

Satu Lankinen

JOOGA MUUSIKON HYVINVOINNIN TUKENA

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Marraskuu 2014**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaari	Aika Marraskuu 2014	Tekijä/tekijät Satu Lankinen
Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn nimi JOOGA MUUSIKON HYVINVOINNIN TUKENA		
Työn ohjaaja Riitta Kossi	Sivumäärä 47 + 2	
Työelämäohjaaja Riitta Kossi		
<p>Opinnäytetyössä käsiteltiin joogan vaikutuksia kehoon, mieleen ja hengitykseen, sekä tarkasteltiin niitä muusikon näkökulmasta. Tavoitteena oli selvittää millä tavoin jooga voi toimia muusikon hyvinvoinnin tukena. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, minkälaisia kokemuksia joogaa harrastavilla muusikoilla on ollut joogan vaikutuksista muusikon työhön.</p> <p>Soitto- ja laulukirjallisuuden pohjalta pohdittiin miksi kehon ja mielen huolto on tärkeää muusikolle, sekä selvitettiin miten hengitys vaikuttaa soittamiseen ja laulamiseen. Joogakirjallisuuden avulla määriteltiin joogan kokonaisvaltaisia vaikutuksia ihmiseen ja pohdittiin miten nämä vaikutukset auttavat vastaamaan muusikon työn asettamiin haasteisiin. Edellä mainittuja asioita peilattiin myös omiin kokemuksiin.</p> <p>Laadullista tutkimusta varten tehtiin teemahaastattelu seitsemälle joogaa harrastavalle muusikolle. Haastatteluista kävi ilmi, että kaikilla oli ollut positiivisia kokemuksia joogasta ja sen koettiin tukevan muusikkoutta monella tapaa. Tulosten perusteella voi tehdä johtopäätöksen, että jooga tukee muusikon hyvinvointia ja sillä on vaikutuksia suoraan soittamiseen sekä laulamiseen. Erityisen tärkeänä pidettiin joogan vaikutuksia mieleen sekä herkempää itsensä havainnoimista.</p>		

Asiasanat

hyvinvointi, jooga, laulaminen, muusikko, soittaminen

ABSTRACT

Unit Kokkola-Pietarsaari	Date November 2014	Author/s Satu Lankinen
Degree programme Music		
Name of thesis YOGA AS A SUPPORT FOR MUSICIANS WELL-BEING		
Instructor Riitta Kossi		Pages 47 + 2
Supervisor Riitta Kossi		
<p>This thesis studies the impacts of yoga on body, mind and breathing from the perspective of musicians. The aim was to find out how yoga could support the well-being of musicians. In addition, the goal was to examine the experiences of yoga-practicing musicians of the impacts of yoga on their work.</p> <p>Literature about playing and singing was used as a reference when discussing the importance of taking care of one's body and mind for musicians and also for defining the impact of breathing on playing and singing. Yoga literature was used as a basis to define the holistic impacts of yoga and to reflect how they might help musicians to better respond to the challenges of their work. The above-mentioned issues were also reflected against personal experiences.</p> <p>For the qualitative research, a theme interview was conducted to seven musicians who practice yoga. The interviews showed that all of them had positive experiences of yoga and they felt that it supported their profession in many ways. On the basis of the results we could come to the conclusion that yoga supports musicians' well-being and has direct impacts on playing and singing. The musicians especially valued the impacts of yoga to one's mind as well as improved self-reflection.</p>		
Key words musician, playing, singing, well-being, yoga		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 MITÄ JOOGA ON	3
2.1 Joogan historia	3
2.2 Joogan lajit	4
2.3 Joogaharjoitus	6
2.4 Joogafilosofia	6
2.4.2 Yama ja niyama	7
3 KEHO JA MIELI	11
3.1 Kehon merkitys muusikolle ja kehon huolto joogan avulla	11
3.1.1 Rasitusvammat	12
3.1.2 Kehon asento	13
3.1.3 Selkäranka	15
3.2 Hengittäminen	16
3.2.1 Mitä hengittäminen on	17
3.2.2 Epätasapainoinen hengitys	17
3.2.3 Hengityksen merkitys soittaessa	18
3.2.4 Hengityksen merkitys laulaessa	19
3.2.5 Hengityksen merkitys joogassa	19
3.3 Stressi	20
3.3.1 Muusikontyön stressitekijät	21
3.3.2 Stressinhallinta joogan avulla	22
3.4.1 Itsetunnon merkitys muusikolle	23
3.4.2 Joogan vaikutukset itsetuntoon	24
3.5 Läsnaolo ja keskittyminen	25
4 HAASTATTELUT	27
4.1 Haastattelun kohderyhmä	27
4.2 Haastattelun toteutus	27
4.3 Haastattelun tulokset	28
4.3.1 Joogan vaikutukset kehoon muusikon näkökulmasta	28
4.3.2 Joogan vaikutukset mieleen muusikon näkökulmasta	31
4.3.3 Joogan vaikutukset hengitykseen muusikon näkökulmasta	36
4.3.4 Laulajan tuki ja joogan vaikutukset tuen hallintaan	38
4.3.5 Harjoittelun tauottaminen joogalla ja joogan vaikutuksia esiintymiseen	39
4.3.6 Joogasta työkaluja soiton ja laulun opettamiseen	41
5 POHDINTA	43
LÄHTEET	46
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Helposti kiristyviä ja heikkeneviä lihaksia	

1 JOHDANTO

Muusikon työ on hyvin fyysistä, mutta usein kehon hallintaa ja huoltoa pidetään toisarvoisena asiana musiikin opiskelussa. Myöskään hengityksen oikeanlaiseen käyttöön eivät yleensä kiinnitä huomiota muut kuin laulajat tai puhallinsoittajat. Ylipäätään nykyään monet ihmiset ovat aika lailla vieraantuneet kehostaan ja sitä kautta myös itsestään. Kehon viestejä ei osata kuunnella eikä tulkita. Ei myöskään ymmärretä, että ihminen on psykofyysinen kokonaisuus jossa keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa. Jooga on keino löytää kadonnut kehon ja mielen yhteys, sekä oppia tuntemaan itseään ja omaa kehoaan.

Olen joogannut reilut kymmenen vuotta, oikeastaan koko sen ajan minkä olen musiikkia ammattimaisesti opiskellut. Muutama vuosi sitten aloitin joogatuntien pitämisen opiskelutovereilleni, koska olin huomannut miten paljon ongelmia ihmisillä oli kehonsa kanssa ja koin että joogalla olisi mahdollista suuresti näitä ongelmia helpottaa. Tätä kautta kiinnostuin siis myös joogan ohjaamisesta ja hakeuduin Suomen Joogaliiton järjestämään opettajakoulutukseen. Idean tähän opinnäytetyöhön sain oikeastaan koulutuksessa ollessani.

Koulutuksessa jouduin pohtimaan miksi haluan joogaohjaajaksi. Yksi syy oli joogan avulla lisääntynyt kehon hyvinvointi. Halusin jakaa tämän keinoon huoltaa kehoaan myös muiden muusikoiden kanssa. Tätä varten kaipasin lisää koulutusta joogan ohjaamiseen. Kun pohdin tätä asiaa enemmän, havaitsin kehon hyvinvoinnin lisäksi monia muitakin seikkoja, joiden koin vaikuttaneen itseeni ja tukeneen muusikkouttani. Innostuin asiasta ja ajattelin että tämä olisi hyvä ja hyödyllinen aihe opinnäytetyölle.

Aiheesta löytyi jonkin verran englanninkielistä kirjallisuutta sekä muutamia opinnäytetöitä. Verrattuna muihin löytämiini opinnäytetöihin, näkökulmani on hieman erilainen. Pyrin tuomaan joogan esille hyvin kokonaisvaltaisena menetelmänä, jolla voi olla vaikutuksia ihmiseen, niin soittajaan kuin laulajaankin, monella eri tasolla. Opinnäytetyössäni käsittelen joogan vaikutuksia kehoon, mieleen ja hengitykseen, sekä tarkastelen vaikutuksia muusikon näkökulmasta. Tavoitteena on selvittää millä tavoin jooga voi toimia muusikon hyvinvoinnin tukena. Halusin myös selvittää, minkälaisia kokemuksia muilla joogaavilla muusikoilla on ollut. Ovatko kokemukset olleet samanlaisia, vai kenties

erilaisia kuin minulla? Samalla halusin kertoa mistä joogassa on kysymys ja tuoda esille yhden keinon lisätä hyvinvointia ja itsetuntemusta.

Laadullista tutkimusta varten tein teemahaastattelun seitsemälle joogaa harrastavalle muusikolle sekä soiton- ja laulunopettajalle. Tutkimuksen kohteena olivat siis haastateltavien omat kokemukset joogasta ja niiden merkitys heille itselleen. Haastattelin myös Liisa Tammista, joka on ammatiltaan muusikko sekä soiton- ja jooganopettaja. Hän on erikoistunut ohjaamaan joogaa nimenomaan muusikoille. Tarkastelin joogan vaikutuksia muusikkoihin myös joogakirjallisuuden, laulu- ja soitto-oppaiden sekä omien kokemusteni pohjalta. Työssäni pyrin myös refleктоimaan omia kokemuksiani kirjallisuuteen sekä haastateltavien kokemuksiin.

2 MITÄ JOOGA ON

Elvi Saaren kirjasessa Kahdeksan portaan tie (2011, 5), kuvaillaan joogaa seuraavasti:

Erään nykyaikaisen intialaisen joogan tehtävämäärittelyn mukaan jooga on kokonaisvaltainen itsekasvatusmenetelmä, joka edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä, moraalista ja sosiaalista sekä henkistä terveyttä.

Kaikki nämä osa-alueet vaikuttavat toisiinsa, joten jonkin alueen laiminlyönti on vahingoksi ja hoito taas hyödyksi kokonaisuudelle (Saari 2011, 7).

2.1 Joogan historia

Joogan juuret ulottuvat tuhansien vuosien taakse Intiaan, mutta sen alkuperästä ei ole varmaa tietoa. Jooga on ollut osa kaikkia Intian uskontoja ja filosofioita, sekä liittynyt shamanismiin. Jooga on myös kuulunut Intian perinteisen kansanlääkintätaidon, ayurvedan keinoihin. (Tavi 2009, 3.) Vanhimpia joogaa käsitteleviä kirjoituksia ovat Vedat (n. 1200 eaa.). On kuitenkin löydetty niitäkin vanhempia Indus-kulttuurin kaudelle (2600–1900 eaa.) ajoittuvia savisia sinettileimoja, joissa on kuvia jooga-assennoissa istuvista miehistä. (Broo 2013, 10–11.)

Joogan perinne välittyi tuhansia vuosia vain suullisesti opettajalta oppilaalle. Lopulta tämän perinteen kokosi kirjalliseen muotoon filosofi nimeltä Patanjali. Patanjalin joogasutraa pidetään edelleen joogan tärkeimpänä perusteoksena. (Ilaskari 2010, 12.) Sutrat ovat lyhyitä aforismin tapaisia lauseita, jotka liittyvät toinen toisiinsa. Sutra tarkoittaa lankaa ja voidaan ajatella, että joogasutrat ovat läpi joogan kulkeva johtolanka. Joogaharjoitus ja sutrat avaavat toinen toisiaan. Sutrat ovat hyvin moniselitteisiä ja monikerroksisia, joten niistä löytyy lukuisia tulkintoja eri aikakausilta. Suomeksi sutrat on tulkinnut ja kommentoinut muun muassa Arvo Tavi. Hänen mukaansa sutra on kuin peili, joten jokainen voi löytää siitä vain oman totuutensa. (Tavi 2009, 3-7.)

Joogasutrassa ei puhuta paljoa asanoista eikä pranayamoista, sillä valtaosa niistä on kehitetty vasta Patanjalin joogasutrien kirjoittamisen jälkeen (Tavi 2009, 8). Asanalla

tarkoitetaan kehon harjoituksia sekä liikkumatonta asentoa. Pranayama taas merkitsee hengityksen kanssa työskentelyä sekä elämänenergian hajaantumattomuutta. (Ilaskari 2010, 168–169.) Aluksi jooga oli mielenharjoitusta, jolla pyrittiin saavuttamaan selkeää tietoisuuden tila liikkumattomassa istuma-asennossa (Ilaskari 2010, 12; Tavi 2002, 12). Vuosisatojen kehityksen tuloksena kuitenkin oivallettiin myös fyysisen harjoituksen mahdollisuudet. Tällöin kehittyi pääosa vielä nykyäänkin käytettävistä asanoista. (Tavi 2002, 12–13.) Tällaisia vanhasta perinteestä koottuja, käytännön joogaharjoitusta käsitteleviä teoksia on muutamia, muun muassa Hatha Yoga Pradipika (n. 1100 jaa.).

2.2 Joogan lajit

Joogan lajeja on monia, mutta kaikki pyrkivät lopulta samaan päämäärään; eheyden eli ykseyden tilaan. Joogan eri lajeissa keinot päämäärän saavuttamiseksi ovat erilaisia ja painottavat eri asioita. Jooganharrastajan ei välttämättä tarvitse valita vain yhtä lajia, vaan jooga voi olla hyvin kokonaisvaltaista. (Ilaskari 2010, 178.) Itse käsitellen opinnäytetyössäni pääasiassa hathajoogaa.

Hathajooga tarkoittaa erilaisia kehon harjoituksia, joiden avulla pyritään saavuttamaan sekä säilyttämään fyysinen hyvinvointi. Terve keho on hyvä pohja kaikelle muulle ja harjoituksen avulla voidaan löytää todellinen yhteys itseen. Rajajoogaa voisi kutsua mielen joogaksi. Siinä pyritään kohti puhdasta tietoisuutta. Jakoa hatha- ja rajajoogan välillä voi olla vaikea tehdä, sillä hathajoogan voi myös ymmärtää rajajoogan fyysiseksi haaraksi tai esiasteeksi. Voidaan ajatella, että hathajooga johtaa rajajoogaan, kun kehon kautta mieli tyyntyy vastaanottavaksi ja eheyden tila ilmenee kuin itsestään. Muita joogalajeja ovat karmajooga, jnanajooga, bhaktijooga ja mantrajooga. (Ilaskari 2010, 178–181.)

Hathajoogastakin löytyy useita eri lajeja, jotka perustuvat pääasiassa Swami Sivanandan (1887–1963) sekä Tirumalai Krishnamacharyan (1888–1989) sekä heidän oppilaidensa kehittämiin joogamuotoihin. Sivananda ja Krishnamacharya olivat molemmat hathajoogan uudistajia, jotka painottivat sen terapeuttisia sekä terveyttä ylläpitäviä vaikutuksia ja pyrkivät tuomaan joogan osaksi tavallisten ihmisten elämää. Krishnamacharyan länsimaisista oppilaista tunnetuimpia ovat Indra Devi, Jean Klein ja Gerald Blitz. (Ketola 2008, 175–176.) Heistä taas Suomen kannalta merkittävin on Gerald Blitz, joka on

vierailut useita kertoja Suomessa opettamassa (Ilaskari 2010, 13). Krishnamacharyan oppilaita olivat myös B. K. S. Iyengar ja K. Pattabhi Jois, jotka ovat kehittäneet omat, nykyään suosittu, itsenäiset joogaharjoitusjärjestelmänsä (Ketola 2008, 176).

Itse harjoitan voimajoogaa, hatha-vinyasajoogaa jota myös flowjoogaksi kutsutaan, astangajoogaa sekä lempeää Suomen Joogaliiton välittämää joogaa, josta yleensä puhutaan hathajoogana. Tämä hathajooga-nimityksen käyttäminen on ehkä vähän hämäävää, koska kaikki kehon harjoituksia sisältävä jooga on hathajoogaa, mutta yleensä sillä tarkoitetaan nimenomaan tätä tietynlaista joogatyylä. Välttääkseni väärinkäsityksiä käytän tästä lähtien termiä klassinen hathajooga tarkoittaessani tätä lempeää jooganlajia ja termiä hathajooga puhuessani yleisesti fyysisiä harjoituksia sisältävästä joogasta. Jostain joogakirjasta olen lukenut, että joogaa tulisi harjoittaa vain yhtä lajia ja vain yhden opettajan johdolla. Jos näin on, niin metsään menee minulla tämä joogaaminen! Itse kuitenkin olen kokenut joogan eri lajien täydentävän toisiaan. Kehoni kaipaa fyysisesti voimakasta harjoitusta, jota dynaamisemmat lajit tarjoavat, mutta vastapainoksi myös lempeämpää, hienovaraisempaa harjoitusta, jota taas klassinen hathajooga edustaa.

Nykyään uusia joogan lajeja ja tyylejä syntyy kuin sieniä sateella. Kaavoihin kangistuminen ei kuulu joogan henkeen, ja onkin hyvä että tyylejä on erilaisia, kuten on myös ihmisiä. Samaan tavoitteeseen voidaan päästä montaa eri reittiä. Jooga-sana saatetaan myös liittää lajeihin, joilla ei ole mitään tekemistä joogan kanssa. Tämä tarjonnan runsaus saattaa olla joogaajalle hyvin hämmentävää ja herättää kysymyksen, mikä on oikeaa joogaa? Loppujen lopuksi jokaisen täytyy se itse ratkaista omien kokemustensa ja tietojensa perusteella.

