

Kehollisuus laulunopetuksessa

Tutkielma (kandidaatti)
26.06.2019

Johanna Rauma
Musiikkikasvatuksen aineryhmä
Taideyliopiston
Sibelius-Akatemia

Tutkielman nimi	Sivumäärä
Kehollisuus laulunopetuksessa	21
Tekijän nimi	Lukukausi
Johanna Rauma	Kevät 2019
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma	
Tiivistelmä	
<p>Tutkielman aiheena on kehollisuus laulunopetuksessa. Tutkimustehtävänä on selvittää ensinnäkin, mitä kehollisuus tarkoittaa laulunopettamisen kontekstissa, ja toiseksi miten laulunopettaja voi ohjata oppilasta keholliseen oppimiseen. Tutkielman teoreettisena viitekehyksenä on fenomenologia eli kehollisuuden filosofia, jossa korostetaan yksilön kehon ja mielen ykseyttä länsimaiselle filosofiselle perinteelle tyypillisen dualistisen keho–mieli -erottelun sijaan.</p> <p>Tutkielman tärkeimpänä tutkimustuloksena on, että laulaminen on kehon toimintaa. Siten kehollisuus on laulamissa keskeisessä osassa, ja pelkkä kehollinen tietäminen ja taitaminen itsessään voi tehdä yksilöstä hyvän laulajan. Laulunopettaja voi vahvistaa kehollista oppimista ohjaamalla oppilasta kehittämään kehotietoisuuttaan. Tässä apuna toimivat kehollisiin kokemuksiin ohjaavat lämmittely- ja rentoutusharjoitukset. Myös imitointi on kehollisen oppimisen kannalta tehokas oppimistapa, vaikka sen suhteen tulee olla tietoinen imitointiin liittyvistä pedagogisista riskeistä. Lisäksi opettajan on hyvä olla tietoinen siitä, kuinka hänen ja oppilaan välinen vuorovaikutus vaikuttaa kehollisen oppimisen edellytyksiin. Turvallinen ja myönteinen oppimisilmapiiri on kehollisen oppimisen kannalta erityisen tärkeää.</p> <p>Laulupedagogiikan tutkimusalalla tämän tutkielman tarkoituksena on toimia keskustelunavauksena siitä, mikä on teoreettisen fysiologisen tietämyksen rooli laulunopiskelussa suhteessa keholliseen tietämiseen ja taitamiseen. Laulunopettajan olisi hyvä pohtia tietoisesti, missä oppimisen vaiheessa kehollinen oppiminen ja toisaalta teoreettisen tiedon jakaminen on oppilaan kehittymisen kannalta optimaalista. Lisäksi laulunopettajan on syytä kiinnittää huomiota laulutuntien turvalliseen opiskeluympäristöön. Kehotietoisuuden herättämistä ja vuorovaikutustaitoja tulee sisällyttää myös laulunopettajien ammatillisiin opintoihin.</p>	
Hakusanat	
fenomenologia, holismi, kehollisuuden filosofia, kehollisuus, laulupedagogiikka	
Tutkielma syötetty Turnitin-plagiaatintunnistusjärjestelmään	
26.06.2019	

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Tutkimusasetelma	3
2.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset.....	3
2.2 Metodina systemaattinen kirjallisuuskatsaus	3
2.3 Tutkimuksen suorittaminen.....	4
2.4 Tutkimusetiikka ja luotettavuustarkastelu	5
3 Kehollisuutta koskeva tutkimus.....	7
3.1 Kehollisuuden filosofia ja holismi.....	7
3.2 Kehollisuudesta laulopedagogiikassa	9
3.3 Neurotieteellisen tutkimuksen näkökulmia.....	10
4 Kehollisuuteen ohjaaminen laulunopetuksessa	11
4.1 Tietämys laulamisen fysiologiasta.....	11
4.2 Kehotietoisuuden kehittäminen.....	12
4.3 Imitointi ja kinesteettinen empatia	14
4.4 Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus.....	15
5 Johtopäätökset ja pohdinta.....	17
5.1 Johtopäätökset	17
5.2 Pohdinta	18
5.3 Jatkotutkimusaiheita	19
Lähteet.....	20

1 Johdanto

Laulaminen on taitolaji. Se vaatii tarkkaa kehonhallintaa ja lihastoimintaa, musikaalisia taitoja sekä kykyä eläytyä ja tulkita tarinoita – ja vieläpä kaikkia näitä yhtä aikaa. Laulutaitoa ja etenkin sen kehonhallintaan liittyvää puolta on tutkittu paljon eri tieteenaloilla, ja laulutekniikasta on kirjoitettu lukuisia oppaita. Silti jotkut meistä hallitsevat laulutaidon, vaikka eivät osaisi lukeakaan.

Kehollisuus on saanut musiikkikasvatuksen alan tutkimuksessa viime vuosina paljon jalansijaa, ja siten se on vaikuttanut opetussuunnitelmatasollakin vallitsevaan ihmiskäsitykseen sekä opetussisältöihin (ks. POPS 2014, 14–15, 149–150). Laulopedagogiikan alalla kehollisuus on aina ollut tavalla tai toisella läsnä, sillä on kiistämätöntä, että laulaminen ja äänen tuottaminen ovat fyysistä toimintaa. Ajoittain kuitenkin laulutaitoa ja sen opettamista saatetaan lähestyä hyvinkin teoreettisista lähtökohdista. Tämä voi osittain olla yleisellä tasolla oppimiseen liittyvä tottumuskysymys – länsimainen oppimisen traditio perustuu järjen ylivertaisuuteen ja järjellä ymmärtämisen korostamiseen. Käsitys ihmisestä on länsimaisessa traditiossa ollut vahvan dualistinen; mieli on hierarkiassa ylempänä oleva aktiivinen toimija, joka ohjailee hierarkiassa alempana olevaa passiivista kehoa.

Tämän tutkielman aihe muotoutui tarpeesta ja kiinnostuksesta tarkastella kriittisesti sitä, mikä oikeastaan on keskeistä laulutaidon oppimisessa. Olen valinnut aiheen omalla ammattilaulajan ja laulopedagogin opintopolullani sekä lauluoppilaiden kanssa työskennellessäni heränneiden kysymysten ja oivallusten perusteella. Kehollisuutta on mahdollista hyödyntää kaikilla laulamisen osa-alueilla, mutta tässä tutkielmassa olen tarkastellut kehollisuutta erityisesti laulutekniikan eli laulamiseen liittyvän kehon- ja ääntöelimistön hallinnan näkökulmasta. Tutkielma on tehty pitäen erityisesti silmällä pop/jazz-laulunopetusta, vaikka kehollisuus lienee varsin samankaltaisella tavalla osa myös klassista laulunopetusta.

Tutkielmani tarkoituksena on siis analysoida sitä, millaisia opetusmetodeja tai näkökulmia laulunopettajan olisi syytä painottaa laulunopettamisessa – voiko laulamista oppia kirjoista lukemalla, vai oppiiko tekemällä parhaiten? Entä millä tavalla tekemällä oppimista kannattaa lähestyä? Millä tavalla laulaja oppii kuulostelevaan kehonsa toimintaa? Vaikka tutkielma keskittyy tarkastelemaan laulamista nimenomaan kehollisuuden näkökulmasta, tutkielman tarkoituksena ei kuitenkaan missään tapauksessa ole vähätellä

taikka kieltää laulamista koskevan fysiologisen ja teoreettisen tutkimuksen tai lauluoppaiden merkitystä ja oikeellisuutta – näillä näkökulmilla on ehdottomasti tärkeä tehtävänsä laulopedagogiikan alalla.

