

Terve äänenkäyttö ja kehollisuus laulunopetuksessa

**Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmästä valmistuneiden
opettajien kokemuksia**

Tutkielma (Maisteri)

13.3.2023

Aino Tikkanen

Musiikkikasvatuksen aineryhmä

Sibelius-Akatemia

Taideyliopisto

Tutkielman nimi	Sivumäärä 61
Terve äänenkäyttö ja kehollisuus laulunopetuksessa	
Tekijän nimi	Lukukausi
Aino Tikkanen	Kevät 2023
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen aineryhmä	
<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kolmen Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmästä valmistuneen ja siellä nykyään opettavan pop/jazz-laulunopettajan kokemuksia opinnoistaan ja siitä, miten he ottavat kehollisuuden ja terveen äänenkäytön huomioon opetustyössään. Lisäksi olin kiinnostunut heidän oman äänenkäyttönsä mahdollisista haasteista. Kehollisuuden tutkimus laulopedagogiikan kontekstissa on kasvattanut suosiotaan viimeisen parinkymmenen vuoden aikana ja samalla kehollinen lähestymistapa on yleistynyt laulopedagogiikassa. Oppilas halutaan ymmärtää psykofyysissosiaalisena kokonaisuutena, jolloin laulunopinnoissakin on ajateltava, että kaikki liittyy kaikkeen.</p> <p>Tapaustutkimukseni aineiston muodostaa kolme Sibelius-Akatemiasta valmistuneen pop/jazz-laulunopettajan litteroidut haastattelut. Toteutin haastattelun ryhmähaastatteluna.</p> <p>Tutkimuskysymykseni olivat:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Minkälaisia kokemuksia Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmästä valmistuneilla on terveestä äänenkäytön ja kehollisuuden huomioimisesta heidän pop/jazz-laulun opinnoissaan?2. Miten he ottavat terveen äänenkäytön ja kehollisuuden huomioon heidän omassa pop/jazz-laulun opetuksessaan? <p>Tutkimukseen osallistuneiden opettajien pop/jazz-laulun opinnoissa on keskitytty terveen äänenkäytön ja kehollisuuden huomioimiseen. Omassa opetustyössään he pyrkivät huomioimaan kehollisuuden ja terveen äänenkäytön aktiivisesti.</p>	
Hakusanat	
Terve äänenkäyttö, kehollisuus, laulunopetus, laulopedagogiikka, audiokinesteettisyys, äänifysiologia	
Tutkielma syötetty plagiointitarkastusjärjestelmään	
13.3.2023	

Sisällys

Sisällys	3
1 Johdanto	5
1.1 Aluksi	5
1.2 Pop/jazz-laulun opetuksen historiasta	6
2 Teoreettinen viitekehys	11
2.1 Kehollisuus	11
2.2 Terve äänenkäyttö	15
2.2.1. Äänenkäytön ongelmat	16
3 Tutkimusasetelma	22
3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	22
3.3 Tapaustutkimus	23
3.4 Tutkimuksen toteutus	24
3.4.1 Tutkimukseen osallistuneet ja heidän valintansa	24
3.4.2 Ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	25
3.4.3 Aineiston analyysi	28
3.5 Tutkimusetiikka	29
4 Tulosluku	31
4.1 Terveen äänenkäytön merkitys opinnoissa ja opetustyössä	31
4.1.1 Terve äänenkäyttö	31
4.1.2 Ongelmat terveen äänenkäytön kanssa ja niiden huomioiminen opiskeluaikana	33
4.1.3 Terveen äänenkäytön huomioiminen omassa opetuksessa	36
4.1.4 Terveen äänenkäytön arvioiminen ammattiopinnoissa	38
4.2 Ajatuksia ja kokemuksia kehollisuudesta	39
4.2.1 Kehollisuuden merkitys laulamissa	39
4.2.2 Keholliset harjoitteet tunneilla	41

5 Pohdinta	47
5.1 Johtopäätökset	47
5.2 Kehollisuus ja terve ääni nivoutuvat yhteen	47
5.2.1 Äänellis-esteettisyys ja kehollis-äänellisyys	50
5.3 Kehollisuuden huomioiminen kentällä	51
5.4 Luotettavuustarkastelu	52
5.5 Tulevia tutkimusaiheita	54
Lähteet	55
Liite 1. Ryhmähaastattelun teemat ja kysymykset.....	60

1 Johdanto

1.1 Aluksi

Aloitin pop/jazz-laulun opiskelun Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmässä syksyllä 2016. Se oli aluksi sivuinstrumenttini, mutta vuosien saatossa siitä on tullut minulle pääinstrumentti, yksi suurimmista mielenkiinnon kohteistani ja ilmiö, jonka parissa halusin lähteä tekemään tätä maisterin tutkielmaa. Olen yksi niistä klassista instrumenttia lapsesta aina yliopistoon asti soittaneista opiskelijoista, jotka pop/jazz-laulu on kiehtovuudellaan tempaissut mukaansa. Nyt pop/jazz-laulua reilut kuusi vuotta opiskelleena ja sitä reilut kolme vuotta opiskelujen ohella opettaneena voin todeta, että intohimoni ja tiedonjanoni pop/jazz-laulua kohtaan on todella suuri ja olen valtavan kiitollinen Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmän pop/jazz-laulunopettajillemme loistavasta opetuksesta, kannustavista ja vertaistukea antavista kanssaopiskelijoista ja siitä, että minulla on ollut tilaa harjoitella, oppia ja innostua tämän aihepiirin keskellä.

Kehollisuus ja terve äänenkäyttö laulupedagogiikan kontekstissa alkoivat kiinnostaa minua vuonna 2018, kun kolmantena opiskeluvuoteni pitkäaikaisten ääniongelmiä aina vain jatkuttua minulta löydettiin foniatriakäynnillä äänihuulikyhyt ja ääntäni alettiin kuntouttaa laulutunneilla ja puheterapiassa kehollisin ja teknisin ääniharjoittein. Tuona samaisena vuonna kirjoitin kandidaatintutkielmaani eli kirjallisuuskatsauksen terveen äänenkäytön perusteista ja äänenkäytön ongelmista (Tikkanen 2019), ja omakohtaiset kokemukseni tukivat kirjoitusprosessia. Tutkielmani kannalta yhdeksi keskeisistä teemoista nousi kehollisuus, koska se on merkittävässä roolissa laulupedagogiikan ja laajemmin musiikkikasvatuksen tutkimuksessa ja opetuksessa.

Tässä tutkielmassa jatkan kandidaatin tutkielman aihepiiristä ja käsittelen, miten kehollisuutta ja tervettä äänenkäyttöä huomioidaan pop/jazz-laulunopetuksessa ja laulupedagogiikan luennoilla Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmässä. Haastattelin tutkimustani varten kolmea Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmästä valmistunutta ja siellä opettavaa opettajaa, jotka ovat opinnoissaan syventyneet pop/jazz-laulun opetukseen. Haastateltavani on nimetty tutkielmassani nimillä Lumia, Emeli ja Lianne anonymiteetin säilyttämiseksi. Toteutin haastattelun ryhmähaastatteluna, jonka toteutimme koronapandemiasta johtuen Zoomin kautta etäyhteydellä keväällä 2021.

1.2 Pop/jazz-laulun opetuksen historiasta

Pop/jazz-laulu ja sen opiskelu on nykyisin suosittua eri ikäisten laulajien keskuudessa ympäri maailman. Musiikkikorkeakoulun oppiaineena se on vielä nuori, sillä niin kutsuttu kevyemmän musiikin laulu on vuosikymmenten ajan perustunut itseoppineisuuteen. Tänä päivänä pop/jazz-laulu on yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opetettava ja myös syventymiskohteena hyväksytty oppiaine. Vielä vuonna 2007 Sibelius-Akatemian musiikinopettajakoulutuksessa oli pakollista opiskella klassista laulua vuoden verran ennen pop/jazz-lauluopintoihin siirtymistä (Keskinen 2007, 8). Pitkään ajateltiin, että populaarimusiikin laulumisesta on haittaa terveelle äänentuotolle. Tiedon karttuessa myös asenteet ovat sittemmin muuttuneet. Raivion (2009, 1) mukaan keskeinen sysäys kehitykselle tapahtui joulukuussa 2008, kun Sibelius-Akatemian klassisen laulun opettaja korosti valtakunnallisissa uutisissa, ettei rockin ja muiden kevyemmän musiikin tyylien laulaminen ole haitallista äänelle. Tuolloin pop/jazz-laulua alettiin opettaa Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmässä.

Pop/jazz-laulupedagogiikassa näkyvässä asemassa ovat laulunopetuksen metodit ja niin sanotut koulukunnat. Suomessa koulukunnista näkyvimmissä asemassa ovat Cathrine Sadolinin *Complete vocal Technique* (CVT), Jo Estillin *Estill Voice Training* (EVT) ja Seth Riggsin *Speech Level Singing* (SLS) (Korpisaari 2011, 12). Edellä mainitut koulukunnat lähestyvät laulunopetusta kahdesta erilaisesta näkökulmasta: SLS korostaa ilmaislähtöistä lähestymistapaa (Eerola 2008, 10–16). Siinä laulua instrumentti nähdään kokonaisuutena, jonka lähtökohtana on jokaisen ihmisen ”oma ääni” (Korpisaari 2011, 67). Fyysisten edellytysten sekä persoonallisuuden määrittämää ääntä pyritään muovaamaan siten, että se palvelee mahdollisimman monipuolisesti äänenkäyttäjää eli toimii tarkoituksenmukaisesti asettamatta rajoitteita käytölleen (Korpisaari 2011, 67). Eri äänenvärejä ei harjoitella erillisinä toimintamekanismeina vaan ajatellaan, että ilmaisu tuo ne mukaan, kun ääni on hiottu teknisesti joustavaksi ja esimerkiksi rekisterirajat on saatu häivyttettyä.

Toinen näkökulma, joka liittyy CVT- ja EVT-metodeihin, tarkastelee laulamista äänenvärilähtöisesti. Näkökulman mukaan ei ole olemassa yhtä ääntä, jota lähdetäisiin harjoittamaan, vaan jokaisen laulajan ääni koostuu monesta erillisestä äänenlaadusta (EVT) tai moodista (CVT), jotka toteutetaan eri tekniikoilla ja joita harjoitellaan rinnakkain. Opetus on tästä näkökulmasta oppilaslähtöistä: opetuksessa mennään eteenpäin oppilaan oman

tahdon mukaan, mitä äänenlaatua tai moodia oppilas haluaa milloinkin harjoitella. Ilmaisulähtöisessä lähestymistavassa (SLS) opetustapa on opettajajohtoisempi (Korpisaari 2011, 68.)

Vielä 1990-luvulla periaatteena on ollut, että lauluharrastuksen voi aloittaa noin 16-vuotiaana, koska on katsottu, että kehitysvaiheessa olevaa ääntä ei ole hyvä harjoittaa liian varhain. Ajatusmalli on kuitenkin muuttunut tiedon lisääntymisen myötä ja tänä päivänä yhä useammissa opinahjoissa opetetaan laulua myös lapsille. Lasten laulunopetukseen syvennyttään myös laulopedagogiikka 1- ja 2-kursseilla Sibelius-Akatemian pop/jazz-laulopedagogiikan opinnoissa. Nykyisin äänenmurrosvaiheen läpi laulamisen ei ajatella olevan vahingollista äänelle vaan jopa hyväksi, kunhan ergonomia on optimaalista ja äänenmurrosvaihe huomioidaan laulunopetuksessa. Minulla on tästä myös omakohtaista kokemusta, sillä olen opettanut laulua 9–18 -vuotiaille kolmen vuoden ajan.

Tämä tutkimus on tehty pop/jazz-laulun näkökulmasta. Tarkennan vielä muutamia äänenkäytöllisiä eroja pop/jazz-laulun ja klassisen laulun välillä taulukossa 1:

Taulukko 1. Pop/jazz-laulun ja klassisen laulun eroja

<p>Pop/jazz-laulussa..</p> <ul style="list-style-type: none">• äänihuulimassa on keskimäärin paksumpi• rekisterinvaihdoskohta ylempänä• äänihuulivärähtelyjakson sulkuvaihe on pidempi• kehossa ja kurkun seudulla on suurempi jännite• ääntöväylän tila on pienempi ja pehmeä kitalaki sijoittuu matalammalle• energian pääpaino on vartalon etupuolella <p>...kuin klassisessa laulussa.</p>

Lisäksi molemmissa tyylilajeissa äänihuulten värähtelevä osa lyhenee kun mennään sävelkorkeudessa korkeammalle. Klassisen laulun ja pop/jazz-laulun välillä on siis äänenmuodostuksellisia ja kehollisia eroja. Pidemmällä olevat laulunopiskelijat opiskelevat

usein sekä klassista, että pop/jazz-laulua hahmottaakseen erot oman kehollisen kokemuksen kautta. Se myös palvelee heidän äänenkäyttöään ja toimii eräänlaisena äänenhuollon välineenä (Eerola 2008, 12).

1.3 Aikaisemmat tutkimukset

Kehollisuutta ja tervettä äänenkäyttöä käsitteleviä tutkimuksia löytyy runsaasti. Kehollisuutta on tutkittu eri tieteenaloilla, kuten kognitiotieteissä ja filosofioissa (esimerkiksi fenomenologia ja pragmatistisen kasvatustieteen filosofia) sekä oppiaineiden, kuten sosiaalipsykologian piirissä. Kehollisuus on tänä päivänä ilmiönä läsnä myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (OPH 2014). Tässä tutkielmassa tarkastelen laulamista kehollisena ilmiönä fenomenologisen linssin läpi. Pureudun fenomenologiasan ja kehollisuuteen enemmän seuraavassa luvussa, mutta tarkastelen tässä luvussa kehollisuuteen ja terveeseen äänenkäyttöön liittyvistä vaikutteista sekä pedagogiikan että tutkimuksen alueella.

Émile Jaques-Dalcroze (1865–1950) oli sveitsiläinen musiikkipedagogi, joka toimi viime vuosikymmenen vaihteessa. Hän kehitti uniikin musiikkipedagogisen menetelmän, joka korosti kehon ja liikkeen merkitystä musiikin oppimisessa ja opetuksessa. Dalcroze-metodissa liike ja keho ovat olennainen osa musiikin oppimisprosessia. Hänen mukaansa liike ja keho ovat tärkeitä välineitä musiikin kuuntelemisessa, ymmärtämisessä ja esittämisessä. Hänen pedagogiikkaansa on käytetty laajalti musiikin opetuksessa, ja se on johtanut uudenlaiseen lähestymistapaan musiikin ja kehollisuuden väliseen suhteeseen.

Jaques-Dalcroze on merkittävällä tavalla nostanut esiin musiikinoppimisen kehollisia juuria ja perustaa, ja se on vaikuttanut merkittävästi myös muihin musiikkikasvatuksen menetelmiin, kuten Orff- ja Kodaly-menetelmiin.

Maurice Merleau-Ponty oli ranskalainen fenomenologisen filosofian edustaja, joka toimi 1900-luvun alussa. Hän oli merkittävä henkilö fenomenologian kehityksessä ja hänen filosofiset teoriansa ovat olleet merkittäviä kehollisuuden ja kokemuksen välisen suhteen sekä kehollisen tietämisen tutkimisessa. Merleau-Pontyn mukaan keho ja mieli ovat toisistaan erottamattomia ja ne muodostavat yhteyden elämän kokemuksen ja tietoisuuden kanssa. Hänen filosofiansa mukaan keho on aktiivisesti mukana kokemuksen muodostamisessa ja maailmasta tietämisessä. (Juntunen 2004.) Merleau-Pontyn tutkimukset ja teoriat ovat olleet merkittäviä kehollisuuden ja kognition tutkimuksessa, ja niillä on ollut

suuri vaikutus monilla tieteenaloilla, kuten psykologiassa, sosiaalipsykologiassa ja filosofiassa (Juntunen 2020, 117-126). Hänen teorioitaan jatkaa ja kehittää edelleen moni nykyaikainen tutkija.