Kalama-sutra (Tavi 2009, 5.):

Älä usko mitään sen vuoksi, että se on vanha perinne, älä usko, vaikka sitä olisi kunnioitettu laajalti sukupolvien ajan.

Älä usko mitään sen vuoksi, että monet ihmiset puhuvat siitä.

Älä usko vanhojen sankaritarujen voimaan.

Älä usko mitään siksi, että kuvittelet Jumalan innoittaneen sinua siinä.

Älä usko mitään, joka riippuu vain opettajiesi tai pappien arvovallasta.

Tutkimisen jälkeen usko sitä, minkä sinä itse olet kokeillut ja hyväksi havainnut ja mikä on sekä sinulle että toisille hyväksi.

2.3 Joogaharjoitus

Vaikka Patanjalin joogasutrissa puhutaankin vain vähän kehon harjoituksista, ne kuitenkin antavat harjoitukselle suunnan, painottaen sitä, kuinka harjoitus tulee tehdä. Tärkeintä ei ole niinkään se mitä tehdään, vaan se että harjoitusta tehdään hyvin keskittyneesti sekä hienovaraisesti ja pyritään hellittämään ottamisen ja tahtomisen tilasta. Harjoitusta tehdessä tulee luopua liiallisesta voiman käytöstä, mutta kuitenkin tehdä huolellisesti ja keskittyneesti. (Tavi 2009, 8-9, 48.)

Joogaharjoitus ei ole pelkästään kehonhuoltoa, vaan se on kokonaisvaltainen menetelmä jonka perimmäinen tarkoitus on yhdistää ihminen ehyeksi kokonaisuudeksi. (Ilaskari 2010, 13.) Lisäksi fyysisenkin joogaharjoitus pohjautuu joogafilosofiaan. Nämä seikat sekä hengityksen ja tietoisuuden käyttö joogaharjoituksen aikana, erottavat joogan tavallisesta liikunnasta.

2.4 Joogafilosofia

Joogaharjoitusta voi tehdä, vaikkei tietäisi joogafilosofiasta mitään. Usein jooga aluksi onkin vain kuntoilua tai keino rentoutua, mutta harjoittelun myötä kiinnostus joogafilosofiaa kohtaan saattaa kuitenkin herätä. Fyysisenkin joogaharjoituksen pohja on joogafilosofiassa ja tutkimalla esimerkiksi sutria, saatamme syventää joogaharjoitustamme. Pelkkä lukeminen ei kuitenkaan riitä, sillä ilman joogaharjoitusta tekstit eivät aukea. Niitä voi ymmärtää vain oman harjoituksen kautta saadun, alati muuttuvan kokemuksen myötä (Ilaskari 2010, 160).

2.4.1 Kahdeksanosainen tie

Patanjalin joogasutrissa löytyvä joogan kahdeksanosainen tie muodostaa joogan filosofisen pohjan (Räisänen 2005, 18). Säännöllisen joogaharjoituksen myötä saatamme huomata alkaneemme toteuttaa kahdeksanosaista tietä kuin itsestään. Patanjalin sutra kahdeksanosaisesta tiestä on seuraavanlainen (Tavi 2009, 42.):

II.29

Joogan harjoittamisen kahdeksan vaihetta ovat:
 yama – pidättäytyminen – suhde toisiin ihmisiin,
 niyama – noudattaminen – suhde itseen,
 asana – ruumiin harjoitukset,
 pranayama – hengityksen kanssa työskentely,
 pratyahara – aistien tietoinen lepotila,
 dharana – keskittyminen,
 dhyana – meditaatio,
 samadhi – ykseyden tila, valaistuminen.

Kahdeksanosainen tie on kokonaisuus, jossa jokainen vaihe sisältää myös kaikki toiset vaiheet. Yama, niyama, asana ja pranayama muodostavat toiminnan tien. (Tavi 2009, 42.) Niitä kutsutaan myös ulkoisiksi harjoituksiksi (Räisänen 2005, 30). Yama ja niyama ovat asenteita ja ohjeita, jotka kuvaavat oikeanlaista suhtautumista toisiin ihmisiin ja itseen. Ne ovat apuna niin arkielämässä kuin joogaharjoituksessakin. (Ilaskari 1010, 162.) Asana ja pranayama ovat fyysisiä harjoituksia ja niiden harjoittaminen auttaa luonnostaan kehittämään yaman sekä niyaman alueita. Nämä neljä ensimmäistä osaa, yama, niyama, asana ja pranayama, valmistavat kehoa sekä mieltä neljää jälkimmäistä varten. (Räisänen 2005, 31.) Pratyahara, dharana, dhyana ja samadhi muodostavat sisäisen tien, jota ei voida harjoittaa. Ne voidaan vain vastaanottaa kun ensin on luotu sopiva sisäinen tila ulkoisten harjoitusten avulla. (Tavi 2009, 42–43.)

2.4.2 Yama ja niyama

Kahdeksanosaisen tien ensimmäinen ja toinen osa, yama ja niyama sisältävät kumpikin viisi osa-aluetta. Yama on pidättymisen tie ja tarkoittaa itsehillintää sekä eettisiä asenteita. Patanjalin sutra pidättymisen tiestä (Tavi 2009, 43.):

II.30

Pidättymistä on viidenlaista:

ahimsa	väkivallasta pidättäytyminen, toisen ihmisen ja erilaisuuden kunnioitus,
satya	totuudessa pysyminen ja rooleista luopuminen,
asteya	ottamisen ja omistamisen halusta luopuminen,
brahmacharya	”terveellä tavalla” maltillisuus, korkeinta kohti pyrkimiseen sovelias elämäntapa
aparigraha	oleelliseen keskittyminen, ahneudesta pidättäytyminen

Ahimsa, väkivallasta pidättäytyminen on tärkein osa. Sisäisen kasvun avulla pyritään kohti erilaisuuden hyväksymistä ja eriarvoisuudesta luopumista. (Tavi 2009, 44.) Ahimsa on kaiken elämän kunnioittamista ja tarkoittaa, että ei vahingoita teoin, sanoin tai ajatuksin toisia ihmisiä, itseä, eläimiä tai luontoa. Asanaharjoitus, eli joogan fyysinen harjoitus antaa mahdollisuuden tarkkailla ja opetella väkivallattomuuden asennetta itseä kohtaan. Keho ja mielentila tulisi hyväksyä sellaisena kuin ne ovat, eikä kehoa saisi pakottaa mihinkään väkisin. (Räisänen 2005 30–31.) Keho on hidas ja tarvitsee aikaa. Kun edetään tarkkaavaisesti ilman pakkoa, voidaan löytää asanasta sen sisäinen puoli. (Tavi 2009, 43.) Sanotaan, että ahimsan periaatteen noudattaminen tekee muiden osa-alueiden noudattamisesta helpompaa.

Satya tarkoittaa totuudessa pysymistä niin sanoissa ajatuksissa kuin teoissakin, sekä muita että itseä kohtaan (Ilaskari 2010, 163). Totuudellisuuden perusta löytyy ihmisen halusta itsetutkiskeluun (Saari 2011, 9). Asanaharjoituksessa rehellisyys voi tarkoittaa sitä, että kykenee hyväksymään kehonsa ja edistymisensä todellisen tilan (Räisänen 2005, 31).

Asteya kehottaa luopumaan ottamisen ja omistamisen halusta. Omistamisen kohde voi olla mikä vain, esimerkiksi omaisuus, valta tai ihmiset. (Ilaskari 2010, 163.) Asteya tarkoittaa myös, että ei saa varastaa eikä kadehtia toisia. Asanaharjoituksessa voidaan harjoitella asteyan periaatetta kun ei vertaile itseään muihin. (Räisänen 2005, 31.) Kun pyritään tekemään sopivasti, ei liikaa eikä liian vaikeita asanoita luovutaan ottamisen halusta. (Huttunen, Paavilainen & Simola 2013).

Brahmacharya tarkoittaa maltillisuutta sekä kohtuullisuutta, kultaisen keskitien kulkemista sekä pidättäytymistä äärimmäisyyksistä (Ilaskari 2010, 164). Se voidaan määritellä myös seksuaalienergian pidättämiseksi (Räisänen 2005, 31). Jooga kuitenkin opettaa, että ihmisessä olevia energiavirtoja ei saisi tukahduttaa, vaan saattaa ne harmonisesti palvelemaan elämää. Ihminen on vastuussa energian käytöstään ja siitä mikä hänen elämänsä hallitsee. (Saari 2011, 10.) Kohtuullisuuden muistaminen myös joogaharjoitusta tehdessä on tarpeen.

Aparigraha on tyytymistä siihen mikä elämässä on oleellista. Takertumaton ja ahnehtimaton elämäntapa luo lisää tilaa ja näin mahdollisuuden uusiutua. (Ilaskari 2010,

164.) Jokaisen on tutkittava itse mitä elämässään todella tarvitsee. Samanlaisuuden ja kilpailun paine estää helposti näkemästä mikä elämässä on olennaista. (Saari 2011, 10.) Joogaharjoituksessa liiallinen ahnehtiminen, yritys edetä liian nopeasti, on suurimpia esteitä kehittymiselle (Räisänen 2005, 32).

Niyama on noudattamisen tie ja tarkoittaa asenteita itseä kohtaan, sekä näiden asenteiden noudattamista (moniste). Patanjalin sutra noudattamisen tiestä (Tavi 2009, 44.):

II.32

Noudattamista on viidenlaista:

saucha	sovinnossa olo itsensä kanssa
santosha	onnellisuus ja tyytyväisyys ilman kohdetta
tapas	innostuneisuus ja kyky asettua käyttöön ehdoitta
svadhyaya	keskeyttämätön tietoisuus siitä, mitä itsessä tapahtuu
ishvara-pranidhana	kyky hellittää ja rakentaa elämä meitä korkeamman varaan

Saucha tarkoittaa puhtautta ja selkeyttä sekä sovinnossa oloa itsensä kanssa. Ulkoista puhtautta kuten terveitä elämäntapoja ja peseytymistä, sekä sisäistä puhtautta, eli selkeää sisäistä tietoisuutta, jota joogaharjoitus edistää. (Ilaskari 2010, 164.)

Santosha on onnellisuutta ja mielenrauhaa ilman erityistä syytä. Se on kykyä elää hetkessä ja arvostaa itseään sekä elämäänsä juuri sellaisena kuin se on nyt. Tämä edellyttää epävarmuuden ja keskeneräisyyden hyväksymistä. (Ilaskari 2010, 165.) Santosha on myös virheiden ja pettymysten näkemistä opetuksina sekä pysyvää elämäniloa, johon ulkoiset tekijät eivät vaikuta. Astangajoogan kehittänyt Sri K. Pattabhi Jois on tiivistänyt santoshan ytimekkäästi: ”Jokainen päivä on onnen päivä, jokainen hetki on onnen hetki.” (Räisänen 2005, 32.)

Tapas voidaan ajatella itsekurina, sisäisenä lujutena sekä vahvana motivaationa ja innostuksena. (Ilaskari 2010, 165.) Tapas voi myös tarkoittaa epäpuhtauksia poistavia harjoituksia, kuten asana- ja pranayamaharjoituksia sekä terveellisiä elämäntapoja (Räisänen 2005, 32).

Svadyaya merkitsee itsetuntemusta sekä itsetutkiskelua, joka auttaa paremmin ymmärtämään itseä. Svadyaya voidaan ymmärtää myös pyhien tekstien tutkimiseksi. (Ilaskari 2010, 165–166.)

Ishvara-pranidhana on syvää hellittämistä ja luottamista siihen että elämä kannattelee. Sitä kuvaillaan myös antautumisena korkeamman voiman varaan. (Ilaskari 2010, 166.)

Joogafilosofiaa ei ole tarkoitus ymmärtää pelkästään lukemalla. Kahdeksanosaista tietä koetaan ja pohditaan oman harjoituksen kautta sekä peilataan omaan elämään koko joogatien ajan. Halusin näinkin pitkästi kertoa joogan filosofiasta, että myös lukijat jotka eivät ole tutustuneet joogaan, saisivat jonkinlaisen käsityksen siitä, mitä kaikkea siihen voi liittyä. Kahdeksanosaisen tien esittely tuntui tarpeelliselta, sillä joogaharjoitusta tehdessä se vähitellen tulee osaksi arkea ja itseä. Silloin se myös vaikuttaa siihen millainen ihminen on. Miten hän suhtautuu asioihin, sekä toisiin ja itseen ja sitä kautta myös siihen millainen hän on muusikkona. Musiikki on vuorovaikutusta ja tunteiden jakamista, joten se millainen ihminen on sisältä, vaikuttaa myös siihen miten hän kokee ja välittää musiikkia.

Joogan historiasta, filosofiasta ja joogan eri lajeista löytyy paljon toisistaan jonkin verran poikkeavia tulkintoja. Ydin on suurin piirtein sama, mutta tuntuu, että jokainen joogakirjan kirjoittaja on luonut omat johtopäätöksensä ja tulkintansa toisten tulkintojen pohjalta. Eli variaatioita löytyy. Esimerkiksi siitä, mitä rajajooga tarkoittaa, löysin jokaisesta lukemastani lähteestä hieman toisistaan eroavia käsityksiä. Tosin tämä on aihe, josta yhtä oikeaoppista linjaa ei mielestäni edes kannata etsiä. Tavin mukaan aikojen saatossa keskeisimmillekin joogan käsitteille on syntynyt lukuisia eritasoisia ja osittain ristiriitaisia tulkintoja (Tavi 2002, 10). On ollut haastavaa sukkuloida kaiken lähdemateriaalin keskellä ja koettaa rakentaa niistä itselle selkeä kuva siitä mikä on oleellista.

3 KEHO JA MIELI

Äänenkäyttöön sekä kuorolauluun perehtynyt musiikin opettaja ja kuoropedagogi Mari Koistinen, mainitsee kirjassaan *Tunne kehosi – vapauta äänesi* (2003), että mitä paremmin tuntee kehonsa, sitä paremmin tuntee itsensä. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, eikä mieltä ja kehoa voi erottaa toisistaan. Ihmisen fyysinen kunto vaikuttaa mielen tasapainoon ja vastaavasti mielentila vaikuttaa fyysiseen oloon. Nykypäivän ihminen on kuitenkin usein vieraantunut kehostaan, sillä liiallinen älyllistäminen ja kontrollointi ovat vieraannuttaneet kehon ja mielen toisistaan. Kun tuntee kehonsa, uskaltaa myös rohkeammin käyttää sitä ja itsevarmuus sekä positiivisuus kasvavat. (Koistinen 2003, 7-9, 15–16.) Jokaisella on oma ainutlaatuinen keho, jota tulisi arvostaa ja huoltaa.

Joogan tapa yhdistää fyysinen ja psyykinen on nerokas ja sen voi kokea harjoituksessa ilman älyllistä opiskelua (Heikinheimo 2014). Joogatessa harjoitellaan tietoisuutta hengityksestä, asennosta, kehosta sekä mielestä. Näitä asioita olisi muusikonkin hyvä harjoitella oman instrumenttinsa käyttöä opetellessaan. (Olson 2009, IX.)

3.1 Kehon merkitys muusikolle ja kehon huolto joogan avulla

Soittaminen ja laulaminen ovat fyysisesti raskasta työtä, sillä siinä käytetään koko kehoa. Kokonaisvaltaiseen kehon käyttöön ja huoltoon ei kuitenkaan yleensä kiinnitetä huomiota ja muusikko oppii vain suoranaisesti soittamiseen liittyvät asiat. Kehon huono asento sekä lihasten vääränlainen käyttö aiheuttavat monenlaisia vaivoja, jotka voitaisiin ehkäistä. On tärkeää että muusikko on alusta asti tietoinen kehostaan ja liikkeistään, koska pitkään jatkuneiden virheasentojen ja liikkeiden korjaaminen on aina hankalampaa. Muusikon tulisi siis pitää huolta kunnostaan ja lihaksistaan, sekä oppia tuntemaan kehonsa hyvin, jotta osaisi käyttää lihaksiaan mahdollisimman taloudellisesti. Kehon laiminlyönti vaikuttaa myös musiikilliseen suoritukseen ja altistaa vammautumiselle. (Samama 1998, 12–19.)

Olen itsekin sitä mieltä, että pysyäkseen vireänä ja työkykyisenä koko uransa ajan, joka usein kestää melkein koko elämän, muusikon tulisi huoltaa kehoaan säännöllisesti.

Useimmat muusikot huoltavat soittimiaan suuremmalla rakkaudella ja huolellisuudella kuin itseään, vaikka ilman työkykyistä soittajaa, soittimella tuskin tekee mitään. Lääketieteellisen aikakauskirja Duodecimin artikkeli soittajan tuki- ja liikuntaelintenvaivoista kertoo, että nämä vaivat ovat yleisiä soittajilla ja aiheuttavat merkittäviä työkykyongelmia. Esimerkiksi niska-, hartia- sekä yläraajavaivoja esiintyy paljon. (Vastamäki, Pohjolainen & Juntunen 2002.) Laulajilla instrumenttina taas toimii koko keho. Tällöin kehon hyvinvointi heijastuu suoranaisesti ääneen ja kehon kunnossapito on samalla soittimen huoltamista. Hyvä kehonhallinta auttaa laulajaa käyttämään instrumenttiaan kokonaisvaltaisesti. (Koistinen 2003, 12–15.)