Tutkielman rakenne etenee seuraavasti. Tutkielman toisessa pääluvussa esittelen tutkielman tutkimuskysymykset, tutkimusmetodologian ja -menetelmät sekä käyn läpi tutkimuksen suorittamisen prosessin. Kolmannessa pääluvussa käsittelen tutkielman teoreettisena viitekehyksenä toimivaa kehollisuuden filosofiaa eli fenomenologiaa. Lisäksi käsittelen lyhyesti fenomenologiaan liittyvää holistista ihmiskäsitystä sekä kehollisuutta tukevia neurotieteellisiä tutkimustuloksia. Tutkielman neljännessä pääluvussa käsittelen keinoja, joilla laulunopettaja voisi käytännössä ohjata oppilasta keholliseen oppimiseen. Tutkielman viidennessä ja viimeisessä pääluvussa esitän tutkielmani yhteenvedon ja tutkimustulosten pohdinnan, sekä käsittelen mahdollisia aiheeseen liittyviä jatkotutkimusaiheita.

2 Tutkimusasetelma

Tässä pääluvussa esittelen tutkielman tutkimuskysymykset sekä tutkimusprosessissa käytetyn metodin ja tutkimusmenetelmät. Lisäksi käyn läpi tutkimusetiikkaa koskevia ohjeita ja sitä, kuinka olen noudattanut niitä tutkielman eri vaiheissa. Pääluvun lopuksi arvioin tämän tutkielman luotettavuutta.

2.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Tässä tutkielmassa analysoin, mitä kehollisuuden käsite tarkoittaa laulamisen ja laulunopettamisen kontekstissa. Tarkastelen samalla sitä, millä tavoin laulunopettaja voi ohjata lauluoppilasta keholliseen oppimiseen, ja kuinka laulunopettajan ja lauluoppilaan välinen suhde voi vaikuttaa oppilaan kehollisen oppimisen kokemukseen. Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Mitä kehollisuus merkitsee laulunopettamisen kontekstissa?
- 2) Miten laulunopettaja voi ohjata oppilasta keholliseen oppimiseen?

2.2 Metodina systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Tämä tutkielma on teoreettinen tutkimus, joka metodologialtaan perustuu hermeneuttiseen tieteelliseen traditioon. Empiiristä tutkimustietoa ei ole tätä tutkielmaa varten kerätty eikä siksi myöskään käsitelty. Tämän tutkielman aineisto edustaa menetelmällisesti kvantitatiivista tutkimusta.

Tämän tutkielman tutkimusmetodina on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on metodi, jonka tarkoituksena on näyttää miten ja mistä näkökulmista tutkimuksen aihetta on tutkittu aiemmin, ja miten kyseinen tutkimus liittyy olemassa olevaan tutkimustietoon. Se on myös tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen rakennuspalikka. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on keskittyä tekeillä olevan tutkimuksen kannalta olennaiseen tutkimustietoon, kuten vertaisarvioituihin aikakauslehtiartikkeleihin, tutkimusselosteisiin ja muihin tutkimusalan keskeisiin julkaisuihin. (Ks. Hirsjärvi et al. 2014, 121.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena onkin aihetta käsittelevän kokonaisvaltaisen synteessin avulla auttaa tutkimuksen yleisöä hahmottamaan tutkimuksen aihetta

sekä sitä, kuinka kyseinen tutkimus asemoituu suhteessa aiempaan tutkimukseen ja alan tutkimuskenttään. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen on syytä keskittyä tutkimusaiheen kannalta olennaiseen ja suoraan siihen liittyvään kirjallisuuteen. Tutkimusaiheeseen löyhästi liittyvä kirjallisuus selostetaan vain yleisellä tasolla tai jätetään tutkimuksessa kokonaan käsittelemättä. (Ks. Hirsjärvi et al. 2014, 258–260)

Lähdeaineiston valinnassa tutkijalla on kriittisen tiedonkäsittelijän osa, jossa hänen tulee kuitenkin toimia mahdollisimman objektiivisella ja läpinäkyvällä tavalla. Tutkijan tulee tuoda esille aiheesta esitettyjä erilaisia ja joskus ristiriitaisiakin näkökulmia sekä aiemmassa tutkimuksessa havaittuja puutteita. Objektiivisuuden ja läpinäkyvyyden pyrkimykset osoittaakseen tutkijan tulee osoittaa päätelmiensä perusteet huolellisin lähdeviittauksin. (Hirsjärvi et al. 2014, 258–260.)

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on kirjallisuuskatsauksen perustyyppi, jossa tutkija pyrkii yleiskatsauksellisesti tiivistämään tutkimuksen aihepiirin aiemman tutkimustiedon olennaisen sisällön. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkija käsittelee tutkimustietoa tiivistetysti ja asettaa sen avulla tekeillä olevan tutkimuksensa historialliseen ja tieteenalakohtaiseen kontekstiin. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tehokas metodi hypoteesien testaamiseen, aiemman tutkimuksen saavuttamien tutkimustulosten tiiviiseen esittämiseen sekä aiemmin tuotetun tutkimustiedon johdonmukaisuuden arviointiin. (Salminen 2011, 9–10.)

2.3 Tutkimuksen suorittaminen

Tämän tutkielman laatimisessa on noudatettu Finkin seitsenvaiheisen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mallia. Finkin mallin ensimmäisenä vaiheena on tutkimuskysymyksen asettaminen. Tässä ensimmäisessä vaiheessa hahmottelin empiiristen kokemusteni, musiikkikasvatuksen opintojen sekä tutkimuskirjallisuuteen perehtymisen perusteella tarkoituksenmukaisen tutkimustehtävän.

Tutkimuskysymyksen asettamisen jälkeen valitaan kirjallisuus ja tietokannat. Kolmas vaihe on hakutermin, eli sanojen tai fraasien valinta. (Fink 2005, 3–5; ks. myös Salminen 2011, 10.) Hain kirjastosta ja Taideyliopiston Finna -tietokannasta tutkimuskirjallisuutta, joka käsitteli kehollisuuden filosofiaa, holismia ja laulupedagogiikkaa. Käyttämiäni hakutermejä olivat ”holismi”, ”kehollisuus”, ”laulupedagogiikka” sekä englanninkieliset termit ”dualism”, ”embodiment” ja ”vocal pedagogy”.

Finkin mallin neljännessä vaiheessa käytetään käytännön seulontaa, jolla hakutuloksia karsitaan (Fink 2005, 3–5). Esimerkiksi lähdekirjallisuuden kieli ja julkaisuvuosi voidaan asettaa rajaaviksi kriteereiksi. Käytin tutkimusprosessissa ainoastaan suomen- ja englantinkielistä lähdekirjallisuutta. Pysin käyttämään mahdollisimman tuoretta tutkimuskirjallisuutta lähdeaineistona, ottaen kuitenkin huomioon sen, että esimerkiksi filosofian alan kirjallisuuden osalta myös hieman vanhempi kirjallisuus on yhä relevanttia ja käyttökelpoista.

Finkin mallin seuraavassa vaiheessa suoritetaan metodologinen seulonta, eli valitaan laadukkain mahdollinen materiaali (Fink 2005, 3–5). Etenkin tämän vaiheen huolellinen suorittaminen tuo tutkimukselle uskottavuutta (Salminen 2011, 10). Käytin tutkimukseni vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita (8 kappaletta), klassikkoteoksia (3 kappaletta), väitöskirjoja (3 kappaletta), oppikirjoja sekä muita luotettavina pidettäviä tieteellisiä julkaisuja ja artikkeleita.

