii suuntaamaan ja inhiboimaan, hän oppii kuuntelemaan ”kuudetta aistiaan”. (Gelb 2013, 60–61; Alcantara 1997, 41.)

2.5.7 Inhibitio – haitallisen tottumuksen estäminen

Alexander-työ tapahtuu tietoisien ajattelun kautta. Työkalut ovat ajattelua, eivät tekemistä (Alcantara 1997, 31; Saraste 2006, 49). Ensimmäinen perustyökalu on inhibitio, joka tarkoittaa tottumuksenmukaisten reaktioiden estämistä. Termillä ei ole estyneisyyteen viittaavaa merkitystä kuten psykologiassa, vaan se tarkoittaa yksinkertaisesti päätöstä estää haitallinen toimintatapa. (Alcantara 1997, 52-53; Harilo, luento 28.9.2013.) Inhibitio on itsensä rauhaan jättämistä, kun vastaanotetaan tietyn reaktion laukaiseva ärsyke (Saraste 2006, 51).

Alexander osoitti, ettei ihminen ole ajopuu tottumustensa vietävänä, vaan hänellä on mahdollisuus valita (Saraste 2006, 49). Valitseminen edellyttää pysähtymistä ja tietoista päätöstä olla reagoimatta tavanomaisella tavallaan. Tämä on paljon vaikeampaa kuin luulisi, koska suuri osa toiminnastamme tapahtuu ”automaattiohjauksella”. Kaikki tottumukset eivät tietenkään ole haitallisia. Ei yksinkertaisesti ole järkevää miettiä tietoisesti jokaista rutiinomaista tehtävää. Osa totumuksista sen sijaan kuormittaa kehoamme ja mieltämme aivan tarpeettomasti. (Saraste 2006, 41; Alcantara 1997, 21.) Ensimmäinen askel onkin sen

tunnistaminen, mitkä tottumukset ovat selkeästi haitallisia. Missä tilanteissa esimerkiksi kiristän vatsaa tai kiskon ilmaa? Vaikka varsinainen ”kehitystehtävä” liittyisikin laulamiseen, on välttämätöntä opetella inhihoimaan arjessa. Jos vatsan ja hengityksen jännityksiä ei opettele inhihoimaan normaalioloissa, ei se onnistu laulaessakaan (Saraste 2006, 45–51). Gelb kertoo, kuinka oppi suuntausta ja inhibitiota käyttämällä jonglööraamaan ja hallitsemaan esiintymisjännityksensä. Hän oppi olemaan reagoimatta haasteisiin jäykistymällä. Ajatukset pysyivät kirkkaina ja vaikka virheitä sattui, Gelb ei menettänyt tasapainoaan. (Gelb 2013, 72, 132.)

Kun inhibitio vakiintuu osaksi itseohjausta, se lisää selvästi kykyä kuunnella kehon ja mielen viestejä, mutta myös huomioida toisia ihmisiä. Sarasteen mukaan inhibitiolla on hyvä vaikutus meihin sosiaalisesti. (Saraste 2006, 51). Inhibition voisi samastaa perinteiseen itsehillinnän hyveeseen. Henkilö joka käyttäytyy aikuisenakin kuin uhmaikäinen, ei ole selvästikään oppinut inhihoimaan! F.M. Alexander oivalsi, että inhibition voi laajentaa koskemaan myös kehon käyttöä. Huonojen tottumusten inhihoiminen vapauttaa meidät toimimaan paljon tarkoituksenmukaisemmin. Kamppailulajien harrastajat tietävät, että kyky inhihoida aggressiiviset reaktionsa on kaiken A ja O. Alexanderin nerokkuus piilee siinä, että hän kehitti inhibition systemaattiseksi menetelmäksi. (Gelb 2013, 68, 132).

Alexander arvosti inhihoimisen kykyä niin korkealle, että hän nimesi kyvyn inhihoida välittömiä reaktioitaan ihmiskunnan korkeimmaksi perinnöksi, *Man’s Supreme Inheritance* (Gelb 2013, 28). Tässä hän saattoi olla oikeammassa kuin arvasikaan. Eläinpsykologinen tutkimus on todennut, että ihmisapinoiden älykkyys on joillain osa-alueilla samaa tasoa kuin ihmisellä. Mikä sitten on jarruttanut simpanssien kulttuurin kehittymistä? Keskeisenä tekijänä tutkijat pitävät sitä, että simpanssit eivät pysty inhihoimaan välittömiä reaktioitaan, etenkin tunne-reaktioitaan. Kyky olla toimimatta välittömän impulssin mukaan on siis ratkaisevaa, jos haluamme *kehittyä* siinä, mitä ikinä teemme. Vanhanaikainen itsehillintä kannattaisi siis nostaa uudelleen hyveeksi nautintokeskeisessä ajassa, jossa kaikki halutaan minulle, nyt ja heti.

2.7.8 Suuntaukset – lihassyiden uudelleenohjelmointi

Toinen Alexander-tekniikan perustyökalu on suuntaaminen. Suuntaaminen on oman toiminnan ohjaamista tietoisilla ajatuksilla, jotka hermosto välittää aivoista lihaksiin. Ajatusten avulla voimme vaikuttaa tapaan, jolla lihakset toimivat. (Saraste 2006, 52–53.) Tietoinen suuntaaminen auttaa voittamaan tottumuksen mukaisia komentoja, jotka käskvät osan lihaksista tehdä ylitöitä ja osan laiskotella. Oikeanlaisen suuntaamisen ansiosta lihakset löytävät uuden, energiatehokkaamman työnjaon. Suutaukset ovat kuin selkeitä tienviittoja, jotka osoittavat eri suuntiin. Tärkeimmät suuntaukset liittyvät perusohjaukseen, toisin sanoen pään, kaulan ja selän dynaamiseen yhteyteen. (Saraste 2006, 61–66; Alcantara 1997, 33.) Vartalon kokonaisuuden suuntaaminen PITKÄKSI antaa oikeisurefleksille mahdollisuuden aktivoitua. Pää menee ETEEN ja YLÖS, leuka putoaa omalla painollaan ALAS. Selkä PITENEE ja LEVENE. Oikapäät menevät SIVUILLLE. Kantapäät menevät ALAS. Suuntauksia voi olla tilanteesta ja henkilökohtaisesta tarpeesta riippuen muitakin. (Alcantara 1997, 59–60; Gelb 2013, 55; Saraste 2006, 56.) Käveleminen sopii erinomaisesti suuntausten ja inhibition harjoitteluun, koska se estää assosiaation ”oikeassa asennossa pysymisestä” (Saraste 2006, 109).

Olisi mielenkiintoista saada selville, toimivatko eräät laulunopetuksessa yleisesti käytetyt mielikuvat suuntausten tavoin. Esimerkiksi, ajattele ALAS, kun laulat ylös. Ajattele YLÖS, kun laulat alas. Ajattele, että kieli menee ETEEN. Jne. Täysin yhteneväisiä Alexander-tekniikan kanssa ovat mielikuvat vartalon pitenemisestä ja pään roikkumisesta katossa hiustupsun varassa. Hyvin usein opettajan ohjeet johtavat yliryhdikkyuteen tai itsensä ”laittamiseen” tiettyyn asentoon. Totumuksen vastaisen asennon ylläpitäminen on kuitenkin mahdotonta, tai se tapahtuu kohtuuttomalla lihastyöllä. On siis löydettävä epäsuora keino päästä kokonaisuus vapautumaan omalla painollaan. Tämä tapahtuu yhdistetyn inhiboinnin ja suuntaamisen avulla. (Gray 1991,105; Alcantara 1997, 277.)

Suuntaaminen on haastavaa, koska se on ”vain” viestin lähettämistä, ei lihasten liikuttamista tai asennon muuttamista (Saraste 2006,19). Vaikka suuntaaminen ei näy liikkeenä, se aktivoi lihaksia hermojen ja säikeiden tasolla. (Gray 1991,

51). Neurotutkija John Basmajian on osoittanut, että ihminen voi oppia aktivoimaan jopa yksittäisiä lihassäikeitä tahdonalaisesti. Hän kiinnitti elektrodit lihassäikeisiin ja kytki ne ääntä tuottavaan laitteeseen. Koehenkilöt oppivat muuttamaan lihassäikeidensä sähkövarausta ja tuottamaan niillä jopa erilaisia rytmikuvioita. (Gelb 2013, 80.)

Harilo kertoi mielenkiintoisen esimerkin suuntaamisen voimasta opiskeluajoiltaan. Hän joutui kerran ajamaan yhtä mittaa Tampereelta Utsjoelle pienessä autonkoterossa, jossa ei mahtunut istumaan suorassa. Asento oli kaikkea muuta kuin ergonominen, mutta Matilla ei ollut vaihtoehtoa. Hän päätti turvautua suuntaamiseen. Lähes puoli vuorokautta hän huristeli kyyryssä ja suuntasi. Voisi ajatella, että perille päästyään hän olisi kangistunut linkkuveitsen kaltaiseen asentoon. Mutta mitä tapahtuikaan? Kun hän avasi Utsjoella oven, hän ponnahti jousen tavoin pitkäksi ja suoraksi, eikä tuntenut minkäänlaista kolotusta tai kangeutta! Suuntaus YLÖS oli pitänyt oikaisurefleksin toiminnassa ja lihaksiston työnjaon tasapainossa. (Harilo 2013, luento 28.9.2013.) Tämä on voimakas opetus siitä, ettemme voi syyttää kivuistamme olosuhteita: vääränlaisia kenkiä, tuoleja tai jatkuvaa istumista. Toki tuoleja ja kenkiä on parempia ja huonompia, mutta ratkaisevaa on se, miten käytämme itseämme. (Harilo: luento 28.9.2013; Rickover 2005, viitattu 25.4.2014.)

2.7.9 Myyttejä kehon huoltamisesta - kuntoilu ja venyttely

Perinteinen kehonhuolto vannoo kuntoilun ja venyttelyn nimeen. Ongelmien ilmetessä nämä keinot eivät aina tepsikään. Oireet katoavat hetkeksi vain palatakseen pian. Niiden kroonistumista voi olla vaikea estää (Gray 1991,67). Alexander-tekniikka väittää pureutuvansa oireiden sijaan ongelmien syihin. Tarkempi tieto lihasten toiminnasta paljastaa, mikä tavallisessa lähestymistavassa menee vikaan.