Jooga on hyvin kokonaisvaltainen menetelmä, joka hoitaa kehoa sekä mieltä monella tapaa. Se muun muassa vahvistaa lihaksia, lisää liikkuvuutta, poistaa jännitystä ja opettaa kehontuntemusta. Joogan avulla voidaan opetella läsnäoloa ja keskittymistä, vähentää stressiä sekä harjoitella oikeanlaista hengitystä. (Ilaskari, 2010 14.) Olen itse kokenut hyvin positiivisesti joogan vaikutukset kehooni ja nopeasti myös huomaa itsessäni, jos jostain syystä joogaamiseen tulee pidempi tauko. Kehoon syntyy joka päivä jännityksiä, joita ei välttämättä edes huomaa. Ainut hyvä puoli joogatauossa on, että sen jälkeen joogaharjoitus tuntuu vieläkin paremmalta kuin yleensä. Koen kehoni voivan hyvin joogan ansiosta ja sen hyvinvointi vaikuttaa myös mieleen.

3.1.1 Rasitusvammat

Monet soittajat ovat varmasti havainnoineet, että soittaessa toistetaan samoja liikkeitä kerta toisensa jälkeen, monesti useita tunteja kerrallaan. Myös soittimen kannattelu ja hallinta on usein fyysisesti haastavaa. Nämä seikat aiheuttavat väistämättä yksipuolista rasitusta ja jännityksiä kehoon. Tämä soittamisesta johtuva rasitus sekä mahdolliset huonot soittoasennot johtavat usein erilaisiin rasitusvammoihin. Tämä käy ilmi myös soittajan tuki- ja liikuntaelinvaikeuksista kertovassa artikkelissa, jossa todetaan instrumentin kannattelun ja tiettyssä asennossa pitämisen aiheuttavan vain tiettyihin lihaksiin kohdistuvaa pitkäkestoista niska- ja hartialihaksiston kuormitusta (Vastamäki ym. 2002). Samoilla linjoilla on myös Olson, joka toteaa monien muusikoiden kärsivän rasitusvammoista, erityisesti yläkehon alueella. Hän on myös sitä mieltä, että parantamalla

keho-mieli yhteyttä, voidaan ehkäistä rasitusvammojen syntyä ja myös parantaa jo aiheutuneita vammoja. (Olson 2009, 52.)

Joogaharjoituksen avulla oppii havainnoimaan kehoa paremmin ja myös kunnioittamaan näitä havaintoja. Tällöin on mahdollisuus toimia ajoissa, puuttamalla kipuihin ja jännityksiin ennen kuin niistä kehittyy suuria ongelmia. Yksi joogaharjoittelun tärkeä tavoite onkin vapautua kehoon kasautuvista jännitysten kerroksista, jotka vuosien myötä ylettyvät yhä syvemmälle. Joogan avulla oppii myös tarkkailemaan mitä lihaksia milloinkin tarvitsee ja mitkä lihakset saavat olla rentoina. (Rautaparta 2007, 38–39.)

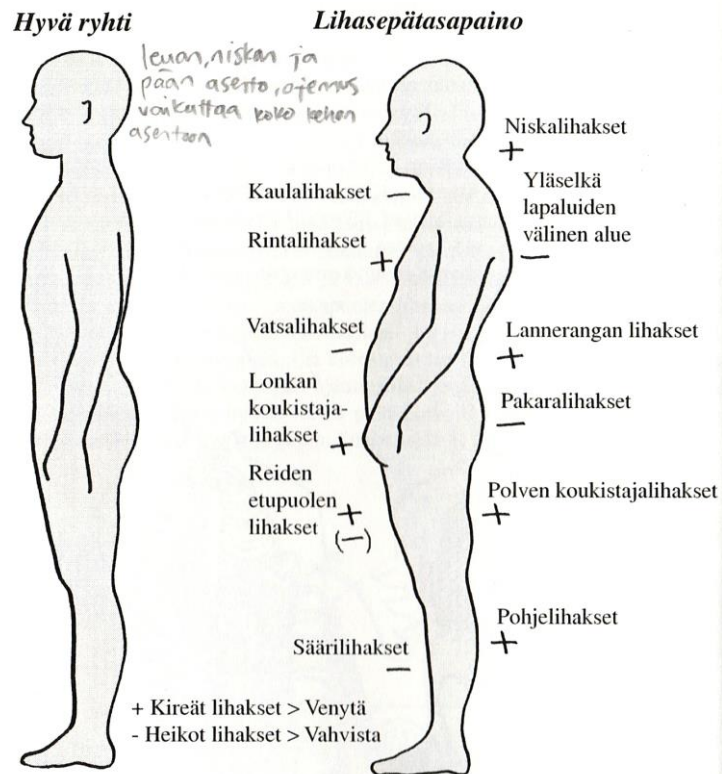
Jooga on siis keino kehittää kehon ja mielen yhteyttä ja herkistyä havaitsemaan asioita itsestään. Rasitusvammojen ehkäisyssäkin kehon tiedostaminen on avainasemassa, koska esimerkiksi virheasennot voi korjata vasta kun ne ovat havaittu. Fyysinen joogaharjoitus itsessään voi myös ehkäistä ja jopa parantaa jo syntyneitä rasitusvammoja. Omakohtaisia kokemuksia tästä kertoi Liisa Tamminen, alttoviulisti ja muusikoiden joogaan erikoistunut jooganohjaaja. Hän kertoi miten soittaminen oli aiheuttanut paljon ongelmia muun muassa niskaan, selkään sekä ranteisiin. Joogaamisen myötä nämä vaivat helpottivat. Hän ajattelee, että ilman joogaa hän tuskin pystyisi enää soittamaan ja kertoi huomaavansa vaikutukset heti kehossaan jos jostain syystä joogaamiseen tulee taukoja. Tamminen myös huomautti, että nimenomaan näistä rasitusvammoista ja mahdollisista kulumista johtuen, muusikoiden tulisi aloittaa joogaaminen varovasti ja hyvän opettajan johdolla. (Tamminen 2014.)

3.1.2 Kehon asento

Laulajalle kehon hallinta ja asento ovat tärkeitä, sillä ne ovat edellytys vapaaseen äänenkäyttöön. Hyvään asentoon kuuluu oleellisesti rentous ja tasapaino. (Koistinen 2003, 13.) Kuten aikaisemmin todettiin, kehon hallinta sekä asento ovat tärkeitä soittajalle, jotta soittaminen olisi mahdollisimman ergonomista ja helppoa. Usein kehossa kuitenkin on lihasepätasapainoa, joka johtaa kehon huonoon asentoon. Tällaista lihasepätasapainoa syntyy, kun toiset lihakset ovat liian kireitä ja toiset liian heikkoja. Huono asento lisää turhaa jännitystä, vaikeuttaa hengitystä sekä vaikuttaa selkärangan asentoon epäsuotuisasti. (Huttunen ym. 2013.)

Hyvän asennon löytäminen on vaikeaa tai jopa mahdotonta, jos kehossa on paljon lihasepätasapainoa. Kehoa ei voi väkisin, tahtomalla asettaa oikeaan asentoon. Kuvassa näkyvät hyvin kehon yleisimmät heikot ja kireät kohdat sekä niiden vaikutus kehoon.

Helposti kiristuvia lihaksia ja heikkeneviä lihaksia



Ryhtiin vaikuttavat seistessä alaraajat, istuessa lantion ja pään asento. Pään asentoon taas vaikuttaa se, mitä teemme.

Kuvio 1. Helposti kiristuvia ja heikkeneviä lihaksia (Sillander, Valanne & Kelomaa-Sulonen 2007, 10.)

Selkä- ja vatsalihakset ojentavat, suojaavat ja tukevat selkää. Kun niiden voima ja venyvyys ovat tasapainossa, on hyvä ryhtikin helpompi löytää. Lantio on kehon keskipiste ja sen vaikutus ryhtiin on suuri. Jotta lantio löytäisi oikean paikkansa, täytyy selkä- ja vatsalihasten, reisien etu- ja takapuolen lihasten sekä lonkankoukistajalihasten olla tasapainossa. Lantio kääntyy eteenpäin ja alaselkään syntyy liian suuri notko jos vatsalihakset ovat liian heikot ja lonkankoukistajat sekä selkälihakset kireät. Jos taas reiden takaosan lihakset ovat kireät ja lannerangan ojentajalihakset heikot, lantio kääntyy taaksepäin ja alaselkä pyöristyy. (Sillander ym. 2007, 10.)

Lihasten vaikutus oikeanlaisen asennon löytymiseen on siis suuri. Kun kehon lihastasapaino saadaan kuntoon, oikeanlainen asento voidaan säilyttää ilman ylimääräistä lihasjännitystä. (Koistinen 2003, 22.) Joogaharjoituksessa pyritään tiedostamaan kireät ja heikot lihakset ja lempeästi vaikuttamaan niihin (Huttunen ym. 2013). Myös Tamminen kertoi joogan vaikutuksista tasapainoisen kehon löytämiseen. Hän totesi kuinka joogatessa rakennetaan lihaksia tasapainottamaan kehoa, niin että niitä olisi yhtä paljon kummallakin puolella, samalla kun niitä venytellään vähitellen auki. Tämä auttaa luomaan kehoon tasapainoa ja poistamaan jännityksiä. Jooga-asennot on nimetty tähän tarkoitukseen, niitä on kokeiltu vuosituhansien ajan ja ne toimivat. (Tamminen 2014.)

Hyvää asentoa etsitään niin joogatessa, laulaessa kuin soittaessakin. Joogatessa jokaisesta asennosta, ei vain seisoma ja istuma-asennosta, pyritään löytämään edullisin linjaus, jossa keho asettuu oikein. Asento on vakaa ja tasapainoinen, vain tarvittavat lihakset työskentelevät. (Huttunen ym. 2013). Muusikonkin on hyvä oppia mitä lihaksia tarvitsee asennon ylläpitämiseen, mitä soittamiseen ja mitkä voivat olla rentoina (Samama 1998, 19). Itse koen, että joogan myötä olen vähitellen oppinut rakentamaan asennot ja kannattelemaan kehoa ikään kuin sisältä käsin. Myös kehon rentoutus tapahtuu kehon sisältä.

Joogaamalla ei tietenkään voi oppia jokaiselle soittimelle sopivia soittoasentoja, vaan niitä tulee harjoitella ja etsiä hyvän opettajan johdolla sekä itsekseen kokeilemalla. Soittoasentoja ja kehon oikeanlaista käyttöä harjoitellessa voi kuitenkin käyttää hyödyksi joogassa oppimia asioita. Hyvän kehontuntemuksen avulla sekä tarkkailemalla itseään, havainnoimalla jännityksen ja rentouden eroja ja mitä kehossa tapahtuu, miltä siitä tuntuu, voi tehdä kullan arvoisia havaintoja itsestään ja oppia asioita, joita kukaan toinen ei voi ulkoapäin sanella.

3.1.3 Selkäranka

Selkärangastaan kannattaa pitää hyvää huolta, sillä ”selkäranka on kehomme tukipilari, keskusakseli ja selkäytimen suoja” (Sillander 2007, 5). Keskushermosto muodostuu aivoista ja selkäytimestä, joka kulkee nikamakaarien muodostamassa selkäydinkanavassa. Selkärangan nikamien välissä on kimmoisa välilevy, joka tuo rankaan liikkuvuutta ja myös

rajoittaa sitä, vaimentaa iskuja ja tasaa kuormitusta. Selkärangan liikuttelu auttaa pitämään välilevyt kimmoisina, sillä kuormitettuna ne luovuttavat nesteitä ja levossa imevät nesteitä itseensä. Tällä tavalla ravinteet pääsevät välilevyihin, sillä aikuisen välilevyissä ei enää ole verisuonitusta. (Sillander 2007, 8-9.)

Liikkumattomuus on siis selkärangalle haitaksi. Erityisesti pitkään paikallaan istuminen rasittaa selkää, sillä usein hyvää ryhtiä ei pystytä ylläpitämään muutamaa minuuttia kauempaa. Erityisen vahingollista on paikallaan istuminen alaselkä pyöreänä, sillä se heikentää aineenvaihduntaa, aiheuttaa nivelsiteiden ja jänteiden ylivenytyistä sekä välilevyjen litistymistä. (Väisänen 2013.) Muusikko saattaa harjoitella päivässä useita tunteja, usein samassa asennossa ja usein tuo asento on juuri istuma-asento. Myös Tamminen otti haastattelussa puheeksi sen, kuinka paljon muusikot yleensä istuvat ja kuinka paljon esimerkiksi lonkkien asento vaikuttaa koko selkärankaan ja sitä myöten pään asentoon, hartioihin, käsiin ja ylipäätään koko kehoon (Tamminen 2014).

Monelle joogaajalle tuttu sanonta, ”Olet yhtä nuori, kuin selkärankasi on joustava”, löytyy myös Olsonin kirjasta. Hän painottaa sitä, kuinka tärkeää muusikon on pitää selkäranksa joustavana säilyttääkseen työkykynsä koko pitkän uran ajan. (Olson 2009, 68.) Säännöllinen joogaharjoitus onkin hyvä keino ylläpitää selän hyvinvointia, sillä joogatessa selkärankaa liikutellaan joka suuntaan. Sitä taivutellaan eteen, taakse ja sivuille, kierretään sekä ojennetaan. Lähes jokainen joogaliike vaikuttaa selkärankaan. (Sillander 2007, 8-15.) Itselläni on kokemusta myös siitä, kuinka jooga toimii hyvin myös eräänlaisena taukojumppana soittamisen tai laulamisen lomassa. Lyhyillä sarjoilla tai yksinkertaisilla liikkeillä saa monipuolista liikettä selkärankaan ja koko kehoon. Tämä poistaa mukavasti jännitystä lihaksista ja keskittyneesti hengitystä seurailleen tehdyt liikkeet tuovat myös keskittymistä ja jaksamista harjoitteluun.

3.2 Hengittäminen

Jokainen meistä hengittää, sillä ihminen tarvitsee happea elääkseen. Hengittämistä voidaan pitää ruumiintoiminnoista tärkeimpänä, sillä ihminen pärjää jonkin aikaa syömättä ja juomatta, mutta jos lakkaa hengittämästä, käy huonosti muutamassa minuutissa.

(Ramharaka 1972, 8-9.) Hengitys tapahtuu automaattisesti eivätkä ihmiset yleensä ole tietoisia hengityksestään (Huttunen ym. 2013).

3.2.1 Mitä hengittäminen on

Hengittäminen on kaasujen vaihtumista. Sisäänhengityksellä otetaan happea keuhkoihin, joista se siirtyy verenkiertoon ja sieltä kudoksiin. Kudoksissa solut ottavat verenkierrosta hapen ja poistavat hiilidioksidin vereen, josta se uloshengityksellä poistuu kehosta. Sisäänhengityslihakset toimivat pallean, ulommat kylkivälilihakset ja apulihakset tarvittaessa eräät niska- ja hartiaselän lihakset. Oikein hengitettäessä pallean tekee suurimman osan työstä. Pallean on kupolimainen lihas, joka sijaitsee rinta- ja vatsaontelon välissä. Sisäänhengityksellä se supistuu ja painuu alas litteäksi, työntäen vatsan sisältöä alaspäin, jolloin vatsa pullistuu. Sisäänhengitys on aina aktiivinen, mutta rauhallisessa hengityksessä uloshengitys on passiivinen; pallean rentoutuu ja kohoaa ylös, jolloin ilma virtaa ulos. (Sillander ym. 2007, 17–21.)

Hengitys sopeutuu kehon liikkeisiin. Kun keho on rento, hengitys on kevyttä lepo hengitystä, jossa sisäänhengityksestä huolehtii pääasiassa pallean. Sen voi tuntoa pienenä liikkeenä ylävatsan alueella. Voimakkaammin hengitettäessä sisäänhengitykseen osallistuvat myös ulommat kylkivälilihakset, joiden avulla rintakehä laajenee. Uloshengitykseen taas osallistuvat sisemmät kylkivälilihakset, jotka supistavat rintakehää. Apulihakset toimivat vatsalihakset. (Sillander ym. 2007, 17–21.)

Nenän kautta hengittäminen on suotavampaa kuin suun kautta tapahtuva hengitys, sillä nenän värekarvojen avulla ilmasta suodattuvat bakteerit ja pienhiukkaset ja se lämpenee paremmin. Nenän kautta hengittäminen myös aktivoi pallean toimintaa. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö & Lillrank 2010, 17.)

3.2.2 Epätasapainoinen hengitys

Häiriintyneestä tai epätasapainoisesta hengityksestä puhutaan, jos kaikki luonnollisesti hengitykseen osallistuvat lihakset eivät jostain syystä osallistu hengitykseen. Tällainen

epätasapainoinen hengitys johtuu usein kehon huonosta asennosta, ylimääräisestä jännityksestä tai väärin opituista hengitystavoista. Myös negatiiviset tunteet ja omat sekä muiden kielteiset ajatukset itsestä, aiheuttavat kehoon tiedostamatonta jännitystä sekä lukkoja, jotka ajan myötä pahenevat ja estävät hengityksen virtaamisen. (Koistinen 2003, 7-9, 40–42.) Pitkään kestänyt stressi voi myös aiheuttaa epätasapainoista hengitystä, kun jännittyneisyydestä johtuva pinnallinen hengitys jää päälle. Epätasapainoinen hengittäminen on yleinen ongelma. (Martin ym. 2010, 33, 43). Väärällä tavalla hengitettäessä keho ei saa tarpeeksi happea ja vireystaso laskee. Epätasapainoisesta hengityksestä kärsivät myös muun muassa verenkiertoelimistö, sekä ruoansulatus. Hengitys ja terveys ovat hyvin pitkälti riippuvaisia toisistaan. (Koistinen 2003, 32.)