Finkin mallissa itse kirjallisuuskatsaus suoritetaan kuudennessa vaiheessa. Kirjallisuuskatsauksen seitsemäntenä ja viimeisenä vaiheena on synteysin tekeminen tutkimustuloksista. (Fink 2005, 3–5.) Olen esittänyt oman yhteenvedon käsittelemästäni tutkimuskirjallisuudesta tämän tutkielman pääluvussa 5.

2.4 Tutkimusetiikka ja luotettavuustarkastelu

Tieteellisessä tutkimuksessa tulee noudattaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan antamia hyvää tieteellistä käytäntöä koskevia ohjeita. Tutkimuksen teossa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Käytettävät tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmät ovat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia. Muiden tutkijoiden työ huomioidaan asianmukaisesti lähdeviittauksin. Tutkimustulokset raportoidaan avoimesti. Tutkijan mahdolliset sidonnaisuudet ja rahoituslähteet raportoidaan. (TENK 2012, 6–7.)

Systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta tekee luotettavan sen kattavuus eli se, missä laajuudessa aihetta käsittelevää tutkimuskirjallisuutta on käyty läpi tutkimusta tehtäessä (Salminen 2011, 9–10). Tutkielmani lähdeaineisto kattaa aihetta käsittelevää kotimaista ja ulkomaista tutkimuskirjallisuutta. Kehollisuuden filosofian yleisemmän tarkastelun jälkeen olen keskittynyt tarkastelemaan toisen tutkimuskysymykseni mukaista opettajan roolia sekä laulunopettajan ja lauluoppilaan välistä suhdetta oppilaan kehollisen oppimisen edistämiseksi. Tämä kysymyksenasettelu on osittain rajannut kehollisuudesta

tehtyjen tutkimusten tarkoituksenmukaisuutta ja käyttökelpoisuutta tämän tutkielman lähdeaineistona.

Tutkielmassani olen pyrkinyt ensinnäkin mahdollisimman syvälliseen tutkimusaiheeni hahmottamiseen tutustumalla sitä koskevaan tutkimukseen laaja-alaisesti. Olen noudattanut rehellisyyttä, ja tutkimuksen suorittamisessa olen pyrkinyt huolellisuuteen ja tarkkuuteen lähdeviittauksissa ja siten muiden tutkijoiden työn huomioimisessa ja tunnustamisessa. Pääosin olen kirjoittanut lähdeviittauksin merkityt muiden tutkijoiden tutkimustulokset omin sanoin. Niissä tapauksissa, joissa suoria lainauksia on tehty muilta tutkijoilta, ne on merkitty selkeästi sitaatein.

Tutkimusta suorittaessani olen noudattanut lähdekriittisyyttä parhaan kykyni mukaan. Olen pyrkinyt tutkimuksen kaikissa vaiheissa tutkimuksen läpinäkyvyyteen ja objektiivisuuteen siinä määrin, kuin objektiivisuus on mahdollista. Katson, että tutkimuksessa käyttämäni lähdeaineiston laajuus on riittävä tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi.

3 Kehollisuutta koskeva tutkimus

Tässä pääluvussa tarkastelen tämän tutkielman viitekehyksenä toimivan kehollisuuden filosofian ja holistisen eli kokonaisvaltaisen ihmis- ja oppimiskäsityksen taustaa sekä niiden liittymäkohtia laulupedagogiikkaan. Pääluvun lopussa tarkastelen lyhyesti neurotieteellisessä tutkimuksessa löydettyjä yhteyksiä kehollisuuteen.

3.1 Kehollisuuden filosofia ja holismi

Kehollisuus ja holistinen eli kokonaisvaltainen ihmis- ja oppimiskäsitys ovat nousseet Suomessa vallitsevaan asemaan kasvatustieteessä yleisesti sekä myös musiikkikasvatuksessa. Ne on muun muassa otettu yhdeksi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista ja sen musiikin oppiainetta koskevia tavoitteista (POPS 2014, 14–15, 149–150). Fenomenologia onkin merkittäväällä tavalla muovannut taidepedagogiikan perustana olevia ihmiskäsityksiä, jotka vaikuttavat myös laulupedagogiikan taustalla.

Länsimainen ihmis- ja oppimiskäsitys perustui pitkään René Descartesin (1596-1650) kartesiolaiseen dualismiin, jonka mukaan ihmisen aineellinen ruumis ja henkinen sielu ovat toisistaan erillisiä tai jopa toisistaan riippumattomia (Rozemond 2002, 1–2). Lähtökohtana kartesiolaisessa dualismissa oli se, että ajattelu, oppiminen ja tietäminen tapahtuvat ihmisen kognitiivisessa puolessa, ja ruumis pääosin vain tottelee sielun käskyjä (Baker & Morris 1996, 50–52; Rozemond 2002, 1–2).

1900-luvun fenomenologinen filosofia kyseenalaistanut kartesiolaisen dualismin ja siten muovannut myös länsimaista ihmis- ja oppimiskäsitystä monimuotoisemmaksi. Yksi tunnetuimpia fenomenologisen filosofian edustajia ja dualistisen ihmiskäsityksen kriitikkoja oli ranskalaisfilosofi Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) (Juntunen 2004, 33). Merleau-Pontyn mukaan keho on olemassa olemisen keino ja maailman ymmärtämisen edellytys (Juntunen 2009, 247). Merleau-Pontyn mukaan ihminen on kokonaisvaltainen olento, ja kehollinen aistiminen on tietämisen muoto, joka toimii myös perustana teoreettiselle ajattelulle (Juntunen 2009, 245). Sanat ovat merkitykseltään tyhjiä ilman niihin liittyviä kehollisia kokemuksia. Keho on osa ihmisen kokonaisvaltaista tietämistä, sillä se tietää ilman minkään siitä erillään olevan mielen ohjaustakin, missä sen osat sijaitsevat ja miten ne toimivat. (Juntunen 2004, 37–38.)

Keholla on kyky aistia tilaa, aikaa ja energiaa sekä kyky aistia, tiedostaa ja ohjata omia liikkeitään. Tätä kutsutaan kinesteettiseksi aistiksi. Kinesteettisen aistin avulla ihminen saa tietoa ympäröivästä maailmasta. Kinestesiolla onkin keskeinen rooli kehollisessa aistimisessa ja maailman kokonaisvaltaisessa ymmärtämisessä. (Juntunen 2009, 247.)

Musiikkikasvatuksen piirissä Merleau-Pontyn fenomenologinen filosofia on Juntusen mukaan saanut jatkumoa erityisesti Émile Jaques-Dalcrozen (1865-1950) uraauurtaneessa pedagogisessa ajattelussa ja Dalcroze-rytmiikassa. Työssään Geneven konservatorion musiikin harmonian, säveltapailun ja sävellyksen opettajana Jaques-Dalcroze huomasi, että musiikin teoriaa oli yleisesti tapana opettaa sääntökeskeisellä ja teoreettisella tavalla, eikä käytännön kautta (Juntunen & Hyvönen 2004, 199). Jaques-Dalcroze pyrki tarjoamaan teoreettisen tai älyllisen tason musiikinopetuksen tilalle aistimusta ja kehollista ymmärtämistä hyödyntävää oppimista. Dalcroze-rytmiikassa keho on aktiivinen toimija ja kokija, joka toimii väylänä musiikin ymmärtämiseen ja tunteisiin ja joka oppii sekä tiedostetun että tiedostamattoman toiminnan kautta. (Juntunen 2009, 245–247; Juntunen 2002a.)