Liikunta on terveydelle ja hyvinvoinnille välttämätöntä. Hyvä kunto parantaa aineenvaihduntaa ja ehkäisee monia terveysongelmia. Toisaalta yleinen uskomus siitä, että liikunta sinänsä tehoaisi tuki- ja liikuntaelimestön kroonisiin ongelmiin, ei kestä lähempää tarkastelua. Luullaan, että ihminen tarvitsee vahvat lihakset

pitääkseen kehonsa pystyssä ja raajat oikeissa asennoissa. Vastaavasti kuulee väitettävän, että heikon lauluäänen syynä ovat heikot ”tukilihakset”. Jos tämä pitäisi paikkansa, niin miten heiveröinen vauvakin pystyy huutamaan tuntikausia äänen väsymättä? Tutun sanonnan mukaan urheilija ei tervettä päivää näe. Monet tanssijat, urheilijat ja aktiiviliikkujat ovatkin rasitusvammojen kierteessä. (Rickover 2005, viitattu 25.4.2014; Alcantara 1997, 17.) Lihaskoivu ei siis ratkaise, vaan kehon käyttö kokonaisuutena. Jos kokonaisuus on pielessä, jotkin kehon osat rasittuvat yli sietokyvyn. Vastaavasti osa lihaksista heikkenee. Pahimmassa tapauksessa liikunnan lisääminen vain pahentaa tuhoisia tottumuksia. Ylirasittuneet lihakset eivät palaudu lähtöpituuteensa, vaan jäävät pysyvästi kireiksi. (Gray 1991, 156; Mackie 1990, viitattu 22.4.2014.) Siksi Alexander-tekniikassa ei suositella toistoihin perustuvaa harjoittelua tai yksittäisten lihasten vahvistamista. Tärkeää ei ole harjoituksen määrä, vaan laatu. Kehon kokonaisuuden on muututtava ensin sekä arjessa että kuntoillessa. Tämän jälkeen keho kannattelevien lihasten kunto kohenee hitaasti, mutta automaattisesti. Alexander-tekniikassa harjoitellaan itsensä rauhaan jättämistä – kun lakkaamme häiritsemästä itseämme, keho löytää itse tarkoituksenmukaisemman tavan toimia. (Gelb 2013, 48, 58-59; Gray 1991,33; Saraste 2006, 82-83, 89, 154.)

Nykyisin tiedetään lihasten ominaisuuksista huomattavasti enemmän kuin Alexanderin aikoina. Alexander oli edelläkävijä oivaltaessaan, että lihasten jännekyky (tonus) on säädettävä ajattelemalla. Aivot todellakin säätävät lihaskoivun. Lihasta ei voi rentouttaa venyttämällä sitä (Alcantara 1997, 33). Näytöt siitä, että venyttely ehkäisisi liikuntavammoja, ovat ristiriitaisia. Liika venyttely pikemminkin altistaa liikuntavammoille, koska se löysyttää jännekykyä, nivelsiteitä ja muita sidekudoksia. (Gold, verkkosivusto, viitattu 11.5.2014).

Lihakset koostuvat itse lihassoluista ja kollageenista, joka ympäröi lihassäikeitä. Työtä tehdessään lihas supistuu. Mitä vahvempi lihas on, sitä lyhyempi se on. Toisaalta lihasten kireys ei aina merkitse lihasvoimaa. Lyhentymisen voi johtua vaurioitumisesta. Aivot säätävät lihaksen entistä kireämmälle estääkseen sitä vaurioitumasta lisää. Samalla vaurioituneen lihaksen ympärillä kasvaa kollageenia, joka estää lihasta venymästä liikaa. Ylimääräinen kollageeni pitää lihaksen jäykkänä vielä kauan sen jälkeen, kun vaurio on parantunut. Venyttelemällä

saadaan harhaanjohtava kokemus lihasten venymisestä. Venyminen ei kuitenkaan tapahdu lihassäikeissä, vaan kollageenisäikeissä. Tällainen venytys on yleensä väliaikaista. Levossa kollageeni alkaa jäykistyä uudelleen. Keho vastustaa venymistä, koska ylivenyneenä se ei pystyisi toimimaan tehokkaasti. (Gold, verkkosivusto, viitattu 11.5.2014.)

Selkä-, niska, lonkka- ja polvikivut saavat useimmiten alkunsa siitä, että häiriintyneet refleksit vetävät kehon epäsymmetrisesti kasaan. Keho jäykistyy yhä enemmän suojatakseen itseään uusilta vaurioilta. Seurauksena on kroonisia lihasjännityksiä, joihin ei voi vaikuttaa venyttelyllä. Asentoa ylläpitäviin refleksiin voi vaikuttaa vain ”uudelleenopetuksella”, joka antaa niille tilaisuuden tarkoituksenmukaiseen toimintaan. (Gold, verkkosivusto, viitattu 11.5.2014.) Alexander-tekniikka tarjoaa työkalut lihastonuksen ja refleksien uudelleenohjelmointiin. Kun selkää suunnataan pitkäksi ja leveäksi, lihaksille annetaan tilaisuus tasapainottaa itsensä oikaisurefleksin ohjaamana (Harilo, luento 28.9.2013).

Venyttely kuuluu yleisesti äänen lämmittelyyn. Se onkin sellaisenaan hyvä keino virittää mieli kuuntelemaan kehon viestejä. Laulun opettajien ja -opiskelijoiden on kuitenkin hyvä tietää, että lihasten kireys ohjautuu aivoista. Lihaksia ei voi rentouttaa venyttelemällä eikä kroonisia jännityksiä voi tahdonalaisesti vapauttaa. Paras tapa ohjata keho vapautumaan ennen laulamista on harjoitus nimeltä aktiivinen lepoasento, jonka kuvailen luvussa 3.

2.5.10 Myyttejä hengityksestä

Kun F.M. Alexander onnistui selättämään omat äänivaikeutensa, hän huomasi hyvin pian terveytensä kohentuneen kokonaisvaltaisesti. Hän oli lapsesta saakka kärsinyt hengitysvaikeuksista ja poskiontelotulehduksista. Itseohjauksen parantuessa muuttui myös tapa hengittää, ja samalla alttiius hengitysteiden sairauksille väheni. (Saraste 2006, 40.) Hengityksen häiriintyminen, ”raskas hengitys”, liittyy sairauksiin yleisemminkin.

On mielenkiintoista, että länsimainen lääketiede ei ole löytänyt astmalle selkeää fysiologista syytä. Alexander-opettaja Beret Arcayan mukaan astmakohtauksiin

liittyy voimakas säikähdyksirefleksin aktivoituminen. Se jäykistää kaulan vetäen päätä taaksepäin ja selkärangan kasaan, jolloin vapaa hengitys on mahdotonta. Säikähdyksireflessi lietsoo paniikkia, joka puolestaan lisää keuhkojen kuroutumista ja hengityslihasten jännityksiä. Kehon jännittyneisyys jää helposti päälle ja itseohjaus häiriintyy astmapotilailla kroonisesti. (Arcaya 2010, viitattu 5.5.2014; Alcantara 1997, 149.)

F.M. Alexander ei uskonut hengityksen manipuloimiseen erityisillä harjoituksilla. Hänen mukaansa ihanteellinen hengitys on seurausta hyvästä itseohjauksesta. (Alcantara 1997, 90.) Garlickin tutkimusryhmä on verrannut Alexander-tekniikan opettajien hengitystä ja selkärankalihasten aktivaatiota verrokkiryhmään. Opettajien hengitys oli syvempää ja rytmiltään hitaampaa. He kannattelivat itseään väsymättömillä selkärankalihaksilla. Maallikot käyttivät itsensä kannatteluun enemmän vartalon etuosan lihaksia, ja heidän hengityksensä oli pinnallisempaa ja tiheämpää. (Garlick 1990, 41–42.)

Länsimainen lääketiede on tutkinut hengitystä ja sen terveysvaikutuksia ihmeen vähän, ikään kuin hengittäminen olisi ihmiselle itsestäänselvyys. Poikkeuksena on Moskovassa vaikuttanut Konstantin Buteyko, joka on kehittänyt lääkkeettömän menetelmän astman hoitamiseen. Menetelmän ytimessä on havainto, jonka mukaan ylihengittäminen on sekä astman oire että syy. Ylihengittäminen eli hyperventilaatio aiheuttaa piinallisen kierteen, jossa aineenvaihdunta, keuhkojen toiminta ja aivojen hengityskeskusten toiminta häiriintyvät. Opettelemalla hengittämään vähemmän ja harvemmin - sekä normaalitilassa että kohtauksen aikana - astman oireista on mahdollista päästä eroon. Buteyko ymmärsi hengityksen ja sairauksien yhteyden omakohtaisesti, kun hän onnistui parantamaan itsensä henkeä uhkaavasta verenpainetaudista, johon lääkkeet eivät tehonneet. Menetelmän teho astman hoidossa on testattu laajoissa kansainvälisissä tutkimuksissa sekä lapsilla että aikuisilla. Vankasta näytöstä huolimatta menetelmä tunnetaan huonosti länsimaissa, joissa astman hoito on lääkekeskeistä. (McKeown 2008, 23–26, 269–270.)

Alexander-tekniikan ja laulun opetuksen näkökulmasta Buteykon tutkimustulokset ovat merkittäviä. On murrettava myytti, jonka mukaan syvät henkäykset ja

suuri määrä happea olisivat meille hyödyksi. Päinvastoin on eduksi, että elimistö sietää korkeita hiilidioksiditasoja, sillä tämä parantaa aineenvaihduntaa ja suorituskykyä. Laulunopettajien on hyvä tietää, että hyperventilaatio on erittäin yleistä - paljon yleisempää kuin ohimenevät hyperventilaation oireet, joita oppilaat saattavat kokea tehtyään hengitysharjoituksia pitkän aikaa. Jos ylihengittäminen on kroonista, oireita ei huomaa, koska elimistö on sopeutunut tilanteeseen. Aivot alkavat vaatia alhaisempia hiilidioksiditasoja. Tämä pakottaa ihmisen hengittämään yhä enemmän ja nopeammin. Jokainen tietää laulajia, joilla ilma ei koskaan tunnu riittävän. Taustalla on todennäköisesti krooninen hyperventilaatio, jota laulamiseen liittyvä suorituspaine pahentaa. Jatkuva ylityön tekeminen jäykistää hengityslihakset, jolloin vapaa hengitys on mahdottomuus. Äärimmäisiä tapauksia ovat astmaatit, jotka hengittävät Buteykon mukaan levossa 2-3 kertaa enemmän ja astmakohtauksen aikana jopa kymmenkertaisesti terveisiin verrattuna. (McKeown 2003, 20–31.)

Buteykon hengitysharjoituksia tuskin kannattaa sellaisenaan soveltaa laulunopiskeluun, mutta Alexander-tekniikan kanssa niillä on merkillepantava yhtymäkohta: keskeinen työkalu on inhibitio. Potilaan/laulajan on inhiboitava halunsa vetää isoja henkäyksiä. Hengitettävän ilman määrää vähennetään pikku hiljaa opettelemalla rentouttamaan hengityslihakset. Samaan aikaan hengityksen rytmi pidetään tasaisena. Missään tapauksessa hengitystä ei saa pidättää aktiivisella lihastyöllä. Kuukausia kestäväällä säännöllisellä harjoittelulla hyperventilaation tarve vähenee. (McKeown 2003, 57–56.) Laulajalle tästä on monenlaista hyötyä. Kyky laulaa pitkiä fraaseja kasvaa ja hengityslihasten rentoutuessa äänen laatu paranee monin tavoin. Buteyko-metodin puute on, että siinä ei kiinnitetä huomiota tapaan, jolla ihminen käyttää itseään kokonaisuutena. Siksi Alexander-tekniikan laajempi lähestymistapa on laulajalle korvaamaton.