3.2.3 Hengityksen merkitys soittaessa

Jos yleensä hengittää väärin tai huonosti, tekee sitä varmasti myös soittaessaan. Laulajat sekä puhallinsoittajat kiinnittävät kyllä huomiota hengitykseen, jonka oikeanlainen käyttö on oleellinen osa näiden instrumenttien hallintaa, mutta muidenkin soitinten soittajien olisi hyvä toisinaan tarkkailla miten hengitys kulkee vai kulkeeko se ollenkaan. Itsestänikin olen huomannut, että saatan pidättää hengitystä ja jännittää kehoa erityisesti jossain haastavassa kohdassa, eli juuri silloin kun keho tarvitsisi happea ja rentoutta. Asian havaitseminen on askel sen korjaamiseen. Hengitys on myös hyvä apukeino keskittymiseen, rentoutumiseen sekä rauhoittumiseen ja sitä voi käyttää hyödyksi harjoittelussa sekä esiintymistilanteissa (Olson 2009, 10–11).

Teoksessa Iloa esiintymiseen Päivi Arjas toteaa että länsimaissa ei hengitystekniikan harjoittelua yleensä pidetä tärkeänä, vaikka soittaminen on fyysisesti vaativaa ja keho tarvitsee silloin happea. Puutteellinen hengitystekniikka saattaa aiheuttaa väsymystä ja kipeyttä lihaksissa ja haitata näin harjoittelua sekä esiintymistä. Kun harjoittelun ja tarkkailun tuloksena hengitys sujuu oikein ja hyvin, ei siihen enää tarvitse kiinnittää huomiota, se vain tapahtuu. (Arjas 2001, 45–47.)

3.2.4 Hengityksen merkitys laulaessa

Vapaan, luonnollisen äänen perusta on hengitys ja hyvä kehotuntemus. Laulajan täytyy osata monella tapaa kontrolloida ja hallita hengitystään. Laulaessa sisäänhengitys on lepo hengitykseen verrattuna nopeampi ja ilmaa otetaan yleensä enemmän sisään. Uloshengitys taas on hyvin aktiivinen ja sitä säädellään tietoisesti uloshengityslihasten avulla, niin että ilman paine ja määrä saadaan kulloiseenkin tarkoitukseen sopivaksi. (Koistinen 2003, 7-9, 35.) Hengitys on hyvin herkkää ja se mukautuu tilanteeseen. Fyysinen rasitus sekä tunnetilat vaikuttavat hengityksen pituuteen. Esimerkiksi stressaavissa tilanteissa hengitys muuttuu lyhyemmäksi ja hieman rajoittuneemmaksi ja joskus jännittävissä tilanteissa hengitystä pidätetään. Esiintymistilanteet ovat usein tällaisia jännittäviä ja stressaavia. Laulajan olisi hyvä osata rentoutua näissä tilanteissa, jotta hengitys toimisi hyvin. (Carman 2012, 125–126.) Laulaessa ei siis riitä, että muistaa hengittää, vaan laulajan on myös todella hallittava hengityslihaksensa ja kehonsa pystyäkseen säätämään hengitystä kuhunkin tilanteeseen sopivaksi.

Laulajan tuki, tai paremmin sanottuna hengitystuki tai hengitysyhteys, syntyy äänihuulten, kurkunpään seudun lihasten sekä hengityslihasten yhteistyöstä. Kurkunpään alueen lihakset ovat hyvin herkkiä ja jotta ne laulaessa pääsevät toimimaan vapaasti, on hengityslihasten oltava vahvoja ja vastattava paineen säätelystä. Hengitystuessa lihasten yhteistyön tulisi antaa tapahtua itsestään. Lihaksia ei saisi jännittää, sillä ylimääräisestä jännittämisestä on vain haittaa laulamislle. Yleensä riittää asian tiedostaminen sekä hyvä lihaskunto ja oikea asento, jotta lihakset pääsevät toimimaan vapaasti. (Koistinen 2003, 37–39.)

3.2.5 Hengityksen merkitys joogassa

Hengitys on olennainen osa joogaharjoitusta ja joogaamalla voidaan kehittää tietoisuutta omasta hengityksestä. Sen myötä tullaan tietoisiksi omasta luonnollisesta hengitysrhythmistä sekä siitä, miltä hengitys tuntuu kehossa ja miten herkästi hengitys reagoi liikkeeseen ja tunteisiin. Joogaharjoitus itsessään on eräänlainen hengitysharjoitus. Liikkeet pyritään tekemään yhtä aikaa hengityksen kanssa ja tämä opettaa keskittymään sekä seuraamaan hengitystä. On sanottu, että säännöllisen joogaharjoittelun myötä hengitys muuttuu

rauhallisemmaksi ja ikään kuin laadultaan paremmaksi. Ilaskarin mukaan hengitystä voi myös kuvailla sillaksi kehon ja mielen välillä, sillä se auttaa levotonta mieltä palaamaan nykyhetkeen ja kehoon (Ilaskari 2010, 152).

Joogalla voidaan vaikuttaa myös suoraan hengityshäiriöiden syihin, joita ovat muun muassa huono asento, jännitys ja väärin opitut hengitystavat. Joogan vaikutuksia kehoon käsiteltiin kappaleessa 3.1. Joogaan kuuluvat myös hengitysharjoitukset, jotka vahvistavat hengitysilihaksia sekä opettavat hallitsemaan hengitystä. Laulajat toki tekevät hengitysharjoituksia lauluopinnoissaankin. Ajattelisin kuitenkin että joogan kokonaisvaltainen menetelmä voi tuoda vielä uusia ulottuvuuksia hengityksen sekä kehon käyttöön laulajille ja tietenkin soittajille, joiden opinnoissa näihin asioihin ei niin paljon kiinnitetä huomiota

3.3 Stressi

Tilanteissa jotka vaativat tehokasta suorittamista ja nopeutta, hyökkäämistä tai pakoa, sympaattinen hermosto aktivoituu (Sillander ym. 2007, 34). Tällainen väliaikainen stressireaktio voi olla positiivinen voimavara, joka varmistaa parhaimman mahdollisen suorituksen (Suomen Mielenterveysseura 2014). Kun toimintaa vaativa tilanne on ohi, on parasympaattisen hermoston vuoro aktivoitua ja sympaattisen heikentyä. Silloin voi hellittää ja rentoutua. (Sillander ym. 2007, 34). Moni on kuitenkin tottunut olotilaan, jossa elimistö käy jatkuvasti ylikierroksilla. Jatkuva stressi on kuluttavaa ja aiheuttaa sairauksia. Onkin arveltu, että yli puolet länsimaisista sairauksista on stressin aiheuttamia. Kroonisen stressitilan aiheuttamasta lisääntyneestä kortisolihormonin erityksestä kärsivät ruoansulatuselimistö, sydän- ja verenkiertoelimistö sekä mieli. Se myös heikentää endorfiinien eritystä ja vastustuskykyä. (Rautaparta 2007, 39.) Nykypäivänä kiire ei johdu yksinomaan työnteosta vaan myös hektisestä elämäntavasta. Jatkuva kiireentunne säilyy sisällä, vaikka välitöntä tekemistä ei olisikaan. Kun etsii pinnallisia elämyksiä, ei ehdi eikä uskalla kohdata sisintään. Alituisen kiireentuntuun johtaa myös elämän suorituskeskeisyys ja kasvavat vaatimukset. Koko elämästä tulee vain suorittamista. (Puronen 2005, 16–18, 51–52.)

3.3.1 Muusikontyön stressitekijät

Muusikon työ on usein kutsumusammatti, joka koetaan hyvin mielekkääksi ja antoisaksi. Työ on samalla harrastus, jonka parissa vietetään myös vapaa-aikaa ja musisoidaan ihan omaksi iloksi. Harvasta ammatista voi sanoa samaa. Muusikon työhön liittyy kuitenkin omat vaatimuksensa sekä stressitekijänsä. Työ vaatii paljon omatoimisuutta ja usein yhtä aikaa on monta rautaa tulella. Toimeentulo on varsin riippuvainen omasta aktiivisuudesta, uusia ideoita täytyy kehitellä samalla kun työstää vanhoja. Arkeen voi kuulua orkesteri- tai bändiharjoituksia, esiintymisten järjestelyä, säveltämistä, sovittamista, apurahojen etsimistä ja hakemusten täyttämistä, uuden ohjelmiston etsimistä ja aina omaa harjoittelua. Muusikko ei ole koskaan valmis ja hyvän soitto- ja laulukunnon ylläpitäminen vaatii jatkuvaa työtä. Keskenräisyyden ja huonommuuden tunteetkin voivat aiheuttaa stressiä. Lisäksi monet muusikot myös opettavat ja tekevät ehkä jotain aivan muuta työtä lisäansioita saadakseen. Keikkaileva muusikko joutuu yleensä matkustelemaan paljon, työajat ovat varsin epäsäännöllisiä ja esiintymistilanteet hyvin moninaisia, aina ei voi etukäteen tietää mitä keikkapaikalla odottaa. Joustavuus ja sopeutumiskyky ovat siis koetuksella.

Musiikin parissa työskennellessä on valtavasti erilaisia mahdollisuuksia työllistää itseään. Työt ja varsinkin tulot ovat kuitenkin usein hyvin epäsäännöllisiä ja epävarmoja. Tällainen elämän pirstaleisuus ja tulojen epävarmuus voi olla hyvin stressaavaa ja aiheuttaa huolta tulevasta. Muusikkona työskenteleminen ja opettaminen saattavat olla myös aika yksinäistä työtä, sillä usein puuttuu työyhteisö joka tukee ja auttaa vaikeissa tilanteissa.

Monet tietävät varmasti omasta kokemuksesta, että stressaantuneena ihminen ei voi hyvin. Kaikki ongelmat näyttävät ylivoimaisilta, on ärtynyt ja ahdistunut olo, hengitys kiihtyy ja nukkuminenkin on vaikeaa. Rentoutumisen taito on siis tärkeä ja rentoutua voi monella tavalla. On hyvä kuitenkin tiedostaa miten erilaiset rentoutumiskeinot meihin vaikuttavat. Television katselu, lukeminen tai ystävien kanssa jutustelu on mukavaa ja omalla tavallaan purkaa paineita, mutta samalla mieli saa lisää virikkeitä, emmekä pysty todella hellittämään ja rentoutumaan. (Toy 1997, 8-9.) Stressi ruokkii lopulta itse itseään ja siitä irtautuminen voi olla vaikeaa.

3.3.2 Stressinhallinta joogan avulla

Tutkimukset ovat osoittaneet, että rentoutuminen vähentää sympaattisen hermoston toimintaa ja näin vaikuttaa pitkäaikaisen stressin aiheuttamiin oireisiin. Rentoutumisreaktio ei ole automaattinen kuten stressireaktio, sen vuoksi rentoutumista tulee harjoitella. (Vainio 2009.) Ihminen ei voi pakottautua rentoutumaan ja hiljentymään, mutta joogan avulla voi päästä irti stressin noidankehästä. Ruumiinharjoituksen ja tietoisien hengityksen avulla mieli ja keho tyyntyy sekä rentoutuu. Tätä rentouden tilaa ei voi saavuttaa ottamalla, vaan luopumalla kaikesta yrittämisestä, vaatimisesta ja tekemisestä. (Sillander ym. 2007, 36.) Kiireen keskelläkin voi istua alas ja hellittää hetkeksi. Hengittää syvään, havainnoida ympäristöään ja itseään. Olemalla läsnä hetkessä voi löytää mielentilan, jota kutsutaan joogaksi. (Farhi 2004, 70–72.)

Olen itsekin kokenut kuinka joogaharjoitus voi rentouttaa ja helpottaa stressaantunutta oloa. On ihanaa hellittää joogamatolle kiireisen päivän jälkeen. Aluksi voi olla vaikea keskittyä, jos mieli on ahdistunut ja ajatukset sinkoilevat. Hengitystä kuunnellen ja rauhallisia liikkeitä tehden mieli kuitenkin pikkuhiljaa rauhoittuu. Harjoituksen jälkeen on hyvä ja rentoutunut olo, eivätkä kiire ja ongelmat tunnu enää kovin suurilta. Olen monta kertaa ihmetellyt, että miten olo voi olla niin erilainen ennen ja jälkeen joogaharjoituksen. Sanotaankin, että juuri silloin tulisi joogata, kun tuntuu, ettei siihen ole aikaa.

3.4 Itsetunto

Itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa, eli sitä käsitystä mikä ihmisellä on itsestään (Keltikangas-Järvinen 2003, 16). Hyvä itsetunto ilmenee itseluottamuksena, kykynä arvostaa itseään ja muita. Itsetunto vaikuttaa laajasti elämään ja ohjaa toimintaa, se on yhteydessä hyvinvointiin, mielenterveyteen sekä vuorovaikutukseen toisten kanssa. Terveen ja vahvan itsetunnon omaava tuntee olevansa hyvä sekä hyväksytty ja hänellä on totuudenmukainen minäkuva itsestään; hän tuo hyvät puolensa esiin ja arvostaa niitä, mutta pystyy myös myöntämään ja tunnistamaan heikkoutensa. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Hyvä itsetunto auttaa myös sietämään epäonnistumisia ja pettymyksiä, sillä silloin ymmärtää, että minä en ole huono vaikka suoritukseni oli. Terve itsetunto ei riipu

ulkoisista saavutuksista, mutta auttaa kuitenkin tavoitteiden saavuttamisessa. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Länsimaisessa suorituskeskeisessä yhteiskunnassa hyvä itsetunto liitetään usein suorituksiin, eikä suinkaan ihmisen sisäiseen tasapainoon ja kykyyn olla elämäänsä tyytyväinen (Keltikangas-Järvinen 2003, 19).

Psykologian professori Liisa Keltikangas-Järvinen kertoo että itsetunnon voi jakaa kahteen osaan. Ilmapuntari-itsetunnoksi kutsuttu osa on sellainen, joka vaihtelee tilanteesta toiseen. Perusitsetunto taas on vakaa osa, ihmisen pohjimmainen käsitys itsestään ja arvostaan ja se on kehittynyt pitkän ajan kuluessa. (Keltikangas-Järvinen 2003, 30–31.)

3.4.1 Itsetunnon merkitys muusikolle

Muusikolle hyvä itsetunto ja rohkeus olla oma itsensä ovat tärkeitä asioita monella tavalla. Itsetunto vaikuttaa muun muassa esiintymistilanteisiin. Arjaksen mukaan muusikot, joilla on huono itsetunto todennäköisesti kärsivät esiintymisjännityksestä enemmän kuin terveellä itsetunnolla varustetut toverinsa. Myös negatiivinen suhtautuminen omaan ulkonäköön voi tehdä esiintymisen hyvin hankalaksi. Lavalla muusikko on kaikkien nähtävillä ja pelko arvostelusta tekee esitykseen keskittymisestä mahdotonta. (Arjas 2001, 59-60.) Koistinenkin on huomionnut kehon merkityksen esiintymistilanteessa. Hän on sitä mieltä, että tunne kehon hallinnasta ja hyvästä asennosta lisää itsevarmuutta ja vähentää esiintymisjännitystä. (Koistinen 2003, 13–18.) Epävarmuus voi olla esiintyjän pahin vihollinen. Arjas toteaa, että samoilla taidoilla voi luoda kaksi aivan erilaista esitystä riippuen siitä kuinka paljon soittaja itseensä uskoo. (Arjas 2001, 59–60.) Kun arvostaa itseään ja tekemistään, on todennäköistä että muutkin arvostavat.

Toivakan ja Maasolan mukaan hyvällä itsetunnolla varustettu on riippumaton muiden mielipiteistä ja kykenee tekemään omaan elämään liittyviä ratkaisuja itsenäisesti. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Tämä onkin tärkeää muusikolle, jonka olisi hyvä uskaltaa kulkea omaa polkuaan ja lähteä rohkeasti uusiin tilanteisiin mukaan. Arjaksen mukaan rohkeutta tarvitaan myös omien näkemyksien esille tuomiseen, niin esiintyessä kuin opettaessakin. Liiallinen miellyttämisen halu aiheuttaa ristiriitoja, sillä kaikille ei kuitenkaan voi olla mieliksi. (Arjas 2001, 59.)

Esiintyvään muusikkoon kohdistuu monenlaisia odotuksia ja paineita. Aina ei voi onnistua täydellisesti ja tämän asian hyväksyminen ja se, että pystyy päästämään irti itsen kohdistuvista ulkoisista sekä itse asettamistaan odotuksista, tuo vapautta soittamiseen. (Olson 2009, 1-5.) Monet kokevat ainakin ajoittain riittämättömyyden tunteita ja itseä vertaillaan muihin. Se voi olla esteenä omasta työstä nauttimiselle. Itsevarmuus kärsii ja soittamisesta tai laulamisesta saattaa tulla liian suorituskeskeistä.