Jaques-Dalcroze määritteli neljä muusikkouden osa-aluetta, jotka olivat rytmitaju, sävelkorva, spontaani ilmaisu sekä *sensibilité nerveuse*. *Sensibilité nerveuse* -käsitteellä tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta kokea ja tunnistaa motorisen toimintansa nyansseja. Tavoitteena on luoda suora ja häiriötön yhteys yksilön taiteellisten ideoiden ja lihastoiminnan välillä. (Juntunen 2004, 24–25, 30.) Dalcroze-rytmiikassa on myös yhdeksi pedagogiikan osa-alueeksi vakiintunut *plastique animée*, jolla tarkoitetaan täydellisen balanssin hakemista yksilön kehollisessa toiminnassa suhteessa aikaan, energiaan ja tilaan. Balanssin tavoittelussa olennaiseksi työkaluksi muodostuu edellä käsitelty yksilön kinesteettinen aisti. (Juntunen 2004, 24, 30.) Keskiössä on musiikin omakohtainen tulkinta spontaanin ja ekspressiivisen liikkeen avulla (Juntunen 2002b, 78–79). Kehollista toimijuutta ja liikettä voidaan hyödyntää osana musiikin opiskelua niin lasten musiikkikasvatuksessa kuin muusikoiden ammattiopinnoissakin (Juntunen & Westerlund 2001).

Lauri Rauhala on esitellyt holistisen ihmis- ja oppimiskäsityksen, jossa yllä mainitut kehollisuuden aspektit on huomioitu osana kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä. Rauhalan näkemys eroaa kuitenkin Merleau-Pontyn näkemyksestä siten, että Rauhala näkee ihmisolennossa erilaisia, samaan aikaan toimivia ulottuvuuksia. Rauhala kuvailee ihmistä kehollisena, tajunnallisena ja situationaalisen olentona. Kehossa on tajunnasta

riippumatonta tarkoittavuutta eli esiyymmärtäneisyyttä. Samaan aikaan tajunnallisuus tiedostaa merkityssuhteita tajuntamme sisällöstä suhteessa toisiinsa. Lisäksi situationaalisuus sitoo kehollisen ja tajunnallisen ulottuvuuden kaikkeen ympärillä olevaan. (Rauhala 2005; ks. myös Kauppila 2017.)

3.2 Kehollisuudesta laulopedagogiikassa

Laulopedagogiikan saralla fenomenologista näkökulmaa, holistista ihmiskäsitystä ja kehollisuutta voidaan pitää varsin luontevina teoreettisina lähestymistapoina, sillä laulussa ääntä tuottavana ja taiteellista näkemystä tulkitsevana instrumenttina toimii laulajan keho kokonaisvaltaisesti. Monet laulamiseksi tarvittavista fysiologisista toiminnoista tapahtuvat kehon sisällä siten, että niitä ei voi nähdä tai havainnollistaa kuvin taikka sanallisesti. Tällöin edellä mainittu kinesteettinen aisti voi olla keskeinen työkalu laulamiseksi olennaisten kehontoimintojen havaitsemiseen ja toistamiseen. Lauluinstrumentin hallinta onkin olennaiselta osaltaan kehon hallintaa. Jo näistä syistä laulutaidon kehittäminen on moniin muihin instrumentteihin nähden korostetulla tavalla sidoksissa laulajan omakoh-taisiin kehollisiin tunteuksiin ja aistimuksiin.

Kehollisen aistimisen herättäminen ja yhteyden luominen oman kehon tunteuksiin ovat laulamisen perusasioita. Koistisen (2003, 12–13, 18) mukaan lauluinstrumentin kehittäminen edellyttää kehollisen tietoisuuden lisäämistä sekä suoran, häiriöttömän yhteyden luomista omaan kehoon ja sen aistimuksiin. Nummisen (2005, 70–75) ja Koistisen (2003, 13) mukaan kehon toiminta laulaessa on myös erottamattomalla tavalla sidoksissa laula-jan kokonaisvaltaiseen identiteettikokemukseen, tunteisiin ja asenteisiin. Kun opetuksessa halutaan herättää yksilön kehollista tiedostamista ja hyödyntää kinesteettisiä tunte-muksia ja kokemuksia, on laulunopettajan tärkeää löytää näitä tavoitteita tukevia käytän-nön harjoitteita. Myös aktiivisten harjoitusten ja niiden reflektoinnin välinen vuorottelu on tyypillistä ja hyödyllistä. Kehollisen oppimisen kannalta tärkeää on myös herätellä yksilön kinesteettistä mielikuvitusta, jonka avulla yksilö voi kuvitella liikkeen mielessään ennen tai jälkeen itse liikkeen suorittamista. (Juntunen 2009, 247–248.) Tällaisia käytän-nön harjoitteita tarkastellaan tarkemmin tämän tutkielman pääluvussa 4.

Fenomenologisen ja holistisen ihmis- ja oppimiskäsityksen näkökulmista käsin tarkastel-tuna laulun opettamisessa on siis aina otettava yksilö huomioon kokonaisvaltaisella ta-valla. Laulutapahtumassa ovat läsnä yksilön fysiologinen, psykologinen ja sosiaalinen

osa-alue, joista jokainen vaikuttaa samanaikaisesti. Kinesteettinen oppiminen on laulamisen kontekstissa tehokas oppimisen tapa. Kinesteettiseen oppimiseen orientoituminen ei kuitenkaan ole välttämättä aina helppoa, minkä vuoksi laulunopettajan pitää kiinnittää erityistä huomiota oppilaalle otollisten oppimisolosuhteiden luomiseen.

3.3 Neurotieteellisen tutkimuksen näkökulmia

Myös neurotieteellinen tutkimus tukee edellä mainittuja käsityksiä kehollisuudesta ja kokonaisvaltaisesta oppimisesta (Gallagher & Zahavi 2008). Nykyaikainen neurotieteellinen tutkimus on todistanut, että sen sijaan että aivot ohjaisivat kehon liikkeitä, keho, aivot ja hermosto toimivat huomattavasti monimuotoisemmassa vuorovaikutuksessa. Lisäksi on todettu, että neuromotorinen järjestelmämme on kietoutunut kognitiiviseen järjestelmäämme, minkä seurauksena keholliset kokemuksemme toimivat perustana kognitiiviselle ajattelullemme. (Hyry-Beikhammer et al. 2013, 162.)

Musiikin ja kehollisuuden välisen yhteyden osalta on jopa esitetty, että musiikin ja rytmin kuunteleminen sekä musisointi aktivoivat samoja hermoratoja kuin liikkuva keho. Tämä neurotieteellinen havainto tukee sitä musiikkikasvatuksen piirissä jo vakaata kannatusta saanutta ajatusta, että kehollisuus on erottamaton osa musiikkia. (Bowman 2004.)

Neurotieteellisen tutkimuksen valossakin vaikuttaa siis siltä, että keholliset kokemukset määrittävät rajaa sille, mitä ihmiset voivat oppia. Voimme ajatella vain sellaisia asioita, jotka ovat sidoksissa kokemusmaailmaamme. Kokemusmaailmamme taas suuntautuu ja rajoittuu kehollisuuteemme. (Hyry-Beikhammer et al, 2013, 162.)

4 Kehollisuuteen ohjaaminen laulunopetuksessa

Tässä luvussa käsittelen ensin teoreettisen tiedon merkitystä laulutaidon oppimisessa kehollisuuden näkökulmasta. Tämän jälkeen käsittelen keinoja, joilla laulunopettaja voi ohjata lauluoppilasta keholliseen oppimiseen. Lisäksi käsittelen laulunopettajan ja lauluoppilaan välisen vuorovaikutuksen vaikutusta oppimiseen.