3 ALEXANDER-TEKNIikka LAULAMISESSA

Laulunopiskelun alkuvaiheessa voi tuntua siltä, että opettaja kiinnittää huomionsa toissijaisiin asioihin. Opiskelija haluaisi päästä musiikin kimppuun, mutta opettaja jankuttaa vain seisoma-asennosta, pään asennosta ja turhasta heilumisesta. Oppilas lähtee tunnilta muistaen vain sen, ettei osaa hengittääkään. Hän ei ymmärrä, mitä opettajan vaatimuksilla on tekemistä laulamisen kanssa. Kun oppilas yrittää ”laittaa” itsensä opettajan vaatimaan asentoon, hän tuntee itsensä vain luonnottomaksi, eikä laulaminen helpotu ollenkaan (Gray 1991, 38). Pahimmillaan saattaa tuntua siltä, että opettaja yrittää puuttua oppilaan vartalon malliin vain esteettisistä syistä – jotta oppilas näyttäisi yleisön edessä paremmalta. Tilanne saattaa jatkua vuosia ilman että oppilas koskaan oivaltaa, miten ja miksi vartalon käyttö vaikuttaa laulamiseen. Kaikki opettajatkaan eivät ymmärrä tätä. Yhteys oppilaan äänellisten puutteiden ja asennon välillä saattaa mietityttää, mutta huomauttelu ja ääniharjoitukset eivät auta. Apu voi löytyä Alexander-tekniikasta. (Saraste 2006, 180; Matikainen 2013, 5.)

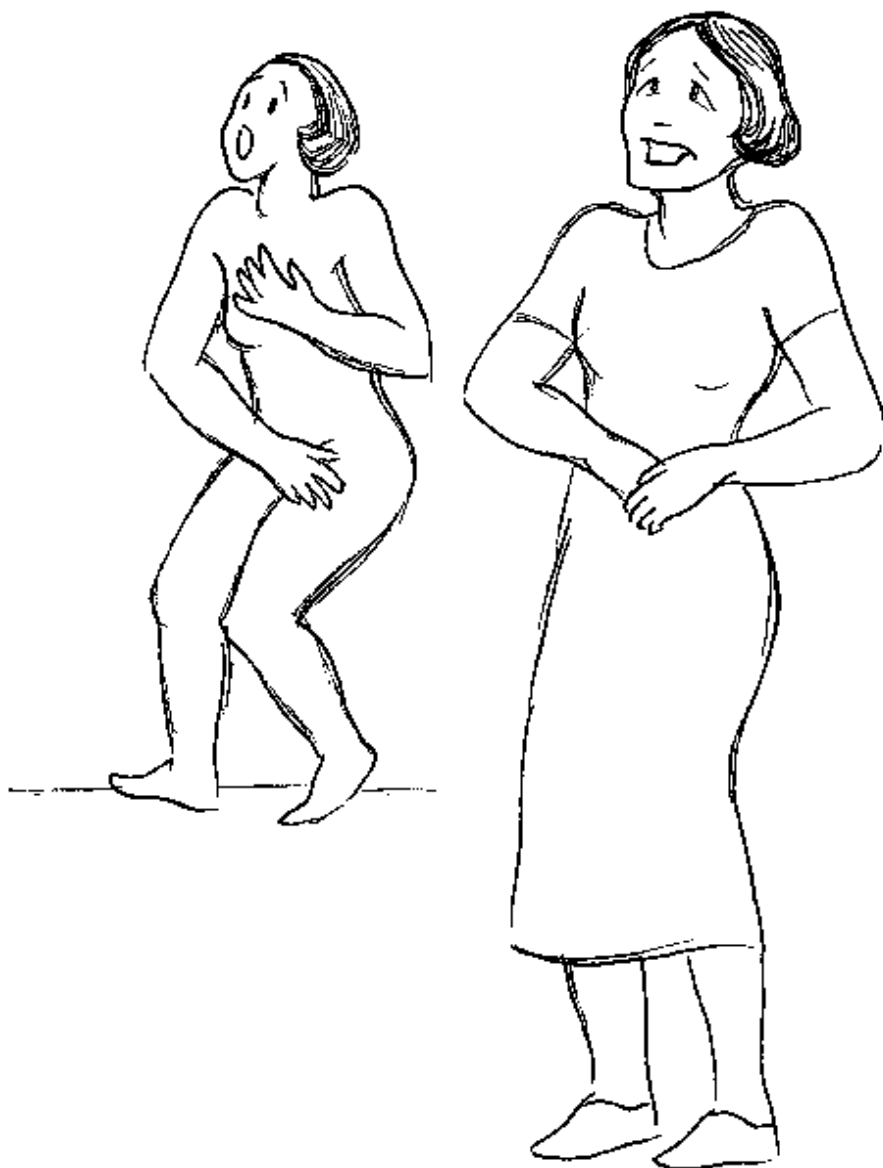
3.1 Epäluotettava aistitaju

Alexander-tekniikan ja laulun opiskelua yhdistää se tosiasia, että kummassakin opettajan palaute on välttämätöntä (Saraste 2006, 75). Oma havainto- ja arviointikyky ovat epäluotettavia, kun aistimme kehomme tilaa tai äänemme sointia. F.M. Alexander nimitti asiaa epäluotettavaksi aistitajuksi. Kehon tilaa aistimme lihastuntoaistin eli proprioception avulla. Aistiemme ominaisuus on, että ne tottuvat vallitseviin olosuhteisiin. Tiedämme, että ulkopaikkakuntalainen haistaa helpommin tehtaan hajun, kuin siihen tottunut paikkakuntalainen. Lihastuntoaistikin vääristyy, kun kehoon pesiytyy kestojännityksiä ja virheasentoja. Ihminen kokee tottumuksenmukaisen tilansa normaalina ja itsestään selvänä: ”minun vartaloni on vain tämän mallinen”. Muutos koetaan outona ja virheellisenä. Jos oppilas on tottunut seisomaan etukumarassa, hän kokee kaatuvansa taaksepäin, kun Alexander-opettaja ohjaa hänen kehoaan pitenemään. Jos hän on tottunut yliojennettuun ”selkä suorana ja rintakehä ylös” -ryhtiin, hän kokee menevänsä kumaraan, kun asento rentoutuu. Senkin jälkeen, kun hänellä on kokemuksia paremmasta tekemistavasta, tottumuksen voima jyllää. Vanha tapa

”tuntuu oikealta” ja palaa heti, kun huomio herpaantuu. (Gelb 2013, 60–64; Saraste 2006, 71–74; Alcantara 1997, 38–41.)

Vääristynyt lihastuntoaisti vaikeuttaa muutosprosessia kuukausien ajan. Myös kivun aistiminen saattaa vääristyä. Hyvin jäykissä lihaksissa hermot joutuvat puristuksiin ja lakkaavat viestittämästä kipua. Turtunut kipuaisti palautuu, kun lihas rentoutuu. Alexander-prosessissa kivun ”palaaminen” saattaakin olla hyvä merkki. (Gelb 2013, 60–63; Gray 1991, 154, Saraste 2006, 74.) Laulunopiskelijan on hyvä varautua siihen, että kyky aistia jännityksiä ja epämukavuutta kasvaa prosessin edetessä. Kroonisten jännitysten hellittäessä pienenkin jännittymisen alkaa huomata. Tämä saattaa aiheuttaa turhautumista ja pohdintaa siitä, onko mennyt laulamissaan taaksepäin. Lisääntynyt tiedostaminen ja herkkyyden todellisuudessa hyviä merkkejä – laulajan kyky aistia kehonsa tilaa luotettavasti on parantunut (Gray 1991, 154; Pierce Jones 1975, viitattu 24.5.2013).

Laulajalle suuri kompastuskivi on se tosiseikka, että hänen on fysiologisista syistä mahdotonta kuulla ääntään realistisesti. Kallon luut johtavat ääntä, mikä vaikuttaa laulajan kokemukseen äänestään. Myös kireät lihakset vääristävät kuuloaistimusta: jännittynyt kielenkanta ja leuka sekä alas painettu kurkunpää saavat äänen kuulostamaan laulajan korvissa syvältä ja mahtavalta, vaikka ulkopuolisen korviin ääni on tunkkainen ja soinniton. Vääristyminen on tavallista erityisesti äänialan ääripäissä (yleensä alarekisterissä), jos äänentuottoon liittyy kurkunpään painamista. Laulajalle voi olla huomattavan vaikeaa luopua jännityksistään, koska samalla kokemus oman äänen soinnista muuttuu – hänen mielestään jopa huonompaan suuntaan. Edessä voi olla äänellinen identiteetikriisi varsinkin, jos laulaja on opiskellut pitkään ja hänellä on vakiintunut käsitys omasta äänestään. Vapaampi ääni voi kuulostaa laulajalle itselleen pienemmältä ja huokoisemmalta, vaikka se tosiasiassa resonoi tilassa kantavana ja täyteläisenä. (Saraste 2006, 175, 181.) Aistihavaintojen epäluotettavuuden takia on välttämätöntä saada säännöllisesti palautetta opettajalta. Peiliin katsominen, videointi ja äänittäminen – elävästä yleisöstä puhumattakaan - tuovat esiin puolia, joita emme itse luotettavasti havaitse. (Alcantara 1997, 38; Gray 1991, 52; Smith 2007, 23–25.)



KUVA 3. Säikähdysrefleksi ja jännittynyt laulaja.

3.3 Hengitys – kulmakivi ja kompastuskivi

Hengitys on lauluäänen perusta. Jos hengitys ei ole kunnossa, yritys rakentaa laulutekniikkaa on kuin rakentaisi taloa hiekalle. Tähän on selkeä fysiologinen selitys: sekä hengittäminen että äänihuulten liikkeet ohjautuvat samasta aivojen keskuksesta, hengityskeskuksesta. Sinne on reflektorisessa yhteydessä myös palleahermo. Mikäli hengitys on häiriintynyt, äänihuulilla ei ole mitään mahdollisuutta toimia oikein. (Aalto & Parviainen 1998, 135.) Kaikki laulopedagogit lie-nevät hengityksen merkityksestä yhtä mieltä. Erimielisyydet alkavat siinä, mitä hyvä hengitys tarkoittaa (Alcantara 1997, 90). Maallikot uskovat, että laulaja tarvitsee ”vahvat keuhkot”. Osa laulopedagogeista ajattelee, että ääni tarvitsee tu-ekseen vahvat hengityslihakset, erityisesti vahvan pallealihaksen, ja tämä vaatii vuosikausien ”bodaamista”. (ks. Aalto & Parviainen 1998, 44) Menneiden aikojen maestroilla olikin jos jonkinlaisia kikkoja hengityksen kehittämiseen, alkaen pianon työntämisestä vatsalihaksilla. Kuitenkin lukuisat laulajalegendat väittävät, että hengitys on toiminut heillä kuin itsestään, ja se toimii sitä paremmin, mitä vähemmän sitä ajattelee. Alexander-tekniikan näkemys on lähes vastakainen yleisille käsityksille (Alcantara 1997, 87). Sen mukaan hengitys tasapainottaa itse itsensä – mutta vasta sitten kun keho ja mieli kokonaisuudessaan ovat vapaat ylimääräisistä jännityksistä. Hyvä itseohjaus on vapaan hengityksen välttämätön edellytys. (Saraste 2006, 122.) Olennainen osa Alexander-opettajan ammattitaitoa on edistää hengityksen vapautumista epäsuorin keinoin (Gray 1991, 133).