3.4.2 Joogan vaikutukset itsetuntoon

Joogaharjoituksessa opetellaan lempeyttä itseä ja kehoa kohtaan ja pyritään hyväksymään oma keho juuri sellaisena kuin se sillä hetkellä on. Jooga ei ole kilpailua, eikä suorittamista. Harjoiteltaessa pyritään hyväksymään oma keskeneräisyys ja tyytymään toiminnan kulloiseenkin tulokseen, sillä kaikki lopputulokset kuitenkin kertovat jotakin ja niistä voi ottaa opikseen (Heikinheimo 2014). Suorituskeskeisessä ja kilpailuhenkisessä maailmassa tämä voi olla hyvin vapauttavaa, mutta myös haasteellista. Kaiken voi tehdä suorittamalla, myös joogaharjoituksen. Tähän asiaan kuitenkin kiinnitetään huomiota joogaharjoituksessa ja jokainen työskentelee henkilökohtaisesti omien asenteidensa kanssa. Tavoite on muutos, ei muutos joksikin muuksi, vaan muutos omaksi itsekseen (Lappalainen 2014).

Oman itsensä ymmärtäminen, eli itsetuntemus, on kehon, ajatusten sekä tunteiden tuntemista (Toivakka & Maasola 2011, 19–20). Joogaharjoituksen tarkoitus on nimenomaan kehittää ihmistä kokonaisuutena, eli fyysisellä, psyykkisellä ja henkisellä tasolla (Ilaskari 2009, 13). Joogaliikkeitä tekemällä tutustutaan omaan kehoon ja vähitellen voi oppia herkemmin tunnistamaan mitä kehossa tapahtuu ja miltä siitä tuntuu (Sillander ym. 2007, 33–34). Tutustuminen omaan kehoon onkin hyvä tapa aloittaa itsetuntemuksen harjoittelu (Toivakka & Maasola 2011, 19–20). Joogaa harjoittamalla voi myös tulla tietoiseksi omista ajatuksista ja oppia tarkkailemaan niitä ikään kuin ulkopuolelta. Silloin ei enää niin helposti lähde kaikkien ajatusten mukaan, vaan osaa päästää niistä irti ja osaa erottaa itsensä ajatuksistaan. (Olson 2009, 1-5.)

Jooga kehittää rakkautta itseä kohtaan (Rautaparta 2007, 11). On helpompi opiskella musiikkia ja toimia muusikkona jos oppii olemaan armollinen itselleen ja hyväksymään

oman keskeneräisyytensä. Koskaan ei tule valmiiksi, aina voi kehittyä ja jatkuvasti harjoitellaankin kehittymisen toivossa. Silti voi olla samalla tyytyväinen osaamiseensa sillä hetkellä. Jos omat vaatimukset ovat liian korkealla, voi keskeneräisyyttä olla vaikea sietää. Tästä samasta asiasta puhui myös Liisa Tamminen, joka kertoi miten paljon energiaa vapautuu esimerkiksi soittamiseen, kun ei tarvitse huolehtia siitä onko hyvä vai ei. Jooga auttaa keskittymään olennaiseen. (Tamminen 2014.)

3.5 Läsnaolo ja keskittyminen

Läsnaoloa ja keskittymistä tarvitaan sekä harjoiteltaessa että esiintyessä. Ajatusten harhaillessa harjoittelu saattaa muuttua vain mekaaniseksi toistamiseksi. Tällaisesta harjoittelusta on enemmän haittaa kuin hyötyä. Muusikko saattaa soittaa automaattisesti, tietämättä mitä ja miten oikeastaan soittaa. Jos harjoitellessa ei ole keskittynyt soittamiseen, se ei todennäköisesti onnistu esiintyessäkään. Keskittymiskyvyn puute aiheuttaaakin suuren osan muusikoiden esiintymisongelmista. (Arjas 2001, 52–54.)

Keskittymiskyky ja läsnaolon taito ovat siis tärkeitä muusikolle. Pitäisi pystyä keskittymään olennaiseen ulkoisista häiriötekijöistä tai omasta jännityksestä huolimatta. Näissä tilanteissa auttaa, kun on kokemusta keskittymisestilasta ja keinoja tuoda keskittyminen juuri siihen hetkeen. Keskittyminen on myös avain läsnaoloon. Kun on läsnä musiikissaan, voi paremmin ilmaista itseään ja myös reagoida hetkessä. Syvä läsnaolo ja kuunteleminen soittaessa tai laulaessa auttaa myös esittämään moneen kertaan soitettun kappaleen joka kerta uutena. Se on mielestäni iso asia musiikissa, mutta se on myös todella haasteellista.

Olen myös huomannut, kuinka yleisön keskittymisen tila vaikuttaa itseen ja kuinka itse esiintyessä voi vaikuttaa yleisöön. Musiikki on vuorovaikutusta kuuntelijan ja esiintyjän välillä, joten kaikki se mitä lavalla tekee ja miten siellä on, vaikuttaa yleisöön ja tietysti toisinpäin. Joskus esiintyessä tuntuu siltä, että pitää raivata tila omalle musiikille ja vallata yleisön keskittyminen. Toisinaan taas yleisö on jo valmiiksi vastaanottavaista. Minulla on yksi todella hyvä kokemus vastaanottavaisesta ja keskittyneestä yleisöstä. Esiinnyin kerran joogatapahtumassa heti joogaharjoituksen jälkeen. Olin myös itse osallistunut harjoitukseen. Oma olotila ja yleisöstä välittyvä läsnaolo oli jotain aivan muuta kuin

yleensä esiintymistilanteessa. Tunnelma oli todella intensiivinen ja soittaminen oli helppoa, koska ympärillä oli tilaa ja aikaa äänille.

Toki pitää myös muistaa, että on tilanteesta riippuvaista kuinka keskittynyttä yleisön tai esiintyjän tarvitsee olla. Jos soittaa tanssimusiikkia, tarkoitus on saada ihmiset tanssimaan, ei välttämättä uppoutumaan hetkeen. Vaikka taustamusiikkia soittaessa läsnäolon ja keskittymisen ei välttämättä tarvitse olla niin syvää kuin konserttitilanteessa, on hyvä pitää mielessä että silloinkin yleisölle välittyy tunnelmia lavalta.

Joogaharjoitus on yksi keino saada läsnäolon kokemuksia ja kehittää keskittymiskykyä. Joogafilosofian mukaan keskittyminen on tila joka voidaan vastaanottaa. Itseään ei saa keskittymään väkisin, mutta voi yrittää luoda olosuhteet joissa mieli pikkuhiljaa tyyntyy. Joogaharjoituksessa se on mahdollista kehon liikkeen ja hengityksen avulla. Olson puhuu paljon siitä, kuinka mielen jatkuvan hälinän voi hiljentää joogan ja meditaation avulla, jolloin on mahdollista keskittyä olennaiseen (Olson 2009). Joogassa myös pyritään tekemään jokainen harjoitus niin kuin se olisi ensimmäinen kerta, vaikka sama olisi tehty jo tuhannesti. Se vaatii keskittymistä ja sitä, että ei oleta tai odota mitään. Kun läsnäoloa ja keskittymistä jatkuvasti harjoittelee joogateissa, niitä on helpompi tuoda myös muihin elämän osa-alueisiin.

4 HAASTATTELUT

4.1 Haastattelun kohderyhmä

Tutkimusta varten haastattelin muusikoita sekä musiikin opettajia, jotka olivat pidemmän aikaa säännöllisesti harrastaneet joogaa. Haastattelin seitsemää henkilöä, viittä naista ja kahta miestä. Heistä neljä oli laulajaa ja kolme soittajaa. Kaikilla oli kokemusta niin muusikkona toimimisesta kuin opettamisestakin ja kaikki heistä joko opiskelivat musiikkia, opettivat soittoa tai laulua, esiintyivät tai tekivät yhtä aikaa useampaa näistä. Kolmen haastateltavan pääaineena oli klassinen laulu, yhden kansanlaulu, yhden klassinen viulu, yhden klassinen alttoviulu ja yhden pop-jazz piano.

Kolme haastateltavista oli harrastanut joogaa alle kymmenen vuotta ja neljä yli kymmenen vuotta, yksi oli joogannut peräti 58 vuotta. Kaikki tekivät joogaharjoitusta nykyään melko säännöllisesti. Kaksi joogasi vähintään kaksi kertaa viikossa, kaksi joogasi vähintään kolme kertaa viikossa ja kolme kertoi joogaavansa päivittäin. Kaksi heistä myös opetti joogaa. Haastateltavat harrastivat astringajjoogaa, voimajoogaa, hatha-vinyasajoogaa, klassista hathajoogaa, iyengarjoogaa ja mantrajoogaa. Haastateltavista viisi harrasti enemmän tai vähemmän useampia hathajoogan lajeja ja yksi heistä teki lisäksi mantrajoogaa. Kaksi haastateltavista harrasti vain yhtä hathajoogan lajia.

4.2 Haastattelun toteutus

Toteutin haastattelut teemahaastatteluna. Siinä kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa eikä järjestystä, vaan haastattelijalla on tukilista käsiteltävistä asioista. Kaikki suunnitellut asiat käydään haastattelussa läpi, mutta järjestys ja laajuus saattavat vaihdella haastattelusta toiseen. Teemahaastattelu luo rajat haastattelulle, mutta antaa kuitenkin haastateltavalle mahdollisuuden kertoa vapaammin omia ajatuksiaan. (Eskola & Suoranta 1998, 87-89.) Metsämuurosen mukaan teemahaastattelu sopiikin tilanteisiin joissa halutaan selvittää heikosti tiedostettuja asioita tai käsitellä henkilökohtaisia aiheita (Metsämuuronen 2007, 235). Haastatteluissani kysymysrunko (LIITE 1) oli kaikille sama, mutta kysymyksiä ei esitetty aina samassa järjestyksessä ja saatoinkin tehdä lisäkysymyksiä tilanteen mukaan.

Kehotin myös vapaasti kertomaan mieleen tulevia omia kokemuksia ja aiheeseen liittyviä asioita kysymysten ulkopuolelta. Haastateltavat saivat halutessaan kysymysrunгон etukäteen. Äänitin haastattelut ja litteroin ne myöhemmin.

Kysymyksissä käsitellään samoja aiheita kuin kappaleessa kolme. Niiden perustana ovat omat kokemukseni ja ajatukseni aiheesta. Eskolan ja Suorannan mukaan tutkimusvälineen laadinnassa on aina mukana jonkin verran tutkijan aikaisemmista kokemuksista syntyneitä olettamuksia. Teemahaastattelu rakentuu sen hetkisen ymmärryksen ohjaamana, eikä teemahaastattelurungon rakentaminen onnistu ilman tietoa tutkittavasta aiheesta. (Eskola & Suoranta 1998, 78-79.)

4.3 Haastattelun tulokset

Tässä osiossa puretaan haastateltavien ajatuksia ja kokemuksia joogan vaikutuksista muusikon työhön. Tekstissä käytän haastateltavista lyhenteitä H1-H7 (esimerkiksi H1 on haastateltava 1).

4.3.1 Joogan vaikutukset kehoon muusikon näkökulmasta

Yksi iso kysymyskokonaisuus haastattelussa oli joogan vaikutukset kehoon ja vaikutusten tarkastelu muusikon näkökulmasta. Kaikki haastateltavat kokivat joogalla olleen vaikutuksia kehoonsa. Pyysin haastateltavia erityisesti tarkastelemaan joogan vaikutuksia kehotietoisuuteen ja -tuntemukseen sekä kehon tarkkailuun, jännityksien poistamiseen, rentouden löytämiseen, rasitusvammojen ehkäisyyn ja hoitoon sekä hyvän asennon löytämiseen.

Kaikki vastasivat joogan parantaneen kehotietoisuutta ja -tuntemusta ja pitivät sitä tärkeänä muusikolle. Kaksi kuvaili tuntevansa kehonsa kokonaisvaltaisemmin, yksi kertoi olevansa tietoisempi kehonsa tarpeista ja kaksi totesi kehotietoisuuden ja herkkyuden lisääntyvän mitä enemmän ja pidempään on joogannut. Laulajat käsittelivät kehotietoisuuden vaikutusta muun muassa ääneen ja kaksi laulajista totesi kehotietoisuuden vaikuttavan todella paljon ääneen.

Kehoaistimus on tullut terveemmäksi. Ei ole enää niin sokea niille omille kehon virheasennoille. Pystyy olemaan tietoisempi siitä miten omaa kehoaan käyttää ja sillä on ollut valtava merkitys ääneen. (H3)

Kehotietoisuuden lisääntyminen on nimenomaan muusikoille tärkeää. Kun joogan avulla oppii tuntemaan kehonsa, mikä vaikuttaa mihinkä, kaikki vaikuttaa kaikkeen, mitä tahansa sä teet, niin silloin pystyy siirtämään soittamiseen tai laulamiseen tämän saman idean ja ajatuksen. (H7)

Kehotuntemuksen lisääntyminen oli auttanut monia tarkkailemaan itseään herkemmin ja he huomasivat turhat jännitykset kehossaan paremmin sekä havaitsivat nopeammin huonot soitto- tai laulusennot ja pystyivät näin korjaamaan virheasentonsa. Kaikki kokivat joogan auttavan jännitysten poistamiseen kehosta ja kaksi totesi joogan jopa ehkäisevän jännitysten syntymistä.

Tietoisuus mikä jooganharjoittamisella on lisääntynyt, on auttanut huomaamaan vaikka ettei pure hampaita yhteen soittaessaan. Ehkä tavallaan mä nään että joogan avulla vois pyrkiä siihen ettei niitä jännityksiä syntyisi niin paljon. Mutta totta kai kun pitkän harjoittelupäivän jälkeen menee vielä vaikka joogaamaan, niin kyllähän kehosta ikään kuin stressi tai kehossa olevat jännitykset avautuu ja keho rentoutuu. Jooga auttaa päästämään irti niistä jännityksistä mitä harjoittelun myötä on syntynyt. (H6)

Pianoa soittaessa ehkä huomaa nopeammin huonot asennot tai jos tekee samaa liikettä liikaa ja pystyy ennaltaehkäisemään jännitystiloja jo valmiiksi. (H3)

Kaikkien mielestä joogasta on ollut paljon hyötyä hyvän asennon löytämisessä. Yksi koki ryhtinsä parantuneen merkittävästi, toinen sanoi soittoasentonsa selkeästi parantuneen ja useampi totesi joogan tekevän kehosta tasapainoisemman. Yksi laulaja mainitsi, että hän on joogan avulla löytänyt paremmin rentouden asentoon ja yksi soittaja korosti miten paljon ”auttaa soittoa kun tietää miten olla rento”. Hän myös kertoi oppilaillaan olevan usein jännityksiä, joita hän rentouttaa soittotunnin aluksi. Rentoutuksen jälkeen oppilaat ovat huomanneet soittavansa aivan eri tavalla. Haastateltavien mukaan hyvän ja rennon asennon löytymiseen vaikuttaa paljon nimenomaan kehotietoisuuden lisääntyminen.

Mulla oli aikaisemmin tosi huono ryhti ja sitten se jooga on avannut sisältäpäin, just sillain oikealla tavalla. Ja kun se mielikin on avautunut ja usko omaan itseensä niin se on myös avannut. (H3)

On auttanut. Asento on rento ja aktiivinen ja ylöspäin. Muistan ennen ja huomaaan ihmisistä joita olen opettanut, että kun haetaan sitä kehon

optimaalista asentoa niin se helposti saattaa jäykistyä. Pitäisi olla valapas mutta, vähän niin kun molempiin suuntiin. Ja siinä auttaa lihaslukotkin. (H1)

Eräs laulajista sanoi asennon olevan yksi tärkeimpiä asioita laulaessa ja kolme soittajista kertoi rasitusvammojen parantuneen joogan ja soittoasennon korjaantumisen myötä. Yksi soittajista kertoi alun perin aloittaneensa joogaamisen koska soittaminen oli rikkonut kehon. Ongelmia oli paljon niskassa, selässä ja ranteissa. Joogan avulla nämä vaivat helpottivat.

No sanotaan nyt ihan suoraan että tuskin soittaisin enää alttoviulua jos en olisi aloittanut joogaa. Silloin nuorena ostin hienot soittimet kun opettajat suositteli ja sitten tajusin myöhemmin että ne olivat ihan vääränlaiset, painavat ja isot, ja ne hajottivat kerta kaikkiaan koko kropan. Että en mä varmaan tänä päivänä pystyisi soittamaan, en ainakaan pitkiä aikoja. Mutta nyt mulla ei ole mitään ongelmia. Mutta jos mä en jostain syystä pysy joogaamaan pariin viikkoon, niin sen kyllä sitten soittaessa huomaa. Ja samaa mä olen kuullut oppilailtakin. (H7)

Yksi laulajista taas kertoi että yksi syy joogan aloittamiseen oli niskavamma, joka aiheutti voimakkaita kiputiloja. Hän totesi joogan selkeästi auttaneen selkärankaan ja kipuun ja totes, että ”laulajalle niska ja kaula ja sitä myöten kurkunpää ovat tärkeitä”.