Kehollisuuden suomalaisista tutkijoista taidekasvatuksen piirissä voidaan mainita Marja-Leena Juntunen, Eeva Anttila ja Anne Tarvainen. Juntunen on suomalainen musiikkikasvatuksen tutkija ja professori, jonka tutkimusalueena on kehollisuuden ja musiikissa oppimisen ja tietämisen välinen suhde. Hän on kirjoittanut aiheesta väitöskirjan *Embodiment in Dalcroze Eurhythmics*, jossa hän tulkitsee Dalcroze-pedagogiikkaa ja siihen sisältyviä kehollisuuden periaatteita ja käytäntöjä Merleau-Pontyn filosofian pohjalta. Juntusen tutkimus suuntautuu musiikkikasvatukseen ja opettajankoulutukseen ja käsittelee merkittäviä teemoja, kuten tasa-arvoa, arviointia, toimijuutta ja musiikkikasvatuksen historiaa. Anttila toimii tanssipedagogiikan professorina ja tanssipedagogiikan maisteriohjelman johtajana. Hänen väitöskirjansa *A dream journey to the unknown: searching for dialogue in dance education* vuodelta 2003 keskittyy dialogisuuteen tanssipedagogiikassa, ja sittemmin hän on tutkinut myös somaattisia menetelmiä, kehollista tietoa ja kehollista oppimista.

Tarvainen on tutkija, joka on käsitellyt ihmisääntä ja ihmisen kehollista kokemusta erityisesti laulamisen ja kuuntelemisen yhteydessä. Hänen tutkimusotteensa on etnomusiikologinen, eli hän tarkastelee ihmisen musiikillista toimintaa kulttuurisesta näkökulmasta. Hän kehittää vokaalista somaestetiikka, jolla tarkoitetaan ihmisen ääneen liittyvien esteettis-kehollisten kokemusten tutkimusta. Somaestetiikkaan liittyy myös kehollisten menetelmien ja kokemusten käytännönläheinen kehittäminen. Väitöskirjassaan (Tarvainen 2012) *Laulajan ääni ja ilmaisu – Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemisen, esimerkkinä Björk* hän pohtii sitä, miten kuuntelija voi aistia ja ymmärtää laulajan ilmaisuja. Hän haastaa tutkimuksessaan myös ajatusta, että kuuntelisimme toista ihmistä ainoastaan korvillamme, ja ehdottaa, että koko kehomme on mukana aistimisen prosessissa.

Tervettä äänenkäyttöä on tutkittu eri alojen asiantuntijoiden toimesta, ja tutkimukset ovat keskittyneet monipuolisesti äänen terveyteen, tasapainoon, sekä anatomiaan, fysiologiaan, psykologiaan ja ympäristötekijöihin. Esimerkiksi kansainvälistyvän maailman ja monikulttuurisen yhteiskunnan keskellä merkittävässä asemassa on ihmisten välinen kommunikointi ja sen vaikutukset tapamme käyttää ääntämme. Muun muassa tätä aihetta on tutkinut väitöskirjassaan *Voice Characteristics in Speaking a Foreign Language - A study of voice in Finnish and English as L1 and L2*. Tutkimukset ovat myös selvittäneet

erilaisia tekniikoita ja menetelmiä äänenkäytön parantamiseen ja terveen äänen ylläpitämiseen. Näitä tekniikoita voivat olla esimerkiksi äänenkäytön harjoitukset, hengitystekniikat, laulu- ja puhumistekniikat ja lääkinnälliset hoitomuodot. Aikaisemmat tutkimukset ovat myös tutkineet erilaisia äänenkäyttöön liittyviä sairauksia ja häiriöitä sekä niiden hoitoja ja ennaltaehkäisyä. Niihin kuuluvat äänenpään tulehdukset, äänen väsyminen ja äänen katoaminen.

Äänenkäytön tutkijoina on lääketieteilijöitä, logopedeja, foniatreja ja kehollisuuden tutkijoita. Tutkimusten tavoitteena on ollut ymmärtää äänen toimintamekanismeja ja mahdollisia häiriöitä, sekä kehittää tehokkaita hoitoja äänenkäyttöön liittyville sairauksille ja häiriöille. Tämä tutkimuksen kenttä jatkaa kasvamista ja kehittymistä uusien tutkimustulosten myötä. Esimerkiksi Anne-Maria Laukkanen on puheen ja äänen tutkija ja puhetekniikan opettaja, joka on tutkinut äänenkäyttöä puheessa ja laulussa, ääniharjoitusmenetelmien vaikutuksia ja niidenperusteita. Hän on pureutunut myös äänen ylikuormittumisen vaikutuksiin ja mekanismeihin, sekä eri tutkimusmenetelmien soveltuvuuteen vokologian tutkimuksessa. Hän on kirjoittanut puheääniharjoituksen akustisista ja fysiologisista vaikutuksista väitöskirjan *On speaking voice exercises: a study on the acoustic and physiological effects of speaking voice exercises applying manipulation of the acoustic-aerodynamic state of the supraglottic space and artificially modified auditory feedback* (1995).

2 Teoreettinen viitekehys

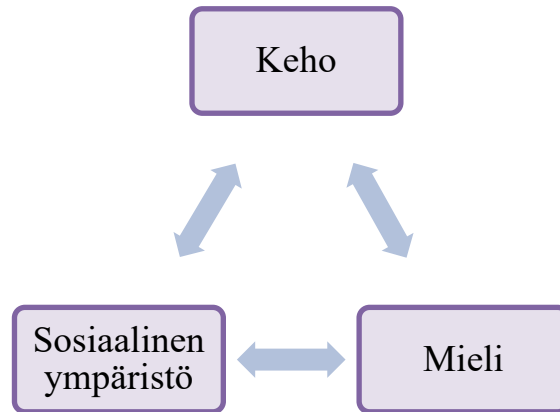
2.1 Kehollisuus

Tutkielmani yksi keskeinen käsite on kehollisuus. Merleau-Pontyn fenomenologiassa kehollisuus tarkoittaa fyysisen ruumiin sekä mielen muodostaman kokemuksellisen kehon tiedostamista ja tuntemista ja ruumiillista vuorovaikutusta ympäristön kanssa kaiken tietämisen perustana (Juntunen 2004, 245). Se nähdään samanaikaisesti sekä aktiivisena että passiivisena maailmassa olemisena ja toimijuutena. Keho on sekä subjekti että objekti ja kehona vaikuttaa ja tulee samanaikaisesti vaikutetuiksi. (Merleau-Ponty 2012 482–483.) Fenomenologisessa kehofilosofiassa ajatuksena on, että ihminen ei ole olemassa ilman ajatuksiaan, ruumistaan (Lindeberg 2005 12–13; Turunen 2016 36; Havukainen 2019, 91; ks. kuvio 1). Siinä sekä oleminen että ajatteleva nähdään kehollisina.

Kehollisuus on keskeisesti esillä monissa musiikkikasvatuksen pedagogisissa menetelmissä (Abril 2011). Kehollisen musiikkikasvatuksen uranuurtajana voidaan pitää Émile Jaques-Dalcrozea. Hän halusi tarjota ja kehittää musiikinopetusta, jossa keskitytään pitkälti aistien hyödyntämiseen oppimisprosessissa. Täten oppiminen tapahtuu kehollisesti. Dalcroze-pedagogiikka pyrkii rakentamaan oppijan muusikkoutta kokonaisvaltaisesti yhdistämällä musiikillisiin elementteihin keskittyvää rytmistä liikeharjoittelua, säveltapailua ja improvisointia sekä integroimalla niitä (Juntunen 2016). Suomalaisessa musiikkikasvatuksessa opetettava musiikkiliikunta perustuu pitkälti Dalcroze-pedagogiikalle. Juntunen (2004) soveltaa ja yhdistää Dalcroze-rytmiikkaan Merleau-Pontyn filosofiaa fyysisen kehon ja mielen muodostaman kokemuksellisen kehon tuntemisesta ja sen kanssa toimimisesta vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja päätelee, että ymmärrämme itseämme, toisiamme ja musiikillisia elementtejä yhdistämällä aistihavaintomme, ajatteluumme (Juntunen 2004, 245). Keskeistä on, että havainnoimme kehomme liikkeitä niin kutsutun kinesteettisen aistin avulla. Kinestesiolla viitataan kehon liikkeiden aistimiseen ja ohjaamiseen (Juntunen 2017, 247).

Juntusen (1999) mukaan kehollisuuden näkökulma käsittää ihmisen ajattelua ja toimintaa kokonaisvaltaisesti (Juntunen 1999, 247). Kehollinen tietäminen tapahtuu oman kehon ja liikkeiden aistimisen ja ympärillä olevan maailman vuorovaikutuksessa. Keholla on myös taito hahmottaa ja ymmärtää toisen ihmisen kehon liikettä ja kehollista viestintää (Juntunen 2020b, 29). Reflektion avulla kehollisista kokemuksista tullaan tietoisiksi. Lisäksi

oppimistilanteessa toisen kehollista kokemusta refleктоivat ja kuvaavat sanat voivat auttaa käsittelemään ja ymmärtämään omia kokemuksia uudella tavalla (Juntunen 2009, 248–251). Tällainen toisen kehoon samaistumisen tunne myös motivoi oppimista (Havukainen 2019, 92).



Kuvio 1. Kehollisen olemisen kokonaisvaltaisuus fenomenologian näkökulmasta.

Laulettaessa keho toimii äänentuoton välineenä. Sen voi myös ymmärtää eräänlaisena instrumenttina, joka kehittyy taitojen ja ajan myötä ihmisen oppiessa (Tiainen 2012; Shusterman 2008, 3; Havukainen 2019, 91). Tällaisessa instrumentiksi tuleminen prosessissa keho voidaan käsittää joko yksittäisistä äänen tuottoon osallistuvista osista tai yhtenä kokonaisuutena, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen (Havukainen 2019, 91). Laulamisen opettamisessa ja oppimisessa yhdistyvät fyysisen kehon, tietoisuuden ja ympäröivän maailman tasot. Laulamisen koetaan olevan sekä fysiologista, että kognitiivisen ajattelun toimintaa, johon liittyy myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa oleminen. (Tiainen & Kontturi 2007, 25-48; Havukainen 2019, 92). Näin ollen laulaminen on fysiologisen toiminnan ja psyykkisen, sekä sosiaalisen motivaation yhteistyötä eli yksinkertaistettuna laulaminen on kehollista toimintaa (Havukainen 2019, 92).

Kokemukseni mukaan kehollisuuden havainnointi on monille laulajille vierasta ja jää prioriteettilistalla usein mielen ja ympäristön tarkkailun toissijaiseksi. Tällöin oman kehon kuva (body image) ja liikkeet eivät hahmotu selkeästi omien ruumiillisten tuntemusten kautta (Shusterman 2008, 6; Havukainen 2019, 93). Mielen ja fyysisen kehon kommunikointiin käyttämät keinot eroavat toisistaan: aivot turvautuvat puhuttuun kieleen ja sanoihin, keho nonverbaalisiin ”koodeihin” (Fiske 1990, 67; Havukainen 2019, 93). Puhutaan, että laulunopettaja kuuntelee ja aistii toista ihmistä niin sanotusti empaattisesti omalla kehollaan. Tämä tapahtuu kinesteettisen empatian avulla. Kinesteettinen empatia

auttaa ymmärtämään sosiaalista vuorovaikutusta ja kommunikointia pelkästään tarkkailemalla ja aistimalla toisen liikkeitä. Kognitiotieteissä ilmiötä selitetään peilisoluteorian avulla (Uithol ym. 2011.) Tarvainen (2012) mukaan keholla kuunteleminen tarkoittaa sellaista äänen kuuntelemista, jossa opettaja havainnoi aktiivisesti oppilaan ääntä omien kehotuntemustensa kautta (Tarvainen 2012, 130). Tällä tavalla kuunnellaan ja aistitaan esimerkiksi kielen, kurkunpään, pallean ja muun hengitys- ja tukilihaksiston toimintaa. (Tarvainen 2012, 130). Kehollisen kuuntelun tavat ovat yksilöllisiä ja riippuvaisia esimerkiksi opettajan ja oppilaan välisten persoonallisuuksien ja luonnetyyppien yhteensopivuudesta.

Opettajan ja oppilaan välillä on puhuttava niin sanotusti samaa kieltä. Abstraktien asioiden, kuten mielikuvien sanallistaminen samalla kielellä tukee molemminpuolista ymmärrystä. Laulunopetuksessa ymmärretyksi tuleminen hankaloituu nimenomaan asioiden abstraktiuden vuoksi. Kun puhutaan asioista, jotka eivät ole käsin kosketeltavissa eivätkä edes välttämättä nähtävissä, kehollisten tuntemusten seuraamisen merkitys korostuu. Laulutunneilla oppilaalle siirrettävä kehollinen tieto voidaan kiteyttää tapahtumaksi, jossa opetetaan eri taajuuksien ja äänentuottotapojen hallintaa. (Havukainen 2019, 97).

Kuten jo mainittukin, äänen muodostaminen ja kehollisuus liittyvät olennaisesti toisiinsa. Äänen muodostaminen on kehollista toimintaa, mutta myös synnynnäinen kehollinen taito, jota voi kehittää esimerkiksi teityn laulutyylin ihanteiden mukaisesti. Monipuolinen kehollinen taitavuus, joka nivoutuu keholliseen tiedostamiseen, on hyödyksi laulamissa ja laulamisen kehittämisessä. Keholla on monia systeemejä, joiden avulla saamme tietoa kehon toiminnoista. Proprioseptio ja interoseptio tunnetaan neurofysiologisina käsitteinä, jotka tulivat tunnetuksi 1900-luvun alkupuolella (Tarvainen 2018, 2-4). Proprioseptikan avulla on mahdollista havainnoida kehon asentoja, lihasten rentoutta tai jännittyneisyyttä ja liikkeitämme. (Tarvainen 2018, 2-4). Interoseptiolla taas on mahdollista havainnoida sisäelinten toimintaa, kuten keuhkojen, sydämen ja hermoston toimintoja, ja niiden kautta hahmottaa sydämenlyönnit, hengityksen ja oman aktiivisuuden tason. (Tarvainen 2018, 2-4). On mahdollista oppia pois ääntöelimistölle haitallisista tavoista tuottaa ääntä aistimalla ne ensin kehossa edellä mainittujen aistien avulla ja harjoittamalla toimintaa niiden pohjalta ergonomisemmaksi. (Tarvainen 2008, 2-4).

Kehollinen osallistuminen ja aistien hyödyntäminen ovat merkittäviä ja olennaisia rakennuspalikoita äänenmuodostamisessa. Oman kehon kuuleminen ja kehon tuntemuksien kokonaisvaltainen analysointi ovat terveen äänenkäytön kannalta välttämättömiä. Ter-

veen äänenkäyttötavan opetteleminen ja säätely eivät ole ainoastaan fysiologiaan perustuvaa, eivätkä ne kehity ainoastaan mielle yhtymien avulla. Täten äänenkäyttöä tulisi havainnoida fysiologian ja anatomian lisäksi myös fenomenologisen (aisteihin perustuvan) lähestymistavan avulla. (Olkkonen 2013, 154). Äänenkäytön pitkäjänteisellä harjoittamisella saavutetaan parempi yhteys kehon ja mielen välille. (Koistinen 2003, 82). Kehotietoisuus kehittyy myös kuuntelemalla kehoa. Oma instrumenttiansa kehittääkseen äänenkäytön ammattilaisen tulee tiedostaa omat fysiologiset tekijänsä. (Tarvainen 2016, 28). Täten hän oppii myös tunnistamaan omat mahdollisuutensa ja rajansa. On opittava havainnoimaan, miten ääni toimii eri tilanteissa. (Koistinen 2003, 82).