Laulopedagogi ja Alexander-opettaja Päivi Saraste summaa kirjassaan hengityksen perusfysiologiaa. Hengityksen moottori on pallea, suuri kupolimainen lihas, joka sijaitsee kylkikehikon sisällä eikä vatsassa, kuten monet virheellisesti luulevat. Kaikki hengitys on palleahengitystä - ilman palleaa ihminen ei voi hengittää lainkaan. Kannattaa tiedostaa, että pallea on tahdosta riippumaton lihas. Sitä ei voi erikseen harjoittaa, joskin siihen voi vaikuttaa esimerkiksi pidättämällä hengitystä. Pallea toimii vain niin hyvin, kuin kehon kokonaisuus sallii. Pallean vapaa toiminta on laulajalle erityisen tärkeää. Sen toimintaa estävät jännitykset ympäröivissä lihaksissa, kuten vatsa- ja kylkilihaksissa. Kumara tai yliryhdikäs asento estävät palleaa ja kylkien lihaksia toimimasta täydellä kapasiteetilla.

Pallea on myös hyvin tunneherkkä lihas. Nauru, itku, pelko ja haukotus saavat pallean reagoimaan tunnusomaisella tavalla. (Saraste 2006, 129-133.)

Saraste kuvaa ihanteellista, luonnollista hengitystapahtumaa, joka Alexander-tekniikan näkökulmasta on myös äänenkäytön kannalta ihanteellinen. Monelle perinteisen laulukoulutuksen saaneelle voi tulla yllätyksenä, ettei laulajan hengitys juuri eroa ihanteellisesta normaalihengityksestä. Sisäänhengitys alkaa, kun aivoista tuleva impulssi saa pallean supistumaan keskiosastaan ja painumaan alas. Pallean liike saa kyljet liikkumaan sivulle, jolloin keuhkojen tilavuus laajenee. Rintakehä laajenee myös ylöspäin. Vatsanpeitteet pullistuvat hieman, mutta eivät aktiivisena lihastyönä, vaan joustona. Ilma virtaa sisään tyhjiöperiaatteella. Joustoa on havaittavissa myös selän alaosassa, mutta tämäkään ei tapahdu aktiivisena lihastyönä. Ihanteellinen hengitys ei juuri näy eikä kuulu ulospäin. (Saraste 2006, 128–131.)

Uloshengityksessä pallea rentoutuu ja sen kupoli kohoaa ylöspäin. Kylkikaaret palaavat lähtötilanteeseensa. Lepohengityksessä ilma virtaa esteettä ulos, mutta ääntöhengityksessä – puheessa ja laulussa – ääntöväylä ja hengityslihakset aktivoituvat ja säätelevät ulostulevan ilman painetta. Aktivoituessaan ne antavat äänelle sen tarvitseman tuen, mikä tuntuu laulaessa ”hengitysyhteytenä” tai ”tukena”, äänen pohjalla. Kun ilma virtaa vapaasti ja pidättelemättä, se muodostaa ikään kuin ilmapatjan, jonka päällä ääni lepää. (Saraste 2006, 152; Smith 2007, 39-41.) Laulamisen aikana pallean toiminta muuttuu siten, että se jää aktiiviseksi myös laulamisen aikana (Saraste 2006, 129-131).

Laulunopetuksessa liikkeelle lähdetään yleensä tilanteesta, jossa hengitys häiriintyy viimeistään oppilaan ajatellessa laulamista. Ilma tuntuu loppuvan, se tulee ulos liian suurella paineella, tai sitä kiskotaan voimakkaasti rintakehään. ”Hengitysyhteys” on täysin hukassa, mikä rajoittaa suuresti äänenkäyttöä. Avuksi otetaan erilaiset hengitysharjoitukset. Hyvin tavallista on, että kun aloitteleva laulaja alkaa kiinnittää huomiota hengitykseen, hän jännittyy entisestään. (Saraste 2006, 132, 135, 152.) Tämä on hankala dilemma kaikessa hengitysterapiassa. Onko hengitysharjoituksista mitään hyötyä, jos ne lähinnä häiritsevät hengitystapahtumaa? (Aalto & Parviainen 1998, 47).

3.4 Myytti hengitysharjoituksista

Osalla laulupedagogeista on vankka käsitys siitä, että ”tuki” vaatii erityistä lihastyötä, ja se pitää rakentaa lihasjumpalla ja vuosien lauluharjoittelulla. Tämän näkemyksen mukaan oikeanlainen ”tuki” tuntuu lihasten jänteveytenä alavatsassa, vyötärön kohdalla ja hieman selkäpuolella. (Saraste 2006, 132.) Itse omaksuin käsityksen, jonka mukaan rintakehä tuli pitää paikallaan. Kylkien ei tullut liikkua kuin korkeintaan maksimihengityksissä, koska uskoin sen häiritsevän kurkunpään toimintaa. (vrt. Saraste 2006, 138.) Sen sijaan ilma piti vetää sisään vatsalihaksilla. En tiedä vielä, oliko tämä opettajien tarkoitus, mutta näin sen käsitin. Vatsahengitys vaati minulta huomattavaa lihastyötä, koska minulla oli paha notkoselkä ja koko asentoni oli eteenpäin kallellaan. Notkoselän vuoksi pallean toiminta oli rajoittunutta. (vrt. Gray 1991, 135.) Keuhkoni eivät voineet laajentua selän puolelle, ja estin niitä laajenemasta sivuille jäykistämällä kylkiäni. Luulin, että ”tuntuma” kyljissä ja vatsassa kertoi syvähengityksestä ja ”selkään hengittämisestä”, mutta tulkitsin asian väärin. Nyt käsitän, että vatsa- ja vyötärölihasten pumppaamisella ei ole mitään tekemistä vapaan hengityksen kanssa (Aalto & Parviainen 1998, 47; Saraste 2006, 129, 133–134).

Stephen W. Smith paljastaa julistaneensa tuki-sanon (support) pannaan, koska se lähes poikkeuksetta johtaa mielikuviin ilmanpaineen kasvattamisesta. Yrittäessään tukea ääntä useimmat laulajat tiukentavat vatsalihaksiaan rajoittaen näin ilman luonnollista virtausta. Smithin oivallus on, että vapaa lauluääni vaatii *suurempaa ilmavirtaa*. Hän kehottaa oppilaitaan päästämään kaiken ilman ulos - aina. Ilma virtaa ulos sopivalla voimalla, kun yksinkertaisesti rentoutamme hengityslihakset. Ilma ruokkii ääntä: kun hengitys on rentoutunut, ilma virtaa ja äänikin virtaa täyteläisenä, soivana ja vapaana. (Smith 2007, 39–41.)

Oma kokemukseni osoittaa, että lihastyöllä todellakin voi jossain määrin kompensoida tiettyjä äänenmuodostuksen ongelmia. Mutta lihastyöllä suoritettu äänenmuodostus heijastuu väistämättä jännityksinä koko ääntöelimistöön. Suoritusaso voi kasvaa, mutta laulaja ei ole äänellisesti terve (Smith 2007, 20). Usein tällaiset laulajat liikehtivät laulaessaan levottomasti, sillä hengityksen jännittyneisyys vaikuttaa koko vartaloon. Minun tapauksessani – ja monessa

muussa – rakennettu ”tuki” johti epämiellyttävään äänenlaatuun, jännittyneeseen olemukseen ja valtavaan ponnistelun tunteeseen. (Matikainen 2013, 5; Saraste 2006, 133–134.) Oma kokemus vaikutti myös tapaan arvioida ensimmäisten lauluoppilaitteni äänenkäyttöä. Nyt hävettää, miten vääriä asioita heiltä vaadintaan. Alexander-tekniikan myötä käsitykseni etenkin hengityksestä on muuttunut täysin. (vrt. Saraste 2006, 121).

Alexander-tekniikan käsitys on, että suora yritys vaikuttaa hengitykseen ei onnistu, mutta siihen voidaan vaikuttaa epäsuorasti parantamalla kehon käyttöä kokonaisuudessaan (Alcantara 1997, 87). Ytimessä on ajatus siitä, että jännittyneessä kehossa joko sisään- tai uloshengitys häiriintyy, tai molemmat. Myös hengityksen rytmi häiriintyy, tai ihminen yksinkertaisesti hengittää liikaa. (Saraste 2006, 134.) Ilmeistä on, että myös jännitys, stressi ja esimerkiksi masennus muuttavat hengitystapahtumaa. Jos laulaja pelkää korkeiden äänien laulamista, tai hän jännittää laulutunteja, vapaa hengitys ei ole mahdollista. Siksi kehon ja mielen jännityksiä on aina tarkasteltava kokonaisuutena. Hengitys voi vapautua vasta, kun kehon ja mielen kokonaisuus sen sallii. (Saraste 2006, 174–174; Matikainen 2013, 61.)

3.5 Lihasparien taistelu - hengityksen pidättäminen

Kehon kestojännityksille on tyypillistä, että antagonistiset lihasparit ”taistelevat” toisiaan vastaan. Siinä missä käsivarressa on ojentaja ja koukistaja, hengityselimistöissä ovat sisään- ja uloshengitysilihakset. On selvää, että jos lihakset työskentelevät toisiaan vastaan, tuloksena on tehoton toiminto ja suuri ponnistelun tunne. (Alcantara 1997, 135; Saraste 2006, 149.) Kestojännityksille on tyypillistä, että henkilö ei tunne niitä, eikä pysty tahdonalaisesti rentouttamaan lihaksiaan. Oivallus rentouden ja jännittyneisyyden erosta syntyy vasta silloin, kun ihminen ensimmäisiä kertoja onnistuu tietoisesti rentouttamaan tietyn lihaksen. Tästä lähtien on mahdollista huomata, kun lihas jännittyy ”omia aikojaan” uudelleen, ja päästää irti. (Aalto & Parviainen 1998, 17.)

Hengityksen kohdalla antagonististen lihasten ”taistelu” tarkoittaa käytännössä ilman pidättämistä. Sisäänhengityksessä ilman virtaus hidastuu tai keuhkot ei-

vät täyty kunnolla, jos vatsa tai kylkilihakset eivät rentoudu. Jos kyljet ja rintakehä pidetään jäykkänä, ilma ei virtaa sisään luonnollisesti. Vatsalihakset voivat olla liian tiukat, eivätkä anna hengitettäessä myöten. Toisaalta henkilöllä voi olla taipumus vetää vatsaa sisään kaiken aikaa. Naisilla tämä on yleistä. Jos vatsaa pidetään litteänä pitkin päivää, sen rentouttaminen ei onnistu laulutunnillakaan. (Aalto & Parviainen 1998, 45; Gray 1991, 139; Saraste 2006, 120.)

