

Opinnäytetyö (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Musiikkipedagogi

2015

Matti Torhamo

LUOVA KEHÄ: LAULAMINEN KOKONAISVALTAISENA PROSESSINA

– laulajan tie syvempään itsetuntemukseen ja kohti omaa todellista potentiaaliaan



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikin koulutusohjelma | Musiikkipedagogi

2015 | 53 sivua

Ohjaaja: Soili Lehtinen

Matti Torhamo

LUOVA KEHÄ: LAULAMINEN KOKONAISVALTAISENA PROSESSINA

Laulunopiskelijoilla tulee koulutuksensa aikana usein vaihe, jolloin motivaatio laulamiseen heikkenee voimakkaasti ja kehitys tuntuu pysähtyvän. Tilanteen aiheuttaviin ongelmiin on usein vaikeaa päästä käsiksi. Tässä opinnäytetyössä pyrin hahmottamaan näiden ongelmien syitä ja auttamaan laulajaa löytämään laulamisen ilon sekä oma todellisen potentiaalinsa laulajana.

Ensimmäisessä osiossa käyn läpi laulamista kokonaisvaltaisena prosessina kiinalaisen lääketieteen näkökulmasta. Tutkimuksen kohteena ovat laulamiseen vaikuttavat asiat kuten esimerkiksi hengitys, tunteiden vapaa virtaus, lihastoiminta ja terveet elämäntavat sekä näiden välinen toiminnallinen yhteys.

Toisessa osassa tutkin tunteiden ilmaisua ja siinä olevia esteitä fyysisenä prosessina psykiatri Wilhelm Reichin teorioiden pohjalta. Kolmannessa osiossa yhdistän nämä näkökulmat ja ehdotan löytämiäni käytännön apukeinoja näiden teorioiden pohjalta laulajan kehitysprosessiin.

ASIASANAT:

kiinalainen lääketiede, laulunopettajat, äänenkäyttö, laulaminen, yksinlaulu, luontaishoitajat

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in music | Music pedagogue

2015 | 53 pages

Soili Lehtinen

Matti Torhamo

THE CREATIVE CYCLE: SINGING AS A COMPREHENSIVE PROCESS

Vocal students often meet a phase during their training, where motivation decreases drastically and improvements seem to stop. It is often difficult to get a grip on the problems causing the situation. This thesis strives to understand the reasons behind such problems and help singers discover the joy of singing, as well as their true potential as singers.

In the first part singing is studied, through Chinese medicine, as a comprehensive process. Subjects of study are things directly affecting singing, such as breathing, free flow of emotions, muscular activity and a healthy lifestyle, as well as the operational connection between them.

In the second part the theories of psychiatrist Wilhelm Reich are used as base for the study of emotional expression and the physical processes of its problems. The third part of the thesis combines these points of view and explores what practical means can be found through these theories for the development of the singer.

KEYWORDS:

chinese medicine, singing teachers, voice production, singing, solo singing, natural therapists

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KIINALAINEN LÄÄKETIEDE LAULAJAN TUKENA	9
2.1 Kiinalaisen lääketieteen ajattelumaailma	9
2.2 Yin, Yang ja Qi-energia	10
2.3 Viiden elementin teoria	12
2.3.1 Maa-elementti	15
2.3.2 Metallielementti	18
2.3.3 Vesi-elementti	21
2.3.4 Puu-elementti	23
2.3.5 Tuli-elementti	25
3 TUNNELUKOT JA NIIDEN VAPAUTTAMINEN	28
3.1 Tunteiden biologinen perusta Wilhelm Reichin mukaan	28
3.2 Malli lihaspanssareiden synnystä	29
3.3 Jaoketeoria	30
3.3.1 Silmien jaoke	31
3.3.2 Suun jaoke	32
3.3.3 Niskan alueen jaoke	33
3.3.4 Rinnan jaoke	35
3.3.5 Palleen jaoke	38
3.3.6 Vatsan jaoke	40
3.3.7 Lantion jaoke	40
4 POHDINTAA JA KÄYTÄNNÖN APUKEINOJA	42
4.1 Viiden elementin teoria: käytännön sovelluksia	42
4.2 Reichin jaoketeoria: käytännön sovelluksia	44
4.3 Tahdon, tunteen ja hengityksen välinen yhteys	47
5 YHTEENVETO	51
LÄHTEET	53

KUVAT

Kuva 1. Viisi elementtiä.	13
Kuva 2. Viisi elementtiä vuodenaikojen kehälle sijoitettuna.	14
Kuva 3. Lihaspanssareiden synty (Salme Koskelo 2010).	30
Kuva 4. Luova kehä.	43
Kuva 5. Jaokkeiden vapaa virtaus (Reich 1972, 372).	47

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö esittelee laulajan polun kokonaisvaltaisena prosessina. Aloitin tavoitteellisen yksinlaulun vuosituhannen vaihteessa Turun konservatoriolla. Minulla oli tuohon aikaan monenlaisia jännityksiä, ja kaipasin elämääni uskallusta ja voimaa. Laulun kautta löysin keinoja syvempään itseilmaisuun, ja opin elämään rohkeammin. Kävin laulutunnilla viiden vuoden ajan, ja löysin esiintyjän itsestäni.

Kun opiskeluoikeuteni konservatoriolla päättyi, jouduin harkitsemaan seuraavaa siirtoa elämässäni. Seuraava luonnollinen askel olisi ollut täysipäiväinen opiskelu ammattikorkeakoulussa. Pohtiessani vaihtoehtojani tunsin, että olin saavuttanut laulussa tietyn tason jota en sillä hetkellä uskonut voivani ylittää. Kyse ei ollut siitä, että en olisi uskonut lahjoihini laulajana. Tunsin pikemminkin käyttäneeni kaikki työkalut, joita minulla silloin oli laulajana kehittymiseen. Niinpä päätin jättää laulun toistaiseksi harrastukseksi.

Kiinnostukseni ihmisen kasvuprosessia kohtaan johdatti minut tutustumaan luontaisterapioiden maailmaan. Opiskelin luontaisterapioita vuosien ajan kouluttautuen shiatsuterapeutiksi. Tämän lisäksi suoritin paljon muita alan kursseja. Yllätyksekseni huomasin, että olin löytänyt vuosien varrella uusia keinoja laulussa etenemiseen. Innostukseni laulua kohtaan ja usko kykyihini kehittyä laulajana kasvoi, ja niinpä päätin hakeutua opiskelemaan Turun ammattikorkeakouluun. Kouluttautuessani laulunopettajaksi olen pyrkinyt selvittämään aiempien laulublokkieni syitä ja sitä, mitkä asiat luontaisterapiaopiskelussa ovat auttaneet minua eteenpäin. Pyrkimykseni ovat johtaneet tämän opinnäytetyön tekemiseen.

Hakiessani keinoja ääneni ja ilmaisuni avautumiseen olen huomannut, että monet opiskelijatoverini ovat kärsineet samantapaisista ongelmista kuin minä itse. Näille ongelmille on usein vaikeaa löytää selkeää syytä, mutta monen laulunopiskelijan kehitysprosessi pysähtyy niiden johdosta. Pyrin antamaan hahmon usein nimeämättä jääville ongelmille, ja tarjoamaan keinoja päästä

niistä eteenpäin. Olen itse tarvinnut monipuolisemman työkalupakin omalla laulajan polullani kehittyäkseni, kuin mitä voi saada koulun penkiltä. Ammattini luontaisterapeutina on antanut tarvitsemiani välineitä laulajana kehittymiseen, ja haluan nyt välittää nämä keinot myös muille. Toivon, että tämä opinnäytetyö voisi olla avuksi mahdollisimman monelle laulajalle ja laulunopiskelijalle heidän omassa kehitysprosessissaan laulajana.

Tämä opinnäytetyö on kartta, joka on tarkoitettu laulajalle matkalla kohti laulamisen suurempaa mielekkyyttä ja nautintoa sekä oman huipputason saavuttamista. Kartta esittelee polun, joka kulkee turvallisuudesta käsin kohti unelmien täyttymystä, maagisen ilmaisuvoimaisen laulajan löytämistä itsestään. Polku on esitetty kehän muodossa. Kyseessä on matka eteenpäin, mutta sen jokainen askel on itseisarvokkaasti tärkeä. Samojen asioiden äärelle palataan yhä uudestaan matkalla kokonaisvaltaiseen laulajuuteen. Kulkiessamme polkua eteenpäin syvennymme matkalla tuleviin vaikeuksiin, ja haemme keinoja ylittää esteet. Tutustumme varusteisiin, joiden avulla pääsemme perille.

Tutkittavia kysymyksiä ovat seuraavat:

- Miksi laulunopiskelijat usein menettävät motivaationsa ja miksi kehitys laulajana pysähtyy
- Mitä ovat hahmottomat ongelmat joita laulaja usein kohtaa matkallaan
- Miten on mahdollista löytää laulamisen ilo
- Miten ihminen voi saavuttaa oman todellisen potentiaalinsa laulajana

Opinnäytetyöni ensimmäinen osio esittelee luovan kehän mallin apukeinona laulajan polulla. Käyn läpi perinteisen kiinalaisen lääketieteen perusteita ja keskeistä käsitteistöä, sekä viiden elementin teoriaa. Sovellan tätä teoriaa laulajan elämään ja katson, minkälaisen yleiskuvan se luo laulajan kulkemasta tiestä.

Työni toisessa osiossa esittelen psykiatri Wilhelm Reichin elämäntyötä ja sitä, miten tunteiden salpautuminen vaikuttaa lauluun, ja kuinka tästä tilasta voi päästä eteenpäin kohti vapaata ilmaisua.

Kirjallisen opinnäytetyöni viimeisessä osassa kokoan yhteen kuvan kokonaisvaltaisesta laulajasta ja kerään yhteen konkreettiset työkalut, jotka auttavat eteenpäin laulajan polulla.

2 KIINALAINEN LÄÄKETIEDE LAULAJAN TUKENA

Tässä osiossa käyn läpi laulajan kehityspolkua perinteisen kiinalaisen lääketieteen näkökulmasta. Kiinalaisella lääketieteellä on ikivanha historia. Kirjoitettuja lähteitä löytyy jo yli kahdentuhannen vuoden takaa (Hytönen 1998, 4). Kyseessä on elävä hoitoperinne, joka on levinnyt laajalti myös läntiseen maailmaan.

2.1 Kiinalaisen lääketieteen ajattelumaailma

Kiinalainen ajattelu on ylipäänsä kiinnostuneempi asioiden suhteista kuin syistä. Mikä tahansa tutkittavana oleva ilmiö, kuten luonto, ihminen ja muut elolliset olennot nähdään kokonaisuutena. Kiinnostus kohdistuu siihen, minkälaisessa vuorovaikutuksessa tämän kokonaisuuden osat ovat. (Hytönen 1998, 7.) Kaikilla maailmankaikkeuden olioilla ja ilmiöillä on samat rakenteelliset ominaisuudet ja ne noudattavat samaa liikkeen mallia (Hytönen 1998, 60.) Kokonaisuuden idean ansiosta kiinalaiset eivät ole koskaan ajautuneet erottamaan toisistaan ruumista ja mieltä. Tunteen ja mielen oireet ovat luonteva osa kokonaiskuvaa, jonka perusteella kiinalaisen lääketieteen harjoittaja tekee diagnoosin. (Hytönen 1998, 7.)

Mitä hyötyä on tutkia laulua kiinalaisen lääketieteen näkökulmasta? Perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä ihminen nähdään kokonaisuutena. Hänen tilanteestaan luodaan kokonaiskuva, joka ottaa huomioon niin fyysiset oireet, elämäntilanteen, ravinnon, mahdolliset tunnetason ongelmat, henkilöhistorian kuin muutkin vaikuttavat asiat. Tämän perusteella pystytään näkemään ihmisen tämänhetkinen tilanne, ennustamaan tulevaisuutta (tarkoittaen hänen tämänhetkisen tilanteensa ja elämäntapojensa muodostamaa jatkumoa tulevaisuuteen) ja löytämään kaikki osatekijät huomioon ottava ratkaisumalli kohti parempaa terveyttä. Kiinalaisessa lääketieteessä katsotaan ihmistä tavalla, joka paljastaa sellaisia syy-seuraussuhteita asioiden välille, joita olisi muutoin vaikea nähdä yhtenä

kokonaisuutena. Esimerkki tällaisesta syy-seuraussuhteesta on tunteiden yhteys terveyteen. Kiinalaisen lääketieteen käyttämä kielimaailma on kartta, jonka avulla voi löytää tuntemattomille seuduille kätkeytyä aarteita. Nämä aarteet ovat sisällä olevia kätkeytyä voimavaroja, jotka auttavat matkallamme kohti omaa huipputasoaan laulussa.

Kiinalaisessa lääketieteessä nähdään kehon elimet laajana toiminnallisena kokonaisuutena, joka käsittää fyysisen elimen ja sen toiminnan lisäksi muun muassa tähän elimeen liittyvät tunne-elämän ja henkiset prosessit sekä tiettyjen kehon alueiden hallinnan. Näin esimerkiksi Munuaiset eivät ole vain kaksi fyysistä elintä, vaan ne ovat toiminta-alue, johon kuuluvat alaselkä, lantio, polvet, luut ja kohtu. Tämän lisäksi Munuaisiin liittyy henkisenä ominaisuutena tahdonvoima ja tunteena pelko. Tämän ajattelutapojen eron vuoksi länsimaisille kielille käännettyissä kiinalaisen lääketieteen kirjoissa kirjoitetaan aina elimet ja tietyt prosessit isolla kirjaimella, jotta pystytään erottamaan sanan länsimainen ja kiinalainen merkitys (Gascoigne 1997, 20). Myös tässä opinnäytetyössä käytän samaa keinoa osoittamaan, milloin sisäelimestä tai prosessista puhuttaessa kuvataan kiinalaisen lääketieteen mukaisesti laajempaa toiminnallista kokonaisuutta.