Kehon tietoista hallintaa tarvitaan, kun ääntä harjoitetaan ja pyritään löytämään äänen kaikki sävyt, korkeudet ja voimakkuudet. Laulamisen tulee pohjautua jokaisen persoonalliseen, luonnolliseen tapaan tuottaa ääntä, ei ulkoisesti ”muodostettuun” ääneen. Koistinen (2003) puhuu niin sanotusta äänen vapauttamisesta. Äänen vapauttamisella ei tarkoiteta äänen sijoittamista johonkin paikkaan. Sillä pyritään sen sijaan joustavaan, kehon kokonaisvaltaiseen tuntemiseen perustuvaan terveeseen äänenkäyttöön, jossa äänentuottajan persoonallisuus, tunteet ja ajattelemisen ovat läsnä. (Koistinen 2003, 83.) Äänen vapauttaminen ei myöskään tarkoita, että luodaan uusi tapa tuottaa ääntä, vaan sillä pyritään löytämään puhujan tai laulajan kehossa jo olemassa olevat toimintamahdollisuudet.

Lääketieteen näkökulmasta fysiologinen keho on lihaksista, luista ja elimistä koostuva keho, kun taas kokemuksellinen keho koostuu havainnoista, tunteista ja tuntemuksista (Tarvainen, 27, 2016). Fysiologinen keho on saanut kokemuksellista kehoa enemmän huomiota tutkimuksen puolella. Viimeisen kymmenen vuoden aikana kehollisuus ja kehollinen kokemus ovat kuitenkin alkaneet kiehtoa tutkijoita ja tästä syystä kokemuksellista kehoa ja kehollisuutta on alettu tarkastella erityisesti fenomenologian näkökulmasta.

Kokemuksellisesta kehosta saadaan tietoa kehon aistimusten havainnoinnin ja tiedostamisen avulla. Nykypäivän trendiksikin leimattu arkinen kiire ajaa meitä keskittämään huomiomme muihin asioihin ja tällöin unohdamme kehomme kuuntelun. Kehollisuusfilosofi Timo Klemola (2005) nimittää edellä mainitulla tavalla suuntautunutta tietoisuutta egotietoisuudeksi. Kehotietoisuus puolestaan on samaan aikaan kehon sisäisyyden ja läsnäolon ja ulkomaailman aistimista omalla keholla. Laulututkija Anne Tarvainen (2016) muistuttaa, että egotietoisuus ja kehotietoisuus eivät ole toisiltaan eriäviä käsitteitä, vaan enemmänkin katkeamaton kokonaisuus ja kietoutuneina toisiinsa. (Tarvainen, 24, 2016.)

2.2 Terve äänenkäyttö

Tutkielmani toinen keskeinen käsite on terve äänenkäyttö. Hengitys, ilmanpaine, kurkunpää ja artikulaatioelimistön rento ja optimaalinen toiminta saavat aikaan hyvälaatuisia, tervettä ääntä. Terveen äänen tunnusmerkeiksi voidaan lukea muun muassa tasoisuus, puhekorkeudella luonnollinen ja korkealla kirkas soivuus. Terve ääni kykenee niihin tehtäviin, joita siltä päivittäisissä tehtävissä edellytetään. (Makkonen 2016, 5.) Terveen äänenkäytön avaimena toimivat oman kehoinstrumentin tunteminen ja se, että osaa käyttää niitä optimaalisella tavalla.

Kehon fysiologisia, ääntä tuottavia liikkeitä voidaan lähestyä helpommin lauluääntä kuuntelemalla. Esimerkiksi käheästä äänestä voidaan päätellä, että äänihuulet värähtelevät epäsäännöllisesti. Äänenlaatujen ja artikulaation syntyyn vaikuttavat merkittävästi kielessä, pehmeässä kitalaessa ja huulissa tapahtuvat liikkeet. (Tarvainen 2012, 92.) Äänenkäytön fysiologisuudella tarkoitetaan taloudellista äänenkäyttöä. Taloudellisella äänenkäytöllä mahdollisimman vähällä ja säästeliäällä lihastyöllä tuotettua, hyvin ilmaistua ja kuuluvaa puhetta. Kommunikatiivisuudella puolestaan viitataan intonaatioon, voimakkuuteen ja äänen sävyyn liittyviin vaihteluihin. (Pöllänen 2014, 19.) Terveen äänenkäytön olennainen piirre on resonanssin tasapaino (Aalto & Parviainen 1974, 67.)

Ääntä muodostettaessa huomio tulee kehon kokonaisvaltaisen tarkkailun lisäksi kiinnittää äänihuulten ja ääntöväylän seudulle. Äänen tuottaminen tapahtuu äänihuulissa ja muovaantuu ääntöväylässä fysiologisen kokonaisuuden toiminnan seurauksena (Koistinen 2003, 83; Tikkanen 2019, 6). Ääntä muodostettaessa pystytään kuulemaan parhaiten äänihuulten ja ääntöväylän alueiden liikkeet. Laulaminen on kuitenkin koko kehon toimintaa, joten kehoa on tarkkailtava kokonaisuutena ja ääntöväylän liikkeet on nähtävä osana tätä kokonaisuutta. (Luck & Toiviainen 2008; Tarvainen 2012, 93.)

Äänestä tulee pitää hyvää huolta, jotta se säilyy terveenä. Huolenpidolla tarkoitetaan myös kehon huoltoa. Ääntä täytyy lämmitellä ennen laulu- tai puhesuoritusta, koska se helpottaa äänen tuottoa, kohentaa äänen laatua ja ehkäisee äänen väsymistä niin kutsutun äänisuorituksen aikana. Äänen lämmittelyllä tarkoitetaan samanlaista lämmittelyä kuin mitä lihaksillekin tehdään ennen urheilu-suoritusta. Lämmittelyn tarkoituksena on lisätä verenkiertoa kudoksissa, vetreyttää ja parantaa suorituskkyä. Lämmittelyllä ehkäistään myös kudonvaurioita. (Laukkanen & Leino 1999, 197, Lautamäki 2018, 13.)

Ääntä voidaan lämmitellä muun muassa erilaisten hengitysharjoitusten, nauramisen, haukottelun, rentoutus- ja äänenavausharjoitusten avulla. Kasvojen lihasten rentoutuksella on merkitystä ääntöelimistön toimintaan, joten esimerkiksi leuan ja purentalihasten hierominen ja rentouttaminen on hyvä tehdä muun venyttelyn ja lämmittelyn ohessa. Lisäksi on pidettävä huolta, että sekä keho, että mieli pysyvät harjoituksissa mukana kokonaisvaltaisesti. (Koistinen 2008, Makkonen 2016.)

2.2.1. Äänenkäytön ongelmat

Äänenkäytön ongelmat ovat haasteita, joita voi esiintyä äänenkäytössä. Ongelmat voivat ilmentyä erilaisina äänioreina, esimerkiksi äänen väsymisenä, käheytyksenä, puutteellisen korkeuden ja voiman epätasapainona ja epämukavuuden tuntemuksina kurkun seudulla. Tällaiset ongelmat voivat johtua monenlaisista tekijöistä, kuten esimerkiksi liiallisesta puheesta, vääränlaisesta puhetavasta, sairauksista tai stressistä. Puhuminen ja laulaminen voivat tuntua työläältä ja on syytä selvittää, ovatko oireet seurausta kurkunpään rakenteellisista ongelmista tai esimerkiksi siitä, että toiminnallisista tai rakenteellisista virhetoiminnoista ja puitteista johtuen ääni on joutunut koetukselle. Edellä mainittujen oireiden ilmetessä voi olla hyvä hankkiutua foniatrialle. Foniatriin tehtäviin kuuluu puheen, kielen ja äänen häiriöiden, sekä kuulovammojen tutkiminen silloin kun niihin liittyy häiriötiloja ja ongelmia. Kun ääniongelman syy on saatu selvitettyä ja kokonaistilanne karotitettua, saattaa olla tarpeellista hakeutua puheterapeutille, jossa virheellistä tapaa muodostaa ääntä pyritään muuttamaan optimaaliseksi ja kehon asentoa ergonomiseksi. Ääni-ongelmat ja äänen kuormittuminen vaikuttavat haitallisesti toimintakykyyn ja hyvinvointiin, sillä ne saattavat rajoittaa päivittäistä viestintää ja vaikeuttaa osallistumista esimerkiksi erilaisiin harrastuksiin tai muihin toimintoihin. (Ilomäki 2008, 27).

Rasituksen ollessa jatkuvaa tai äänen lähestulkoon pettäessä puhutaan *äänihäiriöstä*. On olemassa elimellisiä eli orgaanisia ja toiminnallisia eli funktionaalisia äänihäiriöitä (Aalto & Parviainen 1987, 69; Tikkanen 2019, 7). Elimellisessä äänihäiriössä kurkunpäässä on jotain rakenteellisesti epätyypillistä, joka voi olla syntyperäistä tai aiheutua esimerkiksi ongelmallisen äänenkäytön seurauksena. Toiminnallisesta eli funktionaalisesta äänihäiriöstä puhutaan puolestaan silloin, kun äänen tuottoelimistöstä ei löydetä silmällä havaittavia vaurioita, mutta ääni kuulostaa epänormaalitylta tai äänenkäyttöelimistön toiminnassa on puutteita. Yleisintä toiminnallista äänihäiriötä kutsutaan hyperkineettiseksi ääneksi. (Aalto & Parviainen 1987, 69). Kurkunpään, nielun ja kaulan lihakset jännittyvät

tällöin liikaa ja äänessä on kuultavissa kireyttä ja mahdollisesti hengästyneisyyttä (Aalto & Parviainen 1987, 69). Vastakohta hyperkineettiselle äänelle on nimeltään hypokineettinen ääni, joka kuulostaa usein voimattomalta ja heikolta. Molemmilla häiriötyypeillä on myös yhteisiä piirteitä, kuten esimerkiksi käheyttä ja narinaa (Aalto & Parviainen 1987, 69). Monesti hypokineettinen ääni voi seurata pitkään jatkunutta hyperkineettistä äänenkäyttöä, jolloin äänihuulet ovat yksinkertaisesti väsähtäneet vääränlaiseen äänenmuodotukseen. (Aalto & Parviainen 1987, 69.) Esittelen seuraavaksi lyhyesti tyypillisimmät äänenkäytön ongelmat.

Äänen väsyminen on tavallisin ongelma, jota monet kohtaavat useitakin kertoja elämänsä aikana. Ääni ei ole palautunut liian pitkään jatkuneen äänentuoton seurauksena tai esimerkiksi siksi, että ääntä on tuotettu liian raskaasti. Äänen väsymiselle tyypillisiä piirteitä ovat epämiellyttävä tunne kurkun alueella, kurkun selvittäminen, sekä äänen voimakkuuden ja laadun heikkeneminen. Äänen väsyminen voi johtaa puheongelmiin ja vähentää henkilön kykyä kommunikoida tehokkaasti. On tärkeää hakea apua äänen väsymiseen tarpeeksi nopeasti, jotta väsymisen aiheuttaja voidaan tunnistaa ja hoitaa mahdollisimman varhain. Äänihuulten rasittuessa äänihuulen limakalvot turpoavat kudosten kertymisen johdosta. Mikäli kovemman äänen rasittamisen jälkeen äänelle antaa mahdollisuuden levätä levätä, äänihuulet palautuvat normaalitilaan muutaman päivän kuluessa. Äänen rasittamisen jatkuessa palautumiselle ei ole aikaa, ja tällöin äänihuuliin saattaa jäädä jatkuva turvotustila. Turvotustila tunnetaan myös nimellä *äänihuulikyhmyt*. Äänihuulikyhmyt aiheuttavat äänen vääristymiä, heikentävät puhe- ja laulukykyä ja saattavat johtaa jopa puhekyvyn menetykseen. Äänihuulikyhmyjä hoidetaan leikkauksilla, laserhoidoilla ja puhe-, sekä fysioterapialla. (Laukkanen & Leino 1999, 106).

Äänihuulipolyyyppi ilmenee pullistumana äänihuulten reunassa. Äänihuulipolyypin taustatekijänä voivat esiintyä myös äänihuulikyhmyt. Kyhmyt häipyvät äänihuulista usein eri aikaan ja sen vuoksi foniatri odottaa usein muutamia kuukausia, ennen kuin polyyyppi poistetaan kirurgisesti. Mikäli kysymys on tällaisista äänihuulikyhmyjen jäänteistä, odotus voi olla hyväksi, koska kyhmyt poistuvat usein itsestään eivätkä vaadi leikkaushoitoa. (Vintturi 2016.) *Äänihuulihalvauksessa* toinen äänihuulista ei liiku. Äänihuulihalvauksen perusoireita ovat äänen käheytyminen ja heikko kuuluvuus. Tällöin äänihuulet kuvataan, jotta halvauksen aiheuttaja saadaan selville. Monesti halvaus voi johtua paineesta äänihuulihermossa. (Vintturi 2016; Tikkanen 2019, 7.) Ääniongelma on toiminnallinen, jos

äänentuoton tekniikassa on jonkinlaisia puutoksia, jotka usein juontavat juurensa fysiologiin toimintoihin. Silloin on syytä hakeutua puheterapeutille äänentuottotavan korjaamiseksi (Vintturi 2016).

2.2.2 Terveen äänenkäytön huomioiminen Sibelius-Akatemian lauluopinnoissa

Kaikki musiikkikasvatuksen aineryhmän opiskelijat käyvät äänenkäytön- ja huollon peruskurssin ja halutessaan voivat käydä vielä äänenkäytön jatkokurssin. Äänenkäytön ja huollon peruskurssin oppimistavoitteisiin on lueteltu Sibelius-Akatemian opinto-oppaan (2021) mukaan seuraavat asiat:

Opintojakson suorittanut opiskelija:

- tietää perusasiat terveeseen puheäänenkäyttöön liittyen, ääneen vaikuttavista tekijöistä ja äänifysiologiasta
- tiedostaa erilaiset toimintatavat omassa äänessään, osaa harjoittaa äänenkäytösään taloudellista ja tervettä toimintatapaa sekä hahmottaa äänensä kokonaisvaltaisuutta, ja näin kykenee edistämään ammatillista osaamistaan ja toimintakykyään,
- tunnistaa kehonsa toimintatavan merkityksen sekä sen ja äänensä tarkoituksenmukaisuuden väli-sen yhteyden sekä oppii ymmärtämään kehonhuollon ja ergonomian merkityksen myös omiin instrumenttiopintoihinsa,
- tiedostaa äänenkäytön ongelmia ja osaa ennaltaehkäistä niitä,
- ymmärtää puhe- ja lauluäänien toiminnallisten periaatteiden yhteneväisyyden.

Äänenkäytön jatkokurssin osaamistavoitteisiin puolestaan on lueteltu:

Opintojakson suorittanut opiskelija:

- on syventänyt kokemuksellista ja kehollista tietoaan terveestä puheäänentuotosta ja sen kokonaisvaltaisuudesta sekä äänifysiologiasta,
- on vakiinnuttanut taloudellista ja tarkoituksenmukaista äänentuottoa ja saa työkaluja äänenkäytön itsenäiseen harjoitteluun, kykenee tunnistamaan epätarkoituksenmukaisia toimintatapoja omassa ja muiden äänessä,
- on vahvistanut ja monipuolistanut äänellistä ilmaisukykyään ja sitä kautta myös vuorovaikutustaitojaan

Äänenkäytön ja -huollon kurssi on kokonaisuus tuleville äänityöläisille, joita oikeastaan kaikki musiikkikasvatuksen aineryhmässä opiskelevat ovat. Kurssilla opitaan kaikki olennainen ääntöelimestöstä ja harjoitetaan puheääntä konkreettisin ääniharjoittein ja tavu- ja lauluharjoittein. Puheäänen harjoitteet tukevat myös laulua ja laulunopettajat hyödyntävätkin laulutunneillaan paljon samoja harjoitteita, joiden avulla puheäänen kautta löydetty ergonominen tapa tuottaa ääntä voidaan yhdistää myös lauluun. Kuten edellä mainituista opintotavoitteista voimme lukea, äänenkäytön jatkokurssilla viedään opittuja asioita vielä syvemmälle ja tästä syystä jatkokurssin valitsevatkin usein ne opiskelijat, jotka ovat valinneet laulupedagogiikan pedagogiseksi syventymiskohteekseen.