Aivan oma lukunsa on joidenkin laulopedagogien opettama hengitystekniikka, jota kutsutaan vatsahengitykseksi (tai harhaanjohtavasti palleahengitykseksi). Siinä alavatsan ja vyötärön lihakset pidetään jäntevänä aina laulaessa, ja niillä vedetään aktiivisesti ilmaa sisään. Tuloksena on kouriintuntuva pumppaava liike. Vatsahengitykseen liittyy usein toinen virhetoiminto, ilman kiskominen. (Aalto & Parviainen 1998, 47; Saraste 2006, 132, 135.) Omasta kokemuksesta voin sanoa, että taipumus vetää ilmaa on salakavala. Vaikka vatsan kuinka opettelisi rentouttamaan, siihen voi silti jäädä kestojännityksiä. Kestojännittyneet vatsalihakset eivät rentoudu kokonaan, vaan ilmaa on yhä vedettävä sisään lihastyötä käyttäen. Itselläni oli pitkään taipumus pitää itseäni pystyssä vatsalihaksilla, koska notkoselän vuoksi nojasin eteen kaiken aikaa. Luulin, että ilma kuuluu ”imeä” sisään vatsalihaksia käyttäen, jolloin vatsa jännittyi lisää. On selvää, että krooninen jännitys esti ilmaa virtaamasta keuhkoihin luonnollisella tavalla.

Taipumus hengityksen jännittymiseen säilyy ja se palaa herkästi stressitilanteissa, kuten esiintyessä. Tunnetilat ja stressi vaikuttavat hengitykseen ja kurkunpään toimintaan tavalla, joka ei ole tietoisesti hallittavissa, mutta jonka haitat voi kokemuksen myötä oppia minimoimaan. (Aalto & Parviainen 1998, 135.) Hengityksen suhteen kukaan ei ole täysinoppinut; sen kanssa on työskenneltävä aina.

Ilman pidättäminen uloshengitettäessä, aivan tavallisessa lepo hengityksessä, on yllättävän yleistä. Monilla ilman pidättäminen liittyy jännittyneeseen keskittymiseen. Kun kuunnellaan opettajan ohjeita, pidätetään ilmaa. Kun odotetaan omaa vuoroa tai fraasin alkamista, pidätetään ilmaa. (Saraste 2006, 143–146.) Tällainen hengityksen pidättäminen on suhteellisen helppo tunnistaa. Mutta miten tunnistaa pidätystaipumus ääntöhengityksen aikana? Ihminen saattaa pidät-

tää ilmaa yrittäessään puhua tai laulaa hiljaa, mutta kukaan ei tietoisesti pidätä henkeään yrittäessään laulaa kovaa. Kuitenkin monet tekevät käytännössä juuri niin, jolloin forteen tulee kireä, huutava sävy. Korkeita ääni ”varotaan” pidättämällä ilmaa, joka puolestaan johtaa kurkunpään nousemiseen. (Saraste 2006, 143.)

Ilman pidättämiseen saattaa osallistua koko ääntöelimistö sekä sisään- että uloshengitettäessä. Väistämätön seuraus hengityksen yliaktiivisuudesta on kurkunpään jännittyminen, koska se reagoi reflektorisesti hengityksen paineen lisääntymiseen. Ja päinvastoin: kiristynyt kurkunpää provosoi ylityöhön koko hengityselimistön. (Aalto & Parviainen 1998, 67, 135; Saraste 2006, 158.) Seuraa noidankehä, jossa laulaja jännittyy fraasi fraasilta yhä enemmän. Vatsan ja kylkien lihakset jäävät kireiksi vastustaen ilman virtausta sekä sisään että ulos. Kun edessä on korkea nuotti, tai oppilasta pyydetään laulamaan reippaasti, hänelle ei jää muuta vaihtoehtoa kuin pusertaa ääni itsestään. Hauraat kurkunpään lihakset eivät kestä kovaa ilmanpainetta. Äänihuulet ”hälyttävät apuun” kaulan, leuan ja kielen lihakset auttamaan paineen vähentämisessä. (Saraste 2006, 158.) On mahdollista, että koko ääntöelimistö jännittyy ja pidättää ilmaa samalla, kun sitä kiskotaan sisään tai pusketaan ulos. Ponnistelun tunteesta tulee niin kokonaisvaltainen, että koko laulajan olemus jännittyy varpaista kasvolihaksiin. (Saraste 2006; 131) Vanhastaan on ajateltu, että laulaja yrittää tukea ääntä leualla, jos vatsalihakset ovat heikot. Sarasteen mukaan asia on päinvastoin. Leuka jännittyy nimenomaan silloin, kun hengitystä tuetaan ylimääräisellä lihastyöllä. Leuan rentouttamisen opettelu on kuitenkin mahdollista, ja se hyödyttää laulajaa paljon. (Saraste 2006, 159.)

Päivi Sarasteen mukaan ääni ei väsy juuri mistään muusta kuin ilman pidättelystä (Saraste 2006, 180; Saraste, haastattelu). Jokainen laulunopiskelija on huomannut, että yritys laulaa pianissimoita väsyttää ääntä eniten, koska väärällä tekniikalla laulettaessa se suoritetaan kurkkua kuromalla ja pidättämällä ilmaa hengityselimillä. Samaa kurkun kuromistekniikkaa saatetaan käyttää korkeissa äänissä. Ongelma korostuu kuorolaulajilla, joilla äänen pidättelyä lisää tarve sulautua joukkoon. Siksi laulunopiskelijan tulisikin normaalioloissa aina laulaa täyteen ääneen, huutamatta mutta pidättelemättä (Saraste 2006, 147).

Aalto ja Parviainen uskovat, että hengitysharjoitukset johtavat aina ylitehokkuuteen (Aalto & Parviainen 1998, 44). Samasta syystä myöskään Alexander-tekniikkaan ei kuulu varsinaisia hengitysharjoituksia. Kuitenkin hengityksen tarkkailu on keskeinen osa Alexander-työtä. Lähestymistavoilla on merkillepantava ero: Alexander-tekniikan harjoitukset eivät perustu tekemiseen, vaan tarkkailuun ja tekemättä jättämiseen. (Alcantara 1997, 31; Gray 1991, 133; Saraste 2006,7.) Myös laulutunneilla hengittämistä voi ”harjoitella” samaan tapaan. Laulajan lepo hengitys ja puheeseen liittyvä ääntö hengitys ovat yleensä vähemmän häiriintyneitä kuin laulamiseen liittyvä ääntö hengitys. On hyvin tavallista, että laulaja alkaa ”hengittää laulaakseen”. Hän saattaa uskoa tarvitsevänsä keuhkot pullolleen ilmaa. Ääni tulee sitten ulos puristamalla tai vuotoisesti, jolloin ilma loppuu ennen aikojaan. Tunne ilman loppumisesta on piinallinen kierre, joka johtaa ylihengittämiseen ja kesto jännityksiin hengityselimistöissä. (Saraste 2006,144.)

Ensiapu tilanteeseen on pyytää laulajaa tarkkailemaan lepo hengitystään ja vertaamaan, mitä hän muuttaa päättäessään laulaa. Olennaista on pysähtyä hetkeen, jolloin päätös laulamisesta tapahtuu, koska silloin laulajalla on mahdollisuus estää totunnainen reaktionsa, pyrkimys ”säätää” laulukoneistoaan laulumoodia varten. Laulajan on ensin uskottava, että laulamiseen ei tarvita paljon ilmaa. Päinvastoin: liika ilma vain veltostuttaa pallean. Kun keuhkot hengitetään tyhjäksi, laulamiseen tarvittava ilma virtaa sisään itsestään. (Saraste 2006,138.) Kun laulaja edistyy tottumustensa inhihoimisessa ja kokee olevansa valmis kokeilemaan laulamista, kannattaa yrittää vain hyvin lyhyitä fraaseja. Mikäli ilma loppuu kesken fraasin, pysähdytään ja hengitetään kaikessa rauhassa uudelleen. Joka fraasin välissä otetaan niin paljon aikaa, kuin on tarvis. Vähitellen pakonomainen tarve haukkoa ilmaa hellittää. (Saraste 2006, 139.)

Äärimmäisissä tapauksissa ”ilman loppumisen syndrooma” ei ratkea, vaikka laulaja oppisikin olemaan kiskomatta ilmaa. Hän voi olla edelleen kyvytön laulamaan pitkiä fraaseja. Tässä tapauksessa hänen lepo hengityksensäkin on todennäköisesti häiriintynyt. Myös puheääni saattaa olla pidätelty ja kireä, ”vailla pohjaa”. Silloin on etsittävä keinoja päästää ääntä ja ulos vapaammin ja suurella tunteella. Itsekritiikki täytyy unohtaa kokonaan. Tutkimusmatkan kohteeksi

otetaan ”alkuääni”, jolloin kaikki esteettiset ja sivistyksen vaatimukset joutavat romukoppaan. (Saraste 2006, 158; Smith 2007, 23–25.)

Äänenkäytön vapautta lähestytään usein erilaisilla puheharjoituksilla, joilla olennaista ovat puhtaat vokaalivärit ja artikulaation vapaus. Laulopedagogi Smith uskoo, että jokainen löytää itsestään ”luonnollisen puhettavan”. (Smith 2007, 30; vrt. Aalto & Parviainen 1998, 7, 14.) Joskus puheäänikin voi olla peittyneet vuosikymmenien takaisten kestojännitysten alle. Aidon, autenttisen puheäänien löytäminen voi olla yllättävän vaikeaa. Omalla kohdallani asia on juuri näin. Sarasteen mukaan ensiapu voi löytyä tunneilmaisun vapaudesta ja sanojen merkitykseen keskittymisestä. (Saraste 2006, 163.)

3.6 Epäsuorin keinoin kohti vapautta

Tulostehokkuuden vaatimus läpäisee koko yhteiskuntamme, mukaan lukien musiikkielämän. Ammatillisessa musiikkikoulutuksessa tehokkuuden vaatimukset kasvavat resurssien pienentyessä. Kun opiskelijoita ja opettajia motivoi unelma huippu-uran luomisesta, ei ihme että tavoitteisiin pyritään keinolla millä hyvänsä. Kyky tulkita kehon viestejä häviää kunnianhimon alle. (Saraste 2006, 85–87). Olen itsekin syyllistynyt ahnehtimiseen ohjelmiston suhteen. Kappaleiden vaikeus ei ole ollut missään suhteessa omiin taitoihin ja äänen ominaisuuksiin. Suorituskyvyn kasvu tapahtui äänen terveyden ja todellisuudentajun kustannuksella (vrt. Saraste 2006, 140).

F.M. Alexanderin mukaan päämäärähakuinen tavoitteeseen pyrkiminen tuottaa enemmän ongelmia kuin ratkaisee. Päämäärähakuisuus kaventaa keskittymistä, jolloin kehon kokonaisuuden aistiminen katoaa (Saraste, sähköpostiviesti 22.5.2013). Jännittynyt mielentila tuottaa lihasten jännittymistä, häiritsee refleksojen toimintaa ja hengitystä. Nämä reaktiot ovat tahdonalaisen kontrollin ulottumattomissa. Lihastuntoaistin luotettavuus heikkenee sitä enemmän, mitä enemmän kehossa on kestojännityksiä. Pakonomainen halu olla oikeassa väärin on myös kykyä rehelliseen itsekritiikkiin ja kykyyn ottaa vastaan kritiikkiä muilta. (Alcantara 1996, 52; Gelb 2013, 63.)