4.1 Tietämys laulamisen fysiologiasta

Laulutapahtuman fysiologiaa on tutkittu tarkasti, ja siitä on myös kirjoitettu useita yksityiskohtaisia lauluoppaita (ks. Koistinen 2003). Lauluoppaat pyrkivät yleensä tarjoamaan kattavia tietopaketteja äänentuoton fysiologisista perusteista ja optimaalisesta kehon käytöstä laulamissa. Lauluoppaat ovat etenkin ammattilaulajille ja laulunopettajille hyödyllisiä työkaluja. Fenomenologian näkökulmasta tällaisen teoreettisen tiedon tarve kehollisen taidon oppimisessa voidaan kuitenkin jossain määrin kyseenalaistaa.

Parviainen (2000, 149) käsittelee ruumiin ja kehon käsitteellistä eroa. *Ruumiilla* tarkoitetaan kehoa orgaanisena esineenä, jolloin sitä ainoastaan havainnoidaan ja siltä puuttuu toimijan ja havainnoitsijan rooli. *Keholla* taas on kaksi puolta: havaitsija ja havaittu. Näin muodostuu kaksi erilaista tietämisen tapaa: ruumista koskeva tieto ja kehon tieto. Parviaisen mukaan ruumista koskeva tieto ei juuri poikkea mistään muista ympärillämme olevia esineitä koskevasta tiedosta. Sitä voidaan kerätä esimerkiksi tieteellisillä tutkimus- ja mittausmenetelmillä. Kehon tieto taas on luonteeltaan hyvin erilaista: tieto on sen hankineen kehon sisällä, eikä sitä ole aina mahdollista pukea sanoiksi. Keräämme kehon tietoa liikkumalla, tekemällä ja kuulostelemalla liikkeemme laatua, esimerkiksi sen nopeutta, voimaa, jännitettä, suuntaa tai virtausta. (Parviainen 2000, 149–151.)

Parviaisen hahmottelemaa ruumiin ja kehon tiedon eroa voidaan soveltaa myös laulunopiskeluun. Mikäli fysiologista laulutapahtumaa koskeva tieto jää ruumiin tiedon tasolle ilman, että se muuttuisi tekemisen kautta kehon tiedoksi, itse laulamissa ei silloin vielä tapahdu kehitystä. Laulamissa teoreettisen ruumiin tiedon omaksumista olennaisempaa onkin kehon tiedon omaksuminen. Voidaan jopa väittää, että hyvällä laulajalla tulee olla paljon kehon tietoa tai taitoa laulamista, mutta teoreettista, ruumista koskevaa tietoa ei itse asiassa tarvita lainkaan (ks. Parviainen 2000, 160).

Aiemmin tämän tutkielman alaluvussa 3.3 on todettu, että yksilön kehollinen kokemushistoria määrittää rajaa sille, minkälaista tietoa hän voi todella sisäistää ja ymmärtää.

Tämä merkitsee sitä, että teoreettinen tieto laulamista voi tietyssä oppimisen vaiheessa jäädä laulunopiskelijalle hyödyttömäksi tai merkityksettömäksi, kun siihen ei löydy omasta kokemusmaailmasta yhteyttä. Laulunopettajan onkin aiheellista pohtia, kuinka paljon teoreettista tietoa kukin laulaja oikeastaan tarvitsee ääntöelimistöstään tullakseen hyväksi laulajaksi, ja voiko teoreettisen tiedon määrä joskus jopa hidastaa kokonaisvaltaista oppimista. Jokaisen lauluoppilaan kohdalla teoreettisen tiedon ja kehollisen oppimisen välinen tasapaino lienee yksilöllinen. Yksilöllistä lienee myös se, missä järjestyksessä kehollista oppimista ja teoreettista tietoa tulisi oppilaalle tarjota. Käytännön opetuksessa on siis aiheellista soveltaa oppijälähtöisen opettamisen menetelmiä (Mesiä 2019, 41–47).

Yllä on esitetty, että laulajan laulutaito ei edellytä teoreettista tietoa. On hyvä huomioida, että hyvällä laulunopettajalla olisi kuitenkin syytä olla teoreettista perustietämystä laulamisen fysiologiasta, mahdollisten kehollisten tai toiminnallisten poikkeavuuksien vaikutuksesta laulamiseen sekä yleisimmistä ääniongelmista. Vaikka laulunopettaja ei olekaan lääketieteen ammattilainen, on hän silti vastuullisessa asemassa suhteessa lauluoppilaansa terveeseen äänenkäyttöön. Teoreettinen tietämys esimerkiksi nais- ja miesäänien tai eri äänialojen ja -tyyppien instrumenttien eroista auttaa opettamisen yksilöllisessä räätälöinnissä (Koistinen 2003, 67–70).

4.2 Kehotietoisuuden kehittäminen

Kehotietoisuus on kykyä kuulla, tiedostaa ja ymmärtää kehollisia ja kehon sisäisiä aistimuksia. Se onkin eräänlaisen herkistymisen harjoittamista omassa kehossa tapahtuvia muutoksia kohtaan. (Klemola 2004.) Kehotietoisuutta voidaan pitää olennaisena taitona soitto- ja lauluinstrumenttien opiskelussa (Hyry-Beikhammer et al. 2013, 162).

Länsimaissa puhutaan yleensä vain viidestä aistista, joiden avulla ihminen on yhteydessä ympäristöönsä: näkö, kuulo, haju, maku ja tunto. Tähän voidaan kehollisuutta korostavassa näkökulmassa lisätä edellä alaluvussa 3.1 mainittu kinesteettinen aisti tai toiselta nimitykseltään proprioseptiset aistit, joiden avulla ihminen saa tietoa kehon tasapainosta, kehon sisäisistä aistimuksista ja jotka ovat itse asiassa edellytyksenä ylipäänsä liikkumiselle maailmassa. (Klemola 2004, 90–91.)

Ihmisen sisäinen kokemus on usein dualistinen, jos hän ei ole aiemmin harjoittanut kehotietoisuutta ja proprioseptisten aistien kuulostelua. Keho voi olla turta, ja ihminen saattaa

olla kadottanut kyvyn tuntea kehollisia tai kehon sisäisiä aistimuksia. Toisin sanoen sujuva yhteys kehon ja mielen välillä puuttuu. Esimerkiksi kehon asentoja, suhdetta painovoimaan ja liikkeitä voi olla vaikea tuntea ja hahmottaa. (Klemola 2004, 90–91.)

Klemola esittelee yksinkertaisen harjoituksen kehotietoisuuden herättelemiseen. Harjoitteen tekijä asettuu paikoilleen esimerkiksi istumaan, on liikkumatta ja keskittyy laskemaan tietoisesti hengitysliikettään. Tällöin voi huomata, kuinka mieli ja ajatukset voivat vaeltaa ja on vaikeaa keskittyä vain laskemaan hengitystään. Harjoitus mahdollistaa kuitenkin myös tietoisuuden suuntaamisen kehoon ja siten kehollisen näkökulman muuttamisen ulkoisesta sisäiseksi ja passiivisesta aktiiviseksi. Harjoitteen tekijä voi jopa löytää kehon ja mielen ykseyden kokemuksen. (Klemola 2004, 92.) Harjoitus soveltuu erityisen hyvin laulajille, sillä hengitys ja siihen liittyvä lihaksisto ovat lauluäänen tuottamisessa ja kontrolloinnissa keskeisessä osassa (Numminen 2005, 114).