Esittelen seuraavassa Laulupedagogiikka 1- ja 2-kurssien osaamistavoitteet:

Laulupedagogiikka 1- opintojakson suorittanut opiskelija:

- tuntee äänenkäytön perusteet, anatomian ja fysiologian,
- osaa ohjata oppilasta tasapainoiseen ja keholähtöiseen äänenkäyttöön,
- osaa soveltaa ääniharjoituksia yksilöllisesti ja ymmärtää niiden pedagogiset merkitykset ja tavoitteet,
- hallitsee laulun perustekniikan opettamisen eri-ikäisille- ja tasoisille oppijoille yksilöopetuksessa sekä pienryhmissä,
- osaa opettaa laulufraseerausta, improvisointia, tekstianalyysia ja laulutulkintaa keskeisissä populaarimusiikin tyyleissä,
- on saanut valmiudet ohjata oppilasta tarkoituksenmukaiseen harjoitteluun,
- osaa soveltaa oppimisen ja opettamisen taitoja yksilöopetuksessa ja ryhmässä,
- pystyy käyttämään teknologiaa laulunopetuksessa luovan työskentelyn apuvälineenä,
- osaa antaa rakentavaa palautetta oppilaille opetustilanteissa sekä tasosuorituslautakunnissa,
- tuntee tämänhetkisen opetusmateriaalin ja osaa laatia omaa,
- saa valmiudet rytmimusiikin laulupedagogiikka 2 opintojaksoon.

Laulupedagogiikka 2-opintojakson suorittanut opiskelija:

- osaa opettaa äänenkäytön perusteita sekä nais- että mieslaulajille,
- osaa ohjata harjoitusoppilasta tasapainoiseen ja keholähtöiseen äänenkäyttöön,
- pystyy hyödyntämään valmistamaansa opetusmateriaalia yksilöopetuksessa sekä ryhmätilanteissa,
- ymmärtää ergonomian merkityksen laulunopetuksessa ja osaa ohjata harjoitusoppilasta tasapainoiseen kehonkäyttöön,
- hallitsee äänen analysoinnin ja osaa käyttää äänianalyysiohjelmaa opetuksen tukena,
- osaa antaa oppilalle rakentavaa palautetta opetustilanteessa,
- saa valmiudet pop/jazz-laulun D-tasosuorituksen lautakuntatyöhön,
- osaa tehdä tuntisuunnitelman ja soveltaa sitä opetustilanteessa luovasti,
- osaa opettaa laulufraseerausta, improvisointia, tekstianalyysia ja laulutulkintaa keskeisissä populaarimusiikin tyyleissä,
- on saanut valmiudet ohjata oppilasta tarkoituksenmukaiseen harjoitteluun,
- tuntee tämänhetkisen opetusmateriaalin ja osaa laatia omaa,
- osaa opettaa laulufraseerausta, improvisointia, tekstianalyysia ja laulutulkintaa keskeisissä populaarimusiikin tyyleissä,
- saa valmiudet rytmimusiikin laulupedagogiikka 3 opintoihin.

(Oppimistavoitteet on lueteltu Sibelius-Akatemian opinto-oppaassa.)

Laulupedagogiikka 1 ja 2-kurssien osaamistavoitteet ovat hyvin samankaltaiset. Kurssien erona on kuitenkin se, että 2-kurssilla jokaisella kurssilla olevalla opiskelijalla on yksi naisoletettu ja yksi miesoletettu oppilas, joille he pitävät kymmenen yksityislaulutuntia syksyllä ja kymmenen keväällä. Tämän lisäksi 2-kurssilla pidetään ryhmäopetustunti ja harjoitellaan ylipäätään käytännönläheisesti 1-kurssilla opittuja asioita. Tarkoituksena on saada mahdollisimman vahvat valmiudet monipuoliseen ja ammattitaitoiseen laulunopetukseen oppilaan äänialasta riippumatta. Kuten haastateltavatkin totesivat, edellä mainituilla laulupedagogiikan ja äänenkäytön ja -huollon kursseilla on suuri vaikutus siihen, millaiset valmiudet he ovat saaneet työelämässä oman äänen kanssa toimimiseen. Lisäksi edellä mainitut kurssit tukevat toisiaan, koska äänenkäyttöllisiä seikkoja tarkastellaan eri näkökulmista.

Sibelius-Akatemian opinto-oppaassa (2021) luetellaan myös opetussuunnitelman pohjalta luodut osaamistavoitteet tasokohtaisesti pop/jazz-laulun D-, C-, B-, ja A-tasosuorituksiin. Luettelen seuraavaksi äänenkäytön kannalta olennaiset tasosuoritusvaatimukset eri tasosuoritusasteilta:

Taso D:

- ääni-instrumentin tuntemuksen syventäminen
- äänen ergonomisemmaksi, soivemmaksi ja laaja-alaisemmaksi kehittäminen ja noin puolentoista oktaavin äänialan hallitseminen

Taso C:

- ääni-instrumentin tuntemuksen syventäminen
- äänirekistereiden käytön ja ylimenoalueen hallinta
- opiskelija pystyy käyttämään ääntään vähintään kolmen oktaavin alueelta
- Äänenkäyttö ja -huolto

Taso B:

- äänen käyttö ergonomisesti, monipuolisesti ja laulaen kolmelta eri oktaavialalta
- tekstien tulkinta ja itsensä ilmaiseminen luontevasti omaa tunnelmaisua ja musiikkityyliä palvelevalla tavalla
- esiintyminen luontevasti yhtyeen solistina, toimiminen vuorovaikutuksessa yhtyeen ja yleisön kanssa

Taso A:

- muusikkouden persoonallinen ja vahva syventäminen yhtye- ja ja solistisen työskentelyn kautta
- instrumentin hallitseminen korkeatasoisen ohjelmiston vaatimalla tavalla

Kuten opinto-oppaan tasosuoritusten sisältövaatimuksista voi päätellä, äänenkäytön hallintaan kiinnitetään huomiota D- ja C-tasosuoritusten parissa ja ilmaisu ja tulkinta tulevat mukaan vasta korkeammissa tasosuorituksissa (B- ja A-tasosuorituksissa).

3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtävän ja käyn läpi tutkimuskysymykset. Lisäksi esittelen aineistonkeruu- ja analysointimenetelmät sekä tarkastelen tutkimusetiikkaa.

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää kolmen työelämässä toimivan pop/jazz-laulunopettajan ajatuksia siitä, miten kehollisuus ja terve äänenkäyttö on huomioitu heidän Sibelius-Akatemian pop/jazz-lauluopinnoissaan ja miten he ovat ottaneet ne huomioon omassa laulunopetuksessaan. Tutkimuskysymyksiksi muodostui:

1. Minkälaisia kokemuksia Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmästä valmistuneilla on terveestä äänenkäytön ja kehollisuuden huomioimisesta heidän pop/jazz-laulun opinnoissaan?
2. Miten he ottavat terveen äänenkäytön ja kehollisuuden huomioon heidän omassa pop/jazz-laulun opetuksessaan?

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni on yleisen tason kysymys ja toinen puolestaan pyrkii saamaan haastateltavien omia kokemuksia ja tarinoita esiin.

3.2 Laadullinen tutkimus

Tutkimukseni on laadullista eli kvalitatiivista tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää ilmiötä ja syy-seuraussuhteita (Saaranen-Kauppinen & Puustniekka 2006). Laadullista tutkimusta käytetään erityisesti kun tutkitaan ilmiötä, josta ei ole aikaisempaa tietoa tai kun etsitään uudenlaisia näkökulmia jo osittain tunnettuihin ilmiöihin (Saaranen-Kauppinen & Puustniekka 2006). Vaikka arkijärjellä tietäisi jonkin asian olevan itsestään selvästi jonkinlainen, joutuu itsensä laadullisessa tutkimuksessa etäännyttämään tuosta arkijärjestä (Tietoarkisto, 2006). Jotta tutkimus olisi mahdollisimman luotettava, tutkijan on raportoitava ja perusteltava tekemiään valintoja (Vilka, Saarela & Eskola 2018, 164). Laadullinen tutkimus voi kartoittaa, selittää kuvailla tai ennustaa (Tietoarkisto, 2006). Tutkimuksen tavoitteisiin kuuluu huomioida tutkittavan kohteen moni-

ulotteisuus ja kokonaisvaltaisuus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152). Laadullisessa tutkimuksessa tyypillistä on keskittyä pieneen määrään tapauksia ja pyrkimyksenä on analysoida ne mahdollisimman perusteellisesti (Eskola & Suoranta 2001, 18). Laadullinen tutkimus nähdään prosessina, jossa näkökulmille ja tulkinnoille tapahtuu luonnollista kehitystä tutkimuksen (Kiviniemi 2018, 62).

Laadullista tutkimusta tehtäessä on tärkeää huomioida, ettei tutkijana tee ennako-oletuksia tutkittavasta kohteesta tai tutkimustuloksista (Eskola & Suoranta 2001, 19.) Pyrin tässä tutkimuksessa olemaan mahdollisimman objektiivinen ja tiedostamaan omat ennako-oletukseni ja asenteeni. Laadullisen tutkimuksen katsotaan rakentuvan kolmesta osasta: aiemmat tutkimukset ja teoriat, empiirinen aineisto, sekä tutkijan oma ajattelu ja päättely (Töttö 2004, 9-20). Aineistonkeruu ja analyysi ovat toisistaan erottamattomia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 56). Laadullista tutkimusta tehtäessä tutkija nähdään kiinteänä ja välttämättömänä osana tutkimusta. Tutkimustulokset eivät voi olla tutkimusmenetelmästä tai tutkijasta erillään. Ei myöskään ole olemassa täysin objektiivista laadullista tutkimusta, sillä laadullinen tutkimus tuloksineen on aina subjektiivinen. Tämä johtuu siitä, että jokainen tutkija luo tutkimusasetelmansa oman harkintansa mukaisesti, koska tutkija rakentaa tutkimusasetelman oman harkintansa mukaan. Tästä syystä laadullisessa tutkimuksessa aineistoon pohjautuva teoria toimii merkityksellisenä lähtökohtana, jotta saadaan aikaiseksi eettinen ja luotettava tutkimus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 20; Kiviniemi 2018, 62.)

3.3 Tapaustutkimus

Tutkimukseni on tapaustutkimus. Kaikki tapaustutkimukset ovat yksilöllisiä, mutta niiden kautta ja avulla voidaan etsiä, havaita ja muodostaa tuloksia, jotka ovat liitettävissä muihin samankaltaisiin tilanteisiin ja tuloksiin (Vilkka, Saarela & Eskola 2018, 162). Tapaustutkimuksessa rajattua kokonaisuutta tutkitaan monipuolisesti eri menetelmillä hankittujen tietojen avulla. Tapausta tutkitaan, kuvataan ja selitetään miten- ja miksi-kysymysten avulla (Yin 1994, 5.) Tapaustutkimukselle tyypillistä on, että valitaan yksittäinen tapaus, tilanne tai tapahtuma, jota tarkastellessa keskitytään prosessiin. Yksittäisiä tapauksia halutaan tutkia niiden luonnollisessa ympäristössä kuvailemalla mahdollisimman yksityiskohtaisesti tutkittavaa ilmiötä. Tavoitteena tapaustutkimuksessa on tutkimuskohteen systemaattinen, selkeä ja totuudenmukainen kuvaileminen (Anttila 1996, 250; Hirsjärvi ym. 2004, 125-126.)

Tärkeää tutkimuksen kannalta on, että tutkittava tapaus muodostaa kokonaisuuden. Tapaustutkimuksen kohdalla on myös syytä pohtia tulosten yleistämistä, sillä tapausta tutkimalla halutaan lisätä ymmärrystä tiettyä ilmiötä kohtaan, yleistämättä kuitenkaan asiaa. Jopa yhden tapauksen tutkiminen tarjoaa yksittäistapauksen päihittävää tietoa, vaikka sen perusteella ei voi esittää yleistyksiä. Tulosten merkitystä ja todenmukaisuutta vahvistetaan kuvailemalla perusteellisesti aineisto ja aineiston analyysi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

3.4 Tutkimuksen toteutus

Seuraavaksi kerron tutkimukseen tutkimusprosessista, tutkimukseen osallistuneista henkilöistä ja heidän valinnastaan, aineistonkeruusta, ryhmähaastattelusta aineistonkeruun menetelmänä ja haastatteluiden myötä saamani aineiston analyysistä.

Aloitin tämän tutkimusprosessin syksyllä 2020. Tuona syksynä pohdin, mitä haluaisin lähteä tutkimaan ja miten rajaisin tutkimusaiheeni ja -kysymykseni eheäksi kokonaisuudeksi. Tutkimussuunnitelman valmistuttua aloin keväällä 2021 kirjoittaa työtäni. Aloitin teoreettisen viitekehyksen rajaamisesta ja teorialuvun rakentamisesta sekä tutkimusasettelmaluvun muotoilusta. Teoreettinen viitekehykseni muodostui kahden pääotsikon alle: kehollisuus ja terve äänenkäyttö. Toukokuun alussa aloitin aineiston keruun, lähestyin kuutta Sibelius-Akatemiasta valmistunutta, työelämässä toimivaa pop/jazz-laulunopettajaa, joista kolme suostui haastatteluun. Sähköpostissa esittelin lyhyesti tutkimusaiheeni ja kysyin, suostuisivatko he sovittuna ajankohtana ryhmähaastatteluun.

3.4.1 Tutkimukseen osallistuneet ja heidän valintansa

Tähän tutkimukseen osallistui kolme Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmästä valmistunutta, pop/jazz-lauluun opinnoissaan syventynyttä laulunopettajaa. Kukin heistä on toiminut työelämässä jo reilun kymmenen vuoden ajan opettaen pop/jazz-laulua ja esiintyen freelancer-laulajana ja -muusikkona. Kaksi heistä on itsekin opettanut Sibelius-Akatemiassa ja toisella asteella ja yksi toisella asteella konservatoriossa. Kaikki haastateltavat ovat käyneet pop/jazz-lauluun kuuluvat kurssit: laulopedagogiikka 1 & 2, jotka vaaditaan pop/jazz-laulunopettajan pätevyyteen työelämässä.

Lähetin sähköpostia yhteensä kuudelle musiikkikasvatuksen aineryhmästä valmistuneelle pop/jazz-laulunopettajalle, jossa tiedustelin heidän halukkuuttaan osallistua tutkimukseeni. Heistä kolme vastasi sähköpostiini myöntävästi ja valikoitui täten haastateltavikseni (ks. kuvio 3). Rajattuani tutkimukseni keskittymään nimenomaan Sibelius-Akatemian pop/jazz-laulunopetukseen, halusin nimenomaan sieltä valmistuneita opettajia. Mietin, olisinko haastatellut pelkästään opiskelijoita ja keskittynyt heidän kokemuksiinsa, mutta minua itseäni kiinnosti enemmän opettajien näkökulma. Täten päädyin keskittymään tässä tutkimuksessa opettajalähtöiseen näkökulmaan ja valitsin haastateltavikseni opettajia.

Taulukko 2. Tutkimukseen osallistuneet ja heidän työtehtävänsä.