2.2 Yin, Yang ja Qi-energia

Teoria Yinistä ja Yangista on keskeinen kiinalaisessa lääketieteessä. Sen mukaan mikä tahansa ilmiö luonnossa on yksi kokonaisuus, mutta samalla se on myös kahden vastakkaisen osan, Yinin ja Yangin muodostama yksikkö. (Hytönen 1998, 7.) Nämä osat eivät ole erotettavissa toisistaan. Ne ovat "riippuvaisia toisistaan ja siksi samanarvoisia" (Gascoigne 1997, 19).

Esimerkkejä Yinin ja Yangin ilmenemismuodoista:

Yin	Yang
Pehmeä	Kova
Kylmä	Kuuma

Hidas	Nopea
Harkinta	Toiminta
Kutistuminen	Laajeneminen
Aine	Energia
Passiivinen	Aktiivinen
Sisäinen	Ulkoinen
Raskas	Kevyt

Nämä kummatkin olemuspuolet ovat aina läsnä missä tahansa kokonaisuudessa, ja ne ovat jatkuvassa vuorovaikutteisessa liikkeen tilassa keskenään. Jos Yinin tai Yangin jotakin ilmenemispuolta korostetaan liikaa, on epätasapaino todennäköinen. Länsimaissa korostetaan tyypillisesti yangisia ominaisuuksia. Tehokkuuden, voittojen ja nopeuden korostaminen synnyttää aggressiivisuutta ja materialismia, kun taustalla ei ole rauhoittumista, harkintaa ja vastaanottamista, jotka ovat tyypillisiä Yin-ominaisuuksia. Kiinassa on sananlasku, jonka mukaan "Yang ilman Yiniä on kuin hevonen ilman ohjaksia, ja Yin ilman Yangia kylmä ja onneton". (Gascoigne 1997, 19.)

Myös ihmisessä näkyy näiden kahden voiman vuorovaikutus. Kun ihminen kuluttaa liikaa aineellista perustaansa esimerkiksi huonon ravinnon, liian vähäisen unen ja liiallisen työn seurauksena, on seurauksena luonnollisesti uupumus. Pitkään jatkuessaan tila voi kuitenkin johtaa mm. silmien punotukseen ja päänsärkyyn. Tällöin ihmisen ruumiillinen olemus (Yin) on liian heikko ankkuroimaan ihmisen omaa elinvoimaa eli Qi-energiaa, jolloin tämä energia nousee ylös päähän ja saattaa aiheuttaa aiemmin mainittujen oireiden lisäksi esimerkiksi aggressiivista käyttäytymistä ja raivokohtauksia (Yang). Toisaalta jos ihminen syö ravintoköyhää ruokaa eikä liiku, aiheuttaa tämä todennäköisesti raskaiden massojen kertymistä elimistöön eli lihomista (Yin). Tällöin hän tuntee itsensä passiiviseksi ja voimattomaksi, kun elimistö ei pysty

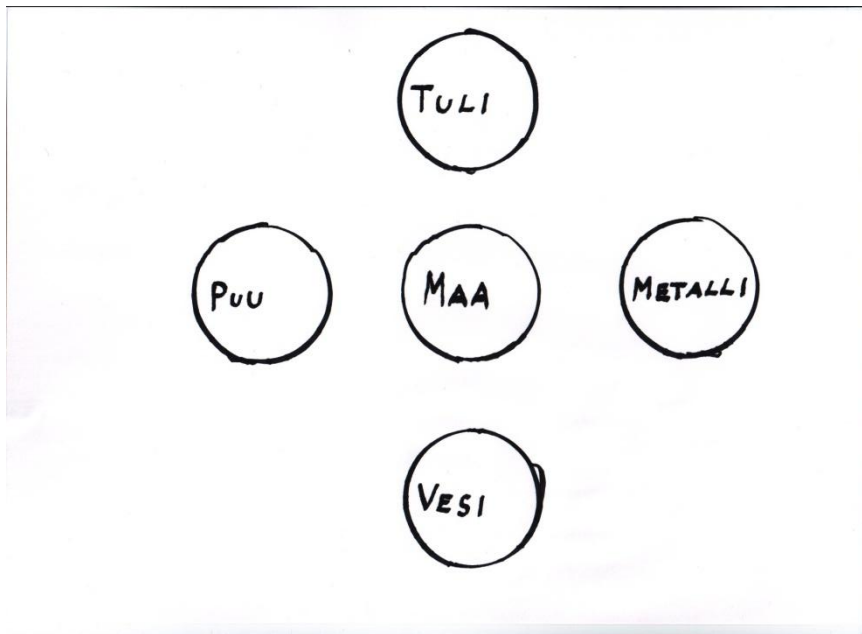
muodostamaan ravinnosta energiaa (Yangin puute). Yinin ja Yangin pitää siis olla tasapainossa, jotta ihminen voi hyvin.

Toinen keskeinen oppi kiinalaisessa lääketieteessä on käsitys Qi-energiasta. Koko maailma ja ihminen ovat muodostuneet Qi-energiasta. Kiinteät fyysisen maailman rakenteet ovat Qi-energian tiivistymistä muodoiksi. Qi-energian voi nähdä ihmisessä niin silmin havaittavina erilaisina kudoksina kuin henkisenä toimintana ja tunteiden liikkeenäkin. Qi-energia on sisäelinten ja kudosten toimintaa, ja ihmisen henkisten prosessien kulkua. Qin liikettä voi näin ajatella elämän virtauksena. (Hytönen 1998, 87.) Ihmistä tutkittaessa Qi-energialla tarkoitetaan yleensä ihmisolemuksen toiminnallista puolta.

2.3 Viiden elementin teoria

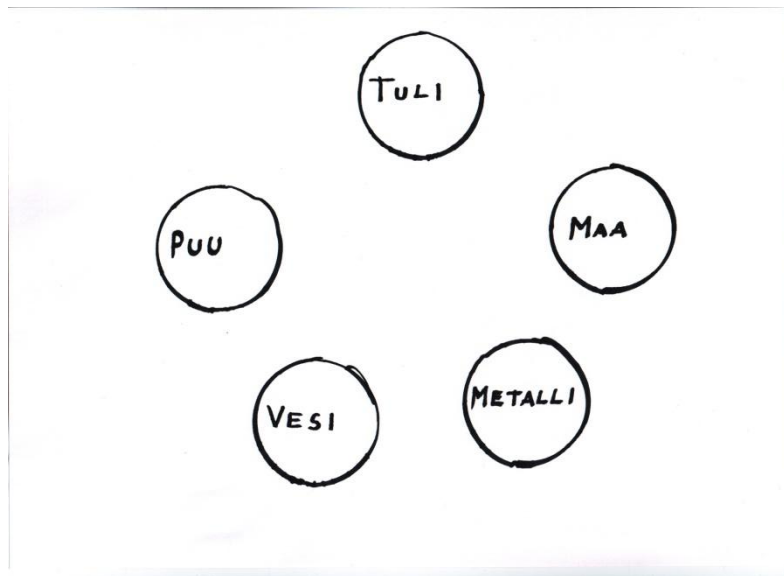
Edellä esitellyt mallit ovat johdattaneet kohti karttaa, joka opastaa matkalla kohti syvempää itsetuntemusta ja kokonaisvaltaista laulajan taitojen hallintaa. Tämän opaskartan nimi on viiden elementin teoria.

Kiinalaisessa lääketieteessä integroidaan ihmisruumiin ilmiöt luontoon (Hytönen 1998, 65). Varhaiset kiinalaiset ajattelijat tarkkailivat luontoa ja päättelivät, että luonnossa esiintyvillä vuodenaikojen muutoksilla oli yhteys myös minkä tahansa olion tai ilmiön energeettisiin ominaisuuksiin tai toimintatapoihin. He alkoivat tutkia ympäristöään käyttäen neljää jokapäiväisestä elämästä tuttua ainetta - Puuta (Kevät), Tulta (Kesä), Metallia (Syksy) ja Vettä (Talvi) - tunnuksina lajitellessaan todellisuutta ja sen liikettä vuodenaikojen mukaisesti. Näiden lisäksi mallissa on mukana Maa, joka edustaa vuodenaikojen loppuosaa ja erityisesti loppukesää, sadonkorjuun aikaa. Näin saatiin viisi elementtiä.



Kuva 1. Viisi elementtiä.

Elementtiopissa on oikeastaan kyse Yin-Yang -teorian laajennoksesta, jossa Vesi edustaa Yiniä, Tuli Yangia, kevät matkaa Yinistä Yangiin ja syksy Yangista Yiniin. Helpoiten tämä malli on ymmärrettävissä juuri vuodenaikojen kautta. Talvella siemen on syvällä maaperässä, ja kylmyys vallitsee (Yin). Keväällä siemenestä alkaa versota kasvi, joka kasvaa ja levittäytyy mahdollisimman laajalle (matka Yangiin). Keskikesällä aurinko paistaa, ja kasvi on kukkeimmillaan (Yang). Syksyllä se tiputtaa lehtensä ja varastoi tärkeät ravintoaineet syvälle juuriinsa. Tästä palataan takaisin siemenvaiheeseen. Kaiken keskellä on Maa, joka antaa kasville koko vuodenkierron ajan tukevan ja ravinnepitoisen paikan kasvaa (kuva 1). Kiinalaisen lääketieteen diagnostisten tarpeiden vuoksi elementit oli kuitenkin saatava samaan kehään. Niinpä Maa sijoitettiin Tulen ja Metallin väliin, myöhäiskesän kohdalle (kuva 2).



Kuva 2. Viisi elementtiä vuodenaikojen kehälle sijoitettuna.

Jokainen elementti edustaa minkä tahansa ilmiön tiettyä toiminnallista osaa. Ihmisissä tämä ilmenee niin fyysisissä prosesseissa kuin mielen ja tunteen tasoillakin. Otetaan esimerkkinä Puu-elementti. Keväällä kasvit versovat ja kasvavat. Samalla tavoin Puu-elementinkin liike on ekspansiivinen, laajeneva. Kevät on usein tuulista aikaa. Maa alkaa vihertää ja hedelmät ovat vielä happamia. Niinpä vihreä väri, hapan maku ja tuuli jaotellaankin Puu-elementtiin kuuluviksi ilmiöiksi. Ihminen jolla on vahva Puu-elementti on rohkea. Hän hyppää innolla uusiin haasteisiin. Happamat ruoka-aineet vahvistavat Puu-elementin voimaa hänessä. Niin lihakset kuin tunteetkin liikkuvat vapaasti. Jos Puu-elementin vaikutuksesta tulee liian vahva, voi ihmisellä ilmetä ns. Tuuloireita. Tämä tarkoittaa esimerkiksi lihasten nykimistä, vapinaa ja särkyjä jotka vaihtavat nopeasti paikkaa. Oireita voi verrata tuulenpuuskiin, jotka tulevat ja menevät nopeasti. Kevät on nousevan Yangin aikaa. Jos tämä nouseva liike ihmisessä estyy, voi Yang ihmisessä kerääntyä ikään kuin painekattilaan, ja tästä voi olla seurauksena esimerkiksi päänsärkyjä, silmien punoitusta ja

aggression tunteita. Edellä kuvattu esimerkki antoi kuvaa siitä, miten analogia ihmisen ja luonnon välillä toimii käytännössä kiinalaisessa lääketieteessä.

Ihmisessä vaikuttavat elementit ovat toiminnallisia kokonaisuuksia, joiden kaikkien pitäisi toimia tasapainoisesti keskenään. Jos yksi elementti on liian vahva tai heikko, haittaa se myös muiden elementtien toimintaa.

Seuraavaksi muokkaan viiden elementin teoriasta työkalun. Seuraavassa osiossa käyn läpi jokaisen elementin, eli ihmisen toiminnallisen olemuspuolen ja niistä myös seuraavat kysymykset:

- mitä hyvää tietty elementti tuo ihmiselle kun se toimii terveesti?
- mitä ongelmia seuraa kun tietty elementti ei toimi?
- miten tätä elementtiä voi hoitaa?
- mitä kyseinen elementti merkitsee laulajan kannalta?

2.3.1 Maa-elementti

Maa-elementti sijaitsee kaikkien muiden elementtien keskellä raviten niistä jokaista. Tämän vuoksi Maa-elementillä on keskeinen merkitys ihmisen hyvinvoinnissa. Kasvi voi käydä kulkuaan vuodenkierrossa hyvin, kun se kasvaa ravinnerikkaassa maaperässä. Maa tasapainottaa kaikkien muiden elementtien liikettä. Maan väri on keltainen. Sen aisti on makuaisti. Sen maku on makea. Sen vuodenaika on loppukesän sadonkorjuu. Maa-elementin sisäelimet ovat Perna ja Mahalaukku. Maa-elementin sisäelimet huolehtivat transformaatiosta ja transportaatiosta, eli elimistön muunto- ja kuljetustehtävistä. Jos tämä Maa-elementin funktio toimii hyvin, on ruokahalu hyvä, ruoka sulaa hyvin, kehon nesteet liikkuvat hyvin eivätkä kerry elimistöön ja ruoasta syntyy keholle tarpeellista elinvoimaa. (Salme Koskelo 26.4.2011.) Henkisessä mielessä Maa-elementti huolehtii ajattelu- ja keskittymiskyvystä.

Kun Maa-elementti toimii hyvin, on ihminen tasapainoinen. Hän on luotettava ja tervejärkinen. Empatiakyky syntyy vahvasta Maa-elementistä. Lihasten voima ja ruumiin rakenne kuuluvat Maa-elementille. Ihminen on fyysisesti vahva, ja

hänen ruoansulatuksensa toimii hyvin kun Maa on kunnossa. Ihmisen ajattelukyky toimii hyvin, ja hänen on helppo keskittyä asioihin. Hänen muistinsa on hyvä ja hän on harkitsevainen. Hän osaa suunnitella, miten asiat saadaan konkreettiseksi. Yhteisö on hänelle tärkeä, ja hän välittää muista ihmisistä. Hän on yhteydessä luonnon kanssa. Yksi Maa-elementin tehtävä on asioiden yhdistäminen. Ihmiset joilla on vahva Maa-elementti ovatkin hyviä neuvottelijoita. (Salme Koskelo 26.4.2011.) Laulu lähtee Pernasta. Tämän voi hahmottaa selkeämmin kuvittelemalla afrikkalaista kyläyhteisöä. Ihmiset viljelevät maata ja elävät hyvin yhteisöllistä elämää. Kylän väki kokoontuu laulamaan ja tanssimaan yhdessä. Tällainen yhteislaulu on väkevää ja syvältä kumpuavaa. Laululla on siis voimakas yhteisöä lujittava voima.