Alexander-tekniikka on vastakohta päämäärähakuiselle ongelmanratkaisulle. Oppilaan on inhihoitava halunsa olla oikeassa ja tehdä oikein. Ongelmaa aiheuttavaa kehon osaa ei lähdetä manipuloimaan suoraan. Keinot ovat epäsuoria, ja aluksi ne voivat tuntua kaukaa haetuilta. Parantamalla perusohjausta suunnitelmien ja inhibition keinoin pyritään vaikuttamaan kokonaisuuden vapautumiseen. Alexander-tekniikan näkökulmasta ei ole erikseen lauluteknisiä ongelmia, vaan huonoja tottumuksia, jotka korostuvat laulaessa. Äänenkäyttö on aina itsen käyttöä kokonaisuutena. Ei pitäisikään puhua lauluäänestä, ikään kuin se olisi jokin pysyvä ominaisuus, vaan itsen käytöstä laulamisen aikana. (Alcantara 1997, 17.)

Päämäärähakuinen laulunopetus pyrkii manipuloimaan jokaista kehon osaa erikseen. On olemassa ryhtiharjoitukset ja hengitysharjoitukset. On iso arsenalia ääniharjoituksia, joilla pyritään vaikuttamaan äänen ominaisuuksiin. Opettaja saattaa muokata oppilaan ääntä tiettyä ääni-ihannetta kohti, tai projisoida oppilaaseen oman äänensä ominaisuuksia. Päämäärä lyödään lukkoon ja siihen pyritään keinolla millä hyvänsä (Alcantara 1997,17, 206). Oppilas saattaa haluta luottaa sokeasti opettajaansa ja näin tehdessään sivuuttaa oman kehonsa varoitukset (Saraste 2006, 154).

Ääniharjoitukset ovat tietenkin välttämättömiä, mutta niistä on vain vähän hyötyä ennen kuin oppilaalla on perusedellytykset terveeseen äänenkäyttöön. Alexander-tekniikan näkökulmasta on ajanhukkaa käydä suoraan äänen laadun kimppuun, ennen kuin perusohjaus paranee ja hengitys alkaa rentoutua. Äänen vuotoisuus ja kireys, äänialan suppeus ja epätasaisuus, resonanssin puute, sijoituksen takaisuus ja vibraton ongelmat ovat esimerkkejä vaikeuksista, joiden taustalla on huonoa itseohjausta ja etenkin hengityksen jännittyneisyyttä. Mikäli näitä ongelmia yritetään ratkaista suoraan, päämäärähakuisesti, se tapahtuu hyvin todennäköisesti jännityksiä lisäämällä, ei vähentämällä. Äänestä tulee kova ja kireä sen sijaan, että se olisi joustava ilmaisun instrumentti. Saraste on vakuuttunut, että perusohjauksen paranemisen ja hengityksen vapautumisen myötä monet laulutekniset ongelmat alkavat ratketa itsestään. Sitkeät leuan ja kielen jännitykset saavat tilaisuuden hellittää. Kireät leuka- ja purentalihakset voivat olla stressiperäisiä, mutta myös pään ja kaulan virheasennot ylläpitävät

niitä. (Saraste 2006, 149, 159.) Kun pään taakse vetäminen vähenee, kurkunpään painaminen vähenee, kuten F.M. Alexanderin tarina osoittaa. Samalla äänen sijoitus ja resonanssi paranevat itsestään (Saraste 2006, 138.) Vaikka ääniongelmien taustalla olisi muita syitä, kuten toistuvat infektiot, muut sairaudet tai hormonaaliset syyt, äänihygienian kannalta on tarpeen tarkkailla hengityksen ja kehonkäytön tottumuksia.

Surullisinta on, että päämäärähakuisuus hävittää laulamisen vähitellen tekemisen ilon. (Saraste 2006, 125). Erilaisia ”kikka-kolmosia” soveltavan laulajan mieli kuormittuu kymmenistä muistettavista asioista, ja laulamisen tulee valtava urheilusuoritus. Laulaja saattaa suoriutua opittujen temppujen avulla vaikeastakin aariasta, mutta olla silti pohjimmiltaan äänellisesti epäterve. (Saraste 2006, 178; Smith 2007,20.) Jotkut ovat opiskelleet vuosia, mutta ovat silti aloittelijoita. Oikeastaan heidän tilanteensa on huonompi, koska heillä on pinttyneitä tapoja käyttää itseään väärin laulaessaan. (Alcantara 1997, 179; Gelb 2013, 11). Päämäärähakuisuuden murtaminen vaatii usein menemistä motivaation juurille - ne toiveet ja pyrkimykset, jotka ovat väärin tottumusten taustalla, on tunnistettava ja hylättävä. Laulajalle tämä saattaa tarkoittaa pakonomaista tarvetta saavuttaa jokin ääni-ihanne tai menestyä urallaan. Itsen väärinkäyttö voi joissain tapauksissa loppua vasta, kun laulamisen iloa tuottava tarkoitus sinänsä. (Alcantara 1997, 47.)

Alexander-tekniikan lähestymistapa ei ole taikatemppu, jonka avulla laulaja vapautetaan jännityksistään tunnissa tai parissa. Hetkelliset vapauden hetket eivät vielä tarkoita, että tottumuksen voima olisi murtunut (Alcantara 1997, 276). Suurin haaste on luopua yliyrittämisestä, eli päämäärähakuisesta onnistumisen tarpeesta tässä ja nyt (Saraste 2006, 84–85). Kokemus on osoittanut, että äänen on usein muututtava huonommaksi, ennen kuin se voi muuttua paremmaksi. Jos ääntä on aiemmin muodostettu jännittämällä eri ääniväylän osia, ”säätämällä ja värkkäämällä”, se alkaa todennäköisesti kuulostaa huokoiselta, karkealta tai soinnittomalta, kun ylimääräinen tekeminen lakkaa. (Gray 1991,66; Saraste 2006, 175, 181.) Ääni saattaa myös väsyä helpommin, koska kurkunpään lihaksisto joutuu hiukan erilaiseen rasitukseen kuin aikaisemmin. Tässä vaiheessa laulajan on pystyttävä sietämään turhautumista. Uutta tekniikkaa on ajettava

sisään jonkin aikaa, ennen kuin lihaksisto ja hermosto ehtii kalibroituja uudelleen. Vasta sitten tuloksia voi kunnolla arvioida. Tässä vaiheessa laulajan ääni saattaa kuulostaa aivan erilaiselta kuin ennen, ja se saattaa koetella hänen identiteettiään. (Saraste 2006,181.)

Saraste kertoo laulunopetuksensa muuttuneen täysin sen jälkeen, kun hän alkoi opiskella Alexander-tekniikkaa. Opettajan ensimmäinen haaste oli saada selville, miten oppilas ajattelee laulamistaan. Oppilaan itsensä oli tärkeää havahtua tiedostamaan tottumuksensa ja tutkimaan niitä. Lähtökohtana oli luoda perusedellytykset oppilaan terveelle äänenkäytölle ja ilmaisun vapaudelle. Sarasteen mukaan mikään ei vapauta äänielimestä yhtä luonnollisesti kuin halu kommunikoida ja ilmaista tunteensa muiden reaktioita pelkäämättä. Opettajalla on vapautuneen ilmapiirin luomisessa keskeinen rooli: jos hänen omat tunteensa ovat käsittelemättä, hän tulee olemuksellaan ja käytöksellään estäneeksi oppilaankin tunneilmaisua. (Saraste 2006, 181–183.) Laulajan keho ja mieli vapautuvat musiikin instrumentiksi vasta, kun hän kokee saavansa olla oma itsensä. Pelko on oppimisen pahin este (Gelb 2013, 98).

Alexander-prosessi on matka, jonka päämäärää ei tiedä ennalta. Olennaista ei ole tietyn ääni-ihanteen saavuttaminen, vaan kokemus laulamisen helppoudesta ja ilmaisurikkaudesta. Gelbin sanoin toiminta ”vain tapahtuu” yhtä vaivattomasti kuin lumi luiskahtaa bambunlehdeltä (Gelb 2013, 89). Laulaminen lakkaa olemasta tekninen suoritus; siitä tulee tunneilmaisun väline. Saraste 2006, 146) Laulaminen tavoittaa perimmäisen tarkoituksensa, kun siitä tulee kommunikointia ihmisten kesken. (Saraste 2006, 121–26, 146–147; Smith 2007, 25; Matikainen 2013, 61.)

4. KOLME ALEXANDER-TEKNIIKAN HARJOITUSTA

4.1. AVOIN VS. SULKEUTUNUT MOODI

Avoimen ja sulkeutuneen moodin eroa voi havainnollistaa yksinkertaisella harjoituksella, joka toimii erityisen hyvin ryhmätilanteessa isossa tilassa. Neuvo osanottajia omaksumaan putkinäköinen, päämäärähakuinen asenne. Pyydä heitä valitsemaan huoneen toiselta seinältä kohde, jota kohti he kävelevät katse siihen tiiviisti suunnattuna. Sitten käännetään ja valitaan uusi kohde. Tätä toistetaan jonkin aikaa. Pää on pidettävä suorassa ja näkökenttä kapeana. Toisiin törmäämistä ei pidä yrittää välttää. (Harilo, luento 28.9.2013.)

Neuvo sitten osanottajia levittämään kätensä suoraan sivuille ja tutkimaan, milloin kädet häviävät näkökentästä. Pyydä heitä pitämään näkökenttä laajana, että he havaitsevat pienenkin liikkeen sen reunoilla. Lähetä heidät sitten kulkemaan tilassa edestakaisin katse avarana. Kysy harjoituksen päätyttyä, miten heidän kokemuksensa erosi eri kerroilla toisistaan. Tuntuiko keskittymismoodin vaihtaminen mielentilassa, ja miten suhtautuminen tilassa oleviin henkilöihin muuttui? Tätä harjoitusta on mahdollista soveltaa myös musiikin opetuksessa, jossa harjoitellaan kontaktin ottamista yleisöön ja pyritään eroon suorituskeskeisestä itseensä käpertymisestä. (Harilo, luento 28.9.2013.) Yksilötunneilla harjoitusta voi soveltaa Alcantaran kuvaamassa yksinkertaisessa muodossa: Oppilas soittaa (tai laulaa) ja seuraa katseellaan opettajaa, joka kulkee ympäriinsä huoneessa. Jo pelkkä katseen kohdistaminen edellyttää huomiokyvyn avartamista (Alcantara 1997, 32).

4.2 AKTIIVINEN LEPOASENTO

Aktiivinen lepoasento eli *semi-supine* on kaikista yleisin Alexander-harjoitus. Se on erinomainen itsenäiseen päivittäiseen Alexander-työskentelyyn (Gray 1991, 89.) Tämä harjoitus ohjaa päätä ja kaulaa vapautumaan, kun sitä käytetään säännöllisesti. Samalla selkä pitenee ja levenee, kun lihasjännitykset hellittävät ja selän välilevyt nesteytyvät. Samalla hengitys saa mahdollisuuden syventyä.

Tämä harjoitusta ei voi liikaa suositella laulajille, koska siinä työskennellään perusohjauksen ja hengityksen kanssa. (Saraste 2006, 91–97.)