Emeli	Työskentelee toisen asteen pop/jazz-laulunopettajana
Lumia	Työskentelee Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmän opettajana
Lianne	Työskentelee Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmän opettajana

Kuvio 3. haastateltavat

3.4.2 Ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Laadullisessa tutkimuksessa yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelut, kyselyt ja havainnointi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 62). Aineiston määrän laajuus usein kuormittaa tutkijaa ja tämän takia tutkijan on hyvä valita jo etukäteen huolellisesti tutkimuskohde ja suunnitella mikä on riittävä määrä aineistoksi (Vilkkä, Saarela & Eskola, 2018, 165). Rajaus selviää prosessin edetessä, joten aineistonkeruuta ei kannata rajata liian yksityiskohtaisesti. Tutkimuksen lopullisessa versiossa ei tarvitse käyttää kaikkea aineistoa, mutta sen kerääminen on tarpeellista tutkimusprosessin etenemisen ja onnistumisen kannalta (Kiviniemi 2018, 67.) Aineiston alkaessa toistamaan itseään, sitä on kerätty tarpeeksi. Tutkittava kohde ei tällöin enää tuota uutta tietoa tutkimusongelman kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 75.)

Ryhmähaastatteluita (voidaan käyttää yksilöhaastattelujen sijasta tai niiden lisäksi (Eskola & Suoranta 2000, 94). Ryhmähaastattelutilanteessa keskustelua tutkimuksen kohteena olevista asioista käydään siten, että haastattelija keskustelee samaan aikaan usean eri haastateltavan kanssa, mutta esittää kysymyksiä myös yksittäisille ryhmän jäsenille. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61.) Ryhmähaastattelu koostuu yksittäisten haastateltavien vastauksista, mutta siinä saatetaan keskittyä usein myös kollektiiviseen, yhdessä tuotettuun puheeseen, merkityksenantoon tai muisteluun (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Kollektiivinen muistelu oli merkittävässä roolissa ryhmähaastattelutilanteessa, sillä pyysin haastateltaviani kuvailemaan muun muassa, miten kehollisuutta on huomioitu heidän opiskeluaikanaan. Ryhmähaastattelulla voidaan tutkia esimerkiksi, miten henkilöt muodostavat jostakin asiasta yhteisiä näkemyksiä ja haastavat toisiaan, mikäli ovat asioista eri mieltä saaden aikaan kollektiivista keskustelua.

Ryhmähaastattelulla kerätty aineisto soveltuu perinteisten analyysitapojen lisäksi esimerkiksi keskusteluanalyysiin ja diskurssianalyysiin. Ryhmän keskusteluissa vuorovaikutellisuus ja puheenvuorot korostuvat, joten puheen lisäksi analyysisissä voidaan keskittyä myös nonverbaaliseen viestintään, kuten eleisiin, ilmeisiin ja äänenpainoihin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Toteutin ryhmähaastattelun teemahaastattelurungon avulla. Tehtäväni tutkijana oli huolehtia kaikkien teemojen läpikäymisestä ja innoittaa kaikki ryhmän jäsenet avoimeen keskusteluun. Tavoitteena ryhmähaastattelussa on keskustelun vapaamuotoisuus, joten esimerkiksi strukturoitua lomaketta ei käytetä ryhmähaastattelussa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Haastateltavien määrä voidaan rajata sen mukaan, millaista tietoa tutkimuksessa tavoitellaan. Pienen ryhmän haastattelussa asioihin päästään todennäköisesti syvemmin käsiksi ja jokaisella haastateltavalla on enemmän aikaa sanoa pointtinsa. Suuren ryhmän keskustelun tallentaminen on vaikeaa ja kestää kauemmin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Ryhmähaastattelun etuihin kuuluu tiedon saaminen useilta henkilöiltä samanaikaisesti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Ryhmähaastatteluun osallistuvat henkilöt voivat saada toisensa muistamaan myös jotain, mitä yksittäisessä haastattelutilanteessa ei olisi välttämättä tullut mieleen. Mikäli ryhmähaastattelutilanteessa on hyvä yhteishenki, ryhmän jäsenet voivat toimia toisilleen myös sosiaalisena tukena, jolloin keskusteleminen on helpompaa kuin yksilöhaastattelutilanteessa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). On hyvä huomioida lisäksi, että yksilö- ja ryhmähaastattelut tuottavat erilaista aineistoa ja tietoa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61.) Haastattelutapaa valitessa on hyvä punnita

kummankin tavan vahvuudet ja heikkoudet. Samassa tutkimuksessa on mahdollista hyödyntää molempia tapoja, jotta voidaan saavuttaa monipuolisempaa tietoa ja tuloksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Toteutin tämän tutkielman ryhmähaastattelun keväällä 2021. Haastattelu tapahtui tiistaina 25.5.2021 klo 20:00-21:36 ryhmähaastatteluna Zoom-videopuhelupalvelun kautta. Toteutimme ryhmähaastattelun etäyhteyden välityksellä Covid-19-pandemiasta johtuen. Tallensin haastattelun sekä suoraan Zoomin kautta nauhoittaen, että äänitallenteena kännykän äänitetiedostoihin. Lämmittelin haastattelutilanteen alussa haastateltaviani kyselemällä heidän kuulumisiaan ja kertomalla tutkimuksestani lyhyesti. Tämän jälkeen aloitimme haastattelun, joka soljui keskustelunomaisesti eteenpäin pysyen kuitenkin aiheessa jatkuvasti. Minulle jäi haastattelusta hyvä mieli ja ryhmähaastattelu oli haastateltavilleni-kin heidän sanojensa mukaan mieluisa ja piristävä kokemus, jossa he saivat avattua omia näkemyksiään mutta samalla myös uusia näkökulmia omiin lähestymistapoihinsa. Haastattelu kesti yhden tunnin ja 36 minuuttia. Haastateltavat saivat itse päättää, millä nimillä halusivat itsensä anonymisoitavan ja päädyimme seuraaviin nimiin: Lumia, Emeli ja Lianne. Tulosluvussa haastateltavani esiintyvät näillä nimillä.

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi ryhmähaastattelun siitä syystä, että halusin tehdä haastattelun keskustelunomaisessa tilanteessa ja saada haastateltavat myös haastamaan, ja toisaalta tukemaan toistensa ajatuksia kehollisuuteen ja terveeseen äänenkäyttöön liittyen. Olin suunnitellut kysymykset etukäteen ja jaotellut ne kahden eri teeman: *terveen äänenkäytön ja kehollisuuden* alle.

Ryhmähaastattelutilanteessa tutkittavat henkilöt usein tukivat toisiaan vastauksissaan ja olivat samaa mieltä monista asioista. Keskustelu oli hedelmällistä ja sujui sopuosoitavasti. Tämä kaikki vaikuttaa kuitenkin tutkimukseni otantaan ja tutkimustuloksiini, sekä tämän luvun muotoutumiseen. Tutkijana minun onkin huomioitava haastateltavien yhtenevät mielipiteet ja rakennettava tuloslukuni kriittisesti tarkastellen ja tutkimusasetelmaluvussa mainittua tarkkaa tutkimusetiikkaa noudattaen.

Litteroin haastattelut syksyllä 2021. Litteroinnilla kirjoitetaan puhtaaksi esimerkiksi nauhoitettu puhemuotoinen aineisto (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Aineistonkeruun jälkeen aineisto kirjoitetaan analysoimista helpottavaan muotoon. Käytin apuna Microsoft word-sovelluksen litterointityökalua ja Logic pro-musiikintuottamistyökalua, jolla minun oli helpompaa hidastaa puhetta. Siistin tekstit käsin lisäämällä pilkut, pisteet ja isot alkukirjaimet oikeille paikoilleen. Koska haastatteluni oli ryhmähaastattelu, minun

oli oltava erityisen tarkka sen kanssa, että sanotut asiat tuli yhdistettyä aina oikeaan henkilöön. Tämän varmistin käymällä rauhassa läpi haastattelun ja lisäämällä oikeat nimet lauseiden perään.

3.4.3 Aineiston analyysi

Analysoin haastatteluaineiston käyttäen laadullista sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen yleisin analyysimenetelmä (Tietoarkiston viittausohje). Lähestytän tässä tutkimuksessani aineiston analysointia Tuomen ja Sarajärven (2018) analyysirungon avulla. Laadullisen tutkimuksen analyysin rungolla tarkoitetaan, että tutkija määrittelee tutkimusohjelman näkökulmasta kerätyssä aineistossa kiinnostavat asiat.. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78-79.) Tämän jälkeen aineisto käydään läpi ja analyysin alussa valittuun kiinnostuksen kohteeseen sisältyvät asiat merkitään. Tutkimuksesta rajataan ulos merkitsemättömät kohdat, jolloin ainoastaan merkityt kohdat jäävät jäljelle. Jäljellä oleva aineisto järjestellään teemoittain ja siitä kirjoitetaan yhteenveto (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 78-79.) Yksi tutkimus voi käsitellä vain rajatusti asioita, joten tutkijan tehtävänä on päättää tutkittavan ilmiön laajuus ja rajattava kokonaisuus tarkasti ja selkeästi. Kun aineiston karsiminen on tehty, jäljelle jääneelle, tutkimuksen kannalta olennaiselle aineistolle tehdään litterointi ja samalla kategorisoidaan aineiston osa-alueet, jotta ne on helppo hahmottaa. Aineiston tehtävänä on auttaa tekstin jäsentämisessä, kuvailemisessa ja vertailupohjana toimiminen jäsentelyä tekstiä ja teoriaa läpikäydessä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78-79.)

Sisällönanalyysi voi toimia väljänä teoreettisena viitekehyksenä, joka on mahdollista liittää kokonaisuuteen analysointia tehtäessä. Se voi toimia myös yksittäisenä metodina tutkimusta tehtäessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78-79.) Analyysissa tavoitteena on ymmärtää ja tulkita sitä, mitä olennaista lisävalaistusta aineisto tuo tutkimuskysymyksiin vastaamiseen. Analyysin ideana on tietyllä tapaa ”hajottaa ja hallita” tietoa. Toisin sanoen pilkkoa, koota, eheyttää ja täydentää tietoa (Tietoarkisto 2009). Tällaisella aineiston sisällön jäsentämisellä tarkoitetaan kokonaisuuden jakamista pienempiin osiin ja osien tarkastelemista eri näkökulmista. Sisällöllisen jäsentämisen jälkeen tulisi tehdä myös synteesiä. Synteesin tekemisellä tarkoitetaan, että pienistä kokonaisuuksista tulisi saada muodostettua jotain laajempaa ja aineistosta tulisi löytää yksittäisten vastauksien sijasta löytää yleisemmän tason laajaa tietoa (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 92). Tietoarkistossa mainitaan

kuitenkin, että synteesin luominen ei ole välttämätöntä, jos tutkimustehtävässä halutaan nostaa esiin nimenomaan erilaisuutta ja kuvata kirjoa.

Tässä tutkimuksessa analysoin ryhmähaastatteluni litteroinnin ja vastauksien lisäksi jo valmiina olevaa kirjallista aineistoa, tietoa ja tutkimusta. Pyrkimyksenäni on tehdä olemassa olevasta tutkimusaineistosta johtopäätöksiä liittyen siihen, millaisessa asemassa kehollisuus ja terveen äänenkäytön huomioiminen ovat Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen osaston pop/jazz-laulunopetuskulttuurissa. Minun on täten toteutettava edellä mainittua tiedon pilkkomista, kokoamista, eheyttämistä ja täydentämistä. Käydessäni tekstiaineistoa läpi, erottelen niitä asioita, jotka liittyivät terveeseen äänenkäyttöön tai kehollisuuteen. Koko aineiston läpi käytyäni, kerään valikoimani materiaalit yhteen ja jaan ne tiettyjen pääteemojen (terve äänenkäyttö ja kehollisuus) alle. Tutkimukseni lopputulos on yhteenveto sekä tekstiaineiston, että haastatteluaineiston sisällönanalyyseistä. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 92.)

3.5 Tutkimusetiikka

Pyrin koko tutkimukseni ajan noudattamaan TENK:n (tutkimuseettisen neuvottelukunnan) hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia. Ohjeistuksissa mainitaan olennaisina rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus työn kaikissa vaiheissa (TENK 2012, 6). Pyrin olemaan kautta linjan tutkimusta tehdessäni huolellinen ja käsittelemään tietoa vastuullisesti kunnioittaen aiempaa tiedeyhteisön tekemää työtä. Merkityksellisessä asemassa tutkimusetiikassa mainitaan myös, että osoittaa arvostuksensa muiden tutkijoiden työtä kohtaan merkitsemällä lähdeviittaukset huolellisesti oikein (TENK 2012, 6). Käytin tutkielmassani asianmukaisia lähdeviittauksia ja luetteloin lähteet huolellisesti, jotta lukijan on mahdollisuus löytää alkuperäislähteet tarvittaessa.

Tutkijana pyrin olemaan mahdollisimman objektiivinen tutkimuskohdettani kohtaan. Pyrin kuitenkin myös tiedostamaan, että edellä mainittu ei välttämättä tule täysin toteutumaan, sillä omat ajatukseni ja uskomukseni ohjaavat luonnostaan tutkimuksen etenemistä jossain määrin. Omien uskomusten tiedostaminen ja käsittely kuitenkin auttavat siinä, etteivät ne vaikuta liiaksi tutkimukseni etenemiseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Pyrinkin näin ollen aktiivisesti huomioimaan, miten omat asenteeni, uskomukseni, ihmiskäsitykseni ja maailmankuvani vaikuttavat tutkimustyöhöni. Jotta hyvän tieteellisen käytännön ohjeistuksen seuraaminen onnistuisi mahdollisimman hyvin, pyrin edistämään

tutkimusprosessiani mahdollisimman läpinäkyvästi. Pysin kautta linjan avoimuuteen ja läpinäkyvyyteen analysoidessani tutkimuksen tuloksia. (TENK, 2012.)

Osana hyvää tutkimuskäytäntöä on informoitu suostumus, joka tutkimukseen osallistuvilta tulee saada ennen kuin alkaa kerätä aineistoa. Informoitu suostumus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tutkimuksen kulku ja sisältö avataan haastateltavalle ja varmistetaan, että tämä on ymmärtänyt kaiken informaation. Käsitän olevani eettisesti vastuussa haastateltavista, sillä minä voin päättää, mitä he saavat tietää tutkimukseeni liittyen ja mitä eivät. Lisäksi anonymisoin haastateltavani TENK:n ohjeiden mukaisesti. Tarkoitukseni on pitää haastateltavani mahdollisimman vaikeasti tunnistettavina tutkimuksessa käytävästä aineistosta. (Saaranen-Kauppinen & Puustniekka 2006.)

Tietosuoja- ja valtuutetun ohjeen mukaan tutkimuksessa huomioitava henkilötietojen käsittelyn ja hallussapidon tarve tutkimusta tehtäessä ja tutkimuksen valmistumisen jälkeen, sekä myös tutkimusaineiston säilyttämisen tarve tutkimuksen valmistuttua (Tietosuoja.fi, 2020). Tässä tutkimuksessa olin huolellinen, jotta haastatteluaineistoni säilyi työn valmistumiseen asti salasanoilla salattuna. Tutkimuksen valmistuttua hävitän tutkimuksessa käyttämäni haastatteluaineiston. Tekstin tarkistaminen plagiaatintunnistusohjelma *Turnitin* avulla antaa varmistuksen siitä, ettei tekstistäni löydy kirjoitusprosessin jäljiltä tahattomia suoria lainauksia muiden teksteistä, joita muut tutkijat ovat käyttäneet omissa töissään.

4 Tulosluku

Tässä luvussa esitän tuloksia kolmen pop/jazz-laulunopettajan kokemuksista kehollisuuden ja terveen äänenkäytön huomioimisesta pop/jazz-laulutunneilla Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmässä. Emeli, Lumia ja Lianne (nimet muutettu) ovat musiikkikasvatuksen aineryhmästä valmistuneita pop/jazz-lauluun pedagogisena syventymiskohteena keskittyneitä pop/jazz-laulunopettajia. Lumia ja Lianne opettavat tällä hetkellä itse Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmässä ja Emeli puolestaan toisella asteella konservatoriopuolella opiskelevia pop/jazz-laulajia.

4.1 Terveen äänenkäytön merkitys opinnoissa ja opetustyössä

Ryhmähaastatteluni ensimmäinen teema oli terve ääni ja sen merkitys ammattihyvinvoinnissa sekä opetuksessa.