Kolme mainitsi vahingoista joita saattaa joogatessakin sattua. Yhdellä oli polvi kipeytynyt, toinen mainitsi saaneensa pieniä vammoja ja kolmas totesi tehneensä paljon virheitä opettellessaan itse joogaa. Kaikki mainitsivat vahinkojen syntyneen, koska he eivät olleet osanneet kuunnella itseään, olivat tehneet liikaa tai itselle sopimattomia asentoja. Kaksi heistä korosti, että täytyy olla hyvin varovainen ja edetä pikkuhiljaa. Kaikki olivat sitä mieltä, että opettajan merkitys on suuri ja että joogassa tulisi olla hyvä opettaja.

Kysyin haastateltavilta myös heidän muista liikuntaharrastuksistaan ja miten he kokivat joogan vaikuttaneen kuntoonsa ja miten jooga heidän mielestään erosi muusta liikunnasta. Viisi seitsemästä haastateltavasta harrasti muutakin liikuntaa Yksi koki saavansa joogasta kaiken mitä tarvitsee ja yhden vastauksista ei selvinnyt harrastiko hän muuta liikuntaa vai ei. Kaikkien vastauksista kävi ilmi, että he pitivät joogaa hyvin monipuolisena. Kuusi mainitsi kehon liikkuvuuden ja notkeuden lisääntyneen tai kehon auenneen joogan myötä. Viisi mainitsi joogan vaikuttaneen kuntoonsa tai koki lihaskuntansa parantuneen.

Kunnon kannalta ykköslaji, voimistaa kehoa ja on luonnollinen tapa hoitaa kuntoaan ja terveyttään. (H2)

Kolme mainitsi kehonsa tulleen tasapainoisemmaksi. Joogasta saatiin myös hyvää oloa, jota kaksi kuvaili sanalla hyvä tai positiivinen fiilis ja yksi kertoi saavansa energisen, hyvän olon kehoonsa. Yksi laulajista tiivistä kehon hyvinvoinnin vaikutuksia näin:

Ihminen on äänensä näköinen ja oloinen ja se miten sä voit kropassasi, niin se näkyy koko sun äänessä. (H2)

Kaksi myös mainitsi huomanneensa, että kehon kunto vaikutti siihen kuinka pitkään jaksaa soittaa ja yksi korosti kehon tärkeyttä muusikolle, ”koska se on meidän työväline”.

Kysymyksessä miten jooga eroaa muusta liikunnasta, keskeisiksi asioiksi nousivat hengitys, tietoisuus ja keskittyminen. Yksi mainitsi joogan olevan elämäntapa, eikä sitä voi oikeastaan edes liikunnaksi kutsua. Haastateltavat kokivat myös, että joogassa on vahvasti mukana henkinen puoli.

Jooga on tie itseen. Koen että minulla on joskus isompi kynnyks tehdä joogaharjoitus kuin lähteä juoksulenkillä, koska silloin joudun kohtaamaan sitä hiljaisuutta ja tekemään matkaa itseeni. On helpompi juosta karkuun kuin kohdata. (H3)

Esimerkiksi voimistelussa on aika voimakas esteettinen puoli. Aluksi joogatessakin kiinnitti aika paljon huomiota siihen että miltä se näyttää, mutta enää sillä ei ole juurikaan väliä. Se on enemmän sellainen sisäinen olo mikä on tärkeä. (H5)

Monet haastateltavista kertoivat oppineensa joogaharrastuksen myötä tuomaan läsnäoloa ja tietoisuutta siitä mitä tekee myös muihin liikuntaharrastuksiinsa ja arkipäiväänsä. Eräs haastateltavista totesi:

Kaikki mitä harjoitellaan joogapatjoilla, niin sen voi suoraan tuoda omaan elämään. Just tää on se liikunnan ja joogan ero. (H7)

4.3.2 Joogan vaikutukset mieleen muusikon näkökulmasta

Toinen iso kysymyskokonaisuus oli joogan vaikutukset mieleen ja näiden vaikutusten tarkastelu muusikon näkökulmasta. Kaikista haastatteluista kävi ilmi, että jooga vaikutti monella tavalla mieleen ja että näitä vaikutuksia pidettiin tärkeinä. Kysyin muun muassa

joogan vaikutuksista stressin hallintaan, läsnäolon taitoon ja keskittymiskykyyn, kehon kuvaan sekä itsetuntoon ja itsetuntemukseen, suorituskeskeisyyteen ja hellittämisen taitoon.

Kaikki kokivat joogasta olevan paljon apua stressin hallinnassa. Muusikoilla stressin aiheuttajiksi mainittiin muun muassa toimeentulo, epäsäännöllinen elämä, itsensä arvostelu sekä ulkopuolelta tuleva arvostelu ja vertailu muihin, kilpailu ja se että aina pitää olla hyvä, esiintymistilanteet, suorituspainet sekä jatkuva harjoittelu. Haastateltavat kokivat, että näihin stressitekijöihin voitiin joogalla vaikuttaa. Kaksi mainitsi joogan lisäävän stressinsietokykyä ja auttavan kestävämpään muusikon työhön liittyvät painet ja epävarmuuden. Viisi oli myös sitä mieltä, että he olivat joogan avulla oppineet suhtautumaan stressiin paremmin. Esimerkiksi yksi kertoi, että oli oppinut hyväksymään kulloisenkin tilanteen ja etenemään askel kerrallaan ja toinen sanoi tunnistavansa stressin helpommin ja osaavansa suhtautua siihen rennommin. Kuusi myös mainitsi joogan opettavan keskittymistä olennaiseen, minkä koettiin vähentävän stressiä monella tapaa. Esimerkiksi itsensä arvostelu väheni, ulkoa tulevaan arvosteluun ei enää reagoitu niin voimakkaasti, itseluottamus parani ja keskittyminen harjoitellessa sekä esiintyessä oli helpompaa.

Se epävarmuuden sietäminen ja stressinsietokyvyn kasvattaminen ja lisääminen, niin kyllä se on ihan hurja juttu tossa joogassa. (H7)

Kolme kuvaili miten joogaharjoitus poisti stressiä kehosta ja miten erilainen olo harjoituksen jälkeen oli. Lisäksi kaksi mainitsi kuinka hengityksen avulla voi purkaa stressiä. Moni koki joogan tuovan myös positiivista asennetta ja luottamusta elämään.

Mä oon oppinut nopeammin pääsemään siitä stressistä pois. Ennen se jäi kehoon. Joogan avulla oon oppinut purkamaan kehollisesti sitä stressiä. Muistan varsinkin kun kävin hathajoogassa, niin sen jälkeen huomasin että se poisti stressiä hirveän voimakkaasti. Mä muistan ihan kun niskat oli vaikka kipeänä ihan stressistä johtuen, niin harjoituksen jälkeen se oli aivan tipotiessään. Se oli ihan mahtava tunne. Vaikka ne liikkeet ei ollu mitenkään voimakkaita tai kummosia, niin se oli aivan uskomatonta miten se auttoi. [...] Ja siinä jooga opettaa, että ei heti reagoi kaikkeen. Ettei heti lähde mukaan semmoseen turhaan negatiiviseen juttuun. Ja ehkä semmosta luottamustakin elämään, että kyllä ne asiat järkkäytyy. Että kun ovi sulkeutuu jostakin, niin ikkuna avautuu. (H3)

Kaikki olivat huomanneet joogan parantaneen keskittymiskykyä. Parantunut keskittymiskyky vaikutti muun muassa harjoitteluun positiivisesti. Harjoittelu oli intensiivisempää, jaksaminen parani, osattiin paremmin olla takertumatta häiritseviin ajatuksiin ja pystyttiin keskittymään olennaiseen sekä havaittiin paremmin myös ne hetket kun keskittymistä ei ollut, jolloin asialle ehkä voitiin tehdä jotain.

Jos sinä soitat ja samalla mietit muita asioita, kaikki menee väärin. Vaikka soittaisit vain minuutin tai kaksi, se pitää tehdä keskittyen ja oikein. Jos harjoittelet keskittymättä tunnin, tuloksia nolla, se aloittaa stressin. (H4)

Nyt kun sä opit hiljentämään sen mieles, eihän se tarkoita sitä että me ollaan semmosessa tyhjiössä, ajatuksia tulee, mut sä et takerru niihin kaikkiin ajatuksiin, niin se on sama kun sä soitat. Silloin sä pystyt tehokkaammin esimerkiksi harjoitteluun. Sä et koko ajan takerru niihin kaikkiin ajatuksiin, vaan pystyt päästämään ne menemään ja menemään takasin siihen omaan, sehän on meditointia. Ja sitten vielä jos pystyt tekeen sen konserttitilanteessa. Sillon sä pääset siihen flowhun ja sitä sä voit harjoitella meditaatiolla. Ja se on meille hirveän iso juttu. (H7)

Melkein kaikilla haastateltavista nousi esiin useamman kerran se, miten jooga auttaa keskittymään olennaiseen ja hiljentämään turhaa hälyä mielestä, sekä kehittää läsnäolon taitoa. Tällä oli vaikutuksia moneen asiaan ja sitä pidettiin todella tärkeänä. Kuten jo aikaisemmin tuli ilmi, se vaikutti keskittymiskykyyn ja sitä kautta esimerkiksi harjoitteluun ja myös stressinhallintaan. Tämän lisäksi se vaikutti siihen miten ihmiset kykenivät erottamaan itsensä suorituksesta, eivätkä niin voimakkaasti määrittäneet itseään onnistumisien tai epäonnistumisien kautta, eivätkä takertuneet negatiivisiin tai positiivisiin ajatuksiinsa. Olennaisen asian erottaminen mielen hälinästä, vaikutti siihen miten he puhuivat itselleen ja moni sanoi sisäisen itsekriitikon, jota eräs hauskaasti kutsui ”mätämunaksi”, hiljentyneen. Tämä kaikki vapautti energiaa ja tilaa siihen mikä todella oli tärkeää. Muutama mainitsi saaneensa laajempaa näkökulmaa elämään, sekä yhteyttä itseensä ja muihin ja koki että oli helpompi kulkea omaa polkuaan ja olla välittämättä muiden arvostelusta.

Kyllä siinä joku semmonen on, että tuntuu että saa itselleen enemmän voimaa, sen sijaan että arvostelis itseään jotenkin ulkopuolelta, mitä teki aika paljon ennen. Että se energia on siinä että keskittyy siihen tekemiseen. Se on aika iso asia, että se fokus siirtyy semmoseen ja sitten se joku kriitikko joka on aina tuolla pään sisällä, niin se hiljenee. Kyllä kaikkein suurin asia mitä joogalla voi tehdä, on just mieleen vaikuttaminen. Totta kai on hyödyllistä tehdä niitä asentoja ja liikkua, mutta että ne oikeasti isot asiat on kuitenkin

siellä mielessä. Koska se voi tosi paljon haitata sitä soittamista tai laulamista tai esiintymistä. Vaikka tuntuu että on ite vasta tosi vähän edistynyt, pieniä askelia, niin sillä on ollut jo ihan hirveän suuri vaikutus. Että miten paljon siinä on mahdollisuuksia siinä oman mielen selkeyttämisessä. [...]Se on tosi tärkeä, tuli mieleen tosta mitä puhuit, että aikasemmin jos joku soittaminen tai laulaminen ei sujunu, niin meni mukaan siihen kauheesti, että mä oon ihan paska. Nyt pystyy jotenkin ulkopuolelta tarkkailemaan noita. Tietää että ne menee tonne ja tonne, ettei siihen kannata lähteä mukaan ja takertua niihin. Harjottelusta tulee paljon helpompaa ja kevyempää, kun ei ole semmosia päiviä että on ihan pilvissä ja seuraavana päivänä on ihan hirveetä. On paljon tasasempi olo, niin kaikki on helpompaa. Ja ettei määritä itseään enää kauheasti sen kautta että laulanko mä tänään hyvin. Aikasemmin oli jotenkin hirveen sidoksissa siihen. Että sitten oli ihmisenä epäonnistunu kokonaan jos ei onnistunut jossain laulamissa. Tai sitten päinvastoin, kun jonain päivänä onnistu tosi hyvin, niin sitten koko elämä oli ihanaa. Näkee vähän selkeemmin että mieli vaan on sellanen että se on välillä tota ja välillä tota. Ei kannata kauheesti reagoida niihin. (H5)

Kaikki olivat sitä mieltä, että jooga oli tuonut lempeyttä ja hyväksyntää itseä ja kehoa kohtaan. Yksi kertoi kuinka on oppinut arvostamaan omaa kehoaan ja sitä kuinka se toimii ja sitä myöten haluaa olla sille ystävällisempi. Toinen kuvaili samaa asiaa sanomalla, että hyväksynnän myötä on oppinut nauttimaan siitä mitä kehollaan pystyy tekemään, eikä niinkään ajattele miltä se näyttää tai mihin sen pitäisi pystyä. Kolme mainitsi myös hyväksynnän ja kunnioituksen muita kohtaan lisääntyneen. Joogan sanottiin antavan positiivista realismia sekä uskoa omaan itseen ja yksi kuvaili tuntevansa joogan jälkeen olonsa aina kauniiksi. Viisi koki joogan vaikuttaneen positiivisesti kehonkuvaan, kolme heistä kertoi vaikutusten olleen suuria. Kuusi koki itsetuntonsa sekä/tai itsetuntemuksensa jollakin tavalla parantuneen joogaamisen myötä. Yksi mainitsi joogan olevan itsetutkiskelun väline ja kaksi sanoi joogan lisäävän rakkautta itseään kohtaan.

Se on kokonaisvaltainen elämäntapa ja harjoitus, että totta kai se muuttaa. Mutta tietysti se itsensä hyväksyminen, että sä olet itseasiassa ihan hyvä just sellasena kun sä olet. Koska alkuperäisessä muodossahan joogassa ei kilpailla. Jos sä jotain kilpailua käyt, niin sä käyt sitä sun oman egon ja mieles kanssa. Kun sä ymmärrät sen että sä olet nyt tässä missä sä olet ja jos sä haluat jotain muuttaa niin sä voit alottaa sen nyt. Mutta ei ole semmosta turhaa päämäärää, on vain se tie. Se on hyvä olla missä sä olet nyt ja siitä voidaan tehdä töitä eteenpäin. Että se kaikki tämmönen kehonkuva ja kaikki kuuluu siihen. (H7)

Kaikki kokivat oppineensa paremmin hellittämään, luopumaan suorituskeskeisyydestä, tulemaan toimeen keskeneräisyyden tunteiden kanssa tai olemaan itselleen armollisempia

ja positiivisempia. Toisaalta kaksi oli myös huomannut toisen puolen joogassa ja mainitsi astringenjoogan olevan sellaista, jossa helposti lähtee suorittamaan ja vaatii itseltään liikaa. Tärkeänä pidettiin armollisuutta itseä kohtaan ja omaa asennetta joogaharjoitukseen, jotta siitä ei tulisi suorittamista. Kaksi kertoi, että nykyään päämäärä, esimerkiksi musiikissa tai joogassa, ei ole se tärkein asia, vaan se mitä siinä matkan varrella tapahtuu. Yksi kertoi olleensa aikaisemmin hirveä suorittaja ja kokeneensa opiskelun ilottomana puurtamisena. Hän ei vielä silloin joogannut, mutta kertoi eräänä päivänä havahtuneensa ajattelemaan ensimmäistä kertaa, että voisiko ihan vain soittaminen tai laulaminen tuottaa iloa, riippumatta siitä onko hyvä vai huono. Hän koki että Aleksandertekniikka sekä jooga tarjosivat lopulta väylän, jonka avulla hän pystyi pyrkimään pois suorituskeskeisyydestä. Vaikutuksia hän kuvasi vielä näin:

Kiinnostaa ehkä enemmän sellaiset prosessit, että mitä tapahtuu ja miltä asiat tuntuu, kun semmoinen että olisi vain kauhea tähtäin että tän pitää kuulostaa toltä ja sitten mä harjottelen niin kauan että se kuulostaa siltä. Enemmän siitä on tullut tutkimista, eikä semmosta suorittamista. (H5)

Kaksi mainitsi muusikon elämään usein kuuluvan kilpailun sekä vertailuasetelman, joka luo paineita ja riittämättömyyden tunteita. Joogan avulla vahvistunut itseluottamus, sekä itsensä hyväksyminen helpottivat näitä paineita.

Tietysti muusikoilla meidän elämä on tosi kovaa kilpailua ja meidät kasvatetaan siihen kilpailuun ja kynnärpäätekniikkaan tosi pahasti. Se idea, että mä olen sellasena hyvä kun mä olen tällä hetkellä, on vapauttanut soitosta paljon voimavaraa, kun sitä ei tarvitse huolehtia. Ja se kilpailukin on ehkä sitä kilpailua että mä teen parhaani, eikä sitä että mun pitää yrittää kammata toi toinen pois. Että se taas vapauttaa sitä energiaa siihen itse asiaan paljon. (H7)

Se on tuonut henkistä läsnäoloa ja tärkeysjärjestystäkin siihen omaan tekemiseen. Niiden omien muidenkin prosessien myötä, yhdistettynä joogan kanssa, niin on ollut merkittävää se että enää se laulaminen ei ole vaan semmosta laulamista ja halua esiintyä tai halua menestyä laulajana, vaan nyt se on ehkä enemmän semmosta että mä saan ilmaista itseäni ja tuoda sen todellisen äänen ulos. Ja se että saa itseään toteuttaa, se on tärkeintä. (H3)

Kaikki puhuivat myös jonkin verran siitä millä tavalla tai minkälaisella asenteella joogaa tulisi harjoittaa. Oikeanlaista suhtautumista joogaharjoitukseen pidettiin tärkeänä. Kehon kuuntelu ja armollisuus itseä kohtaan nousivat monilla esiin. Samoin se, että on tärkeää edetä pikkuhiljaa, rauhallisesti ja positiivisella asenteella, ilman suorittamista ja hyvin tietoisesti.