Kun Maa-elementti on heikko, saattaa seurata monenlaisia ongelmia. Yleisin esimerkki Maan heikkoudesta on syndrooma nimeltä Pernan Qin vähyystila. Tämä on hyvin tyypillinen oire opiskelijoilla. Tenttien painaessa päälle opiskelija joutuu käyttämään ajattelukykyään liikaa, eivätkä hänen aivonsa saa levätä tarpeeksi. Ruokailu voi olla epäsäännöllistä ja ravinnon laatu huonoa. Tällaisessa tilanteessa tulee helposti syötyä mikroruokia tai pakastepitsoja, jotka eivät ravitse elimistöä ja ovat huonosti sulavaa ruokaa. Myös uni voi jäädä vähiin. Tällöin voi ilmetä yleistä väsymystä, keskittymiskyvyn puutetta, raajojen heikkoutta ruokahalun puutetta sekä ripulia. Pernan heikkous saattaa myös johtaa liman muodostumiseen, joka on laulajalle tärkeä vältettävä asia. Huolehtiminen, murehtiminen ja asioiden vatvominen on henkinen ongelma, joka johtuu Maa-elementin heikkoudesta. Heikkoa Maa-elementtiä kuvastaa myös tila, jossa ihmisellä on paljon ideoita mutta vähän kykyä toteuttaa niitä. Merkillepantavaa on, että liiallinen ajattelutyö kuluttaa niin fyysisiä voimia kuin keskittymiskykyä.

Maa-elementin hoidossa on tärkeää huolehtia sekä ruokavaliosta että elämäntilanteesta. Kylmä ruoka heikentää Maa-elementin toimintaa, koska elimistö joutuu käyttämään paljon energiaa ruoansulatukseen. Säännölliset ruokailuvälit ovat tärkeitä, ja ravinnon laadun pitää olla hyvää. Ruokaa ei pidä syödä liikaa kerrallaan. Pernan hoitoon sopivat erinomaisesti erilaiset keitot,

puurot ja vellit, koska nämä ovat helposti sulavia ja vahvistavia ruokia. Erilaiset juurekset ovat myös Pernaan vahvistavia ruokia. Raakaruokia ja valkoista sokeria olisi syytä välttää. Tasapainon säilyttäminen elämässä on tärkeää Maa-elementin hyvinvoinnin kannalta. On tärkeää välttää liikaa stressiä, kiirettä, liiallista ajattelua ja keskittymistä työssä. Maa-elementtiin kuuluu myös yhteisöllisyys. On tärkeää oman hyvinvoinnin kannalta olla yhdessä muiden ihmisten kanssa. Luonnossa liikkuminen, puutarhassa työskentely ja esimerkiksi savitöiden tekeminen ovat hyviä vahvistavia asioita Maa-elementille.

Mitä Maa-elementti merkitsee laulajan kannalta?

- Maa on vahva ja turvallinen perusta kaikelle toiminnalle

Laulunopiskelijat ja laulajat joutuvat kohtaamaan työssään paljon stressiä. Epäsäännöllinen työ ja jatkuva uuden musiikin opiskelu kuluttavat voimia. Tämä aiheuttaa väsymystä, keskittymiskyvyn puutetta, voimattomuutta, huolehtimista ja asioiden vatsomista. Maa-elementistä huolehtiminen antaa fyysisiä voimia, keskittymiskykyä ja vahvan fyysisen perustan kohdata muuttuvat elämäntilanteet.

- Laulu syntyy Pernasta

Kun ihminen on "juurtunut omaan maaperäänsä", kumpuaa hänestä luonnostaan laulun voima ja merkitys. Maa-elementin voima merkitsee, että ihmisellä on jotain jaettavaa. Laulun voima kumpuaa Maa-elementin maaperästä.

- Taiteilijan kyky luoda muoto mielikuville ja inspiraatiolle

Kun ihmisen Maa-elementti on vahva, hän osaa antaa luovalle impulssilleen muodon ja saada sen näkymään todellisuudessa.

- Turha murehtiminen ja huolehtiminen pois

Liiallinen huolehtiminen on merkki heikosta Maa-elementistä. Maa-elementin vahvistaminen auttaa pääsemään irti tästä. Tämä antaa mahdollisuuden keskittyä paremmin kulloiseenkin tehtävään.

2.3.2 Metallielementti

Metallielementti edustaa irtipäästämistä. Puu varistaa syksyllä lehtensä ja kerää olennaiset ravintoaineet syväälle juuristoon suojaan. Metallin väri on valkoinen. Sen aisti on hajuaisti. Sen maku on kirpeä/tulinen. Sen vuodenaika on syksy. Metallielementin sisäelimet ovat Keuhkot ja Paksusuoli. Keuhkot ovat energian mestari. Ne keräävät ilmasta Qi-energiaa ja levittävät sen yhdessä ravinnosta kerätyn Qin kanssa ympäri elimistöä. Kurkku on Keuhkojen portti. Keuhkot hallitsevat hengitystä ja ääntä. Keuhkot myös levittävät puolustusenergian iholle ja ovat näin vastuussa elimistön puolustuskyvystä tauteja vastaan.

Ihminen, jonka Metallielementti on vahva, elää tässä hetkessä. Hän päästää irti kaikesta ylimääräisestä elämässään, ja jättää jäljelle olennaisen. Hänellä on vahva puolustuskyky sairauksia vastaan. Hänen äänensä on vahva, ja hän hengittää syvään. Voimakas Metallielementti antaa energiaa ihmiselle. Suru on Keuhkojen tunne. Kun ihmisen Metallielementti on vahva, hän uskaltaa purkaa voimakkaat tunteet itkemällä, päästää niistä irti ja jatkaa eteenpäin. Luopuminen kuuluu Metallielementille. Epäoleellisesta luopuminen kirkastaa oleellisen. Keuhkot ovat myös mukana nesteiden kierrossa elimistössä.

Heikot Keuhkot voivat aiheuttaa monenlaisia ongelmia. Näitä ovat esimerkiksi heikko vastustuskyky ja alttius sairastelulle, väsymys, liman muodostuminen, äänen heikkous, tunteiden salpautuminen, hengenahdistus, astma ja syvä suru josta ei pääse irti. Aiemmin mainittu Pernan Qin vähyystila saattaa aiheuttaa pitkittyessään Keuhkojen Qin heikkouden, koska heikko Maa ei jaksaa vahvistaa Metallia luovan kehän kautta (edellinen elementti kehällä vahvistaa seuraavaa, käyn läpi luovaa kehää tarkemmin kappaleessa 4.1). Tästä seuraa yskää, hengästymistä, voimattomuutta, heikotusta, ja taudit pääsevät helposti sisälle elimistöön. Muita syitä Keuhkojen Qin heikkoudelle ovat esimerkiksi työskentely sairaana, toistuva flunssakierre antibioottikuureineen ja liikarasitus. Myös työskentely pitkään kumarassa asennossa aiheuttaa Keuhkojen Qin heikkoutta, koska Keuhkot ovat puristuksissa. Kun ihmisille tulee ikäviä tunteita, he

lakkaavat usein hengittämästä vapaasti. Tämä aiheuttaa esimerkiksi pitkittynyttä surua ja masennusta, hengenahdistusta sekä vanhoista asioista kiinni pitämistä (esimerkiksi vanha riita). Metallielementin heikkous aiheuttaa myös ummetusta, koska myös Paksusuoli kuuluu Metallielementille.

Keuhkojen Qitä ja Metallielementin toimintaa voi edistää hyvin yksinkertaisesti: hengittämällä. Stressaavassa tilanteessa, ikävien tunteiden keskellä tai ihan muuten vain ihminen saattaa unohtaa hengittämisen. Tällöin hengityksestä tulee pinnallista ja ihmisen energiataso laskee. Hengitystä edistävät liikuntamuodot, kuten kävely, juoksu, pyöräily ja uinti ovat tehokkaita keinoja virkistää Keuhkojen toimintaa. Erilaiset fyysisen toiminnan ja tietoisien hengittämisen yhdistävät harjoitteet kuten Tai Chi, Qi Gong ja jooga ovat erinomaisia Keuhkojen vahvistajia. Syvähengitykseen voi keskittyä tietoisesti myös arjen tilanteissa. Näin esimerkiksi tiskatessa voi nostaa omaa energiatasoaan. Kannattaa muistaa myös työskennellessä päätteeksi ääressä, että asento ei ole liian kumara. On myös hyvä pitää välillä hetken taukoja seisoma-asennossa esimerkiksi venyttellen.

Keuhkojen Qitä vahvistavia ruoka-aineita ovat riisi, kaura, porkkana, peruna, tuore inkivääri ja valkosipuli. Ruoka on parasta keitettyä. Keuhkojen vahvistamiseksi esimerkiksi sairauden uhatessa kannattaa nauttia vaikka tuoretta raastettua inkivääriä teenä, ja syödä runsaasti valkosipulia. Kirpeä/tulinen on Keuhkojen oma maku, ja nämä tuliset ruoka-aineet tukevat Keuhkojen toimintaa voimakkaasti. Henkisessä mielessä Metallielementin toimintaa vahvistaa luopuminen. Siivoa asuntosi ja heittä turhat tavarat pois, myy ne kirpputorilla tai lahjoita ystäville. Nurkkiin kertyvät tavarakasat vievät valtavasti energiaa, eikä elämässä ole tällöin tilaa uusille asioille tulla. Selvitä riidat ystävien kanssa, äläkä takerru turhaan vanhoihin asioihin.

Mitä hyötyä vahvasta Metallielementistä on laulajalle?

- Vahva puolustuskyky

Laulajan ammatti on siinä mielessä poikkeuksellisen vaativa, että pienetkin sairastelut heikentävät ratkaisevasti työkykyä. Laulajat tuskailevat tyyppisesti

flunssien kanssa etenkin, kun vielä työhön liittyvä stressi heikentää vastustuskykyä. Metallielementin vahvistaminen on ratkaisevassa roolissa ihmisen vastustuskyvyssä. Syvähengitys levittää ihmisen puolustusenergian pinnalle, jossa se voi estää taudinaiheuttajien hyökkäyksen. Myös oikeat ruoka-aineet tukevat Keuhkoja tässä tehtävässä.

- Energisyys

Keuhkot ovat jokaisen ihmisen oma energiavoimala. Länsimaiset ihmiset hengittävät usein hyvin pinnallisesti. Tämä heikentää energiatasoa ja elämänlaatua. Tietoinen syvähengitys antaa jokaiselle ihmiselle helpon tavan lisätä energisyyttään ja jaksaa arjessa paremmin. Laulajat ovat ilmaisun ammattilaisia, ja heidän työnsä vaatii voimakasta läsnäoloa. Uupumuksen tilassa on vaikea saada kontaktia yleisöön. Hengitys on olennainen työkalu laulajan arjessa.

- Vahva ja kirkas ääni

Vahvat Keuhkot ovat pohja kirkkaalle ja soivalle äänelle. Kurkku on Keuhkojen portti, ja jos Keuhkot ovat heikot, on myös ääni heikko. Syvähengitys avaa myös rintakehän aluetta, ja tämä taas on olennaista äänenmuodostuksessa.

- Irtonainen lihasten toiminta ja vapaa tunteiden liike

Ikävät tunteet saavat ihmisen usein pidättämään hengitystään ja näin salpaamaan tunteitaan. Laulaminen on tunteiden ilmaisua, ja vapaa hengitys on olennainen elementti tunneilmaisun avoimuudessa. Hengityksen pidätysrefleksi aiheuttaa myös salpaumia lihastasolla, ja tällöin laulaja ei pysty käyttämään omaa fyysistä olemustaan optimaalisesti. Tähän syy-seuraussuhteeseen palaan myöhemmin tässä opinnäytetyössä, mutta tässä vaiheessa riittää kun totean, että vapaa hengitys edesauttaa niin kokonaisvaltaista fyysistä ilmaisua kuin tunneilmaisuaakin.

2.3.3 Vesi-elementti

Vesielementti on elementtiopissa vahvin Yin. Hyvä kuva Vedestä on maaperässä muhiva siemen, josta keväällä versoo uusi kasvi. Siemenessä on kaikki kasvun potentiaali, mutta minkäänlaista liikettä ei vielä näy ulospäin. Veden väri on musta. Sen aisti on kuuloaisti. Sen maku on suolainen. Sen vuodenaika on talvi. Vesielementin sisäelimet ovat Munuaiset ja Virtsarakko. Munuaiset nähdään kiinalaisessa lääketieteessä elämän perustana (Hytönen 1998, 152). Niissä on kyse muun muassa siitä perustasta, jonka olemme saaneet syntymässämme. Tätä voisi verrata länsimaisessa ajattelussa geenien toimintaan. Saamme syntyessämme tietyt lähtökohdat elämällemme. Emme voi muuttaa sitä pohjaa, mille olemme rakennetut. Voimme vain tukea tätä perusenergiaa niin, ettei elämämme perusta romahda. Munuaiset ovat vastuussa ihmisen syntymästä, kasvusta, kehityksestä ja lisääntymisestä (Hytönen 1998, 153). Ne ovat tekemisissä luiden ja luuytimen kanssa. Alaselkä ja polvet liittyvät kehon alueina Munuaisiin. Munuaiset ovat vastuussa selkäytimestä ja aivoista. Munuaiset myös vastaanottavat Qi-energian Keuhkoilta.