Juntusen mukaan tavoiteltaessa oppilaan kehotietoisuutta ja kinesteettisiä kokemuksia on tärkeää ohjata oppilasta keskittymään oman kehonsa tuntemuksiin ja kokemuksiin, ”saattaa heidät kinesteettisesti tietoisiksi” (Juntunen 2009, 247). Tämä tapahtuu esimerkiksi lämmittelyharjoituksin, joissa liikkeen avulla tavoitellaan kokemuksia muutoksesta kehossa, esimerkiksi syvempää hengitystä tai rentoutta. On tyypillistä, että aktiivinen tekeminen ja harjoitusten sanallinen reflektointi vuorottelevat. Lisäksi on tärkeää herättää oppilaan kinesteettinen mielikuvitus. Tämä tapahtuu esimerkiksi kuvittelemalla tavoiteltua fyysistä aktiviteettia mielikuvina, joita toistetaan ennen fyysisen aktiviteetin suorittamista tai sen jälkeen liikekokemuksen aktivoimiseksi uudestaan. (Juntunen 2009, 247–248.)

Kehonhallintaan ja oman kehon tiedostamiseen on kehitetty erilaisia menetelmiä, kuten Alexander-tekniikka, Feldenkreis ja Pilates. Yhteistä näille menetelmille on se, että niiden tarkoituksena on tehdä yksilö tietoiseksi omasta tavastaan käyttää kehoaan sekä löytää hyvä kehon tasapaino ja taloudellinen fyysisen toiminnan tapa. (Hyyry-Beikhammer et al. 2013, 163.) Näitä menetelmiä on mahdollista hyödyntää myös laulunopetuksessa, vaikkakin ne vaativat laulunopettajalta paljon kouluttautumista. Mahdollista on myös ohjata oppilas laulutuntien ulkopuolella näiden menetelmien asiantuntevaan ohjaukseen.

Kehotietoisuuteen liittyy myös omien ajatusten ja tunnetilojen aiheuttamien muutosten tunnistaminen omassa kehollisessa toiminnassa sekä niiden valjastaminen aktiiviseen käyttöön tiettyjen kehollisten toimintojen helpottamiseksi ja niiden spontaaniksi syyttämiseksi. Keho virittyy erilaisista tunnetiloista (Hyyry-Beikhammer et al. 2013, 163). Tällaisia kehollisia kokemuksia voidaan siis tavoitella mielikuvien ja eläytymisen avulla.

Mielikuvat aktivoivat usein ensisijaisesti tietyn aistialueen, mutta vaikuttavat samalla myös muihin aistialueisiin (Juntunen 2009, 248). Ääniongelmien yhteydessä on myös hyvä tunnistaa, että äänenkäytön ongelmat voivat myös aiheuttaa paljon kielteisiä tunteita ja siten voimakkaita kehollisia reaktioita, kuten stressiä, tulehdustiloja ja lihasten jännittyneisyyttä (Morrow & Schmidt 2015, 11–12). Tunteiden ja stressin aiheuttamat kehon toiminnalliset vaivat voivat helpottaa, kun niille osataan nimetä syytä.

4.3 Imitointi ja kinesteettinen empatia

Ihmisellä on luontainen kyky imitoida toisen ihmisen liikkeitä ja eleitä (Klemola 2004, 99). Imitointi onkin yksi tapa välittää hiljaista tietoa ja fyysisiä taitoja henkilöltä toiselle (Parviainen 2000, 158). Imitoinnissa opettaja näyttää oppilaalle mallin siitä, miten jokin liike tai muu fyysinen aktiviteetti tulisi suorittaa. Mallin avulla oppilas saa visuaalisen tai auditiivisen mielikuvan siitä päämäärästä, johon toiminnalla pyritään. Samalla keho pyrkii ymmärtämään, mitä siltä vaaditaan tuohon päämäärään pääsemiseksi, tai toisin sanoen kokemaan harmoniaa tavoitellun päämäärän ja suorituksen välillä. (Klemola 2004, 103–104.)

Imitoinnin yhteydessä voidaan käyttää kinesteettisen empatian käsitettä. Kinesteettinen empatia tarkoittaa sitä, että henkilö, joka ei itse osaa tai jostain syystä pysty suorittamaan jotain kehollista aktiviteettia, pystyy kuitenkin kehollisesti ymmärtämään ja sisäistämään, kuinka tuo aktiviteetti suoritetaan. Tarkkailija havaitsee mutta lisäksi myös tuntee tarkastelemansa ihmisen kehon liikkeen oman kehonsa kartalla. (Parviainen 2000, 157.) Kinesteettisen empatian kyky kehittyy tiettyä erityistaitoa harjoitettaessa (Klemola 2004, 99–100). Esimerkiksi verrattuna aloittelijaan pitkälle edennyt laulaja pystyy vaivattomammin aistimaan kehossaan toisen laulajan ääniesimerkin ja imitoimaan sitä.

Parhaimmillaan imitointi herättää imitoijan kehossa mikrotason toimintaa taikka impulsseja, joista hän voi sitten siirtyä itse aktiivisesti suorittamaan samaa kehollista toimintaa itselleen luontaisella tavalla. Tarkoitus ei ole siis siirtää täysin samaa liikekokemusta imitoitavalta imitoijalle, vaan muodostaa impulssin avulla imitoijalle oma liikekokemus, jonka hän voi sitten tallettaa kehonsa muistiin. (Klemola 2004, 100–101.)

Kun imitointia käytetään keinona kehollisuuteen tähtäävässä laulunopetuksessa, on laulunopettajalla vastuu siitä, että hän antaa laadukkaita ääni- ja liikemalleja oppilaalle. Opettajan on käytettävä harkintaa sen suhteen, milloin imitointia on sopivaa käyttää ja

milloin siitä on hyötyä (Hyry-Beikhammer et al. 2013, 170–171). Lisäksi on hyvä muistaa ja muistuttaa oppilasta siitä, että imitoinnissa ei ole kyse fyysisen aktiviteetin täydellisestä kopioinnista, vaan toiminnan istuttamisesta omaan kehoon oppilaalle itselleen luontaisella tavalla. Jokainen yksilö liikkuu ja laulaa ainutkertaisella tavalla, ja juuri nämä eroavuudet tekevät laulajasta ainutkertaisen (Juntunen 2009, 253).

4.4 Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus

Laulunopetus on laulunopettajan ja oppilaan kahdenvälisessä suhteessa olemista (Hyry-Beikhammer et al. 2013, 157). Tämän vuoksi on tärkeää, että opettaja tarkastelee ja työstää omaa tapaansa olla vuorovaikutuksessa lauluoppilaidensa kanssa. Jokainen oppilas on erilainen ja kaipaa erilaista lähestymistä tai tukea kehittyäkseen laulajana. Laulunopettajan vuorovaikutustaidot ovat olennaisia laulunopettamisessa. Myös opettajan kehonkieli, puhetapa ja palautteenantotapa viestivät oppilaalle hyväksynnästä tai toisaalta torjunnasta (Numminen 2005, 84–85; Hyry-Beikhammer et al. 2013, 172).

Turvallisen ilmapiirin luominen on keskeistä laulunopetuksessa, sillä pelko ja stressi vaikuttavat haitallisesti äänentuottoon (Numminen 2005, 126). Erityisen tärkeää turvallisuudentunne on kehollisuutta tavoittelevassa laulunopetuksessa. Opetellessaan uusia taitoja, liikkuaan ja etsiessään kehollisia kokemuksia oppilas asettaa itsensä uuteen ja paljaseen asemaan, mikä voi tuntua ahdistavalta tai vaivaannuttavalta. Turvattomissa olosuhteissa kehollinen toiminta voi tuntua epämurkavalta tai jopa häpeälliseltä. Keholliseen toimintaan orientoituminen ja uudentyyliä kehollisille kokemuksille herkistyminen vie lisäksi usein pidempiäkin ajanjaksoja, ja keholliseen oppimiseen tulee orientoitua tarvittaessa maltillisesti ja vähitellen. (Juntunen 2009, 253.)