4.1.1 Terve äänenkäyttö

Terveen äänen määrittelyssä on huomioitava määrittelijän mieltymykset ja näkemys. (Korpisaari 2011, 70). Aalto ja Parviainen (1987, 11) Koistinen (2008, 10) kuvailevat tervettä ääntä selkeäksi, kuuluvaksi, miellyttäväksi kuunnella, rauhalliseksi, pehmeäksi ja kantavaksi. Terve ääni tuottaa mielihyvää puhujalleen ja äänessä on ilmeikkyyttä. Se voimistuu ja vaimenee pakottomasti ja kantaa myös hiljaisena (Aalto & Parviainen 1987, 11; Koistinen 2008, 10).

Laukkanen ja Leino (2001, 14) nostavat esiin termin tarkoituksenmukaisuus, jolla saavutetaan kokonaisvaltaisempi ja tarkempi tapa määritellä tervettä äänenkäyttöä. Tarkoituksenmukaisuus nousi esiin myös haastatteluissa. Tarkoituksenmukaisuudella yleisesti tarkoitetaan, että ääni palvelee käyttäjänsä tämän tarvitsemalla tavalla. Ryhmän keskusteluista nousi esiin, että terveen äänen sijasta tarkoituksenmukaisella tavalla toimiva olisi jopa parempi termi. Jokainen haastateltava koki, että terve ääni toimii kaiken pohjana ja että terveen äänen pohjana puolestaan toimii optimaalinen tekniikka, joka saavutetaan harjoittelulla ja äänenhuollolla. Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että äänenkäytön ammattilaisten tulee tunnistaa rajoja ja tietää, mikä on hyväksi äänelle ja miten ääntä tulisi huoltaa.

Tarkoituksenmukaisuus voidaan jakaa kolmeen osaan, kuten taulukossa kolme esitetään.

Taulukko 3. Tarkoituksenmukaisuuden alakategoriat ja merkitykset

Perpektuaarisesti eli aistinvaraisesti tarkoituksenmukainen	= selkeää ja vaivatonta kuunnella
Kommunikatiivisesti eli viestinnällisesti tarkoituksenmukainen	= äänellisesti ilmaisevaa
Fysiologisesti eli elimistön toimintaan liittyvällä tavalla tarkoituksenmukainen	= taloudellista, ei ylimääräistä lihastyötä

Haastateltavista Emeli nosti esiin, että terve ääni on kokonaisuus, jossa keho palvelee äänenkäyttöä ja äänenkäyttäjän keho-mieli-yhteys on kunnossa. Antti Revonsuo (2006) toteaa, että mieli on sen omaaville olennoille ennen kaikkea subjektiivinen tajunnallinen ilmiö, joka muodostuu psykologisessa todellisuudessa kokemistamme aistimuksista, mielikuvista, havainnoista, tunteista ja ajatuksista (Revonsuo 2006, 25.) Keho puolestaan on terminä kehitetty, kun elävä ja kuollut ruumis piti saada erotettua toisistaan (Kolehmainen 2001). Keho-mieli-yhteyttä on tutkittu vuosisatojen ajan ja nykypäivänä aiheeseen päästään teknologian avulla käsiksi paremmin kuin koskaan aiemmin. Kehon ja mielen yhteyksien ilmeneminen tapahtuu jokapäiväisessä elämässä. Aistihavainnot, joita ulkoiset ärsykkeet aiheuttavat, vaikuttavat mielentilaamme ja täten myös kehon fyysisiin toimintoihin (Lehtonen 2011, 20.) Keho-mieli-yhteyttä tutkittaessa on huomioitava hermoston toiminta, erilaiset filosofiset ihmiskäsitykset ja tieteelliseen tutkimukseen nojaavat faktat liittyen kehollisuuteen. Tässä tutkimuksessa emme kuitenkaan syvenny edellä mainittuihin seikkoihin, vaan niitä voisi käsitellä esimerkiksi jatkotutkimuksessa.

Ainakin itelle terve äänenkäyttö on kaiken perusta. Eli se on niinku se mikä pitää saada ekana kuntoon, koska se on työväline ja opetusväline. Eli se on lähtökohta. Se on sata kertaa tärkeempi mulle kun mikään efekti tai tärkeempi kuin työlin tuntemus. On tavallaan vaikeeta opetella niitä muita asioita, jos siellä taustalla ei oo instrumenttia, joka palvelee tarkoitustaan. (Lumia)

Kaikki haastateltavat oli yhtä mieltä siitä, että terve äänenkäyttö tukee ilmaisua, jolloin puhuminen tai laulaminen on *ilmaisuvoimaista*. Ilmaisuvoimaisella laululla tai puheella pyritään ilmaisemaan haluttua tunnetta mahdollisimman tehokkaasti. Kuten Laukkanen ja Leino (2001, 16) toteavat, tekniikka ei saa tulla ilmaisun tielle, jotta tunne saadaan välitetyksi mahdollisimman tehokkaasti (Laukkanen & Leino 2001, 16). Ilmaisuvoimaisuus löytyy haastateltavien mukaan *omaan ääneen* tutustumalla. Mikäli lähestymme laulamista ilmaisulähtöisesti, kuulemme yhtä lailla eri äänenvärejä, kuin teknisesti lähestymällä, mutta äänenvärit syntyvät tästä näkökulmasta automaattisesti ilmaisun seurauksena, eivätkä tietoisesti tuotettuna (Korpisaari 2001, 69).

Haastateltavista Lianne korosti sitä, että musiikkikasvatuksen aineryhmässä opiskelevia koulutetaan laulutunneilla siihen, että he pystyisivät tekemään työtään niin, että ääni kestää. Esimerkiksi laulajaksi syventyvän täytyy pystyä laulamaan mahdollisimman ilmaisuvoimaisesti. Jos äänenkäyttö ei ole tervettä, niin se todennäköisesti rajoittaa myös ilmaisua jollain tavalla. Terveen äänenkäytön opiskelu ja huomioiminen on ikään kuin rakennuspalikka, joka tarvitaan, jotta ääni kestää työssä. Ritva Eerolan mukaan äänentuotossa merkityksellistä on aivotoiminnan ohjaaminen subkortikaalisen eli refleksiinomaisen tason keinoin. (Eerola 2010, 20). Tällöin ääni toimisi vapaammin (Eerola 2010, 20). Kurkunpään lihasten toiminnan kannalta merkittävää on, ohjaako kortikaalinen vai subkortikaalinen taso toimintaa. Toisin sanoen siis tunteiden huomioiminen laulaessa vaikuttaa elimistön toimintaan. (Eerola 2010, 20).

4.1.2 Ongelmat terveen äänenkäytön kanssa ja niiden huomioiminen opiskeluaikana

Kaikilla haastateltavilla on esiintynyt opiskeluaikoinaan äänenkäytön ongelmia, joihin on pureuduttu laulutunneilla. Apua ongelmiin on saatu omien ajatusmallien muutosten, uusien toimintatapojen ja terveellisempien rutiinien kautta.

Joo oli paljon ongelmia jo silloin, kun tulin SibAlle ja sit se, että teki paljon keikkoja ja riekku paljon keikkojen jälkeen baarissa niin se ei paljon auttanut asiaa. Oli tosi huonossa kunnossa jossain vaiheessa ääni ja ihan sellaset kyhmyt alut. Toipui edellisen perjantain ja lauantain keikasta just ja just sinne seuraavan perjantain laulutunnille ja sitten taas viikon lopulla huusi äänensä veks. Lauluope pisti pelin ihan poikki ja äänen kuntoon reagoitiin todella. Hän sano, et jos sä haluat hoitaa tuon äänen kuntoon niin nyt keikat tauolle ja otetaan

ihan alusta tää homma. Ja sit äänenkäytön kurssin asiat tuki kuntoutumista tosi hyvin. (Lianne)

Emeli kertoo, että hänen kohdallaan ääniongelmat ovat tulleet ja menneet ikään kuin aalloissa. Nuorempana kuntoutuminen on ollut nopeampaa ja silloin ongelmia ei ottanut yhtä vakavissaan kuin myöhemmin. Motivaatiota toimintatapojen muutokseen ei löytynyt, joten hän antoi äänen olla siinä kunnossa, jossa se milloinkin oli.

Mun mielenkiinto oli semmosessa rouheessa äänenkäytössä ja siinä, että lauletaan mahdollisimman kovaa mahdollisimman pitkään ja mahdollisimman korkeelta. Kyllä siitä mulle taidettiin sanoa mutta mä olin niin kovapäinen, että en sit ottanu onkeeni, mutta sitten kun mä täytin 26, niin sitten pamahti eteen se, ettei se mun ääni enää ollutkaan niin kestävä. Ja kävin silloin CVT-opetuksessa, joka vei mut ihan tosi huonoon jamaan ja äänen kestävyys huononi radikaalisti ihan senkin takia, että koko kroppa oli ihan tukossa ja mä olin henkisestikin ihan lukossa sen takia. (Emeli)

Haastateltavat painottavat, että opettajalla on merkittävä rooli ja iso vastuu toimintatapojen muuttamisessa. Mikäli opettaja ei puutu vahingolliseen äänenkäyttötapaan tosisaan, hän ei voi auttaa oppilasta muuttamaan toimintatapojen muutoksessa eikä täten mahdollistaa ulospääsyä ääntä vahingoittavasta kehästä. Emeli kuvailee, että hän oli umpikujassa oman ongelmallisen äänenkäyttönsä kanssa ja ainoa tie ulos oli käyttää lisää voimaa, mikä puolestaan vahingoitti ääntä entisestään. Opettajaa vaihdettuaan hän sai apua ääniongelmiinsa ja muutti ajattelutapaansa, mikä auttoi häntä suhtautumaan omaa ääntään kohtaan kunnioittavammin ja etsimään erilaisia äänensävyjä sekä erilaisista musiikkityylilajeista, että omasta lauluinstrumentistaan. Hän kuvailee kokemustaan opettavaisena matkana tähän päivään.

Lumialla on Emelin ja Liannen kanssa samankaltaisia kokemuksia. Hän oli saanut positiivista palautetta siitä, kuinka kovaa hän pystyi laulamaan ja kehuja siitä, kuinka ei himmaillut vaan ”veti täysiä”. Hän kokee, että kaikki hänen laulunopettajistaan olivat yrittäneet saada häntä harjoittamaan uusia sävyjä ääneen pelkän huutamisen sijaan, mutta hän ei silloin ollut vielä valmis vastaanottamaan rakentavaa palautetta ja tekemään muutosta.

Jossain vaiheessa muistan sen hetken, kun olin silleen että mä en voi jatkaa näin. Tämä ei voi jatkua näin. Mun ääni ei kestä ja mä en ollu vielä ees missään koulussa sillon. Mä olin niinku välivuodella ja totesin vaan et tää ei jatku näin.

Ja sit kun palasin välivuodelta kouluun ja uuden opettajan oppiin niin sanoin silleen, et nyt on semmonen tilanne, että pitää tehdä aika paljon juttuja mulle, että "heal me"! (Lumia)

Erikoislääkäri Miikka Peltomaa sekä puhe- ja äänihäiriöiden polikliniikan osastonylilääkäri Erkki Vilkmán (2002, 1588) ovat koonneet listan lauluääntä uhkaavista riskitekijöistä:

- Äänen liiallinen käyttö
- Äänen liiallisen voimakas käyttö
- Äänen vääränlainen tuottotapa
- Ilmanlaadun puutteellisuudet
- Virheellinen asento
- Rasitus
- Ylipaino
- Heikko yleiskunnon tila
- Tilapäiset tekijät: kurkunpääntulehdus, yskä, flunssa

Lähes jokainen laulaja käy läpi ongelmia oman äänensä kanssa jossain vaiheessa uraa. Peltomaa ja Vilkmán 2002 toteavat artikkelissaan *Laulu hukassa – mistä apu? Laulajan terveys lääkärin haasteena*, että laulajan instrumentti on useista elinjärjestelmien osista muodostuva kokonaisuus, jonka jokaisen osa-alueen on toimittava moitteettomasti yhteistyössä, jotta äänentuotto olisi tervettä (Peltomaa & Vilkmán 2002, 1587). Monelle ei äänityöläiselle harmiton vaiva, kuten esimerkiksi kurkunpään tulehdus, voi toimia suurena uhkana laulajalle (Peltomaa & Vilkmán 2002, 1587). Ylempänä olevassa listassa on lueteltuna lauluääntä uhkaavat tekijät, joista moni esiintyy arkielämässä päivittäin, eikä ole aina vältettävissä. Joihinkin asioihin, kuten yleiskuntoon, ohjelmistoon ja äänentuottotapaan ja voi vaikuttaa itse, mutta niihinkään ei aina. Joskus elämässä tulee eteen tilanteita, jotka vaikuttavat väistämättä hyvinvointiin, ja sitä kautta myös ääneen. Tällöin laulunopettajan tuki ja ymmärrys opetustilanteessa ovat merkittävässä asemassa, sillä oppilaan keho ja mieli voivat olla hyvin lukossa.

Laulunopetuksessa asioiden abstraktius hankaloittaa monesti ymmärtämistä ja ymmärrettäviksi tulemistä oppilaan ja opettajan välillä, sillä keskustelua käydään kehon sisäisistä

asioista, joista ei puhuta yhdellä selkeällä termillä tai joita ei voida konkreettisesti tutkia (Havukainen 2019, 96). Toisen kuunteleminen sisältää aina ajatuksen toisen ihmisen arvokkuudesta. Ilmaisun on opettajalle merkityksellistä, kun hän kuuntelee oppilastaan koko keholla aistien. Opettajan keskittyessä aidosti oppilaan ilmaisuun, oppilas voi tuntea olonsa paremmin kuulluksi ja tällöin palaute siirtyy opettajalta oppilaalle todennäköisemmin positiivisesti. Mikäli oppilaalla ja opettajalla on ristiriitaiset käsitykset, oppilas saattaa kokea ettei häntä kuunnella aidosti, mikä voi pahimmillaan aiheuttaa oppilaalle psyykkistä tai jopa fysiologista haittaa. (Havukainen 2019, 96.) Tällä tavoin syntyneet vauriot voivat vaikuttaa rajoittavasti oppilaan ilmaisulliseen itsetuntoon ja vaurioittaa lisäksi ääntä.

Laulamisen opettelun päämääränä tavoitellaan rentoa, soivaa virtaavuutta. Tämä aiheuttaa sen, että laulutunnit muotoutuvat usein teknisten harjoitteiden ympärille. Lähtökohtainen ajatus on, että on hallittava laulaminen teknisesti oikein, ennen kuin mukaan voidaan ottaa tulkinnallinen puoli ja heittäytyminen. Laulajan tulee ymmärtää instrumenttiaan, jotta laulutekniikan opiskelu mahdollistaisi mahdollisimman monipuolisen äänenkäytön (Hautamäki 2002, 7; Koistinen 2003, 27; Havukainen 2019, 98). Laulunopetuksen kenties suurin haaste on kehollinen kuunteleminen. Laulamisen fyysisen ja fysiologisen puolen tarkkailua korostetaan, jolloin henkinen ja kokemuksellinen puoli jää usein varjoon. Tämä häiritsee kokonaisvaltaista kehollista olemista ja oppimista. (Havukainen 2019, 98.)

Jokaisella haastateltavalla oli ollut opiskelujensa ja työuransa aikana äänenkäytön ongelmia ja niistä kaikista tie ulos oli löytynyt terveellisten elämäntapojen ja oikeanlaisten ääniharjoitteiden kautta löydetyn ergonomisen äänentuottotavan avulla. Yllättävää on kuitenkin se, miten haastateltavat olivat ajautuneet niin huonoon tilanteeseen ääntensä kanssa ja se osoittaa, miten valtava merkitys opettajan riittävällä ammattitaidolla on. Tämän lisäksi olennaista on, että oppilas itse on valmis noudattamaan annettuja ohjeita ja kunnioittamaan opetusta. Tärkeintä on, että jokainen sai apua vaikeaan tilanteeseen oikean opettajan kanssa työskennellen ja oikeita ohjeita noudattaen.