Lempeys ja tyyneys ovat Vesi-elementin ominaisuuksia. Vesi-elementin ihminen on viisas, ja hän on perimmäisten kysymysten äärellä. Hän etsii tietoa, totuutta ja mysteereitä. Hän pyrkii ymmärtämään elämää ja sen ilmiöitä. Vesielementin ihminen ei mene sieltä, missä aita on matalin vaan pyrkii tekemään asiat todella hyvin. Olennaisin Vesielementin henkinen piirre on tahdonvoima. Munuaisiin liittyy myös tietoisuus omasta identiteetistä: tiedän kuka olen ja olen omalla paikallani. (Salme Koskelo 5.1.2011). Vesi-elementti hallitsee monia olennaisimpia prosesseja ihmisessä. Ihminen ei voi toimia ilman Veden antamaa vahvaa perustaa. Voidaankin ajatella, että ihmisen ydin niin fyysisessä kuin henkisessä mielessä on Vesi-elementissä.

Heikkoja Munuaisia voi verrata heikkoon talon perustaan. Koko talo huojuu jos Munuaiset eivät ole vahvat. Tyypillisiä Munuaisten ongelmia ovat mm. kivut alaselässä ja polvissa, väsymys, ongelmat seksuaalisissa toiminnoissa ja

hedelmällisyydessä, virtsaamisongelmat ja kuulon ongelmat. Pelko on Munuaisten oma tunne. Tämä tarkoittaa, että jos Munuaiset ovat heikot, voi tämä aiheuttaa voimakkaita pelkotiloja. Munuaisten henkinen haaste onkin pelon kohtaaminen. Munuaiset ja Keuhkot toimivat yhdessä hengityksessä. Jos Munuaiset ovat heikot, voi Keuhkojen Qi-energiaa levittävä toiminto häiriintyä. Tällöin voi tuntua, kuin rintakehän yläosa olisi pakkautunut täyteen. Pitkittyessään tila voi johtaa mm. astmaan. Muita Munuaisten ongelmia ovat erilaiset huimaustilat ja pään pöpperöisyys. Munuaisten ongelmia aiheuttavat mm. liikaraskaus, stressi, epäsäännöllinen ruokailu, jatkuva aivotyö, liiallinen seksuaalinen aktiviteetti, normaali vanheneminen sekä liian vähäinen lepo ja liikunta.

Vesielementtiä voi vahvistaa sopivalla levolla, säännöllisellä syömisellä ja liiallisen stressin ja aivotyön välttämällä. Vesi-elementin energia on Yin, eli se on hyvin sisäänpäin kääntynyttä. Ihmisen tahdonvoima kumpuaa tästä sisäänpäin kääntymisen prosessista, jossa ihmiselle selviää kuka hän on. On hyvä irtautua välillä arjen kiireistä ja kysyä itseltään: "Mihin pyrin? Mitä haluan tehdä?". Tämä prosessi vahvistaa ihmisen tahdonvoimaa. Ruoka-aineista Vesielementtiä vahvistavat mm. merilevä, kalat ja muut merenelävät, sisäelinruoat ja vehnänorasmehu.

Mitkä ovat vahvan Vesielementin edut laulajan kannalta?

- Tahdonvoima

Laulaja tarvitsee vahvaa tahdonvoimaa pyrkiäkseen tavoitteisiinsa. Tähän Munuaisten aspektiin paneudun tarkemmin opinnäytetyön myöhemmässä osassa.

- Tasapainoinen hengitys ja rintakehän avonaisuus

Sisäänhengitys kuuluu Munuaisille ja uloshengitys Keuhkoille. Tätä voi kokeilla laittamalla kädet sisäänhengityksen aikana alaselälle ja kylkien alaosaan ja koettamalla hengittää niin, että tuntee käsiensä leviävän. Ilman voi antaa purkautua vapaasti keuhkoista uloshengityksen aikana. Tällainen hengitystapa

mahdollistaa rintakehän rentoutumisen ja keuhkojen tyhjenemisen uloshengityksen aikana. Monella laulajalla on ongelmana rintakehän koteloituminen, jolloin rintakehä on jämähtänyt liikkumattomaksi ja siellä saattaa tuntua liiallista täyteyden tunnetta. Tämän tilan yksi syy on se, että hengitys ei ole tarpeeksi syvällä.

- Fyysinen jaksaminen

Kuten jo Maaelementtiä tutkiessa todettiin, ihminen tarvitsee vahvaa fyysistä perustaa jaksukseen vaativassa ammatissa.

2.3.4 Puu-elementti

Puuelementti kuvastaa kasvua. Se on nousevan Qi-energian aikaa. Siemenestä on syntynyt kasvi, joka kasvaa ja laajenee joka suuntaan. Ihmiselämässä Puuelementti vastaa lapsuuden ja nuoruuden aikaa. Puun väri on vihreä. Sen aisti on näköaisti. Sen maku on hapan. Sen vuodenaika on kevät. Puuelementin sisäelimet ovat Maksa ja Sappirakko.

Puuelementti edustaa ihmisessä miehistä, eteenpäin tunkevaa voimaa. Kiinalaisissa historiallisissa lääketieteen teoksissa verrataan mielellään sisäelinten toimintaa valtakunnan toimintaan, ja tässä vertailussa Maksa on sotavoimien kenraali, joka johtaa joukkojaan rohkeasti ja voimalla. Maksa huolehtii kaiken Qi-energian vapaasta virtauksesta. Tähän liittyy myös tunteiden vapaa virtaus. Kun ihmisen Puu-elementti on vahva, hän voi ilmaista tunteitaan vapaasti. Hänen ruoansulatuksensa toimii hyvin, koska Puu-elementti antaa tukensa Pernalle ja Mahalaukulle. Maksa on vastuussa säännöllisistä kuukautisista. Maksa huolehtii lihasten liikkeestä. Kun tämä Maksan funktio toimii hyvin, ovat lihasten liikkeet hallittuja ja hyvin kontrolloituja. Tässäkin on selvä yhteys mielikuvaan Maksasta kenraalina, joka pitää joukot liikkeessä. Silmät ovat Maksan aistielin. Maksa ottaa kontaktin silmien kautta ulkomaailmaan. Maksa on vastuussa mielikuvituksesta. Vahva Puu-elementti edistää vahvaa mielikuvitusta. Tähän liittyy luovuus ja kyky nähdä visioita.

Vahva Maksa edesauttaa myös suunnittelukykyä. Puu-elementin toinen elin Sappirakko vastaa päätöksen tekokyvystä. Niinpä ihmisen, jolla on heikentynyt Puu-elementti, voi olla lähes mahdoton tehdä päätöksiä. (Hytönen 1998, 138 - 145.)

Maksan ongelmat liittyvät Qi-energian salpautumiseen. Tyypillisin Puu-elementin ongelma on Maksan Qin stagnaatio, jossa Maksan Qi-energian vapaa liike estyy. Merkkejä tästä ovat kylkikaaren pingoitus, tunteiden vaihtelu, ärtyneisyys, pahoinvointi, oksennus, huono ruokahalu, hapan röyhtäily, palan tunne kurkussa ja epäsäännölliset ja kipeät kuukautiset sekä PMS-oireet. Tämän tilan aiheuttavat yleensä tunnetason ongelmat. Turhautuminen ja tukahdutetut tunteet - etenkin raivo - aiheuttavat Qi-energian salpautumisen, ja tämä synnyttää painetta ihmisen sisälle. Tunteiden salpautuminen ja stressi aiheuttavat siis ruoansulatusongelmia, ja tämä tilanne on tyypillinen vatsaongelmien aiheuttaja. Tilaa voi pyrkiä helpottamaan syömällä kirpeitä/tulisia ja mausteisia ruokia, kuten sipulikasveja, basilikaa, kardemummaa, meiramia, minttua ja rosmariinia. Tärkein tehtävä kuitenkin on pyrkiä ilmaisemaan ihmissuhteissa tunteitaan avoimesti, jotta ne eivät salpaudu aiheuttaen ongelmia. (Salme Koskelo 8.3.2010.)

Fyysinen liikunta on erinomainen keino purkaa tunnetason salpautumista. Erityisen suositeltavia ovat lajit, joissa yhdistyy kiihkeää fyysinen toiminta, aggressioiden purku ja voimakas tunnetaso. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset pallopelit, voimakasta fyysistä ilmaisua sisältävät tanssilajit ja nyrkkeily. Myös seinäkiipeily on erittäin hyvä laji, koska monipuolinen fyysinen liike purkaa erinomaisesti lihaksiston jähmettymistä, ja selkeään tavoitteeseen pyrkiminen fyysisellä tasolla lisää ihmisen rohkeutta tarttua myös henkisiin haasteisiin.

Seuraavaksi esittelen etuja, joita terveestä Puu-elementistä on laulajalle.

- Tunteiden vapaa virtaus

Laulu on tunteiden ilmaisua. Tunteiden vapaa ilmaiseminen on olennaisen tärkeä kyky laulajalle. Monille laulunopiskelijoille on vaikeaa ilmaista itseään vapaasti tunnetasolla. Tunteiden tukahduttaminen on siis asia, josta pitäisi

pyrkiä eroon. Tunteiden vapauttamisprosessia käsittelem jatkossa tarkemmin tässä opinnäytetyössä.

- Tunteiden ja ruoansulatuksen yhteys

Monet laulajat kärsivät refluksiongelmasta, josta voi olla vakaviakin seurauksia äänelle. Yksi mahdollinen tapa lähestyä asiaa on pohtia tunteiden ja ruoansulatuksen yhteyttä. Tunteiden vapaa ilmaisu voi edesauttaa ruoansulatusta. Toinen keino tähän on pyrkiä välttämään laulamista pian ruokailun jälkeen.

- Puu-elementin ja fyysisen ilmaisun välinen yhteys

Maksa pitää huolta lihasten vapaasta liikkuvuudesta. Tunteiden vapaalla virtauksella on olennainen merkitys myös tässä. Tätäkin yhteyttä käsittelem jatkossa enemmän.

- Rohkeus, aloitekyky, lapsen into ja kyky toimia

Kaikki ylläolevat ovat Puu-elementin ominaisuuksia. Ihmisen sisällä voi kuvitella olevan tulisieluisen kenraalin, joka on innokas hyökkäämään uusiin taisteluihin. Menemällä rohkeasti uusiin tilanteisiin ja haasteisiin sekä ilmaisemalla tunteitaan rohkeasti sosiaalisissa tilanteissa voi saavuttaa näitä myönteisiä ominaisuuksia käyttöön.

- Mielikuvituskyky

Mielikuvitus on Puu-elementin väline kurkottaa kohti uutta. Mielikuvituksen kannattaa siis antaa virrata vapaasti!

2.3.5 Tuli-elementti

Tulielementti on kesän kypsää kukoistusta. Kukat kukkivat ja luonto on vehreimmillään. Tulen väri on punainen. Sen maku on karvas. Tulen tunne on ilo. Sen vuodenaika on kesä. Tulielementin tärkein sisäelin on Sydän.

Ihmisessä tulielementti edustaa täyttymystä. Kun ihmisen Tuli-elementti on tasapainossa, hän säteilee persoonallista lämpöä, rakkautta ja kauneutta. Ihminen on iloinen, herkkä ja kauneudentajuinen. Hän on intohimoinen ja karismaattinen. Hänen olemuksensa on taianomainen. Ihminen hakeutuu intiimiyteen ja hän haluaa olla lähellä. Rakkaus ja ihmissuhteet ovat hänelle tärkeitä. Jännitys, into ja aktiivisuus ovat Tulielementin aspekteja ihmisessä, mutta Tuli-elementin ihmistä kuvaavat myös sanat kärsivällinen, kunnioittava ja kohtelias. Ihmisen tavoite Tulielementissä on olla herkkä ja avoin menettämättä kuitenkaan identiteettiään. (Salme Koskelo 2010.) Ihmisen Henki asuu Tulesa. Vahvan Sydämen näkee ihmisessä siitä, että hänen silmistään hehkuu hänen Henkensä. Fyysisellä tasolla Sydän hallitsee verta ja verisuonia. Se on vastuussa kielestä ja puheesta. Niinpä "sydän ilmaisee itseään, tunteitaan ja ajatuksiaan puheen avulla, joka on riippuvainen kielestä" (Hytönen 1998, 128).

Kun Tuli on epätasapainossa ihmisessä, hän saattaa olla häijy ja kylmä. Hänellä ei ole hienotunteisuutta. Hänellä voi olla ihmissuhdevaikeuksia ja hän saattaa olla vetäytyvä, ujo ja pessimistinen. Hän voi suojella itseään ja olla iloton ja masentunut.

Tuli-elementin maku on Karvas. Kun ihmisen Henki lähtee hajoamaan, hän pyrkii usein lääkitsemään sitä karvailla tuotteilla, erityisesti kahvilla ja tupakalla. Alkoholilla voi toimia korvikkeena kun ihminen ei ole yhteydessä Henkeensä. Lopulta tämä kuitenkin liiallisessa käytössä voi hajoittaa Hengen kokonaan. Kahvi voi pienissä määrissä olla hyväksi ihmiselle. Tällöin kahvi pitäisi kuitenkin valmistaa nopeasti (eikä pitää sitä keittimessä kuumana) ja nauttia heti. Myös laadukas kaakao voi olla hyväksi Sydämelle. (Salme Koskelo 2010.) Yleisesti ottaen voi kuitenkin sanoa, että Sydäntä voi hoitaa parhaiten pitämällä muut elementit tasapainossa, jotta niiden harmoninen toiminta voi tukea Tulielementin tasapainoa.

Mitä etuja tasapainoisesta Tuli-elementistä on laulajalle?

- Ihminen löytää oman säteilynsä

Tasapainoinen Tuli-elementti antaa iloa, hehkua ja merkitystä elämälle. Laulaja löytää karismaattisen ja intohimoisen puolen itsestään, ja hän pystyy olemaan täysin avoin. Nämä ovat esiintyjälle hyvin tärkeitä asioita.

- Sydän hallitsee kieltä ja puhetta

Vahva Sydän auttaa konkreettisesti ihmistä ilmaisemaan itseään selkeämmin puheen tasolla. Puheentuoton ongelmat liittyvät usein Sydämen toimintaan.