Asetu seinää vasten tavanomaisessa seisoma-asennossa. Älä vedä päätäsi taakse. Pyydä avustajaa mittaamaan takaraivon ja seinän väliin jäävä etäisyys. Valitse päänaluseksi kirja, joka on 0,5 cm paksumpi kuin mitattu etäisyys. Nyt asetu selinmakuulle lattialle maton (ei patjan) päälle kirja pään alla. Koukista polvet niin, että ne pysyvät pystyssä mahdollisimman vähällä lihastyöllä, mutta eivät nojaa toisiinsa. Aseta kädet rinnalle tai sivuille. Ajattele suuntauksia: vartalo PITKÄKSI, selkä PITKÄKSI ja LEVEÄKSI ja olkapäät SIVUILLE pois päin toisistaan. Pyri aistimaan keho kokonaisuudessaan. Havainnoi tapaasi hengittää ja pane merkille, jos jokin muuttuu. Jos huomaat jossain kehon osassa jännityksiä, ne laukeavat parhaiten kun et tee mitään. Ympäri vartaloa voi tuntua pientä ”napsumista” kun se päästää irti jännityksistään. (Gelb 2013, 58-59.)

Aktiivisessa lepoasennossa ei ole tarkoitus torkkua, vaan pysyä silmät auki ja tietoisena koko kehosta ja ympäristöstä. Harjoitus antaa keholle lepo hetken ilman, että henkinen vireystaso laskee. Vaikutus on sitä voimakkaampi, mitä useammin harjoituksen toistaa. Selän vapautumisen kannalta minimi on 10–15 minuuttia. Ylös nousemiseen kannattaa kiinnittää huomiota: kierähdä ensin kyljellesi, nouse kontillesi, sitten hitaasti ylös selkä suorana ja pää selän jatkeena. Tarkoituksena on, että vapautuminen voisi jatkua myös pystyasennossa. Ensimmäisten harjoituskertojen jälkeiset oudot tunteet voivat yllättää, jos vapautumista on tapahtunut paljon. Ajan myötä pään ja kaulan vapautuessa tarvitset ohuemman kirjan päänaluseksi. (Saraste 2006, 91–97; Spineworks video 2012, viitattu 6.5.2014, Harilo, luento 28.9.2013.)

4.3 KUISKATTU A

Kuiskattu A on korvaamaton harjoitus kaikentasoisille laulajille. Kyseessä on ainut F.M. Alexanderilta periytyvä äänenkäytön harjoitus, mutta nerokkuudessaan se sisältää kaiken: hengityksen, kurkun ja pehmeän kitalaen avauksen, leuan ja kielen vapauden sekä kasvojen ilmeen. Se auttaa myös puhumisen

ongelmiin, stressiperäiseen päänsärkyyn ja hampaiden narskuttamiseen (Alcantara 1997, 149).

Anna kaulan vapautua, pään tasapainottua ja leuan pudota. Ajattele jotakin hauskaa, joka saa sinut hymyilemään ja katseesi kirkastumaan. Hengitä tasaisesti. Sitten päästä ilma keuhkoista ulos kuiskauksena niin, että ajattelet heleää A-äännettä. A ei saa olla Ö:tä tai Ä:tä muistuttava eikä nasaalinen, vaan italialaisittain kirkas, etinen A. Kuiskauksen on oltava kuuluva niin, että ilma tulee reilusti ulos, mutta siinä ei saa olla kovaa aluketta, eikä mukana saa olla rahinaa tai korinaa. Sisään hengittäessäsi anna ilman virrata sekä nenän että suun kautta. Kuiskattu A toistetaan usean uloskehityksen aikana. Harjoituksen aikana ajatellaan perussuuntausten lisäksi silmien ja katseen eloisuutta, leuan vapautumista pehmeästi mutta reilusti, sekä kielenkärjen suuntautumista eteenpäin ja alas takahampaiden taakse. (Gray 1991, 138–141; Saraste 2006, 147; Troberman: video 2009, viitattu 6.5.2014.) Kuiskattu A on paras mahdollinen tapa lämmitellä ääntä. Se on hyvä esiintymisjännityksen laukaisija. Kuiskatun A:n voi hyvin yhdistää aktiiviseen lepoasentoon (Alcantara 1997, 144–154; Saraste 2006, 147).

5 POHDINTA

Ihmisten käsitys omasta laulutaidostaan lyödään lukkoon usein jo pienenä. Lauluäänen ajatellaan olevan kuin musikaalisuuden: toisilla on ääntä ja toisilla ei ole. Ammattikielellä puhutaan äänimateriaalista. Oman laulunopiskelun, opiskelutoverien seuraamisen, opetusharjoittelun ja -kokemuksen myötä olen kuitenkin tullut tulokseen, että meillä jokaisella on hieno ja kuuluva ääni. Toisilla se on vain kerrostuneiden kestojännitysten tai haitallisten tottumusten peitossa. Tiedän omasta kokemuksesta, miltä tuntuu, kun sisällä soi laulu, mutta kurkku tuottaa vain kireää vikinää. Kuitenkin olen tästä tilanteesta taistellut laulun ammattilaiseksi. Hartain toiveeni laulunopettajana on vapauttaa oppilaitteni ääni jännitysten vankilasta ja auttaa heitä kokemaan laulamisen helppous ja riemu.

Alexander-tekniikkaan tutustuminen on ollut minulle vapauttava kokemus sekä äänellisesti että tiedollisesti. Vuosien aikana kävin eri elämänvaiheissa laulutunneilla ja koin aina, että ääneni ei toiminut niin kuin sen olisi pitänyt toimia. Opettajat jankuttivat, päivittelivät tai turhautuivat, ja osa luokitteli minut toivottomaksi tapaukseksi, vaikka ei sanonutkaan sitä ääneen. Musikaalisuuttani sentään kehuivat kaikki. Nuoruusvuosien lauluyritysten jälkeen en päästänyt kymmeneen vuoteen suustani nuottiakaan. Kun innostus laulamiseen taas syttyi, kului aikansa, ennen kuin luotin edellytyksiini aloittaa ammattiin opiskelu. Senkin jälkeen opin useimmat asiat yrityksen ja erehdyksen kautta. Laulunopettajani uskoi, että jokaisen on vain löydettävä oma tiensä, mikä toisaalta oli hyvä. Ääntäni ei pakotettu tiettyyn muottiin, vaan minulla säilyi kokeilun vapaus ja itsenäinen tutkijan asenne suhteessa laulamiseeni. En ollut riippuvainen opettajastani, vaan kannoin vastuun oppimisestani itse. Alexander-tekniikan myötä pääsin ongelmieni juurille. Ymmärsin, miksi ääneni oli aikanaan mennyt lukkoon, ja miksi kehoni piti kiinni jännityksistä, vaikka elämäntilanteeni oli aivan toinen.

Aalto ja Parviainen sekä Saraste toteavat, että äänihäiriöt saavat usein alkunsa lapsuuden asennemaailmasta. Minun kohdallani oli juuri näin. Jo pienenä ymmärsin vihjeen olla hiljaa eikä olla vaivaksi muille. Sitten muutimme ulkomaille ja kangistuin kauhusta, kun olisi pitänyt puhua englantia. En pukahtanut koulussa

sanaakaan, mutta kirjoitin englanniksi kyllä. Suomessa koko koulu-aika kului sivustaseuraajan roolissa. Sosiaalinen jännitys muutti puheäänienkin piipitykseksi, ja tästä ongelmasta kärsin vielä vuosikymmeniä myöhemmin. Ala- ja yläasteella olin musiikkiluokalla, ja heiveröisestä äänestäni huolimatta halusin laulaa. Yläasteen lopulla menin laulun pedagogiikkaoppilaaksi, mutta vuoden aikana pääsin oppimisessa tuskin alkuun. Seuraavien vuosien itsekseen lauleskelu sai asiat umpisolmuun, eivätkä ongelmat ratkenneet tulevien opettajienkaan johdolla. Laulamisen oli hirveää puristamista, puhuminen kamalaa, ääni väsyi tyhjäksi, olin kipsissä koko ihminen. Joskus sujui paremmin, mutta se tuntui täysin sattumanvaraiselta. Lopulta tein johtopäätöksen, että laulamisen kuuluisi olla helppoa ja vaivatonta – kaikkea muuta kuin itse koin – ja päätin jättää laulamisen muille, lahjakkaammille.

Näinä vuosina kävin kahdella Alexander-tekniikan lyhytkurssilla, mutta en ilmeisesti kyennyt ottamaan vastaan mitään. Luultavasti olin kurssilla niin jännittynyt ja itseäni kärehtynyt odottaessa omaa vuoroani, etten ollenkaan ymmärtänyt, mitä haettiin takaa. Nyt tajuan, että Alexander-tekniikka vaatii tiettyä valmiutta, jota minulla ei silloin ollut. Kymmenen vuoden äänilepo ja muuttuminen ihmisenä antoivat tilaisuuden aloittaa laulajana alusta. Kehoon pesiytyneet reaktiomallit eivät kuitenkaan jättäneet rauhaan. Leuan jännitykset olivat aluksi niin voimakkaita, etten pahimmillaan saanut lusikkaa suuhun. Opin rentouttamaan leuan, mutta sen vaikutus oli rajallista. Ammattiopintojen alettua edistyin välillä askeleen eteen ja kaksi taakse. Epäluotettava aistitaju, kestojännittynyt keho ja itsepäinen luonne estivät minua ottamasta monia neuvoja vastaan. Laulunopettajani sai minut vaihtamaan fakkia mezzosta sopraanoksi, ja kirkkaampi äänentuotto ratkaisi joitakin ongelmia. Opettaja väitti minun painavan kurkunpäättä, mutta en myöntänyt sitä, koska en tietoisesti tehnyt niin. Vasta Alexander-tekniikan näkemys pään ja kaulan suhteesta sai minut tajuamaan, että leuan ylös nostaminen ja pään taakse vetäminen johtivat automaattisesti kurkunpään painamiseen.

Pääsin alkuun Alexander-prosessissani itsenäisesti lukemalla aiheesta, mutta Alexander-opettaja Matti Harilon yksityistunnit keväällä 2013 saivat muutoksen kunnolla käyntiin. Pötköttelin ahkerasti aktiivisessa lepoasennossa ja työstin

vatsan, selän ja lonkkien kestojännityksiä. Opettelin inhiboimaan vääriä tottumuksia istuessa, seistessä ja kävellessä. Opitun soveltaminen laulamiseen olikin paljon vaikeampaa. Toisaalta edistyin nopeasti: alle puolessa vuodessa pääsin pahasta notkoselästäni kokonaan eroon ja saavutin uutta hengittämisen vapautta. Harilon viikonloppukurssi samana syksynä pani alulle kävelytavan muuttumisen ja muutti jopa tapani istua pyörän selässä. Havahduin huomamaan, että perusohjauksessa oli yhä runsaasti tekemistä. Oma aistitajuni oli vienyt harhaan – en tehnyt niin kuin luulin tekeväni. Edistymiseni olisi varmasti ollut nopeampaa ja suoraviivaisempaa, jos minulla olisi ollut mahdollisuus käydä Alexander-tunneilla säännöllisesti.