4.1.3 Terveen äänenkäytön huomioiminen omassa opetuksessa

Laulamisen opettelun päämääränä nähdään usein ihanteellinen lauluääni ja sitä tavoiteltaessa laulutunnit muotoutuvat usein teknisestä harjoittelusta ja sen ympärille muodostuvasta suorittamisesta. Tätä perustellaan sillä, että laulajan tulee hallita äänitekniinen puoli,

ennen kuin ilmaisullinen ja henkinen puoli voivat tulla osaksi laulamista. (Hautamäki 20002, 7; Koistinen 2003, 27; Havukainen 2019, 98.) Kaikki haastateltavat kertoivat teettävänsä laulutunneillaan ääntä huoltavia harjoitteita, kuten täryjä, liukuja, erilaisilla tavuilla tehtäviä harjoitteita eri sävelkuluin ja lisäksi vielä harjoitteita käytävien kappaleiden sisällä. Esimerkiksi kappaleessa olevaa vaikeaa kohtaa voi harjoitella juuri edellä mainittujen täryjen, tavujen, liukujen ja soveltavien sävelkulkujen avulla ja kokeilla samaan kohtaan monenlaisia eri harjoitteita. Harjoitteita tehdään sekä tunnin alussa ääntä lämmittävässä tarkoituksessa, että läpi tunnin kappaleiden laulamisenkin keskellä.

Jokainen haastateltava kokee tärkeäksi käydä läpi laajasti koko äänen ambitusta (laajuutta) tasaisin väliajoin, jotta ääni pysyisi fleksiibelinä (taipuisana) ja jotta rintarekisterissä enemmän tarvittavat lihasryhmät toimisivat yhtä tasapainoisesti kuin päärekisterissä tarvittavat lihasryhmät, toisin sanoen, jotta äänen balanssi olisi kauttaaltaan hyvä. Jokainen haastateltavista koki myös merkittävänä oman hyvän ääniesimerkin eteen antamisen, jotta oppilas voisi toistaa saman ääniesimerkin omalla kehollaan aistien mahdollisimman ergonomisesti. Lumian mukaan usein mitä pidempi opetuspäivä on takana, sitä paremmassa kunnossa ääni on, koska oppilaille haluaa antaa hyvän ääniesimerkin malliksi ja silloin kropassa on luonnostaan tarpeeksi hyvää energiaa.

Emeli pohti, että laulutuntien merkittäväntä antia on toiminnan äärelle hiljentyminen, johon ei ole samanlaista mahdollisuutta esimerkiksi bändiharjoituksissa. Hän mainitsi, että olennaisena osana tervettä äänenkäyttöä on kehon ja ääntöelimistön sisäisen toimintojen tarkkailu ja aistiminen jopa niin, että hallitsevaa näkö- ja kuuloaistia koitetaan ajoittain hiljentää taustalle sisäisen aistimisen tieltä. Kysymys on siis samasta ilmiöstä kuin aikaisemmassa alaluvussa mainitsin: oppilaan ja opettajan välisestä molemminpuolisesta kokonaisvaltaisesta kehollisesta aistimisesta ja kuuntelemisesta. Tämä äänellinen ja keholinen vuorovaikutus toimii merkittävänä pilarina kokonaisvaltaiselle terveelle äänenkäytölle.

Fiske (1990) on todennut, että mielen ja fyysisen ruumiin kommunikointi ovat erilaisia toisiinsa verrattuna. Mieli turvautuu sanoihin ja ruumis puolestaan nonverbaaliseen kommunikointiin (Fiske 1990, 67). Laulunopetuksessa opettajalla on käsitys siitä, miltä terve ja hyvä lauluääni kuulostaa. Opettaminen vaikeutuu huomattavasti ilman tätä oletusta, sillä se ohjaa opettajan kuuntelua. Hyvän äänen oletuksena voidaan pitää puhdasta, soivaa ääntä tai jotakin esteettistä soinnin mallia (Havukainen 2019, 97). Kaikki haastateltavat totesivat myös olennaisena osana terveen äänenkäytön huomioista kehollisten virhetoimintojen poistamisen, kuten esimerkiksi leuka-, niska- ja vatsajännitysten karsimisen ja

kokivat, että niihin on kiinnitettävä erityistä huomiota, koska ne oppilaat eivät tee sitä välttämättä niin paljon itsekseen harjoitellessaan.

Olennaisena terveen äänenkäytön kannalta koettiin oma pedagoginen lähestymistapa ja oman vallan tiedostaminen. On hyvä muistaa, että kulttuurisesti määrittynyt oletus hyvästä lauluäänestä vaikuttaa mielikuvaan siihen, minkä miellämme hyväksi ääneksi. Kulttuurisen oletuksen toteuttaminen voi aiheuttaa tilanteen, jossa toisille äänille annetaan mahdollisuus olla kuuluvilla ja toisille ei (Havukainen 2019, 96). Laulutunnilla opettajalla on valta, jolla hän voi joko vaientaa tai voimaannuttaa oppilaan äänellistä ilmaisua ja tähän valtaan vaikuttaa suuresti kulttuurinen lauluäänien määrittely. (Huhtinen-Hildén 2012, 38; Havukainen 2019, 97). Kaikilla haastateltavilla lähestymistapa on vahvasti kehollinen ja kehollisia tunteita tiedostava ja huomioiva. Kinestesia eli liikeaistilla on merkittävä rooli kehon suuntia etsiessä ja erilaisia mielikuvaharjoitteita tehtäessä, sekä tervettä ääntä tuotettaessa. Kehoa aistitaan isompana kokonaisuutena ja terve ääni syntyy sen tuotoksena, kun koko kehossa on hyvä ja rento olo.

Kaikki haastatellut kokevat tunteiden ja ajatusten purkamisen sanoiksi osana terveen äänen syntymistä ja kehollisuutta. Siten on mahdollista paikantaa myös kehon virhetoiminta, asento tai liike. Esimerkiksi jos oppilas ajattelee, että tämä kuulostaa huonolta, ajatus on osasy toimintaa ja tulee purkaa sanoiksi, jotta se voidaan korvata uusilla ajatuksilla. Pedagogisesti merkittäväksi Lianne mainitsee vielä, että mielummin keskustellaan aina, miten joku asia tulisi tehdä, kuin kielto muodossa ”älä tee noin”. Ohjeissa selkeys, kuten ”rentouta”, ”kieli ylähampaisiin” ja ”päästä leuka rennoksi” toimivat huomattavasti tehokkaammin kuin kielto muodossa sanotut ohjeet. Se on myös osa oppilaslähtöistä ja opiskelijan tarpeet huomioivaa pedagogiikkaa.

4.1.4 Terveen äänenkäytön arvioiminen ammattiopinnoissa

Tasosuorituslautakuntatyössä oppilaan suoritusta arvioidaan pitkälti audiokineettisen aistin avulla, eli kuulonvaraisesti ja keholla aistien. Audiokineettisellä aistilla arvioidaan ääntä, liikettä ja toimintoja. Tarkoituksena lähtökohtaisesti on, että tasosuorituksen tekijän ääntöbalanssi olisi kohdillaan ja ilmanpaineen käyttö tarkoituksenmukaista ja luontevaa. Lianne totesi teknisten vaatimusten olevan merkittävässä asemassa arvioinnissa ja että tekniset vaatimukset eivät pääse täytymään, jos ääni ei ole terve. Emeli puolestaan nosti esiin, että on huomionarvoista, kuinka terve ääni on suhteessa ilmaisuun ja

kuinka monidynaamiseen tekemiseen opiskelija pystyy esiintymistilanteessa. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että äänenkäytön rakenteellinen ongelma, kuten äänihuulikyhmyt, on kuultavissa usein heti ja vaikuttaa myös ilmaisuun ja sitä kautta annettavaan arvostukseen.

Haastateltavat kokivat, että arviointitilanteissa haasteellista on se, että harvoin pääsee juurisyyden äärelle sen kanssa, miten tasosuoritusta tekevän henkilön lauluhistoria ja mieltymykset ovat muodostuneet. Emeli totesi, että kaikki asiat, jotka ovat elämän aikana tuoneet siihen tasosuoritustilanteeseen, ovat niin sanotussa koodistossa eli kehossa ja mielessä ja tasosuoritusta arvioidessa tulisi aina muistaa, että kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Mainitsin alaluvussa 2.2.2 kuinka Sibelius-Akatemian tasosuorituksissa arvioidaan pop/jazz-laulussa eri tasosuoritusasteilla. Henriksson (2017) on kirjoittanut maisterin tutkielmansa Sibelius-Akatemian tasosuoritusten arviointikriteereistä pop/jazz-laulussa. Arvioinnin ensisijaisena tehtävänä on tukea oppimista asettamaan tavoitteita ja auttaa saavuttamaan niitä (Henriksson 2017, 8). Arviointi toimii tarkoituksenmukaisesti, jos arviointikohteeseen suhtautuu kriittisesti. Arvioinnissa kuuluu keskittyä kriittisyyteen, oikeudenmukaisuuteen ja huolenpitoon, joilla tarkoitetaan tukea antavaa ja ymmärtävää vuorovaikutusta arvioitavan osapuolen kanssa. Tästä syystä hyvään arviointiin liittyy aina huolenpito, oikeudenmukaisuus ja totuus (Atjonen 2007, 20–21; Henriksson 2017, 9.) Analysoivan kuuntelemisen kehittäminen vaatii aikaa ja paljon kokemusta, joka tuo lopulta todellisen ammattitaidon (Kähkönen 2008, 5; Henriksson 2017, 9.) Eerolan (2008) mukaan syvä taso kuunnella laulajaa tapahtuu audiokineesteettisen kyvyn ja luovan kuulon avulla. Tällöin kyetään aistimaan laulajan emotionaalista ja toiminnallista prosessia. (Eerola 2008, 16–18; Henriksson 2017, 9.)

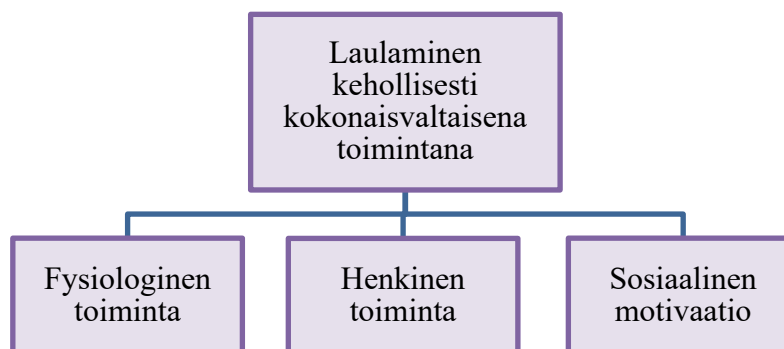
4.2 Ajatuksia ja kokemuksia kehollisuudesta

Tässä alaluvussa esittelen haastateltavien kokemuksia kehollisuuden merkityksestä ja huomioimisesta laulamissa ja laulunopetuksessa.

4.2.1 Kehollisuuden merkitys laulamissa

Fyysisen ruumiin, tajunnan ja ympäröivän todellisuuden tasot nivoutuvat yhteen laulamissa, sen opettamisessa ja oppimisessa. Laulaminen on täten fysiologisen toiminnan ja henkisen, sekä sosiaalisen motivaation yhteistyötä eli kehollista toimintaa (Havukainen

2019, 92.) Havukainen on tutkinut kehollisuuden asemia laulunopetuksen kulttuurissa uusmaterialistisen feminismin hengessä (Havukainen 2019, 92). Uusmaterialistisessa feminismissä käsitellään mielen ja ruumiin suhdetta ja keskitytään huomioimaan niiden kehollista tasapainoa ja sen merkitystä laulunopetuksessa (Havukainen 2019, 92). Tämä näkökulma korostaa kehollisuuden kokonaisvaltaisuutta ja äänen ja ruumiin läheistä suhdetta toisiinsa. Täten ajatellaankin kehon toiminnan vaikuttavan äänen toimintoihin ja myös päinvastoin (Tiainen & Kontturi 2007, 25-48; Havukainen 2019, 92).



Kuvio 5. Kehollisen laulamisen ulottuvuudet

Haastateltavat keskustelivat siitä, että ihminen on kokonaisuus, jonka mieli ja keho ovat yhtä. Kaikki kokivat, että laulaminen on kehollista toimintaa ja laulussa kuulee sen, mitä kehossa tuntee.

Vaikka tehtäis mitä laulamisen kentällä, niin se on aina kehollista. Se on hyvä pitää mielessä aina. Esimerkiksi lauluopena kun oppilas tulee sisään luokkaan niin hänen kehollisesta olemuksestaan näkee heti sen päivän tilanteen. Ja mehän laulunopettajina ollaan semmosia ”kehotyöskentelijöitä”. Oma keho toimii instrumenttina sille, että aistitaan sen opiskelijan kehoa. Se on tosi tärkeätä. (Lumia)

Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että kun tekemisessä (laulamisessa) toiminta ei ole kehollisesti tasapainossa, niin siitä tulee ajatusjohdannaista. Tällöin oppilas arvioi jatkuvasti tiedollisesti omaa tekemistään, mikä johtaa siihen, että tekeminen kääntyy itseään vastaan. Toiminnan ollessa kokonaisvaltaista kehon käyttöä, aivot lakkaavat arvoimasta tilannetta negatiivisella tavalla ja mahdollistavat flow-tilan. Tämä edellyttää jatkuvaa kehollista läsnäoloa.

Koska audiokineesteettinen aisti ohjaa silloin toimintaan luonnostaan katkasematta flowta. Jos hirveesti ohjataan koko ajan verbaalisesti, niin silloin se toiminta siirtyy sinne tiedostavalle puolelle ja flow kadotetaan. Jos vaan

tehdään ja mennään siihen imuun niin molemmilta, sekä opettajalta että oppilaalta putoo analyysin viitta harteilta pois. (Lianne)

Emeli koki, että on eri asia analysoida tekemistään kuin antaa simppeleitä ohjeita. Tällä hän tarkoitti sellaisia ohjeita kuin ”tänne” tai ”pidä tuo”, joilla haetaan kekokokemusta tehokkaammin kuin analysoimalla kysymysten avulla ”oliko tuo hyvä?”. Haastateltavat kokivat, että merkityksellistä on kehua oppilasta esimerkiksi sanoin ”ai että nyt lähtee soimaan” ja silloin oppilaan tekeminen syvenee ja hän rentoutuu tekemään harjoitetta kehollisemmin. Myös mielikuvat ovat haastateltavien mielestä merkittävässä roolissa. Laulunopettajan tulisi käyttää erilaisia mielikuvia, jotta oppilaat löytäisivät niistä itselleen sopivimmat halutun lopputuloksen saavuttamiseksi (Miller 1991, 378).

Kehollisuuden ohella haastateltavat korostavat flow-tilaan pääsemisen tärkeyttä. Haastateltavista Emeli oli saanut laulopedagogiikan opetusharjoittelua tehdessään palautetta siitä, ettei antanut oppilaan laulaa tarpeeksi pitkiä pätkiä, vaan keskeytti toiminnan toistuvasti. Hän muutti omaa tapaansa ja oppilas lauloi paljon paremmin löydettyään tietynlaisen virtaavuuden tekemiseensä. Keho oli paremmin mukana toiminnassa ja mahdollisti flow-tilan, jolloin oppilas sai onnistumisen kokemuksen vaikean kohdan kanssa.

4.2.2 Keholliset harjoitteet tunteilla

Kaikki ilmoittivat aloittavansa tuntinsa kehoa ja ääntä lämmittävillä ja venyttävillä liikkeillä ja harjoitteilla. Kehon lämmittely auttaa myös luomaan fokuksen hetkeen ja virittää myös mielen tasolla laulutuntiin. Kehon toiminnan suunnat, niiden hakeminen, sekä kehon tuntemusten jatkuva huomioiminen ovat olennainen osa kehollisia harjoitteita. Esimerkiksi käsien avulla on helppo etsiä suuntia ja elävöittää mielikuvia, kuten: ”tunnen syvässä kylkivenytyksessä venytyksen solisluiden ja alaselän välillä ja käsien avulla löydän venytyksen myös kainalon seudulle”.