3 TUNNELUKOT JA NIIDEN VAPAUTTAMINEN

Wilhelm Reich (24.3.1897 - 3.11.1957) on kehopsykoterapian kehittäjä. Tämä psykoterapian suuntaus on keskittynyt kehon ja mielen yhteyteen. Tämä suuntaus on levinnyt laajaan käyttöön. Seuraavassa kappaleessa esittelen hänen ajatuksiaan tunteiden salpautumisesta kehoon lihaspanssareiksi, esittelen tältä pohjalta kaksi toisiinsa liittyvää mallia ihmisen toiminnasta ja käsittelen sitä, millä tavoin ne voisivat auttaa laulajaa ilmaisemaan itseään vapaammin. Sivuan aihetta myös Rosen-terapian kehittäjän Marion Rosenin ajatusten kautta. Hän oli alunperin fysioterapeutti, joka oli Reichista tietämättä päätenyt hyvin samantyyppisiin päätelmiin kuin Reich. Rosen kehitti oman käytännönläheisen ja laajalle levinneen kehoterapiasuuntauksen tunnelukkojen purkamiseen.

3.1 Tunteiden biologinen perusta Wilhelm Reichin mukaan

Wilhelm Reich tutki ihmisessä olevaa biologista elinvoimaa ja sen ilmenemismuotoja. Hän teki mittauksia ihmisen pinnasta ja totesi, että terveellä itseään ilmaisevalla ihmisellä on mitattavissa sähkövarauksen muutoksia hengityksen ja mielihyvän kokemusten seurauksena. Hänen mukaansa organismin ytimen ja pinnan välinen biosähköinen jännite selittää sen, että mielihyvän kokemus on mitattavissa ihmisen tai minkä tahansa organismin pinnalta. (Reich 1983, 375 - 376.) Tämä ajatus biosähköisestä jännitteestä on mielestäni läheisessä suhteessa kiinalaisen lääketieteen käsitykseen Qi-energiasta.

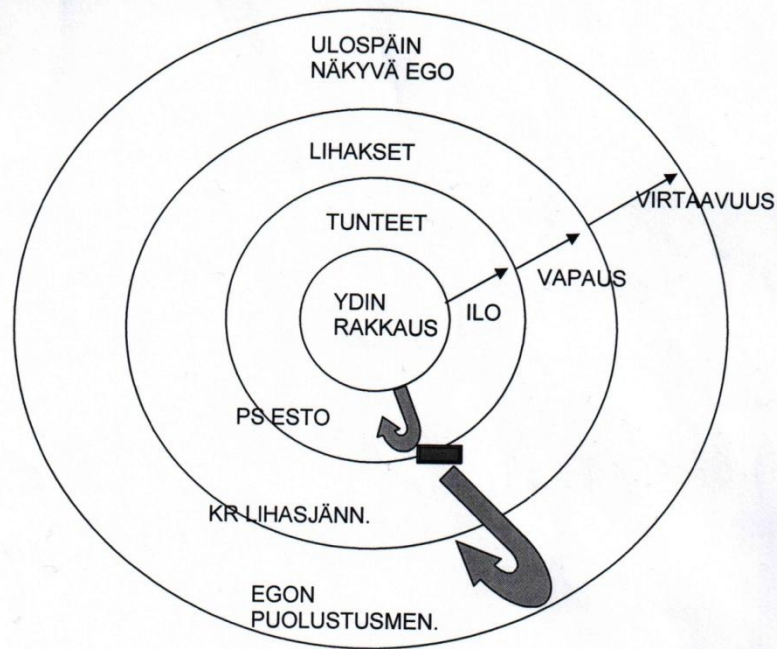
Reich toteaa, että emootiot ovat liikettä ulospäin kaikissa olioissa. (Reich 1972, 356-359.) Ihmisen tunnekokemuksissa ja -ilmaisussa on siis pohjimmiltaan sama biologinen pohja kuin missä tahansa organismissa, vaikka ihmisessä ne toki ovat muodostuneet monimutkaisemmiksi. Reichin mielestä emootiot ovat ihmisen biologisesta ytimestä ulospäin suuntautuvaa liikettä (Reich 1972, 356). Ongelma syntyy silloin, kun vapaa ulospäin suuntautuva tunneilmaisuus syystä tai

toisesta estyy. Toistuessaan tämä tilanne voi johtaa ihmisolemuksen panssaroitumiseen. Tällöin jatkuvat sisäiset tai ulkoiset vaaratekijät johtavat siihen, että ihminen kovettuu ja muodostaa ympärilleen suojaavan panssarin. (Reich 1972, 155.) Tämä panssari ilmenee lihastasolla joko lihaksen kroonisena supistumisena tai sitten sen jatkuvana passiivisuutena. Marion Rosenin mukaan tällainen reaktio on aina luonteeltaan alitajuinen. Ihminen ei siis voi olla tietoinen siitä, mitä hän pidättelee. (Mayland 1984, 62.) Kroonisesti jännittynyt lihas kätkee sisälleen muiston tuskallisesta tilanteesta, jolloin tämän lihasjännityksen aiheuttanut tunne on jouduttu salpaamaan sisälle (Reich 1983, 300). Lihaksiin varastoituneet tuskalliset muistot ovat usein syntyneet lapsuudessa.

3.2 Malli lihaspanssareiden synnystä

Lihaspanssarin syntyä havainnollistaa kuva prosessista (kuva 3.). Ihmisen ytimessä asuu rakkaus, joka haluaa päästä ilmentämään itseään tunteiden kautta. Tunteet pyrkivät virtaamaan ja ilmentymään ulos lihasten kautta, mutta sisäinen tai ulkoinen vaaratilanne jähmettää lihaksen. Toistuessaan tämä tilanne synnyttää kroonisen lihasjännityksen. Tämä jatkuva lihasten jännitystila estää ulospäin näkyvän persoonan ilmaisua. Lihaspanssari muodostaa ikään kuin ahtaan tilan, jonka sisällä on turvallista liikkua. Niin kauan kuin ihmisen liike on lihasjännityksen sallimissa rajoissa, hän ei tunne tuskaa. Kun ihminen pyrkii toimimaan vapaammin, hän ylittää panssarinsa muodostamat rajat, ja tämä synnyttää kipua. Tästä aiheutuva paniikki johtaa hengityksen pidättämiseen ja lihasten lisääntyvään jähmettymiseen. (Salme Koskelo 2010.)

Puolustusmekanismi



Kuva 3. Lihaspanssareiden synty (Salme Koskelo 2010).

Laulaminen pakottaa ihmisen ylittämään rajansa, mutta hänellä ei silti usein ole keinoja käsitellä tunteitaan ja ilmaisuaan salpaavia lihaspanssareita. Tämä salvattujen tunteiden alueella liikkuminen ilman keinoja purkaa niitä aiheuttaa voimakasta ahdistusta ja on tyypillinen syy sille, että laulaminen alkaa tuntua vaikealta ja joskus jopa inhottavalta, ja laulaja menettää motivaationsa.

3.3 Jaoketeoria

Seuraavaksi käyn läpi tarkemmin sitä, miten panssaroituminen ihmisessä tapahtuu. Wilhelm Reich ajatteli, että ihmisellä on perustavanlaatuinen yhteys kaikkien elävien organismien kanssa. Ihmistä voi toiminnallisessa mielessä verrata vaikka matoon. Madon liikkuminen tapahtuu supistamalla ja laajentamalla rytmikkäästi sen ruumiissa sijaitsevia jaokkeita. Supistuminen ja laajeneminen tapahtuvat poikittaisesti madon pituussuuntaan nähden, ja

aiheuttavat aaltoja jotka liikkuvat sen hännästä etupäähän saakka. Tämä prosessi synnyttää madon liikkeen eteenpäin.

Reichin näkemyksen mukaan myös ihminen on toiminnallisesti koostunut erilaisista jaokkeista. (Reich 1972, 372.) Nämä jaokkeet eivät liity tiettyihin lihastai hermoyhteyksiin, vaan ne kuvaavat lihasryhmiä joilla on toiminnallinen yhteys keskenään, ja jotka pystyvät ilmentämään tiettyä tunnetta (Reich 1972, 370). Kun esimerkiksi itkemisen impulssia pyritään tukahduttamaan, koko huulien, suun, leukojen alue jännittyy kuten myös nielun lihakset (Reich 1983, 300). Segmentin raja päättyy ja toisen segmentin alue alkaa siis siinä, missä tietyn tunteen fyysinen toiminnallisuus päättyy ja toisen alkaa (Reich 1972, 370). Terveellä ihmisellä kaikki segmentit sykkivät vapaasti laajentuen ja supistuen vastakkaissuunnassa selkärankaan nähden. Tämä muodostaa selkärangan suuntaisia pitkittäisiä aaltoja. Kun nämä aallot pääsevät liikkumaan ilman esteitä, ihminen pystyy ilmentämään tunteitaan, fyysistä liikettään ja hengitystään vapaasti.

Seuraavaksi esittelen teorian yksittäiset jaokkeet. Käyn läpi jaokkeeseen kuuluvat anatomiset alueet ja niiden toiminnallisuuden sekä sen, minkä tyyppisiä asioita kukin alue tyypillisesti pidättelee, millä tavoin tämä pidättely kussakin segmentissä tapahtuu ja miten tätä fyysistä aluetta voisi yrittää avata. Jaokkeiden käsittelyssä yhdistyvät Wilhelm Reichin teoriat, aiheeseen liittyvät luontaisterapiakurssimateriaalit sekä omat käytännön huomioni laulu- ja luontaisterapiatilanteista.

3.3.1 Silmien jaoke

Ihminen ottaa silmillään kontaktin ulkomaailmaan. Silmien avulla tiedostetaan ympäristöä. (Salme Koskelo 2010.) Esimerkiksi ahdistava sosiaalinen ympäristö voi aiheuttaa tarpeen välttää toisten ihmisten kohtaamista. Katseen kääntämällä voi väistää mahdolliset hyökkäykset muiden ihmisten taholta. Myös liiallinen visuaalinen informaatio on pahaksi silmille. Silmien jaokkeeseen kuuluvat anatomisesti silmämunien, silmäluomien, otsan, kyynelkanavien ja poskien

yläosan lihakset. Tyypillisiä merkkejä tämän jaokkeen jähmettymisestä ovat ilmeettömät silmät, jäykkä otsa ja silmäluomet, pullistuvat silmämunat, nenän sivujen jäykkyys, ja ilme, jossa näyttää kuin kasvoilla olisi naamio. (Reich 1972, 369). Tämän alueen jähmettymisen viesti on: en halua nähdä, katsoa.

Hyvä tapa purkaa tämän segmentin jännitystä on levittää silmät ammolleen kuin olisi äärimmilleen kauhistunut. Tämä aktivoi silmäluomien ja otsan aluetta, ja saa ne ilmaisemaan tunteita. Toinen hyvä tapa aktivoida alueen lihaksia on kohottaa voimakkaasti poskipäitä, jolloin kasvoille tulee voimakas aggressiivinen irvistys. (Reich 1972, 370). Kun tekee ilmeet äärimmilleen, ja rentouttaa kasvot täysin välillä, löytää lihasten koko liikepotentiaalin. Kaikkiin ilmeharjoituksiin kannattaa kuvitella tunne mukaan, jolloin myös segmentin tunnetta välittävä aspekti aktivoituu lihaksien äärirajojen hakemisen lisäksi.

Monilla laulajilla on ongelmia passiivisen silmien alueen kanssa. Ilmaisun vapauttamisen kannalta onkin hyvin tärkeää pyrkiä vapauttamaan tämä alue mahdollisimman avoimeksi. Monesti saattaa olla, että vaikka opettaja pyytäisi laulajaa aktivoimaan silmänsä, niin vain silmän ympäristön lihakset kuten kulmakarvat aktivoituvat. Niinpä kannattaa kiinnittää huomiota itsensä tai lauluoppilaan kohdalla, että harjoitus aktivoi myös silmäluomien ja silmämunien lihakset. Laulaessa voi kuvitella visuaalisesti henkilön jota katsoo. Hyvä harjoitus lauluharjoittelun yhteydessä on myös valita jokin fyysinen objekti jolle laulaa. Neutraaliin kohteeseen voi olla turvallisemman tuntuista kohdistaa silmillään esimerkiksi raivoisa katse, tai mitä tunnetta kulloinkin laulu ilmaisee. Yleinen silmiä virkistävä harjoitus on ravita niitä kauniilla asioilla, kuten luonnon katsomisella.

3.3.2 Suun jaoke

Suun alueen segmenttiin liittyvät toimintoina mm. itku, huuto, kirkuminen, virne, nauru, imeminen, irvistys, pureminen ja sylkeminen (Salme Koskelo 2010). Anatomisesti tähän alueeseen kuuluvat suun ympäristön lihakset ja huulet, sekä leuan, nielun ja takaraivon lihaksisto (Reich 1972, 370). Ihminen jonka

suun alueen segmentti on jähmettynyt saattaa kontrolloida vahvasti itseään. Kasvot voivat olla ilmeettömät, ääni väritön tai kimeä ja puhe monotonista. Suun alueen segmenttiin liittyy se, että ei sanota mitä muut eivät halua kuulla. Suun jaokkeen alueella estetään tunteiden ulospäin näkyminen. Syljeskely voi olla merkki siitä, että haluaisi sanoa jotain mutta ei kykene. (Salme Koskelo 2010).