Myönteinen asenneilmapiiri on laulunopiskelussa hyödyksi. Oppilaan ilon tunteet vahvistavat oppimista, motivoivat häntä ja ruokkivat taiteellista ilmaisua (Hyry-Beikhammer et al. 2013, 157). Myös huumori voi auttaa ilmapiirin rentouttamisessa, ja huumorin avulla virheiden tekemisen pelkoon tai omissa taidoissa havaittuihin puutteisiin voi suhtautua kevyemmin (Numminen 2005, 85). Epäonnistumiseen suhtautuminen pitäisikin saada mahdollisimman varhaisessa vaiheessa käännettyä arkiseksi ja kevyeksi asiaksi – tässä opettajan omalla asenteella ja arvoilla on myös oppilaan kannalta merkitystä.

Yksilön lauluääneen ja tehokkaimpiin laulunoppimisen tapoihin vaikuttavat muun muassa persoona, tausta ja elinolosuhteet, toisin sanoen hänen kokonaisvaltainen

elämäntilanteensa. Lauluharrastus nivoutuu osaksi oppilaan koko elämää. (Hyry-Beikhammer et al. 2013, 161.) Sen vuoksi myös laulunopiskelun lähtökohtana voidaan pitää yksilön kokonaisvaltaista elämäntilannetta. Laulunopettaja voikin pyrkiä tutustumaan oppilaaseensa ja kuulostella oppilaan elämäntilannetta siinä määrin kuin on tarpeellista. Itse laulutuntien suunnittelun lisäksi opettajan on hyvä tietää oppilaan elämäntilanteesta myös omatoimisen harjoittelun ohjeistamisen näkökulmasta. Opettajan olisi hyvä tietää, millainen on oppilaan elämän kannalta hänelle realistinen harjoitusmäärä ja millaisia omatoimisen harjoittelun tehtäviä oppilaan elämään mahtuu ja soveltuu (Hyry-Beikhammer et al. 2013, 160).

Laulunopettajan on tärkeää huomioida oma subjektiivisuutensa suhteessa oppilaaseen sekä oman taustansa ja tunteidensa vaikutus siihen, miten juuri hän tulkitsee opetustilanteita ja oppilaan reaktioita. Laulunopettajan tulkinnat ja kokemukset tilanteista voivat olla hyvin erilaisia kuin oppilaan. (Kehollisesta musiikkikasvatuksesta ks. Sutela, Ojala & Juntunen 2017, 43; 49–50.) Muun muassa tästä syystä laulunopettajan onkin syytä opetella tietoisesti arvioimaan ja refleктоimaan omaa toimintaansa ja ajattelutapojaan rakentavalla tavalla (Hyry-Beikhammer et al. 2013, 156).

5 Johtopäätökset ja pohdinta

Tutkielman viimeisessä pääluvussa pohdin tutkimustuloksia ja esitän niihin perustuvia johtopäätöksiä. Lisäksi pohdin tutkimustulosteni merkitystä laulopedagogiikan alalle, ja käsittelem tällöin tämän tutkielman perusteella avautuvia jatkotutkimusmahdollisuuksia.

5.1 Johtopäätökset

Tässä tutkielmassa olen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmin tarkastellut kehollisuuden merkitystä laulamissa sekä sitä, kuinka laulunopettaja voi ohjata oppilastaan keholliseen oppimiseen. Tutkielmani on edennyt kehollisuuden filosofian teoreettisen viitekehyksen käsittelystä käytännönläheisemmälle laulopedagogiikan tasolle.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli, mitä kehollisuus merkitsee laulunopettamisen kontekstissa. Tärkeimpänä tutkimustuloksenani oli, että kehollisuus on laulamissa täysin keskeistä. Laulaminen on fyysistä toimintaa, joten pelkkä teoreettinen tieto laulamista ei vielä muodosta laulutaitoa. Kuten edellä tässä tutkielmassa on todettu, yksilön keholliset kokemukset määrittävät rajaa sille, mitä hän voi osata ja oppia, ja tämä pätee myös laulamissa.

Toisessa tutkimuskysymyksessäni pohdin, kuinka laulunopettaja voi ohjata lauluoppilastaan keholliseen oppimiseen. Tärkeää on ensinnäkin herättää oppilaan kehotietoisuus. Jos kehotietoisuutta ei ole harjoitettu, kokemus omasta kehosta ja mielestä voi olla voimakkaan dualistinen. Muun muassa rentoutumisen ja liikkeen avulla kehotietoisuutta voidaan kuitenkin aktivoida ja kehittää. Toiseksi imitointi on kehollisessa oppimisessä tehokas tapa, johon ihmisellä on luontainen kyky. Tarkoitus on siirtää imitoijan kehollisesta toiminnasta impulsseja imitoijan keholliseen mielikuvitukseen, minkä jälkeen imitoija voi tehdä vastaavan fyysisen suorituksen itselleen luontaisella tavalla. Jos laulunopettaja käyttää imitointia opettamisen työkaluna, hänen on hyvä tiedostaa siihen liittyvät mahdolliset riskit ja rajoitteet.

Kolmanneksi siihen, kuinka laulunopettaja voi ohjata lauluoppilastaan keholliseen oppimiseen, liittyy vahvasti myös laulunopettajan ja opiskelijan välinen vuorovaikutus. Kehollinen toiminta voi tuntua oppilaasta pelottavalta ja vaivaannuttavalta, jopa häpeälliseltä erityisesti silloin, kun hän vasta orientoituu keholliseen oppimiseen. Turvallinen ja myönteinen ilmapiiri laulutunneilla onkin olennainen tekijä kehollisessa oppimisessä. Tällöin vaikuttaa niin sanallinen kuin sanatonkin viestintä laulunopettajan ja oppilaan välillä.

Kaikessa toiminnassaan laulunopettajan on syytä perehtyä oppilaslähtöisen opettamisen perusteisiin sekä reflektoida työtään ja toimintatapojaan jatkuvasti. Jokaisen oppilaan tausta, tilanne ja ääni on ainutlaatuinen, minkä vuoksi myös paras mahdollinen lähestymistapa keholliseen oppimiseen on jokaisen oppilaan kohdalla erilainen. Laulunopettajan tuleekin suhtautua jokaiseen oppilaaseensa yksilöllisesti ja sensitiivisesti.

Tässä tutkielmassa käsitelty lähdeaineisto osoittaa, että laulunopettajien ammatillisissa ja pedagogisissa opinnoissa olisi syytä kiinnittää erityistä huomiota kehollisen oppimisen edellytyksiin ja keinoihin. Samalla tulisi panostaa tulevien laulunopettajien oman kehollisen oppimisen edistämiseen ja sen reflektointiin. Voidaan nimittäin argumentoida, että laulunopettajan tulee ensin löytää oma kehollinen tietoisuutensa, jotta hän voisi jakaa tuota kokemusta eteenpäin. Teoreettinen ja fysiologinen tietämys laulamisesta on laulunopettajalle tärkeä osa ammattitaitoa, mutta samalla laulunopettajan tulisi pohtia kriittisesti sitä, missä oppimisen vaiheissa kukin oppilas tarvitsee tällaista tietämystä. Lisäksi laulunopettajat tarvitsevat hyviä vuorovaikutustaitoja, joita myös ammattiopinnoissa voidaan kehittää.