Näillä eväillä kuitenkin valmistauduin opinnäytekonserttiin ja suoriuduin mielestäni hyvin. Konsertin pölyn laskeuduttua kävin Päivi Sarasteen oppitunnilla Kuopiossa tiedostaen, että tietyt ongelmat muistuttivat yhä olemassaolostaan. Jouduin järkytyksekseni toteamaan, että en edelleenkään osannut hengittää enkä edes seisoa oikein! Nyt kun suorituspainetta ei ollut, oli otollisempi aika tehdä kokeiluja. Uuden ohjelmiston parissa työskentely ja musiikillisen tyylilajin vaihto astetta kevyempään antoivat mahdollisuuden irtautua pilkuntarkasti ohjelmoidusta suorittamisesta. Tätä kirjoitettaessa olen tilanteessa, jossa äänestäni löytyy jatkuvasti uusia, yllättäviä puolia, ja otan sen mielenkiinnolla vastaan. Vaikka ääniremonttini on pitkällä, kompastuskivenä on oikean käsivarren jäykkyys, joka on pahentunut istuessani pitkiä aikoja tietokoneella. Luisut hartiani pitävät luultavasti sisällään massiivisia jännityksiä, joskin ne saattavat vähitellen hellittää hengityksen vapautumisen myötä. Hartioiden vapauttaminen on pahamaineisen vaikeaa jopa Alexander-tekniikan keinoin.

Olen laulajana keskeneräinen, mutta Alexander-prosessin myötä olen lakannut asettamasta itseäni äänelliseen muottiin. Tuskin on sattumaa, että ihmisenä, taiteilijana ja opettajana olen paljon vapautuneempi kuin ennen – kehon jännitysten väheneminen on auttanut minua vapautumaan joka suhteessa. Jos äänivaikeuksistani on ollut jotain hyötyä, niin ainakin kyky suhtautua muihin äänivaikeuksista kärsiviin ja tunnistaa heidän ongelmiansa syitä. Kuten Saraste toteaa, äänihäiriöissä osaavat usein auttaa ne, joiden omakaan ääni ei ole toiminut täydellisesti.

Olen mielestäni kutakuinkin saavuttanut opinnäytetyössäni tavoitteet, jonka asetin itselleni. Ensinnäkin halusin oman Alexander-prosessini kautta ratkaista laulamiseeni liittyviä ongelmia ja kasvattaa ammattitaitoani opettajana. Tämä on varmasti toteutunut. Kirjallisesta työstäni halusin tieteellisestikin perustellun tutkielman siitä, mikä Alexander-tekniikassa tehoaa, ja miksi sen näkökulma olisi suoritusyhteiskunnassa välttämätön. Opinnäytteeni kasvattaa tietoutta ammatillialalla, koska katsausta Alexander-tekniikan fysiologisiin vaikutuksiin ei ole aiemmin ollut saatavana suomenkielisenä samojen kansien välissä. Tarvetta tällaiselle tietopakettille on, sillä päämäärähakuisuus ja kehon viestien ohittaminen aiheuttavat paljon kärsimystä sekä musiikkimaailmassa että muualla. Uskon, että oman tarinani kertominen on omiaan avaamaan muusikkotoverien silmiä ja kannustamaan heitä kokeilemaan Alexander-tekniikkaa omalla ja oppilaidensa kohdalla.

Tuskin kannattaa toivoa Alexander-tekniikan saamista osaksi ammatillista musiikkikoulutusta, mutta omakustanteisia kursseja voisi oppilaitoksissa varmasti järjestää. Jatkossa haluan käyttää opinnäytetyötäni materiaalina, jonka voin antaa oppilailteni luettavaksi selventääkseni linjaani laulunopettajana ja kannustaa heitä opiskelemaan Alexander-tekniikkaa. Tiedostan, että opiskelu koulutetun Alexander-opettajan johdolla on välttämätöntä. Alexanderilla maustetut laulutunnit eivät riitä, vaan prosessi on saatava käyntiin kokonaisvaltaisemmin. Mikään pikaratkaisu se ei kuitenkaan ole. Psykofyysistä tasapainoa ei saavuteta sen vähemmällä kuin ajattelun ja toiminnan vallankumouksella.

Opinnäytteeni rajoituksena on, että olen voinut toistaiseksi soveltaa Alexander-tekniikkaa laulunopetukseen vain joiltakin osin ja muutamille oppilaille, enkä pysty vielä raportoimaan tuloksista empiirisesti. Toisekseen olen opiskellut Alexander-tekniikkaa itsekin vain vähän, eikä minulla ole käsitystä sen opettamisesta muille. Kun ajattelee, että Alexander-opettajaksi opiskelu kestää täyspäiväisesti kolme vuotta, olen siihen nähden aloittelija. Joitakin huomioita olen kuitenkin tehnyt: aktiivinen lepoasento tekee ihmeitä, mikäli oppilas harjoittaa sitä säännöllisesti. Kuiskattu A on korvaamaton harjoitus ja äänen lämmittelykeino kaiken tasoisille. Harjoitus, jossa avataan havaintokykyä ulospäin, on yllättävän

haastava tai jopa mahdoton, jos laulaja käpertyy laulaessaan itseensä, mutta sitäkin tarpeellisempi. Uskon, että kuka tahansa laulunopettaja voisi integroida nämä kolme harjoitusta menestyksellisesti omaan opetukseensa.

Sarasteen tavoin olen joutunut hyväksymään, että kaikki oppilaat eivät ole valmiita luopumaan jännityksistään ja työskentelemään itsensä kanssa. Laulamiseen liittyvät asenteet ja tavoitteet ovat viime kädessä oppilaan vastuulla. Muutosvastarinta ei välttämättä ole tietoista, mutta laulaja ei näe riittävää tarvetta perinpohjaiseen ääniremonttiin. Olen myös havainnut, että krampissa ollut laulaja joutuu kokemaan turhautumista vielä sen jälkeenkin, kun jännitykset alkavat hellittää, koska silloin oman tilansa aistii entistä kipeämmin ja selvemmin.

Toiveeni on opiskella Alexander-tekniikkaa jatkossa ohjatusti lisää. Mikäli saan tilaisuuden perehtyä aiheeseen jatko-opintojen puitteissa, olisi paikallaan kaivaa esiin F. M. Alexanderin alkuperäistekstit sekä etsiä kattavampi otos tieteellistä näyttöä Alexander-tekniikan vaikutuksista. Mikään määrä tieteellistä tietoa ei silti riitä vakuuttamaan epäilijää siitä, että Alexander-tekniikka toimii. Asiaa on ehdottomasti kokeiltava itse!

LÄHTEET

Aalto, Anna-Liisa & Parviainen, Kati 1985. *Auta ääntäsi*. Otava, Helsinki.

de Alcantara, Pedro 1997. *Indirect procedires. A musicians guide to Alexander Technique*. Oxford University Press.

Arcaya, Beret 2010. *Asthma management with the Alexander technique*. Viitattu 5.5.2014 <<http://habitandchoice.com/blog/breathing-fitness-sports/asthma-management>>.

BBC Science & Nature Homepage 2014. *Science: Human Body & Mind: Muscles – Fast and slow twitch*. Viitattu 25.4.2014 <www.bbc.co.uk/science/humanbody/body/factfiles/fastandslowtwitch/soleus.shtml>.

Fagg, Henry 2012. *Alexander technique and neuroscience - Three areas of interest*. *Statnews vol.7 issue 7, 2012*. Viitattu 7.5.2014 <<http://www.alexandertechnique.com/research.htm>>.

Garlick, David 1990. *The lost Sixth Sense - A Medical Scientist looks at the Alexander Technique*. Laboratory for Musculoskeletal and Postural Research, School of Physiology and Pharmacology, the University of New South Wales, Kensington.

Gold, Lawrence. verkkosivusto. Viitattu 11.5.2014. *Against stretching – in favor of stretching - power stretching*. www.somatics.com/stretch.htm>.

Gelb, Michael J. 2013 (2004). *Vapaana oppimaan – kehon kautta tietoiseen oppimiseen*. Johdatus Alexander-tekniikkaan. Suom. Päivi Saraste. *Kuopion Alexander-tekniikka*, Kuopio 2013.

Giarretto, Ariel 2010. Healing trauma through the body - The way in is the way out. Viitattu 24.4.2014. www.psychotherapy.net/article/healing-trauma-somatic.

Gray, John 1991. The Alexander Technique. A complete course in how to use your body for maximum energy. St Martin's Press, New York.

Harilo, Matti 2012. Alexander-tekniikka – tasapainoa, vapautta, läsnäoloa, työkykyä. Työterveyslääkäri-lehti 5/2012.

Harilo, Matti. Luento 28.9.2013. Alexander-tekniikan peruskurssi Oulun kansalaisopistossa.

McKeown, Patrick 2008 (2003). Asthma-free naturally. Everything you need to know to take control of your asthma naturally, featuring the Buteyko Breathing Method suitable for adults and children. Conari Press, San Francisco.

Mackie, Vivien 1990. The Alexander Technique and the Professional Musician. Lyhennelmä artikkelista julkaisuun Journal of the Boston Musicians' Association, Local 9-535, July-August, 1990. Viitattu 24.5.2013. www.alexandertechnique.com/articles/mackie/.

Marjaana Matikainen 2013: Alexander-tekniikka laulajan työvälineenä. Opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu.

Nusbaum, Nora 1998. What is the difference between the Alexander Technique and the Feldenkreis Method? Strings, Sept/October 1997, vol. 64. Viitattu 26.5.2013. <http://www.ati-net.com/articles/nausbaum.php>.

Pierce Jones, Frank 1975. Alexander Technique for Musicians. A Lecture at Indiana University School of Music, Bloomington. Viitattu 24.5.2013. www.alexandercenter.com/pa/musicjonesi.html.

Rickover, Robert 2005. The Dark Side of Fitness. Lyhennelmä artikkelista Doctors See a Big Rise in Injuries As Young Athletes Train Nonstop. Viitattu 25.4.2014. New York Times 22.2. 2005, New York.

<<http://www.alexanderschool.edu.au/the-alexander-technique/articles/79-fitness-dark-side?catid=25%3Asports>>.

Rickover, Robert. Viitattu 11.5.2014. The complete Guide to Alexander technique. What is the Alexander Technique? What are the Benefits of Lessons or Classes? <www.alexandertechnique.com>.

Saraste, Päivi 2006. Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Kuopion Alexander-tekniikka, Kuopio.

Saraste, Päivi. Alexander- ja laulunopettaja, Kuopion Alexander-tekniikka. Sähköpostiviesti: Päivin vastauksia. 22.5-2013.

Saraste, Päivi. Alexander- ja laulunopettaja, Kuopion Alexander-tekniikka. Haastattelu 5.3.2014.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Viitattu 16.5.2014. Tiedote 182/2013. Suomalaisien pitäisi istua vähemmän ja liikkua enemmän.

<www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1864786#fi>.

Smith, Stephen W. 2007. The naked voice. A wholistic approach to singing. Oxford University Press, New York.

Spineworks Bodywork 2012. Constructive rest position (Semi supine). Viitattu 6.5.2014. Video <https://www.youtube.com/watch?v=_n2kdZCR5iQ>.

Troberman, Eileen 2012. The whispered Ah. Viitattu 6.5.2014. Video <https://www.youtube.com/watch?v=_n2kdZCR5iQ>.

Värri, Veli-Matti 1999. Ihmisen arvokkuuden puolustus. Katsaus Lauri Rauhalan kirjaan Ihmisen ainutlaatuisuus. Niin & Näin filosofinen aikakauslehti 2/99 Viitattu 22.4.2014. <http://netn.fi/299/netn_299_kirj1.html>.