Suun alueen jännitysjaoketta voi purkaa esimerkiksi irvistelemällä. Yksi tapa jota voi kokeilla, on tehdä aggressiivisia purentaliikkeitä rentouttaen suun alueen lihakset jokaisen puruliikkeen välillä. Laulajilla on usein vaikeuksia hahmottaa suuontelonsa ja nielunsa kokoa ja sijaintia. Hyödyllinen harjoitus on tutkia säännöllisesti omaa suun ja nielun aluetta peilistä. Nielun tila on leveimmillään yhtä leveällä kuin kauimmaisat poskihampaat. Nielun korkein kohta yltää lähelle korvakäytävää. Suuontelon taaimmaisina kohta ulottuu korvan alueelle (nämä ovat havaintoja omalta kohdaltani). Vaikka nämä mittasuhteet ymmärtäisi älyllisellä tasolla, on usein vaikeaa saada fyysistä tunnetta suuontelon ja nielun ulottuvuuksista. Tämä rajoittaa suuresti alueen käyttöä ja hankaloittaa laulua. Suuontelon mittasuhteiden tutkiminen auttaa käyttämään koko segmentin aluetta vapaasti soivana tilana.

Tyypillistä on myös se, että kun pyritään avaamaan suu, kohdistetaan lihastoiminta etuhampaiden, huulien ja leuan etuosan alueelle, vaikka purentalihakset sijaitsevatkin paljon taaempana. Suun voimakas aukaiseminen väkisin käyttämällä vääriä lihaksia voi aiheuttaa vakavia jännitystiloja, jotka haittaavat lauluääntä. Kannattaakin ajatella aukaisevansa suunsa viisaudenhampaiden takaa. Tämä rentouttaa huulion ja kasvojen lihakset muodostamaan äänteitä ja ilmeitä. Suun alueen koko kapasiteetin käyttäminen vapaasti laulaessa rentouttaa suun alueen segmenttiä ja purkaa sen jännityksiä. Sillä on myös olennainen merkitys lauluäänen kannalta.

3.3.3 Niskan alueen jaoke

Niskan alueen segmenttiin liittyy vihan ja itkun nieleminen. Tämä alue estää jähmettyessään tunteiden esille tulemistakin niin, että ihminen ei itsekään huomaa

niitä. Myös äänen menetys ja kurkkukipu saattavat joskus liittyä tähän jaokkeeseen. Tuntuman tämän alueen tunneaspektiin voi saada matkimalla raivoa tai itkua. Niskan alue tekee jähmettyessään usein puolustusliikkeen eteenpäin (Salme Koskelo 2010). Myös päätä alaspäin vetävä ja näin kaulaa kutistava puolustava liike on mahdollinen. Voi ajatella, että niskan kyyryn vetäminen suojaa vaaralliseksi koetulta ulkomaailmalta.

Anatomisesti tähän alueeseen liittyvät niskan ja kaulan lihakset sekä kurkun alueen lihaksisto. Rintalastan alueen syvät lihakset liittyvät Saksan ja Välimäen mukaan tähän segmenttiin (Saksa & Välimäki 2008, 89). Myös kieli kuuluu toiminnallisesti niskan jaokkeeseen. Kieli liittyy toiminnallisesti kaulan luustoalueeseen eikä alempiin kasvoluihin. Kielen juuri sijaitsee lähellä kurkunpäättä.

Tyypillinen ongelma laulajilla on, että kieli ja leuka ovat toiminnallisesti kiinni toisissaan, vaikka ne ovat niin emotionaalisessa kuin fysiologisessa mielessä eri kokonaisuutta. Tämä tarkoittaa, että kun kieli muodostaa ääniteitä, se on ikään kuin jähmettynyt kiinni leukaan. Tämän vuoksi on hyvin tärkeää antaa kielen toimia rentoutuneesti laulaessa aina kieliluusta lähtien. Leuan tehtävä jokaisessa vokaalissa on aueta rentoutuneesti mahdollisimman vähäisellä lihastyöllä. Kielen liike taas on nouseva, kun se muodostaa ääniteitä. Kielen toiminnallinen erottaminen leukaluun liikkeestä ja kielen rentouttaminen suhteessa leukaan voi lisätä alueen lihaksiston toiminnallista vapautta huomattavasti. Sillä taas on ratkaiseva merkitys niin äänentuotossa kuin ilmaisussakin.

Hoitotyössä olen huomannut, että niskan ja kaulan alueen lihakset ikään kuin takertuvat kallonpohjaan ja hartioihin estäen näin niskan ja kaulan alueen lihaksiston elastisuuden ja liikkuvuuden. Kaulan juureen ilmestyy monilla panssaroitunut lihasrengas, joka liimaantuu hartioihin ja on vaikeasti purettavissa. Tällöin ihminen vetää päänsä suojaan ikään kuin kilpikonna kuoreensa. Tulokset hoitotyössä ovat olleet parhaimmillaan hämmentävän voimakkaita. Kun ihmisten kaula avautuu täyteen pituuteensa pois lihaspanssarin suojista, on ero aiempaan asentoon verrattuna häkellyttävän

suuri. Ihmiseen tulee usein tällöin ikään kuin syvä luontainen arvokkuus ja luonteva esillä olo ilman, että pitäisi vetäytyä suojaan.

Itse olen kokenut anatomisesti tärkeänä tämän segmentin kohdalla vapauttaa kaulan terve pituus (kuitenkaan väkisin kiskomatta). Kallonpohjan ja kaulan juuren alueet ovat tässä tärkeässä asemassa. Kallonpohjan ja niskan/kaulan alueen lihaksiston rajalinjaa kannattaa hieroa, ja etsiä sieltä mahdollisesti löytyviä kipeitä pisteitä. Hyvä harjoitus kallonpohjan rentouttamiseen esimerkiksi lauluharjoittelua aloitettaessa on pään tasapainokohdan etsiminen. Aluksi seisotaan rennossa ja suorassa asennossa. Sitten nyökytellään päätä hitaasti eteen ja taakse. Haetaan keskikohta, johon pää asettuu helposti ilman että sitä pitäisi kannatella. Tämän jälkeen piirretään nenänpäällä ilmaan pientä ympyrää. Tämä liikuttaa päätä pehmeästi ja rentouttaa lihaksia. Sitten haetaan kohta, johon pää asettuu mukavimmin. Tämä harjoitus korjaa pään asentoa ja rentouttaa kallonpohjan lihaksistoa. Kaulan juuren vapauttamista käsittelen seuraavan jaokkeen yhteydessä.

3.3.4 Rinnan jaoke

Rinnan segmenttiin liittyy tunteiden sammuttaminen. Kun ihminen koteloi rintakehensä, hän on itseriittoinen ja hänellä on tiukka itsekontrolli. Hän on kunnollinen ja hänellä ei ole häiritseviä tunteita. (Salme Koskelo 2010.) Rinnan jaoke voi ilmentää yhdessä niskan jaokkeen kanssa suojautuessaan itsepäisyyttä ja uppiniskaisuutta. Tämän alueen salpaaminen tukahduttaa sydäntäsärkevän itkun, hurjan raivon ja äärimmäisen kaipauksen tunteet joten voidaan sanoa, että rintakehä on syvimpien tunteiden keskus. Reich piti rintakehän segmenttiä tärkeimpänä alueena koko lihaspanssarista. Rinnan jaokkeeseen kuuluvat anatomisesti isot rintalihakset, kylkivälilihakset, lapojen päällä olevat ja lapojen väliset lihakset, hartioiden lihaksisto, olkapäiden lihaksisto ja kädet. (Reich 1972, 375.)

Hartiat

Rinnan alueen vyöhykkeen voi jaotella hartioihin, käsiin ja rintaan. Hartioiden alueella näkyy konflikti vastuiden ja velvollisuuksien, ja ihmisen oman jaksamisen kanssa. Ihminen tuntee olevansa vastuussa kaikesta, mutta hänellä ei ole voimia eikä hän pysty kaikkeen, mitä häneltä vaaditaan. Hartiat kohoavat ylös, ja jähmettyneet lihakset saattavat kiinnittää ne kaulan alueen lihaksistoon. Tällöin voidaan sanoa, että ihmisen harteita painaa vastuun taakka. Hartiapanssari myös estää impulssin lyödä toista ihmistä. (Salme Koskelo 2010.)

Kädet

Käsien alueella ilmenee työn tekeminen, itsensä ilmaiseminen ja ihmisen luovuus. Kädet pyrkivät kurottamaan kohti ihmisen kaipaamia asioita ja ulottumaan niihin. Toimintoja, jotka liittyvät käsien toimintaan ovat esimerkiksi antaminen, ottaminen, tarttuminen, lyöminen, halaaminen ja koskettaminen. Panssari käsien alueella ilmentää saavuttamisen pelkoa. (Salme Koskelo 2010.) Reichin mukaan taiteilija, joka pystyy vapaasti tuntemaan kaipuunsa rintakehässä, voi antaa tunteidensa ilmetä vapaasti ilmaisevina liikkeinä käsissä ja käsivarsissa. Hän arvelee käsien alueen panssaroitumisen olevan jopa mahdollisena osasyynä tilanteessa, jossa ihmisen musikaalisuus on heikkoa. Käsien kyky ilmaista tunteita on tietysti erityisen tärkeää tiettyjen instrumenttien kuten pianon ja jousisoittimien soittajille. (Reich 1972, 376.)

Kädet ovat kuitenkin yksi tärkeä avain myös laulajien panssaroituneen rintakehän avaamisessa. Vapaan fyysisen ilmaisun rooli korostuu koko ajan lisää etenkin oopperalavoilla, ja jähmettyneet kädet estävät tehokkaasti laulajaa saavuttamasta omaa liikepotentiaaliaan. Jähmettyessään kädet myös koteloivat rintakehän tunteita, ja tämä ilmenee lauluäänessä. Tämä on hyvin tyypillinen ongelma laulunopiskelijoilla. Lapojen väliin muodostuu helposti kipeitä lihassidoksia, jotka osaltaan estävät ihmistä kurottamasta kohti kaipaamiaan

asioita. Tämä on tyypillisimpiä lihasjännityksiä, joita kosketushoitoon tulevilla asiakkailta ilmenee.

Rinta

Rinta on ihmisten syvimpien tunteiden aluetta. Rintakehän alue ilmentää itsensä panemista alttiiksi. Rintakehän tukkeutumisen tapoja ovat mm. alueen liikkumattomuus, pinnallinen hengitys ja pakonomainen sisäänhengittäminen. (Reich 1972, 375.) Jähmettyminen tällä alueella ilmentää täyttymätöntä rakkauden kaipuuta. Tunteiden tunteminen estetään, jolloin ihmistä ei satu eikä hän saa rakkautta. Panssari tällä alueella tuo turvallisuuden tunteen. (Salme Koskelo 2010.)

Pakonomainen sisäänhengittäminen on Reichin mukaan tärkein mekanismi minkä tahansa tunteen patoamisessa (Reich 1972, 375). Tämä tarkoittaa sitä, että uloshengityslihakset ei päästetä toimimaan vapaasti. Reichin mukaan tyypillinen tapa jähmettää rinnan alue on röyhittää rintaa ja pullistella miehekkäästi. Olkapäät voivat myös olla vedetyt taakse. (Reich 1972, 376 - 377.) Tämä liittyy armeijamaiseen kulttuuriin, jossa varsinkin miesten on pitänyt vaikuttaa miehekkäiltä, kontrolloiduilta ja arvokkailta. Nykyajan suomalaisessa kulttuurissa ja omien luontaisterapiatyössä tulleiden kokemuksieni perusteella pidän ainakin laulajien keskuudessa yleisempänä sellaista tilaa, jossa rintalasta vetäytyy suojaan ja olkapäät tulevat eteen. Käytännössä tämä suojautumisen tapa salpaa hengityksen. Reichin mukaan potilailla, joilla on rinnan alue tukossa voi tuntua siltä, kuin heillä olisi solmu rinnassaan. Hän arvelee tämän merkitsevän sitä, että ruokatorvi ja mahdollisesti henkitorvi on jäykistynyt. (Reich 1972, 376.) Olen itse huomannut saman ilmiön omien asiakkaideni kanssa.

Hengitys on yksi tärkeä osa-alue rinnan jaokkeen avaamisessa. Syvä sisään- ja uloshengitys liikuttaa rintakehää ja purkaa alueen jännityksiä. Jooga, Tai Chi, Qi-Gong ja muut harjoitteet joihin liittyy syvähengitys purkavat alueen

stagnaatioita. Kaikki liikunta joka saa hengittämään tekee hyvää tälle rinnan alueelle.

Hartioiden alue jähmettyy helposti kiinni kaulan alueen lihaksiin. Kaulan juureen voi tällöin muodostua kivetynyt rengasmainen panssari. Hartiaa ja kaulaa olisikin hyvä välillä venytellä irti toisistaan. Hyvä tapa tähän on työntää toista kättä alas samalla kun kallistaa päätä vastakkaiseen suuntaan (esim. vasen käsi alas ja pään kallistus oikealle). Venytys kannattaa pitää dynaamisena liikutellen ja kiskotellen päätä ja kättä varovasti eri suuntiin asentoa vaihdellen. Ajatuksena on ikään kuin vetää kaula ulos ja irti rintakehän ja hartioiden muodostamasta suojakopasta. Tässä venytyksessä voi kuvitella, kuinka kilpikonna työntää kaulansa pitkälle ulos kuorestaan.

Kolmas tapa avata rinnan alueen jaoketta on ns. olkapääpito. Monilla ihmisillä on ongelmana, että olkapäät jäävät liian eteen vartalon keskilinjasta. Tämä tukkii rinnan aluetta ja haittaa myös käden luontaista toimintaa. Kädet saattavat myös jähmettyä eteen suojaamaan rintakehää laulutilanteessa. Tällöin kannattaa kokeilla fysioterapeuttien opettamaa harjoitetta, jossa haetaan olkapäiden oikeaa asentoa. Alkuasennossa seisotaan ryhdikkäästi ja kaularanka ojennettuna suoraksi. Kädet lepäävät vartalon vierellä. Olkapäitä kohotetaan ylös n. 2cm ja sitten taaksepäin n. 1cm. Olkapäät jäävät näin hieman taaempaan asentoon aiempaan verrattuna, ja asettuvat samalle pystylinjalle korvien kanssa. Tällöin solisluiden alareunaa pitkin kulkeva kuvitteellinen viiva on mahdollisimman pitkä, ja tämä tuo lisätilaa rintakehän yläosalle. Seurauksena on, että aiemmin mainittu "solmun" tunne rintakehän yläosassa helpottaa, ja uloshengitys pääsee virtaamaan vapaammin. Tällöin lauluääni voi kuulostaa syvemmältä, ja äänen tuotto helpottuu. Tarkoituksena on, että olkapäät pysyvät tässä asennossa myös lauluharjoittelun aikana.