5.2 Pohdinta

Valitsin tämän tutkielman teoreettiseksi viitekehyykseksi fenomenologian eli kehollisuuden filosofian. Vaikka kehollisuuden tutkiminen juuri tästä teoreettisesta viitekehyyksestä käsin oli antoisaa ja luontevaa, heräsi toisaalta kysymys fenomenologian paradoksaalisesta perusluonteesta. Kehollisuuden filosofian peruslähtökohtana on se, että ihminen on yksi kokonaisuus, jonka mieltä ja kehoa ei voi erottaa toisistaan erillisiksi osa-alueiksi. Tämä herättää kysymyksen siitä, milloin tekeminen tai oppiminen oikeastaan on kehollista, vai onko itse asiassa kaikki kehollista? Onko asioiden teoreettinen pohdintakin itse asiassa kehollista tietämistä ja toimimista? Kehollisuuteen pyrkivissä harjoituksissa merkittävässä roolissa on usein tekemisen ja mielikuvien sanallistaminen tai sanallinen reflektointi. Tästä paradoksaalisuudesta huolimatta koen, että kehollisuuden filosofialla on tärkeä roolinsa erityisesti suhteessa voimakkaasti mieltä ja kehoa eriyttäneen länsimaiseen dualistiseen traditioon.

On nähdäkseni selvää, että laulunopettajalla tulee olla kehon tiedon lisäksi myös paljon teoreettista laulamiseen ja kehon toimintaan liittyvää tietoa. Tässä tutkielmassa esitettyjen näkökulmien perusteella pidän kuitenkin myös erittäin tärkeänä, että laulunopettaja pohtii jokaisen oppilaan kohdalla yksilöllisesti sitä lähestymistapaa, jolla hän pyrkii

auttamaan oppilastaan laulutaidon kehittämisessä. Laulaminen on kehollista taitoa, joten katson, että kehollisen toiminnan tulisi olla aina etusijalla laulunopetuksessa sekä sen harjoittelussa. Fysiologiaan liittyvät perustelut voivat joissain tapauksessa auttaa oppilaan kokonaisvaltaista ymmärrystä laulamisesta, mutta ilman kehollisia kokemuksia nämä teoreettiset tiedot eivät muutu oppilaan kokemusmaailmassa todeksi.

5.3 Jatkotutkimusaiheita

Tässä tutkielmassa hahmoteltua tutkimuksen suuntaa olisi luontevaa jatkaa ja täydentää empiirisellä, kvalitatiivisella tutkimuksella. Tutkimuksessa tutkija-laulunopettaja voisi opettaa kehollisuutta korostavin menetelmin useampaa laulajanpolkunsa eri vaiheissa olevaa oppilasta ja analysoida oppilaiden taitojen kehittymistä. Lisäksi oppilailta voitaisiin esimerkiksi anonyymillä kyselytutkimuksella kysyä heidän oppimiskokemuksistaan sekä suhtautumisestaan kehollisuuteen. Tutkimusaihe voisi hyötyä myös monipuolisempien tutkimusmenetelmien käyttämisestä, kuten esimerkiksi laulunopettajia ja lauluoppilaita osallistavasta toimintatutkimuksesta ja niihin yhdistetyistä sovelletuista haastatteluilta. Tällaisen empiirisen tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä voitaisiin kehollisuuden filosofian ohella tai sen sijasta hyödyntää esimerkiksi John Deweyn pragmatismia.

Tässä tutkielmassa olen keskittynyt laulamisen ilmeisimmällä tavalla fyysiseen puoleen eli äänentuoton fyysiseen suoritteeseen. Kehollisuutta voitaisiin kuitenkin tutkia tarkemmin myös laulamisen muiden osa-alueiden näkökulmasta. Tärkeä tutkimusaihe olisi esimerkiksi se, kuinka laulunopettaja voi vahvistaa lauluoppilaan musiikillisia taitoja kehollisen oppimisen avulla soveltaen esimerkiksi Dalcroze-rytmiikkaa ja muita pedagogisia menetelmiä. Samoin voitaisiin tutkia sitä, kuinka laulajan taiteellista tulkintaa ja tunnetyöskentelyä voitaisiin vahvistaa kehollisin menetelmin.

Lähteet

- Baker, G. & Morris, K. J. 1996. *Descartes' Dualism*. London: Routledge.
- Bowman, Wayne. 2004. *Cognition and the Body: Perspectives from Music Education*. Teoksessa Bresler, Liora (toim.), *Knowing Bodies, Moving Minds*, 29–50. Dordrecht: Springer Science+Business Media, B.V.
- Fink, Arlene. 2005. *Conducting Research Literature Reviews: From the Internet to the Paper*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Gallagher, S. & Zahavi, D. 2008. *The Phenomenological Mind: An Introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science*. New York: Routledge.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2014. *Tutki ja kirjoita*. 19. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hyyry-Beikhammer, E. K., Joukamo-Ampuja, E., Juntunen, M.-L., Kymäläinen, H. & Leppämen, T. 2013. *Instrumenttiopettaja oppilaan kokonaisvaltaisen muusikkouden kehittäjänä*. Teoksessa Juntunen, M.-L., Nikkanen H. M. & Westerlund, H. (toim.), *Musiikkikasvattaja – kohti reflektiivistä käytäntöä*, 150–182. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juntunen, Marja-Leena. 2004. *Embodiment in Dalcroze Eurythmics*. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.
- Juntunen, Marja-Leena. 2002a. *From the bodily experience towards internalized musical understanding. How the Dalcroze master teachers articulate their pedagogical content knowledge of the approach*. 25th Biennial World Conference and Music Festival. ISME 2002. Proceedings.
- Juntunen, Marja-Leena. 2002b. *The practical applications of Dalcroze Eurythmics*. *Nordic Research in Music Education Yearbook* 6, 75–92.
- Juntunen, Marja-Leena. 2009. *Musiikki, liike ja kehollinen kokemus*. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.), *Musiikkikasvatus - näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Saatavilla <https://fisme.fi/musiikkikasvatuskirja/>, luettu 18.3.2019
- Juntunen, M.-L. & Hyvönen, L. 2004. *Embodiment in musical knowing. How body movement facilitates learning within Dalcroze Eurhythmics*. *British Journal of Music Education* 21, 2, 199–214.
- Juntunen, M.-L. & Westerlund, H. 2001. *Digging Dalcroze, or, dissolving the mind-body dualism. Philosophical and practical remarks on the musical body in action*. *Music Education Research* 3, 2, 203–214.

- Klemola, Timo. 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Koistinen, Mari. 2003. Tunne kehosi - vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Helsinki: SULASOL.
- Mesiä, Susanna. 2019. Developing expertise of popular music and jazz vocal pedagogy through professional conversations: A collaborative project among teachers in higher music education in the Nordic countries. Väitöskirja. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Morrow, Sharon, L. & Schmidt, Patrick. 2015. Hoarse with No Name: Chronic Voice Problems, Policy and Music Teacher Marginalization. *Music Education Research*, 18, 1, 1–18.
- Numminen, Ava. 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Väitöskirja. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Parviainen, Jaana. 2000. Kehollinen tieto ja taito. Teoksessa Pihlström, S. (toim.) *Ajatus* 57. Suomen Filosofisen Yhdistyksen vuosikirja, 147–166.
- POPS. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Rauhala, Lauri. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Rozemond, Marleen. 2002. *Descartes' Dualism*. Cambridge: Harvard University Press.
- Salminen, Ari. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Sutela, K., Ojala, J. & Juntunen, M.-L. 2017. Embodiment and Ethnographic Sensitivity in Narrative Inquiry. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 210–211, 43–60.
- TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.