4.3.3 Joogan vaikutukset hengitykseen muusikon näkökulmasta

Kysyin kokivatko haastateltavat joogan vaikuttaneen jotenkin hengitykseensä ja oliko siitä ollut hyötyä soittaessa tai laulaessa. Kaikki haastateltavista olivat huomanneet joogan vaikuttaneen hengitykseensä ja melkein kaikki mainitsivat tullessa joogan avulla jollakin tavalla tietoisemmiksi hengityksestään. Neljä myös kuvaili hengityksen muuttumista virtaavammaksi, vapaammaksi tai rennommaksi. Kaksi kertoi nykyään tuntevansa paremmin kuinka koko keho hengittää. Kolme mainitsi hengityksen muuttuneen syvämmäksi, pidemmäksi tai rauhallisemmaksi. Yksi mainitsi hengityslihastensa vahvistuneen.

On tietoisempi hengityksestäkin. Vaikka sitä laulussa harjoitetaan, mutta se että sen pitäisi olla virtaava ja vapaa. Jooga nimenomaan on tämmöistä hengityksen liikettä. Luulen että jos en olisi joogaa tehnyt ja olisin vaan näitä hengitysharjoituksia, niin se olisi enemmän mekaanisempaa. (H1)

Kaksi laulajaa, jotka olivat huomanneet joogan vaikuttaneen hengitykseensä, kuvailivat sen vaikutusta ääneen tai laulamiseen seuraavasti:

Laulaminen on tosi vaivatonta kun se hengitys on niin pohjassa, niin syvällä. Että sillä on aivan semmoinen ero kuin päivällä ja yöllä jos ei ole joogannut ja on joogannut, kun laulaa. (H2)

Laulamisessa huomaa, tai tavallaan kuulee jos siinä hengityksessä on jotain epätasapainotiloja, koska ne vaikuttavat heti siihen ääneen. Että sitä on ehkä herkistynyt sille hengitykselle. Kyllä mä uskon että se on vaikuttanut mun ääneenkin aika paljon. Kun se hengitys on jotenkin tullut rauhallisemmaksi ja syvämmäksi, on jotenkin selkeämpi ja voimakkaampi se ääni. (H5)

Soittajat taas olivat havainneet, miten yleistä on hengityksen pidättäminen, kun soittaessa tulee tiukka tai jännittävä paikka. Sen huomattiin vaikeuttavan soittamista, kun taas vastaavasti hengittämisen koettiin tuovan rentoutta ja helppoutta soittoon. Joogan avulla lisääntynyt tietoisuus hengityksestä auttoi hengittämään myös soittaessa. Yksi oli sitä mieltä, että soittaessa hengityksen pitää olla luonnollista ja toinen ajatteli, että syvästä hengityksestä tulee tapa, kun sitä harjoittelee siinä tiukassa paikassa joogapatjalla. Myös kaksi laulajaa oli herkistynyt huomaamaan pidättävänsä hengitystä aina välillä, erityisesti stressaavissa tilanteissa.

Viisi oli huomannut hengityksen vaikutuksia arkipäivän elämässä ja piti tärkeänä hengityksen huomioimista jokapäiväisessä elämässä. Kaksi myös mainitsi hengityksen vaikutuksista terveyteen ylipäänsä. Haastateltavista kolme vielä erikseen mainitsi huomanneensa miten tunteet, stressi tai kehon jumitus vaikuttivat hengitykseen ja kaksi oli huomannut saman asian toisin päin, eli miten hengityksellä oli mahdollista vaikuttaa mieleen ja kehoon.

Osalta laulajista kysyin, olivatko he ottaneet joogasta hengitysharjoituksia laulamiseen tai laulun opettamiseen ja olivatko laulutunneilla yleensä käytettävät hengitysharjoitukset samanlaisia kuin joogassa käytettävät. Kaksi sanoi käyttävänsä joogassa oppimiaan harjoitteita, esimerkiksi vuorosierainhengitystä, toinen heistä lisäsi myös käyttävänsä muita harjoitteita. Yksi oli sitä mieltä että hathajoogasta on ammennettu paljon laulukirjallisuuteen ja laulamisen kehontuntemuksiin sekä liikeharjoitteisiin. Yksi kertoi ottaneensa suoraan joogasta ainakin jotakin opetukseensa.

Laulaessa on esimerkiksi hirveän yleistä semmoinen, että on vähän hätäistä, että ei hengitetä kunnolla. Siihen mä käytän jotain joogahengitystekniikoita missä on pakko sitten rauhassa hengittää sisään. Ja saatan ihan muuten vaan tunnin aluksi, että tulee semmoinen rauhoittuminen siihen, niin olen liittännyt johonkin ääniharjoituksiin jotain hengitysjuttuja. (H5)

Kahdelta laulajista kysyin oliko ujjayi-hengitystekniikasta ollut haittaa laulamislle ja kaksi muuta kertoi muissa yhteyksissä tuntemuksiaan ujjayi-hengityksestä. Ujjayi-hengitystekniikkaa käytetään joissakin hathajoogan lajeissa. Siinä pyritään hallitsemaan hengitystä supistamalla kevyesti kurkunpäänlihaksia, jolloin hengityksestä saadaan pidempää ja syvempää (Räisänen 2005, 50). Kukaan haastateltavista ei kokenut, että ujjayi-hengityksestä olisi haittaa laulamislle, mutta yksi totesi että laulaessa hengitys ei voi olla niin voimakas ja kaksi oli huomannut että kurkunpään toiminta on erilainen laulaessa kuin ujjayi-hengityksessä. Heistä toinen oli aluksi kokenut ujjayi-hengityksen vaikeaksi juuri kurkunpään supistamisen takia, mutta löytänyt lopulta oikean tavan. Toinenkin oli sitä mieltä, että monet tekevät liikaa lihastyötä hengityksen eteen ja se voi aiheuttaa jännitystä leukoihin, kaulaan ja kurkkuun.

Aluksi tuntui vaikealta, koska se on vähän vastoin sitä mitä laulaessa tehdään, se kurkunpään supistaminen. Aluksi tein väärin kun luulin että pitää niin kovasti kohisuttaa. Olen huomannut että kun saa bandhat oikein, niin se tulee ihan itsestään ja silloin se oikeastaan vapauttaa sitä kurkkua. Se pitää

vain tehdä oikein. Pysin pitämään hengityksen tasaisena, mutta en supista niin paljon kurkunpäästä enkä tee niin kovaa ääntä. Parhaimmillaan se on mulla onnistunut niin että se on sama supistus kun mikä on äänessä. Se matkii ääntä, mutta se on hiljasta. (H3)

Kaikki olivat kuitenkin sitä mieltä, että oikein tehtynä ujjayi-hengityksestä on ennemminkin hyötyä kuin haittaa laulamislle. Sillä saatiin syvennettyä ja hidastettua hengitystä ja yksi koki ujjayi-hengityksen aukaisevan kehoa ja hengityselimistöä.

Mulla oli pitkään sellainen vaihe että sisäänhengitys oli jotenkin vaikea, tietyllä lailla ujjayi-hengitys on siihen auttanut. Että sitä on harjoittanut voimakkaastikin. (H1)

Esitin kysymyksen ujjayi-hengityksen mahdollisista haitoista vain kahdelle laulajalle. Olin jo tehnyt osan haastatteluista ennen kuin luin Pauliina Linnosaaren Pro gradu -työn astangajooga ja laulaminen - Astangajoogan tarkastelua laulopedagogisen kirjallisuuden, liikunnan projektien ja laulajien näkökulmasta. Työtä varten oli haastateltu muutamia laulajia, joista useampi mainitsi kokeneensa ujjayi-hengityksen jollakin tavalla hankalana tai haitallisena. Halusin tietää minkälaisia kokemuksia minun haastateltavillani oli ujjayi-hengityksen käytöstä. Olisin voinut jälkepäin vaikka sähköpostilla kysyä tätä niiltä laulajilta, joille en kysymystä esittänyt, mutta en kokenut sitä tarpeelliseksi. Molemmat kertoivat kokeneensa ujjayi-hengityksen hyödyllisenä laulajalle, vaikka toinen mainitsikin ujjayi-hengityksen ja laulamissa käytettävän hengityksen eroista. Päätin, että jos heillä mahdollisesti olikin ollut ongelmia ujjayi-hengityksen kanssa, he olivat onnistuneet ne ongelmat ratkaisemaan.

4.3.4 Laulajan tuki ja joogan vaikutukset tuen hallintaan

Kysyin laulajilta mitä heidän mielestään tarkoittaa laulajan tai puhaltajan tuki ja miten he olivat kokeneet joogaharjoituksen vaikuttaneen tuen löytämiseen ja hallintaan. Myös soittajat saivat halutessaan vastata kysymykseen ja kaksi kolmesta vastasikin.

Laulajan tuki- käsitteen koettiin olevan hyvin monimutkainen ja vähän mystinenkin asia selitettäväksi ja ylipäätään tuki-sanaa ei koettu kauhean hyvänä. Tukea kuvattiin kehon ja äänen yhteydeksi sekä hengitysyhteydeksi ja monet mainitsivat kehon kokonaisvaltaisen

käytön olevan tärkeää. Monen mielestä myös lantion asennolla ja lantionpohjanlihasten käytöllä oli vaikutusta tukeen. Yksi kuvaili asiaa hyvinkin seikkaperäisesti ja toinen taas totesi, ettei oikeastaan tiedä ja kertoi tavallaan pyrkineensä unohtamaan koko asian. Hänellä oli käsitys, että tuki on sellaista joka tapahtuu jos ihminen on rento. Hän ajatteli, että se on pieni lihastyö syvissä lihaksissa, joka pääsee toimimaan rauhassa, ikään kuin itsestään, kun sitä ei häiritä.

Usein olen huomannut että ihmisillä on aika paljon jännitystä vatsassa ja keskivartalossa muutenkin. Ja se tuki juttu vaan aiheuttaa sitä lisää. Ennemmin ihmisten kanssa yritän mahdollisimman paljon rentouttaa keskivartaloa ja silloin laulamista tulee helpompaa.(H5)

Kaikki kokivat että joogasta oli hyötyä tuen kanssa. Melkein kaikki haastateltavat myös mainitsivat, että bandhoista oli hyötyä, kunhan niitä ei tehnyt liian voimakkaasti ja varoi puristamasta. Bandhoja eli lihaslukkoja käytetään joogassa muun muassa asentojen tukemiseen. Alavatsalukko aktivoidaan supistamalla kevyesti syviä vatsalihaksia ja vetämällä niitä sisään ja ylös. Juurilukko aktivoidaan supistamalla lantionpohjanlihaksia ja nostamalla niitä ylös. (Räisänen 2005, 51-52.) Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että ylipäätään kehon ja erityisesti keskivartalon tukeminen laulaessa on aika samanlaista kuin joogassa ja ujjayi-hengityksessä. Yksi taas kertoi, että ei ajattele bandhoja erillisinä, vaan kokee niiden toimivan yhdessä hengityksen kanssa. Hän kuitenkin koki joogasta olevan hyötyä tukeen ja laulamiseen:

Joo, mulle se on semmonen että tuntuu että se tulee ihan itsestään se ääni. Ja mä liitän sen siihen joogaan. Ja kyllä joskus joogaharjoituksen jälkeen voi olla olla semmonenettä on tosi rento ja hengitys on vapaa ja ääni vaan kajahtelee sieltä, ettei tarvi tehdä mitään. (H5)

4.3.5 Harjoittelun tauottaminen joogalla ja joogan vaikutuksia esiintymiseen

Kysyin haastateltavilta oliko heillä tapana tauottaa harjoitteluaan tai lämmitellä ennen harjoittelua joogalla ja minkälaisia vaikutuksia tällä oli. Tiedustelin myös minkälaisia kokemuksia heillä oli joogan vaikutuksista esiintymistilanteisiin tai käyttivätkö he esimerkiksi tietoista hengitystä tai rentoutusta apuna esiintymisjännityksessä.

Viisi kertoi lämmittelevänsä tai tauottavansa harjoittelua joogaliikkeillä sekä hengitys- tai keskittymisharjoituksilla. Heistä kaksi kertoi tekevänsä sitä säännöllisesti ja piti sitä hyödyllisenä. Yksi kertoi, että ei tietoisesti ole tauottanut harjoittelua joogaliikkeillä, mutta totesi kuitenkin tekevänsä melkein päivittäin jotain joogaliikkeitä, ennen laulamista ja muutenkin selän ja yleisen hyvinvoinnin takia. Yhden vastauksista ei käynyt ilmi kuinka säännöllistä harjoittelun tauottaminen joogalla oli. Lisäksi yksi laulaja ei varsinaisesti kertonut käyttävänsä joogaa alkulämmittelynä, mutta mainitsi kuitenkin joogaavansa melkein joka aamu ja sanoi tämän vaikuttavan laulamiseen ja ääneen suuresti.

Jooga- tai hengitysharjoituksen tekemisen soitto- tai lauluharjoituksen alussa tai välissä, koettiin lisäävän keskittymistä, poistavan väsymistä sekä helpottavan soittamisesta aiheutuvaa jännitystä kehossa.

Teen aika usein pientä joogaharjoitusta harjoittelun lomassa, kun huomaan että oon väsynyt tai keskittyminen herpaantuu. Oon ihan selvästi huomannut kuinka mun oma jaksaminen ja keskittymiskyky paranee siitä. Voi olla vaikka sellainen tilanne että on treenannu jonkun aikaa ja harjoittelusta ei meinaa tulla mitään ja sitten pitää tauon, mutta senkin jälkeen tuntuu siltä että on vaikea olla läsnä siinä hetkessä. Sen jälkeen kun on tehnyt pienen joogaharjoituksen, vaikka muutaman asanan tai hengitysharjoituksia lisäksi tai istumisharjoitus, niin sen jälkeen useimmiten ainakin on huomattavasti helpompi keskittyä siihen, olla vaan läsnä ja hyväksyä se tilanne. Mulla on muutama aika hyväkin kokemus siitä, että se on auttanut jotenkin löytämään siihen musiikkiin myös yhteyden. Toki täytyy muistaa että kaikki vaikuttaa kaikkeen. Että jos on vaikka ollut nälkä ja sitten syö jotain, niin sekin varmasti parantaa harjoittelua. (H6)

Kuusi kertoi joogasta olevan hyötyä myös esiintymistilanteissa. Osa käytti hengitystä rauhoittumiseen ennen esiintymistä, yksi kertoi että ei jännittäessä pysty kontrolloimaan hengitystä, mutta käyttää muita keinoja. Ylipäättään joogan koettiin tuovan keskittymistä ja läsnäoloa sekä kykyä olla takertumatta häiritseviin ajatuksiin myös esiintymistilanteissa. Yksi mainitsi lisäksi joogaharjoituksen tuovan luottamusta itseän ja omaan taitoihin.

Oon tehnyt ihan säännöllisestikin joogaharjoitusta jos on ollut jännittäviä tai väsyttäviä keikkoja ja se on huomattavasti myös auttanut ihan siihen väsymykseen. Että silloin kun menee lavalle, niin on fokuoitunut, on läsnä ja tietää mitä on menossa tekemään. Että ei mene vain sinne päin kun astelee lavalle. Joogan kautta myös on tullut sellainen olo, tai se on vahvistanut sitä tuntemusta että on just oikeassa paikassa sillä hetkellä. Että siinä on hyvä olla siinä lavalla. Vaikka ennen esiintymistä tai harjoitusta on saattanut tuntua todella vaikealta mennä esiintymään, jos on vaikka väsynyt ja syönyt

huonosti ja kiireessä roudattu, niin se auttaa ehkä sen kaiken turhan pois siirtämiseen. Jos mielessä vielä pyörii ne asiat. (H6)

Tietysti kun joogaa paljon harjottaa, vuosikausien ajan joka päivä, niin se ei voi olla vaikuttamatta siihen. Mun mielestä se ennen kaikkea on se kokonaisuus, se miten se muuttaa sua muutenkin. Että sä oot paljon maadottuneempi. (H7)

Yksi kertoi miten itsensä tarkkaileminen ja tiedostaminen esiintymistilanteissa voi olla hyödyllistä ja toinen kertoi joogan, meditoinnin ja visualisoinnin auttaneen merkittävästi esiintymisjännitykseen.