3.3.5 Pallean jaoke

Pallean vyöhykkeessä on kyse oman tahdon ilmenemisestä. Pallean alueen jännitykset estävät ja kontrolloivat seksuaalisia tunteita. Niillä estetään

omanarvontunne sekä oikeutettu viha. Raivo pidetään kurissa. (Salme Koskelo 2010.) Pallea on sisäänhengityслиhas, ja uloshengitys tapahtuu luonnostaan rentoutumalla. Pallean ongelmat liittyvätkin tyypillisesti fyysisellä tasolla uloshengitysprosessin häiriintymiseen. Jännitykset voivat tuntua siltä, kuin hengitys pysähtyisi johonkin esteeseen ylä- tai keskivatsalla. Ylävatsan ympärillä voi tuntua ikään kuin puristava vanne. Ylävatsan alue voi myös tuntua kosketettaessa kireältä. (Saksa & Välimäki 2008, 91 - 92.) Selän mutka on usein jäykistynyt, jolloin miekkalisäkkeen alue voi olla ulostyöntynyt. On hyvin tärkeää huomata hengityksen ja lihasten kireyden välinen yhteys. Marion Rosenin mukaan hengityksen kulku on riippuvuussuhteessa kehossa olevaan lihasjännitykseen (Mayland 1984, 63 - 64). Koska pallean jähmettyminen estää nimenomaan vapaan uloshengityksen, on nimenomaan uloshengityksen vapauttaminen keskeisessä roolissa lihasjännitysten vapauttamisessa.

Pallea on alue, johon on vaikeaa päästä käsiksi. Hengitys on sekä tahdonalaista että tahdosta riippumatonta toimintaa. Palleaa ei ole mahdollista vapauttaa tai rentouttaa tietoisella ponnistelulla (Mayland 1984, 100). Itse olen löytänyt kaksi menetelmää, jotka ovat auttaneet itseäni eteenpäin pallean alueen kanssa.

Pallean vapautuksessa on olennaista vapauttaa uloshengitys. Tämä prosessi on toiminnallisesti rentouttamista. Laulunopiskelijoita koulutetaan pidättelemään ilman virtausta uloshengityksen aikana, mikä on olennaista äänentuotolle. Lihastasolla pidättelemisen aktivoi palleaa, joka on sisäänhengityслиhas. Monilla pitkällä olevilla opiskelijoilla ja ammattilaisilla on kuitenkin ongelmana hengitysilman liiallinen pidättely, jolloin ilman ei anneta virrata tarpeeksi. Ilma on kuitenkin ravintoa, jota ääni tarvitsee. Olennaista on löytää sopiva ilman virtaus kulloistakin hetkeä varten. Koska palleaa ei voi komentaa suoraan rentoutumaan, on mielestäni tehokkaampaa vapauttaa ilman virtaus rintalastan yläosan ja kurkunpään alaosan välisellä alueella. Tarkoituksena on, että laulaessaan ajattelee, että ilma saa vapaasti virrata henkitorven läpi äänihuuliin saakka. Tällöin oikea ilmanpaine äänihuulia vasten löytyy automaattisesti, ja lihasjännitykset henkitorven ympärillä ja kurkussa vähenevät. Tämä ei

kuitenkaan tarkoita, että ilma pääsisi hetkessä keuhkoista ulos ja äänestä tulisi huokoista. Lihaksiston luonnolliset refleksit pitävät huolta äänen tasapainoisesta kvaliteetista. Koen tämän ajatuksen helpottavan pallean jännitystä laulaessa, vaikka se ei sitä kokonaan poistaisikaan.

Toinen ajatus liittyy lauluasentoon. Reichin mukaan jäykistynyt selän mutka estää pallean vapaata toimintaa. Laulun yhteydessä tätä jäykistynyttä asentoa voi purkaa mielikuva, jossa kuvittelee kuin roikkuisi laulaessaan kainaloiden alta kiinnittyvissä valjaissa. Tämä ajatus saa automaattisesti aikaiseksi pienen rentouttavan notkahduksen torsossa, ja miekkalisäkkeen tienoo asettuu hieman taaksepäin. Näin pallean alueelle tulee lisää tilaa toimia.

3.3.6 Vatsan jaoke

Vatsan alueen segmentti liittyy myös omaan tahtoon. Se käsittää alimmista kylkiluista lantion yläreunaan ulottuvan alueen. Siihen kuuluvat suorat vatsalihakset, poikittaiset vatsalihakset ja pitkien selkärangan suuntaisten selkälihasten alaosat. Reichin mukaan tämä segmentti on muita helpompi vapauttaa, eikä hän kommentoi tätä aluetta tarkemmin.

3.3.7 Lantion jaoke

Lantion jaokeeseen kuuluvat lantion alueen lihaksisto ja jalat. Lantion alueella panssaroituvat Reichin mukaan yleensä kaikki lantion alueen lihakset. Lantio vetäytyy taakse ja peräaukon alue jännittyy ja vetäytyy ylös. (Reich 1972, 389.) Elottomuus ja tunnottomuus ovat sanoja, jotka kuvaavat hyvin panssaroitunutta lantiota. Oma tahto ja seksuaaliset tunteet sammuvat. Panssarista vapautunut lantion liike suuntautuu Reichin mukaan pehmeästi ja rytmikkäästi ylös- ja eteenpäin (Saksa & Välimäki 2008, 95). Tämä ajatus on lähellä laulunopettajien ja alexanderteknikkojen ajatusta, että laulamista aloitettaessa kannattaa tehdä lantiolla pieni kippiliike eteen- ja ylöspäin. Tämän voi hahmottaa myös niin, että työntää häntäluuta hieman alaspäin. Hyvä tapa vapauttaa lantiota on harrastaa

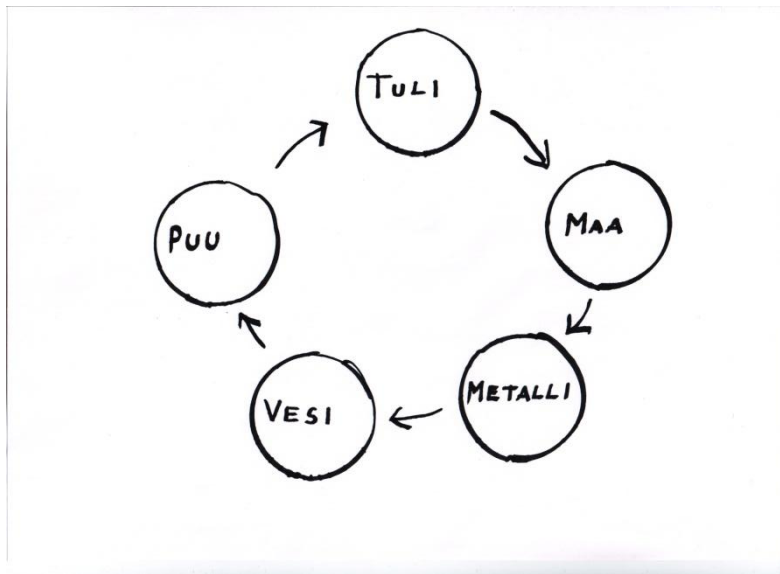
sellaista tanssia, jossa käytetään vahvasti lantiota. Itse olen kokenut karnevaalisamban hyväksi harjoitusmuodoksi tässä.

4 POHDINTAA JA KÄYTÄNNÖN APUKEINOJA

Tässä kappaleessa tutkin tarkemmin viiden elementin teoriaa, Reichin jaoketeoriaa ja niiden välisiä yhteyksiä. Tarkoituksena on muodostaa näistä malleista tehokkaita työkaluja ja hahmottaa tiettyjä syy-seuraussuhteita, jotka ovat erityisen tärkeitä laulajan kannalta.

4.1 Viiden elementin teoria: käytännön sovelluksia

Viiden elementin teoria antaa laajan kuvan laulamiseen vaikuttavista perustekijöistä. Ihmisellä pitäisi olla turvallinen fyysinen perusta elämässä. Laadukas ravinto, riittävä uni ja liiallisen aivotyön välttäminen antavat fyysisen voiman, kirkkaan ajattelun ja keskittymiskyvyn, joita tarvitaan päivittäisessä työssä (Maa-elementti). Syvähengitys ja ylimääräisistä asioista luopuminen niin fyysisessä kuin henkisessäkin mielessä nostaa energiatasoa, kirkastaa ääntä, vahvistaa puolustuskykyä, rentouttaa lihaksistoa sekä edesauttaa tunneilmaisua (Metalli-elementti). Tasapainoinen elämä ja välillä tapahtuva irtautuminen arjesta pohtimaan omia pyrkimyksiä antavat tahdonvoimaa, syvän hengityksen juuren ja vahvan fyysisen perustan elämälle (Vesi-elementti). Tunteet, mielikuvat ja lihasten toiminta kuuluvat luontaisesti yhteen. Voimakkaalla tunnetasolla tapahtuva urheilu sekä rohkeus visioida ja kurkottaa kohti uutta avaavat tunneilmaisua, lisäävät fyysisen ilmaisun potentiaalia ja vapauttavat mielikuvituksen virtaamaan (Puu-elementti). Kaikki nämä yhdessä auttavat ihmistä löytämään oman ilonsa, hehkunsa ja avoimuutensa (Tuli-elementti). Jokaista näitä elämän olemuspuolta tarvitaan.



Kuva 4. Luova kehä.

Luova kehä tarkoittaa käsitteenä sitä, että jokainen elementtien kehällä sijaitseva prosessi "synnyttää", eli antaa voiman seuraavalle elementille ja tukee sen toimintaa. Niinpä jos ihminen ei huolehdi arkielämänsä toimivuudesta (Maa-elementti), saattaa tämä vaikuttaa lauluääneen ja puolustuskykyyn heikentävästi (Metalli-elementti). Maa-elementti ei siis jaksakaan tukea Metallielementtiä. Tätä kutsutaan äiti-poika-suhteeksi. Niinpä jos poika on heikko, esimerkiksi Metallielementin tapauksessa puolustuskyky on heikko ja ääni on poissa, voi sitä vahvistaa sekä tukemalla Metallielementtiä suoraan (esimerkiksi Metallielementtiin kuuluvia tulisia makuja, kuten inkivääriä ja valkosipulia syömällä) että vahvistamalla äitiä, eli tässä tapauksessa Maaelementtiä (esimerkiksi ravinnon laatua parantamalla ja stressiä vähentämällä). Tällä tavoin voi tutkia eri elementtien esittelytekstejä ja pohtia, mikä elementeistä kaipaisi juuri nyt vahvistusta. Kunkin elementin kohdalta löytyy ohjeita kyseisen elementin vahvistamiseen.

4.2 Reichin jaoketeoria: käytännön sovelluksia

Seuraavaksi käyn tarkemmin läpi Wilhelm Reichin teoriaa jännitysjaokkeista. Hänen ajatuksensa kuvaavat mielestäni selkeästi Vesi- ja Puu-elementtien suhdetta. Aiemmin esitetty kuva, joka kuvaa lihaspanssareiden syntyä, näyttää ihmisen kehämäisenä mallina. Ytimessä on ihmisen perusolemus ja tahdonvoima (Vesi-elementti). Se ilmentää itsensä tunteiden kautta, jotka taas synnyttävät lihastoimintaa (Puu-elementti). Tällöin ulospäin näkyvästä persoonasta tulee virtaavampi. Sama ytimestä ulospäin suuntautuva liike näkyy myös jaoketeorian yhteydessä. Tämä sama suunta näkyy myös kehon eri segmenteissä ja niiden yhteydessä asioihin, joita ne salpaavat.

Silmät	Tiedostaminen -sammuttaminen
Suu	Tunteiden ulospäin näkyminen -estäminen
Niska	Tunteiden sisäinen tiedostaminen -estäminen
Rinta	Tunteiden pohja -sammuttaminen
Pallea	Tahdon ilmeneminen -estäminen
Vatsa	Tahdon tuntuminen -estäminen
Lantio	Tahdon pohja -sammuttaminen

Kolme alinta vyöhykettä siis koskevat tahtoa, kolme seuraavaa tunnetta ja ylin tiedostamista. (Salme Koskelo 2007.) Reich katsoi ylempänä olevien segmenttien olevan lähempänä tietoisuutta, ja niinpä hän suositteli segmenttien purkamisen aloitettavan ylhäältä alaspäin. Hänen mukaansa ihminen kykenee yleensä tiedostamaan esimerkiksi kasvojensa ilmeen ja äänensä sävyn ainakin jossain määrin, mutta vatsan ja lantion jaokkeet saattavat olla jo täysin tiedostamattomia. (Saksa & Välimäki 2008, 87.) Voi ajatella, että ylhäältä alaspäin kulkiessa jaokkeita pitkin liikutaan tietoisesta yhä syvemmälle tiedostamattomaan. Niin tunteen kuin tahdon tasollakin traumatisoivien tilanteiden johdosta estetään aluksi sisäisen impulssin ulosnäkyminen, sitten sen sisäinen tiedostaminen, ja lopulta koko impulssi sammutetaan. Tahdon taso on vielä syvemmällä kuin tunteen taso, eikä sen kuvailemiseen välttämättä enää löydy sanoja (Saksa & Välimäki 2008, 92). Jaokkeiden jännityksien purkaminen on siis kuin sipulin kuorimista yhä syvemmälle: kerroksia kuoritaan auki kunnes esille tulee ydinosa.

Terveellä ihmisellä jokainen jaoke pääsee vapaasti "sykkimään" poikittaisessa tasossa selkärankaan nähden, laajentuen ja supistuen vapaasti. Tätä laajenevaa ja supistuvaa liikettä voi pyrkiä avaamaan eri tavoin eri jaokkeiden kohdalla. Jaokkeet kannattaa myös erotella toiminnallisesti toisistaan, ettei niiden kiinnittyminen toisiinsa salpaa kokonaisolemuksen liikettä. Seuraavaksi esitän lyhyen listan muistutukseksi mahdollisista jaokkeiden avaamistavoista.