Nykyään on paljon helpompi olla lavalla. Itekkin on vasta alkutaipaleella että eihän sitä kaikkea tiedosta, mutta jos huomaa vaikka sen, että on ihan lypsyssä tai hengittää huonosti, niin ihan pienellä korjauksella voi olla tosi suuri merkitys siihen miltä tuntuu olla siinä lavalla, jolloin on helpompi löytää yhteys yleisöön ja vaikka kanssamuusikoiden välillä. Tommoset pienet asiat voi vaikuttaa yllättävän paljon. (H6)

4.3.6 Joogasta työkaluja soiton ja laulun opettamiseen

Kysyin, olivatko haastateltavat käyttäneet joogan avulla oppimiaan asioita tai saamiaan oivalluksia opettamisessa tai voisivatko he ehkä tulevaisuudessa ajatella käyttävänsä. Kuusi kertoi hyödyntävänsä joogaa jollakin tavalla opetuksessaan ja yksi ajatteli, että voisi tulevaisuudessa niin tehdä. Kolme laulajaa kertoi käyttävänsä joogan hengitysharjoituksia opettaessaan ja yksi mainitsi että voisi käyttää. Hengitysharjoitusten koettiin tuovan keskittymistä ja rauhoittumista opetustilanteeseen. Yksi kertoi tehneensä oppilaiden kanssa läsnäoloharjoituksia ja kehon kuuntelua. Toinen kertoi pyrkivänsä tuomaan ajatusta läsnäoloon ja eräsi kertoi koettavansa luoda opetustilanteesta rauhallisen, että ihmiset pystyvät rentoutumaan eivätkä esimerkiksi pelkää tehdä virheitä.

Useampi mainitsi pystyvänsä paremmin havainnoimaan oppilaitaan, esimerkiksi hengityksen epätasapainoa, jännityksiä, tunnetiloja ja lukkoja sekä asentoa ja sitä kautta korjaamaan niitä. Yksi ajatteli, että kaikkein tärkeintä on kuitenkin se miten jooga selkeyttää omia ajatuksia ja auttaa huomaamaan omia tapoja ja motiiveita. Hän koki, että se on erityisen tärkeää opettaessa, koska silloin pystyy keskittymään siihen mikä on olennaista ja hyödyllistä oppilaalle ja pystyy päästämään irti omista pyrkimyksistään ja toiveistaan oppilaan suhteen.

Yksi haastateltavista koki joogan olevan tavallaan työväline laulun opetuksessa. Koska jooga oli hänelle itselleen itsetutkiskelun väline, hän pystyi ammentamaan sieltä paljon ja käyttämään sitä hyödyksi opettaessa. Toimenkin totesi että työvälineet esimerkiksi läsnäolon harjoitteluun ja esitysjännityksen käsittelyyn olivat avautuneet hänelle joogan avulla.

5 POHDINTA

Haastattelujen tulosten perusteella voi tehdä sellaisen johtopäätöksen, että jooga tukee muusikon hyvinvointia monella tapaa ja sillä on vaikutuksia suoraan soittamiseen sekä laulamiseen. Herkempi itsensä havainnoiminen oli yksi asia, joka nousi esille useasti, monessa eri yhteydessä. Tietoisuus niin kehosta, hengityksestä kuin mielestäkin oli parantunut ja tämä vaikutti soittamiseen, laulamiseen ja arkipäivän elämään. On hyvä kuitenkin pitää mielessä että haastateltavia oli melko vähän, joten tämän tutkimuksen perusteella näitä päätelmiä ei voi pitää yleisesti pätevänä.

Kehotietoisuuden ja -tuntemuksen lisääntyminen joogan avulla vaikutti suoraan kehonasentojen ja jännitystilojen huomioimiseen, mikä vaikutti laulajilla ääneen ja soittajilla rasitusvammojen syntyyn sekä soiton helppouteen. Myös joogaharjoitus itsessään koettiin rentouttavana ja jännityksiä poistavana, sekä erityisesti soittajilla hyvänä kehonhuoltona työkyvyn ylläpitämiseksi. Laulajat, jotka eivät soittaneet, eivät luonnollisestikaan huomioineet joogan vaikutuksia rasitusvammoihin. Melkein kaikki soittajat sen sijaan totesivat joogan ehkäisseen rasitusvammojen ja soittamisesta johtuvien kipujen syntyä, sekä helpottavan jo syntyneitä rasitusvammoja. Myös tietoisuus hengityksestä, sen epätasapainosta sekä vaikutuksista soittamiseen ja laulamiseen oli lisääntynyt.

Vaikka joogan fyysisiä vaikutuksia pidettiin tärkeinä, osalle ne olivat jopa soittokyvyn säilymisen ehto, niin kuitenkin vastauksista kävi ilmi, että henkistä puolta ja mieleen vaikuttamista pidettiin vielä merkityksellisempänä. Esimerkiksi joogan avulla parantunut kyky keskittyä olennaiseen oli asia jolla oli vaikutusta monella tasolla ja joka nousi haastatteluissa esiin useasti. Se, että turha häly mielestä hiljeni, paransi keskittymiskykyä, jolla oli suoraan vaikutuksia harjoitteluun ja esiintymistilanteisiin. Se myös vaikutti siihen millä tavalla suhtauduttiin itseen ja reagoitiin ulkoa tulevaan arvosteluun ja myös siihen miten suhtauduttiin toisiin. Joogan avulla pystyttiin paremmin näkemään se mikä todella on olennaista, eikä lähdetty enää niin herkästi jokaisen mieleen tulevan ajatuksen perään.

Kysymys joogan vaikutuksista itsetuntoon oli vaikea, koska itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa niin moni asia ja on vaikea arvioida mikä lopulta johtuu mistäkin. Kaikki haastateltavat kokivat kuitenkin joogan vaikuttaneen jollakin tavalla itsetuntoonsa.

Keltikangas-Järvisen mukaan, perusitsetunto on rakentunut pitkän ajan kuluessa ja hän kuvaa sen olevan ”ihmisen pohjimmainen käsitys omasta arvostaan”. Tähän pohjimmaiseen käsitykseen omasta itsestä ei vaikuta tilanteen mukaan vaihteleva ilmapuntatri-itsetunto. (Keltikangas-Järvinen 2003, 31.) Se, millä tavalla joogan voi ajatella parantavan itsetuntoa, voi haastattelujen perusteella päätellä johtuvan muutamista asioista. Ensinnäkin melkein kaikki kertoivat suhtautuvansa itseensä lempeämmin, armollisemmin ja rakastavammin nykyään kuin ennen joogaharrastusta ja monet myös mainitsivat sisäisen itsensä arvostelun vaimentuneen. Toiseksi he osasivat paremmin erottaa itsensä ajatuksistaan eivätkä lähteneet niin voimakkaasti mukaan negatiivisiin tai positiivisiin tunteisiin, jotka ehkä johtuivat epäonnistumisista tai onnistumisista. Näiden vastausten perusteella ajattelin, että joogalla on voitu vaikuttaa nimenomaan siihen perusitsetuntoon. Pohjimmainen rakkaus sekä arvostus itseä kohtaan ovat lisääntyneet, eivätkä ne ole niin riippuvaisia suorituksesta. Ajattelen myös, että ilmapuntari-itsetunnon vaikutukset hetkelliseen olotilaan eivät ole niin suuria, kun on löydetty keinot hiljentää mielen puhetta ja osataan olla lähtemättä ajatusten mukaan. Tämä ei varmastikaan tarkoita sitä, että epäonnistumiset eivät edelleen tuntuisi epäonnistumisilta ja onnistumiset onnistumisilta, mutta kuten eräs haastateltavista sanoi, ”sitä ei enää koe olevansa ihmisenä kokonaan epäonnistunut jos epäonnistuu vaikka laulamissa.” Keltikangas-Järvinen (2003) kertoo, että perusitsetunto on tulosta pitkästä kehitystapahtumasta ja itse ajattelen, että tuo kehitys jatkuu koko ihmisen eliniän ajan. Ja kun ajatellaan että joogalla on mahdollista vaikuttaa siihen pohjimmaiseen, sisimpään itseen ja että jooga saa aikaan muutoksen, tämän muutoksen voisi ajatella vaikuttavan myös perusitsetunnon kehitykseen. Myös joogan aikaansaama kehitystapahtuma on hyvin hidasta ja sitä voi olla vaikea huomata, mutta sitä tapahtuu. Arvo Tavin (2009, 45) sanoin:

Sisäinen muutos tapahtuu usein huomaamattamme, hetkittäin vain toteamme mittaavamme eri mitoilla kuin ennen.

Kun kysyin Liisa Tammiselta, ovatko muusikot hänen mielestään yleensä tarpeeksi kiinnostuneita kehonsa hyvinvoinnista, hän totesi että tässä asiassa voi olla eroja riippuen maasta. Hän itse asuu Sveitsissä ja kokee, että siellä ollaan avoimempia tämän asian suhteen ja että kehollisuus ja kokonaisvaltainen harjoitustapa on vasta tulossa Suomeen. Hän arveli, että nuoret jo paremmin ymmärtävät kehon merkityksen ja esimerkiksi sen mitä tekemistä joogalla voi olla musiikin kanssa. Tästä asiasta on kuitenkin monilla vielä

epäilyjä tai kehollisuutta ylipäätään ei edes ajatella. (Tamminen 2014.) Siinä mielessä tämä opinnäytetyöni osuu hyvään kohtaan. Siitä voi olla hyötyä tällaisten ennakoasenteiden purkamisessa ja kiinnostuksen lisäämisessä. Kun mietin itseäni soiton opettajana, niin tärkeänä pidän sitä, että ennen kaikkea oma kiinnostukseni ja tietämykseni aiheesta on lisääntynyt ja sitä kautta voin paremmin välittää asiaa myös muille. Sillä on merkitystä, että opettaja on itsessään kokenut ja oivaltanut asioita, tässä tapauksessa joogan vaikutuksia kehoon sekä mieleen ja näiden vaikutusten merkitystä soittamiseen ja laulamiseen.

Tämän työn tekeminen on ollut todella mielenkiintoista ja mukaansa tempaavaa. Prosessi on jollakin tavalla syventänyt ymmärrystäni joogasta ja lisännyt tietoa siitä, miten monella tavalla jooga voi muusikon hyvinvointia tukea. Pintaan on noussut paljon uusia ajatuksia opinnäytetyön aiheen hautuessa mielessäni. Näitä ajatuksia olen kirjoittanut milloin millekin lappuselle, eikä niitä välttämättä ole sen koommin luettu. Tämä ajatustyö on kuitenkin jäsentänyt asiaa mielessäni ja tuonut kokonaisvaltaista ymmärrystä aiheeseen. Se on myös auttanut sanallistamaan omia tuntemuksia ja ajatuksia. Tästä on varmasti hyötyä itselleni tulevaisuudessa niin musiikin kuin joogankin saralla. Olen aikaisemminkin tiedostanut sen, miten jooga minuun vaikuttaa ja mitä hyötyä siitä minulle muusikkona on. En kuitenkaan ole kovin syvällisesti näitä asioita pohtinut. Mielestäni kaikkea ei aina tarvitse järkeillä ja ylipäätään en yleensä koe tarvetta analysoida asioita. Joogaan tämä asenne sopii, sillä sitä voi oppia ennen kaikkea kokemalla. Tarkoitus on hiljentää mieli, joka koko ajan puhuu, järkeilee ja analysoi kaikkea.

Tässä työssä on tullut esille paljon joogan positiivisia vaikutuksia. Lopuksi on hyvä vielä muistuttaa että muutos tapahtuu hitaasti ja vaatii säännöllistä harjoitusta. Kun aloittaa joogan, ei kannata odottaa muuttuvansa uudeksi ja paremmaksi ihmiseksi kuin ihmeen kaupalla. Toki jo ensimmäisellä joogakerralla voi tuntea joogan vaikutuksia kehoon tai mieleen. Vaikka keho on hidas, joogan vaikutukset kehoon voi tuntea usein jo aika nopeastikin. Voi myös saada rentouden tai läsnäolon kokemuksia, mutta voi olla että ei tunnu miltyään. On tärkeä muistaa, että jokainen kokee asiat omalla tavallaan ja omaan tahtiinsa. Ei kannata odottaa mitään, vaan antaa asioiden tapahtua. Kokemukset voivat hyvinkin olla erilaisia kuin mitä haastateltavilla tai minulla on ollut. Jooga on yksi keino lisätä hyvinvointiaan ja itsetuntemustaan, mutta se ei tietenkään ole ainoa ja kaikille sopiva keino.

LÄHTEET

- Arjas, Päivi. 2001. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena.
- Carman, Judith. 2012. Yoga for singing. A developmental tool for technique & performance. New York: Oxford university press.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Farhi, Donna. 2004. Jooga ja elämän voima. Helsinki: Basam Books.
- Heikinheimo, Märta. 2014. Kohtuus joogan harjoittamisessa luento, Helsinki 15.3.2014.
- Huttunen, Marjut & Paavilainen, Pirjo & Simola, Ritva. 2013. Jooganopettajakoulutus SJL Perusopinnot – osio 1 luennot, Saarijärvi 3-9.10.2013.
- Ilaskari, Heli. 2010. Lujanlempeää joogaa. Suomen Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 31. Espoo: Multiprint
- Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2003. Hyvä itsetunto. Juva: WS Bookwell oy.
- Ketola, Kimmo 2008. Asketismista terveystuokuntaan. Joogan perinteitä menneisyydestä nykypäivään. Teoksessa Guruja, joogea ja filosofeja. Intian filosofiaa. (Toim.) Tapio Tamminen. Helsinki: WSOY.
- Koistinen, Mari. 2003. Tunne kehosi - vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Linnosaari, Pauliina. 2007. Astangajooga ja laulaminen. Astangajoogan tarkastelua laulopedagogisen kirjallisuuden, liikunnan projektien ja laulajan näkökulmasta. Lopputyö: Sibelius-Akatemia, Musiikkikasvatuksen osasto.
- Lappalainen, Iia. 2014. Pranayama ja bandhat luento, Helsinki 15.3.2014.
- Martin, Minna & Seppä, Maila & Lehtinen, Päivi & Törö, Tiina & Lillrank, Benita. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.
- Metsämuuronen, Jari. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2007. Vaajakoski: Gummerus.
- Olson, Mia. 2009. Musician`s yoga. A guide to practice, performance, and inspiration. USA: Berklee Press.
- Puronen, Pertti. 2005. Irti kiireestä. Helsinki: WSOY.
- Ramaharaka, Yogi. 1972. Hengittämisen taito. Porvoo: WSOY.

Rautaparta, Malla. 2007. Jokanaisen joogakirja. Helsinki: WSOY.

Räisänen, Petri. 2005. Astanga joogaa Sri. K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan. Helsinki: Otava.

Samama, Ans. 2001. Vireästi musisoimaan! Soita ja laula ilman kipua ja särkyä. Jyväskylä: Gummerus.

Sillander, Karin & Valanne, Kirsti & Kelomaa-Sulonen, Kerttu. 2007. Anatomiaa ja fysiologiaa jooganhajaajille. Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 27. Gummerus.

Suomen Mielenterveysseura 2014. Www-dokumentti. Saatavissa:
http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/voi_hyvin/stressinhallinta. luettu 19.10.2014.

Tamminen, Liisa. 2014. Henkilökohtainen haastattelu. Seinäjoki 1.8.2014.

Tavi, Arvo. 2002. Hatha Yoga Pradipika. Valoa joogan tielle. Helsinki: Hakapaino.

Tavi, Arvo. 2009. Patanjalin joogasutra. Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 29. Jyväskylä: Gummerus.

Toivakka, Saru & Maasola, Miina. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen oppimiseen. Juva: Bookwell.

Vainio, Anneli. 2009. Terveyskirjasto Duodecim. Www-dokumentti. Saatavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088
luettu 19.10.2014.

Vastamäki, Martti & Pohjolainen, Timo & Juntunen, Juhani. 2002. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 15/2002. Soittajan tuki- ja liikuntaelinvaivat. Www-dokumentti. Saatavissa:
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo93087&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=. luettu 28.3.2014.

Väisänen, Satu. 2013. Voi Hyvin 10/2013. Kivuton selkä.

Kysymysrunko

Mitä joogaa, kuinka kauan, kuinka säännöllisesti?

Merkittävimmät asiat, jotka ensimmäisinä tulevat mieleen joogan vaikutuksista itseän muusikon näkökulmasta ajateltuna.

Joogan fyysisiä vaikutuksia muusikon näkökulmasta

- kunnan ylläpitäminen
- jännityksien poistaminen, rasitusvammojen ehkäisy
- kehotietoisuus ja – tuntemus, kehon tarkkailu
- hyvä asento, rentous

Harrastatko muuta liikuntaa?

Miten jooga eroaa muusta liikunnasta?

Joogan vaikutus hengitykseen muusikon näkökulmasta

- hengityksen laatu
- keskittyminen, rentoutuminen
- hengitysharjoitukset

Mitä on laulajan tuki? Onko joogalla vaikutuksia sen hallintaan?

Tauotatko harjoittelua joogaliikkeillä? Miten se vaikuttaa?

Onko vaikuttanut esiintymistilanteisiin?

- hengitysharjoitukset
- keskittyminen
- joogaharjoitus ennen esitystä

Minkälaisia stressitekijöitä muusikon elämään liittyy?

Onko joogasta apua stressinhallinnassa?

Joogan vaikutukset

- kehonkuvaan, itsetuntoon ym.
- keskittymiskykyyn, läsnäoloon
- suorituskeskeisyyteen
- edellisten vaikutus esiintymistilanteissa tai harjoittelussa

Joogasta työkaluja opettamiseen

- omat oivallukset, havainnot
- mitä voisi käyttää