Silmät	Kauhistuksen ilmeet
	Irvistäminen poskipäät ylhäällä
Suu	Irvistely, purentaliikkeet
	Rento suun avaaminen laulun yhteydessä
	Suuontelon mittasuhteiden tutkiminen
Niska	Kipupisteiden hieronta

	Kielen toiminnallinen irrottaminen leuasta laulaessa
	Pään tasapainopisteen hakeminen
	Hartian ja kaulan kiskottelu irti toisistaan
Rinta	Syvähengitys ja sitä edistävät harjoitteet
	Olkapääpito
Pallea	Uloshengityksen vapautus laulamisen yhteydessä
	"Valjaissa roikkuminen" laulaessa
Lantio	Lantion toimintaa aktivoiva tanssi
	Lantion "kippiiliike" laulun aloittamisen yhteydessä

Kun jaokkeita saadaan vapaammiksi, mahdollistuu ihmisen pituussuunnassa etenevä aaltomainen liike, jossa ihmisen koko olemus on virtaavassa tilassa. Tällöin ihminen pystyy vapaasti ilmaisemaan tahtoaan ja tunteitaan lantiosta saakka suun ja silmien kautta ulos.



Kuva 5. Jaokkeiden vapaa virtaus (Reich 1972, 372).

Tämä matomainen tapa liikkua hahmottuu ehkä helpommin kuvittelemalla letkeästi kävelevää kuubalaista tai eteläamerikkalaista ihmistä, joka on tanssinut koko ikänsä. Hänen kävelyensä ja liikkumisensa näyttää virtaavalta. Tämän kulttuuripiirin ihmiset ilmaisevat usein myös tunteitaan paljon vapaammin kuin meillä Suomessa on tapana.

4.3 Tahdon, tunteen ja hengityksen välinen yhteys

Käsittelen seuraavaksi ihmisen ulospäin suuntautuvaa luovaa impulssia. Viiden elementin teoriassa kuvataan, miten Vesielementti (ihmisen ydinolemus, tahto) synnyttää Puu-elementin (tunteet, mielikuvat, lihasten liike, ulospäin suuntautuva toiminta). Reichin sipulimallissa taas esitetään, miten ihmisen ydinolemus ilmentää itseään tunteissa, jotka saavat lihakset liikkeelle ja näkyvät näin ihmisen ulospäin näkyvässä persoonassa. Kummatkin mallit kuvaavat tapaa, miten ihmisen ulospäin suuntautuva toiminta ilmenee. Ulospäin suuntautuva toiminta, rohkeus ja innostus, vapaa tunneilmaisuus ja virtaava mielikuvitus kuuluvat samaan kokonaisuuteen. Ne tarvitsevat kuitenkin perustakseen ihmisen syvän ytimen ja tahdonvoiman. Tämän vuoksi on tärkeää ennen toimintaa löytää oma identiteettinsä ja selvittää itselleen: Kuka olen?

Mihin pyrin? Mitä haluan tehdä? Tämä antaa voiman käytännön toiminnalle. Nämä pohdinnat voivat kuulosta pelkästään filosofisilta, mutta kiinalaisen lääketieteen mukaan näissä kysymyksissä käsitellään konkreettista energiaa. Niinpä tiettyä henkistä tai fyysistä ominaisuutta, kuten lihasvoimaa tai päätöksentekokykyä, voi vahvistaa esimerkiksi tilanteeseen sopivalla ravinnolla tai toiminnalla. Ihmisen tahto ja sen ilmeneminen antaa siis tunteille konkreettisesti tilaa virrata vapaasti. Tämä ilmenee tilanteissa jämyytenä: "minun ei tarvitse väistää".

Mitä oman tahtoenergian ilmaiseminen laulutilanteessa sitten voisi tarkoittaa käytännössä? Tahdon ilmeneminen ulkomaailmaan liittyy palleaan. Pallean tapa lukkiutua ja estää oman tahdon näkyminen on jatkuva sisäänhengityksen impulssi. Tällöin pallea on jatkuvassa jännityksen tilassa, eikä anna uloshengityksen virrata vapaasti. Hengitysilma taas on välttämätön edellytys äänentuotolle, ja sen liiallinen rajoittaminen tekee äänestä heikon tai kireän ja kvaliteetiltaan huonon. Niinpä tahdon ilmenemisen perusliike on mielestäni uloshengityksen salliminen. Tämä käy ymmärrettäväksi kun kuvittelee mielessään tilanteen, jossa naapuri on huudattanut päiväkausia stereoita kello kolmeen yöllä. Lopulta kuulijan pinna katkeaa täysin, ja hän menee soittamaan ovikelloa sanoen: "Anna olla VIIMEINEN kerta kun metelöit yöllä!". Kun kuvitellaan miten väsymyksestä johtuen kaikki estot katoavat, ja kuulija päättää todella tehdä asian selväksi, niin mikä tunne hänen olemuksessaan on tällöin pääällimmäisenä? Pidättääkö hän hengitystään? Todellinen voiman ilmaisu äänessä ei ole äärimmäistä uloshengityslihasten käyttöä vaan sisäänhengityslihas pallean rentouttamista. Tukahdutettu raivo ilmenee korkealta tulevana huutamisena, mutta pallean rentouttamisesta syntyvä karjaisuus saa ihmiset todella uskomaan mitä sanot. Pallean rentouttaminen antaa siis syvän tahtokerroksen lauluääneen.

Toinen keino olla yhteydessä omaan tahtoenergiaansa on ottaa kontakti omaan lantioon. Tehdään aiemmin kuvattu pieni kippiliike eteen- ja ylöspäin lantiolla. Oikean toimintasuunnan ajattelu onnistuu, kun ajatellaan häntäluun suuntautuvan hieman alaspäin. Kyse ei ole lihasjännityksellä tapahtuvasta

työntämisestä, vaan lantion rentouttamisesta. Reichin mukaan lantiolla on taipumus jännittyessään vetäytyä taakse. Tällöin peräsuolen sulkijalihas supistuu, mikä tuntuu ikään kuin "vetävän" peräaukon ylös (Saksa & Välimäki 2008, 93). Niinpä annetaan häntäluun tipahtaa hieman alas. Kun rentoutunut asento on löytynyt, tunnustellaan suoliluiden harjannetta eli lantioluuston ylintä huippua, joka tuntuu sivuilla vähän alimpien kylkiluiden alapuolella. Jalka ja lantio ovat toiminnallisesti yhtä kokonaisuutta, ja niiden tulisi kävellessä olla yhteistoiminnassa. Lantio saattaa jalan kävellessä sivusuuntaisella liikkeellä. Niinpä jalan pituuden kannattaa ajatella jatkuvan suoliluun huippuihin saakka. Lähdetään kävelemään eteenpäin, ja kuvitellaan liikkeen lähtevän näistä luukyhmyistä saakka. Ne saattavat jalan taakse, jolloin jalan ja lantion muodostamasta kokonaisuudesta syntyy kimmoisa, eteenpäin kuljettava liike. Tarkistetaan välillä, että aiemmin haettu lantion rentoutunut asento on säilynyt, ja korjataan se tarvittaessa. Kannattaa myös kokeilla miltä tuntuu laskea oman ruumiin paino lantioluiden varaan.

Tätä uutta tuntumaa lantioon kannattaa hakea säännöllisesti kävellessä arjessa. Lantion alueen rentoudesta voi nauttia. Asento ja kävely auttavat lantiotuntuman löytämistä laulaessa. Aina laulamisen aloittaessaan voi tarkistaa lantion asennon ja tulla siitä tietoiseksi. Tämä auttaa myös syviä lantionpohjan lihaksia aktivoitumaan luontevalla tavalla. Kun saa paremman kontaktin lantionsa ja jalkoihinsa, voi tuntea seisovansa vahvemmin omilla jaloillaan. Tämä lisää itseluottamusta esiintymistilanteessa.

On vielä yksi asia, joka pitää ottaa huomioon vapaassa tunneilmaisussa. Jo aiemmin totesin, että hengityksellä on ratkaiseva merkitys lihasjännitysten avaamisessa. Hengityksen pidättely synnyttää lihasjännityksiä, ja vapaa hengitys taas rentouttaa jähmettyneitä lihaksia. Kiinalaisen lääketieteen mukaan Keuhkojen ja Munuaisten yhteistyö on olennaista vapaassa hengityksessä. Keuhkot keräävät puhdasta Qi-energiaa ilmasta, sekoittavat sen ravinnosta tulleeseen Qi-energiaan ja levittävät sen ympäri elimistöä. Sisäänhengitys kerää energiaa ja uloshengitys levittää sitä. Sisäänhengitys kuuluu toiminnallisesti Munuaisille. Voidaan ajatella, että jokainen sisäänhengitys on juurtunut

munuaisten kohdalle alaselän lihaksiin sekä lantion alueelle. Uloshengitys taas on pallean rentouttamista ja ilman vapaata virtausta keuhkoputken ja kurkunpään läpi. Jokainen sisäänhengitys vahvistaa yhteyttä omaan tahtoenergiaan ja siihen fyysisesti kuuluviin lantion, vatsan ja pallean alueisiin. Jokainen uloshengitys taas rentouttaa rintakehää ja koko lihaksistoa levittäen energiaa kaikkialle elimistöön. Näin tahdonvoima ja uloshengityksen rentouttava voima tukevat jatkuvasti ulospäin suuntautuvaa toimintaa ja tunneilmaisua.

5 YHTEENVETO

Mitä tässä opinnäytetyössä kuvatusta matkasta luovalla kehällä voi oppia laulajana? Laulajan tiellä on paljon asioita, jotka vaikuttavat perillepääsyyn eli oman potentiaalin ja laulamisen ilon saavuttamiseen. Laulutunnilla voidaan käydä lävitse vain osaa lauluprosessiin vaikuttavista asioista. Olen pyrkinyt kuvailemaan laulajan työhön vaikuttavia tekijöitä näkökulmasta, joka on suurelta osin perinteisen teknisen työskentelyn ulkopuolella. Kuitenkin monet kuvatut ongelmat, kuten liian kuluttava työskentely ilman ravinnon ja levon tuomaa perustaa, jatkuva sairastelu puolustuskyvyn pettäessä tai vapaata ääntä ja ilmaisua estävät tunnelukot ovat juuri niitä tekijöitä, joiden johdosta monen lahjakkaan laulunopiskelijan pyrkimykset löytää oma huipputasonsa ja laulamisen ilo tyrehtyvät. Etenkin tunteiden salpautuminen lihastasolle on ongelma, joka pysäyttää monien laulajien kehityksen ja vie motivaation ja nautinnon laulusta. Joudumme kohtaamaan näitä asioita niin laulajina kuin laulunopettajinakin. Syventyminen omaan olemukseen ja siinä vaikuttaviin voimiin voi kuitenkin tuoda syvän laulamisen ilon ja vapauttaa oman todellisen potentiaalimme laulajina.

Laulajan tie on matka kohti suurinta potentiaalista luovuutta. Tämä tie ei ole kuitenkaan lineaarinen viiva, koska se on matka yhä syvemmälle itseen. Tätä matkaa kuvaa paremmin kehämäinen polku, jossa käydään läpi samoja elämään ja laulamiseen vaikuttavia teemoja yhä uudestaan ja uudestaan. Tutkitaan kerta toisensa jälkeen hengitystä, tunteiden liikettä, lihasten toimintaa ja arkielämän perusteita. Jokainen kierros luovalla kehällä kuitenkin syventää ymmärrystä itsestä ja laulamisen prosessista. Kehällä opitaan itseymmärrystä ja itsessä vaikuttavia voimia paremmin, ja näin kyetään ohjaamaan näitä voimia sellaiseen suuntaan, joka auttaa itseä kehittymään laulajana.

Kuvittellaan hetkeksi sellainen tilanne, jossa saa jonkin itselle hyvin mieleisen asian joka ylittää kaikki toiveet. Yhdelle se voi olla kaunis koti, toiselle hieno urheiluauto, kolmannelle vaikka purjevene, jolla pääsee matkustamaan vapaasti luonnon helmassa. Mietitään nyt sitä hetkeä, jolloin saa kauan kaipaamansa

asian haltuunsa. Punainen Ferrari on oven edessä, ja astutaan sisään. Tunnetaan nahan tuoksu, ja työnnetään avain virtalukkoon. Tehokas moottori jyrähtää käyntiin, ja sadat hevosvoimat ovat valmiina tottelemaan kaasupolkimen pienintäkin liikahdusta.

Tässä opinnäytetyössä on kyse samasta tunteesta. Tarkoituksena on, että lukija tulee lähemmin tutuksi ruumiinsa, mielensä, tunteidensa, hengityksensä ja muiden laulamiseen vaikuttavien peruselementtiensä kanssa. Toivoisin, että lukija voisi tuntea tällaista omistajuuden iloa siitä kokonaisvaltaisesta instrumentista, jonka on saanut ja haluaisi tutustua sen ominaisuuksiin syvemmin. Toivotan jokaiselle onnea omalla laulajan tiellään!

LÄHTEET

Gascoigne, S. 1997. Kiinalainen tie terveyteen. Satu Tunkelo. Neljäs painos.

Hytönen, E. 1998. Lohikäärmeen lääketiede. Kolmas painos. Helsinki: Epigram Oy.

Mayland, E. 1984. Rosen-menetelmä -tie eheyteen ja hyvinvointiin. Olli Sirkiä.

Reich, W. 1972. Character analysis. Yhdeksäs painos. Canada: Harper Collins.

Reich, W. 1983. The function of the orgasm. London: Souvenir press. Esoterica publishing.

Saksa, S. & Välimäki, A. 2008. Kehopsykoterapian syntyhistoria. Helsinki: Suomen luonneanalyttinen vegetoterapiayhdistys ry.