Harjoitteet voivat sisältää liikkeitä ilman ääntä tai äänen kanssa. Joskus jopa niin että ääni seuraa liikettä tai toisin päin. Väsynyttä kehoa ja mieltä voi aktivoida juomapullon heitelyllä tai nyrkkeilyllä. Tilassa käveleminen ja tavaroiden järjesteleminen voivat olla hyviä, samaan aikaan aktivoivia ja rentouttavia harjoitteita.

Kehonhuollon harjoitteista voi luoda rutiinin, jota noudatetaan joka tunti kuitenkin huomioiden päiväkohtaiset asiat. Esimerkiksi jos oppilas on tehnyt rankan salitreenin, keho tuntemus on lähtökohtaisesti erilainen, jolloin niin sanotusti ”jäkissä” olevia lihaksia on hyvä rentouttaa ja venyttää. Kiertoliikettä puolelta toiselle tekemällä, kumartelemalla

rauhallisesti hengitykseen keskittyen ja ravistelemalla voi auttaa kehoa rentoutumaan. On myös huolehdittava, että liikkeet ovat mahdollisimman rentoja ja kontrolloimattomia.

Seurataan signaaleja ja jos tulee impulssi, esimerkiksi käsi hermostuneesti heiluu, niin lähdetään seuraamaan sitä ja laajentamaan liikettä. Eli ei pyritä pysäyttämään liikettä vaan annetaan sen rentouttaa ja elastisoida koko kroppaa. Kun treenataan esiintymistä tai biisin läpivientiä niin koitetaan käyttää tommosta treeniä. (Emeli)

Lumia pohti, että niin sanotut peilausharjoitukset, joissa tehdään opettajan kanssa samaan aikaan ikään kuin peilikuvana samaa liikettä, vievät ajatukset päänsisäisestä analyysistä enemmän siihen, että keho toimii mahdollisimman samalla tavalla kuin esimerkkiä näyttävällä opettajalla. Tarkoituksena ei siis ole arvioida, onko liike kaunis tai ruma.

Kaikki oppilaat kysyvät, kaipaako joku kohta kehossa tänään erityistä huomiota? Hyvin usein hartiat tai selkä kaipaa erityishuomiota tai hengitys tuntuu pinnalliselta. Venytysten ja liikkeiden tekeminen sekä hengittäminen jumiutuneita kohtia kohti auttaa. Samoin rauhoittuminen ja hiljentyminen ”jumisia kohtia” kuunnellen. (Lianne)

Apuvälineitä, kuten kuminauhoja, tasapainolautoja tai naruja haastateltavat käyttävät vain vähän. Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että oppilaslähtöinen tekeminen kulkee kehollisuuden kanssa käsi kädessä.

Joka tunti oppilaalta tulee jonkinlainen signaali, miltä kehonlinjaus näyttää tänään ja miltä tänään tuntuu ja siinä hetkessä täytyy olla läsnä ja miettiä mitä lähdetään tekemään. Rutiineihin on hyvä pyrkiä, esimerkiksi että aloitetaan aina kylkivenytyksillä, mutta on hyvä kuunnella oppilaan olotilaa ja valita siihen pohjaten, miten tänään toimitaan. (Emeli)

Kysyn haastateltaviltani, keskustelevatko he opiskelijoidensa kanssa samalla kun tekevät kehollisia harjoitteita vai ohjaavatko he fokusta enemmän kohti tekemistä. Haastateltavista Lianne kertoi kysyvänsä aina tunnin alussa kuulumiset ja vasta sitten siirtyvänsä lämmittelyihin.

Kyllä mä aina kysyn alkuun ne kuulumiset. Toi olis varmaan tehokasta tehdä siinä samal joku jumppa, mut yleensä eka vaan keskustellaan. Toisten kanssa kuulumistenvaihtoon menee enemmän aikaa ja toisten kanssa vähemmän. Mut sen haluu aina tehdä, koska tuntuis oudolta lähteä suoraan asiaan selvittämättä,

millä fiiliksellä se oppilas on sinä päivänä. Aika usein oppilaat on lämmitelly ite etukäteen, niin yleensä tunnilla lähetään suoraan ääniharjoituksista, mutta niissä kyllä tehdään niitä kehollisuutta tukevia juttuja. (Lianne)

Lumia teettää paljon harjoituksia kuulumisten ohessa ja kertoo sen olevan ikään kuin rutiini oppilaiden kanssa. Hänen mukaansa keskustelun ja saman aikainen venyttely ja keskittyminen omaan kehoon yhdessä rentouttavat oppilasta.

Emelin mielestä keskusteltaessa fokus tekemisestä katoaa ja siitä syystä hän haluaa teettää keholliset harjoitteet pieteetillä eli kunnioituksella tunnin alussa, jotta oppilaat virittäytyvät ja aktivoituvat tuntiin. Kuulumisten vaihto ja keskustelut käydään hänenkin tapauksessaan ennen kehollisten harjoitteita tai niiden jälkeen.

Et jos halutaan tehdä niin tehään muutama toisto kunnolla jotain harjoitetta ja sit jutellaan tai toisinpäin. Et on se aika hiljentyä kroppaan niin, ettei mieti samalla jotain päivän tai viikon tapahtumia. (Emeli)

Kaikki haastateltavat ovat myös yhtä mieltä siitä, että toimintatapoihin tunneilla vaikuttaa merkittävästi oppilaan oma luonne ja tavoitteet. Osa oppilaista on sellaisia, jotka vaihtavat ajatuksia ja toiset haluavat heti keskittyä asiaan, jolloin on luontevaa siirtyä heti toimintaan. Myös päiväkohtaisia eroja toimintatavoissa on tärkeä huomioida. Haastateltavien mukaan oppilaasta näkee hyvin nopeasti, millä mielellä tämä on minäkin päivänä ja tunnin ohjelmaa säädellään sen mukaan.

Haastateltavat pohtivat, että ihmisillä on tarve lokeroida asioita. Kaupallisessa lähestymistavassa tarkoituksena on saada kaikesta mahdollisimman selkeää, jotta se on helppo myydä eteenpäin, ja silloin rajat ovat parempi vaihtoehto kuin isojen linjojen vetäminen. Isoilla linjoilla meinattiin esimerkiksi hyvin laajaa kehollisuus -näkökulmaa, jota voi olla vaikeampi kuvata lauluoppaaseen. Silloin tarvitsee myös opettajaa, joka auttaa asioiden hahmottamisessa ja harjoittamisessa teoriasta käytäntöön, sekä toimii peilinä ja toisena kuulevana ja aistivana kehona. Kaupallisella näkökulmalla haastateltavat tarkoittavat esimerkiksi erilaisia lauluoppaita, joissa havainnollistavien kuvien ja kaavioiden avulla ajatellaan laulajan löytävän äänestä erilaisia efektejä.

On helpompi kirjoittaa kirjaan kaavakuvia, että mikä rusto on missä ja niin pois päin. Eikä siinäkään mitään, nekin on kaikki semmosia asioita jotka tapahtuu, mut sitten taas jos mennään vähän isompaan kuvaan ja mietitään sitä, että miten meidän hermosto toimii? Miten meidän aivot toimii? – Niin itseasiassa se äänen tuottaminen on meille hirveen luontasta jos ne

perusasiast toimii ja silloin välttään aika paljon kaikelta monimutkaselta pipertämiseltä. (Lianne)

Haastateltavien mukaan laulajat saavat helpommin korjattua vaikeastikin pielessä olevia asioita kehon ja äänentuoton toiminnoissa, jos oikeanlaisia toimintamalleja lähdetään etsimään puheen ja luonnollisten refleksiensä kautta Mielenkiintoisimmaksi haastateltavat kokevat oppilaiden oman ”perussoundin”. Niin sanottua lokeroitua haastateltavat eivät siis koe mielekkääksi.

Ajatusjärjestys ei-kehollisessa lähestymistavassa on se, että tavoitellaan jotain tiettyä soundia ja laitetaan keho sen mukaan tiettyihin ”asetuksiin”, kun taas ite näkee niin, että ensin täytyy löytää kehoon tietynlainen tunne ja se on tosi samanlainen sun luontevan ilmasun (ja miten sä puheessakin käyttäisit ääntä) kanssa. Eli ettei se laulaminen olis jotenkin sellaista päälle liimattua vaan löytyisi sen puheen kautta. (Lumia)

Emeli huomautti, että nykyään ihmiset haluavat ”quick fix”-apua kehon ja äänenkäytön ongelmiinsa ja monen voi olla vaikeaa hahmottaa, että sormia napauttamalla vääränlaiset toimintatavat eivät poistu lihasmuistista ja toiminnasta. Hän painotti, että laulamisen kanssa on pyrittävä pitkäkestoiseen maratonjuoksuun, jossa keho muuttuu, eikä välttämättä tottele päivittäin samoja käskyjä.

Haastateltavat pohtivat sitä, että keho on joka päivä erilainen. Välillä jokin lihas on jumissa, mieltä painavat ahdistavat ajatukset tai fyysinen rasitus tuntuu kehossa voimakkaana väsymyksenä. Välillä keho tuntuu olevan stressistä ylikierroksilla ja välillä taas hyvin energinen ja voimissaan ja tämä kaikki vaikuttaa kaikkeen. Samalla se tarkoittaa, että aina samat harjoitteet eivät toimi samalla tavalla ja tästä syystä kehon tuntemusten aistiminen ja kuunteleminen ja niihin reagointi ovat jatkuvasti tärkeässä asemassa ihan jokapäiväisessä elämässä. Kaikki haastateltavat korostivat myös, että kehollinen lähestymistapa laulamiseen ja terveeseen äänenkäyttöön ei ole aina ollut samanlainen vaan muuttunut ja muovautunut uran varrella. Todella tärkeänä koettiin, että mitään liikettä tai ääntä ei arvoteta, vaan jokainen on yhtä tärkeä, eikä liikkeellä tai äänellä kuulu aina olla funktiota.

Mulla on ainakin vahva kokemus siitä, että miksi mä hurahdin sen kehollisuuden pariin, ja tilanne oli se, että mä olin ensimmäistä kertaa täysin arvioimatta ja analysoimatta ja annoin sen kehon olla yhdessä sen liikkeen kanssa toisen henkilön ohjaamana tehdä ihan suunnittelemattomia ja spontaaneja asioita. Ja

mä en kiinnittänyt huomiota yhtään ääneen, mutta se vaan tuli sieltä ja se kokemus siitä, miten voimakas se helpotus oli, että miten tää irti päästäminen voikin aiheuttaa näin suuria hyvänolon tunteita. En mä arvioinu edes että miltä se kuulostaa vaan se tuntu niin hyvälle. (Lumia)

Lianne totesi, että kehollisuus on kaiken tekemisen taustalla, mutta mikäli fokus on muualla, kehossa ei ole vapautta, elastisuutta ja kehon ja mielen yhteyttä. Emeli lisäsi, että koska instrumenttina toimii oma keho, on mahdotonta rakentaa sitä eheäksi, jos ei tunnista ääriä ja hahmota koko kehon ketjua päästä varpaisiin sisältäen ajatukset, tunteet ja tuntemukset – ja äänen. Haastateltavat pohtivat myös, että väylän keholliseen ajattelutapaan löytää jokainen itse kokeilun, mutkien kehon äärelle hiljentymisen kautta. Tärkeässä asemassa tässä prosessissa on myös opettaja, jonka on luotava luottamuksen ja hyväksynnän ilmapiiri ja osoitettava kaikella tavalla, että oppilas on hyväksytty tässä ja nyt juuri sellaisena kuin on.

Mutkin ohjasi siihen kehollisuuden löytämisen pariin se, että tajusin etten muuten pääse näistä minun traumaista jos minä en niitä liiku ulos. Tottakai niitä traumoja tulee koko ajan lisää ihmiselle ja keho ottaa koko ajan lisää osunaa, mutta ne traumat jotka on ollu tuolla taustalla pitkän aikaa, niin mä olisin kantanu niitä edelleen. Ja tuli semmonen, että mä en jaksa kantaa näitä enää enkä olla jumissa täällä lavalla. Tää on liian raskas taakka kantaa ja mun on pakko saada työstää tätä. Ja yllätys yllätys siitä lähti sitten muutkin kelat kiertämään sen kautta, kun sitä kehollista ja liikkeellistä tukosta niin sanotusti. (Emeli)

Keskustelimme lisäksi siitä, tuleeko kehollisuus monimuotoistumaan ja mullistumaan tulevien vuosien aikana kehopositiivisuuden, intersektionaalisuuden ja kehorauhan myötä ja kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että tulee. Tällä hetkellä maailma erkaantaa meitä omista kehoistamme ja moni ajatus rakentuu häpeän ja ulkoisen paineen päälle ja on tärkeää päästä niistä tuntemuksista eroon ja ”ajaa sisään” kauniita ajatuksia omasta kehosta, sen toiminnoista, tarpeista ja vahvuuksista. Toisaalta elämme aikakautta, jossa kaikenlaiset kehot ja äänet halutaan tuoda esiin ja ehkä näiden kahden asian ristipaineessa saamme

Lopuksi pohdimme ja keskustelemme ryhmässä vielä pop/jazz-laulun lisääntymisestä maailmanlaajuisesti ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Vaikuttavina tekijöinä opettajat mainitsevat muun muassa sen, että nykyinen sukupolvi on ensimmäinen, jolla on koulu-

tetut pop/jazz-laulunopettajat tukenaan. Lisäksi tarkastelimme sosiaalisen median kanavien vaikutusta. Niihin ihmiset rohkaistuvat tekemään laulullista sisältöä ja ne myös mataltavat kynnyksiä luovaan tuottamiseen, kuten omien kappaleiden kirjoittamiseen ja julkaisuun. Myös etäyhteydet, jotka ovat mahdollistanut matalan kynnyksen laulunopiskelun ja laulukirjoitusessiot maailmanlaajuisesti, on vaikuttanut todennäköisesti laulamisen määrään.

5 Pohdinta

5.1 Johtopäätökset

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, minkälaista ymmärrystä terveestä äänestä ja kehollisuudesta rakennetaan Sibelius-Akatemian pop/jazz-laulunopetuksesta ja miten kehollisuus on otettu huomioon laulunopetuksessa ja laulajan työelämässä.

Vastasin näihin kysymyksiin tulosluvussa 4. Jaottelin tutkimusaineistoni kahteen pääteemaan ”terve ääni” ja ”kehollisuus” joiden avulla sain järjesteltyä ja analysoitua tekstiä. Näiden pääteemojen kautta muodostin seitsemän tulosluvun alaotsikkoa, jotka olivat:

- Terve äänenkäyttö
- Terveen äänenkäytön huomioiminen omassa opetuksessa
- Terveen äänenkäytön ja kehollisuuden arvioiminen Sibelius-Akatemian tasosuorituksissa
- Kehollisuuden merkitys laulamissa ja laulunopetuksessa
- Keholliset harjoitteet tunneilla
- Fokus kehollisia harjoitteita tehtäessä
- Muita teemoihin liittyvää

Keräsin laadullisen tutkimukseni aineiston aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta, Sibelius-Akatemian opinto-oppaasta ja fokusryhmähaastattelusta, jonka pidin toukokuussa 2021.

5.2 Kehollisuus ja terve ääni nivoutuvat yhteen

Tutkimukseni kautta ilmeni, että kehollisuuden ja terveän äänenkäytön huomioiminen ovat merkittävässä asemassa sekä Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmän pop/jazz-laulunopetuksessa, että työelämässä toimivien haastattelemieni laulaja-/laulun-tekijä-/laulunopettajien keskuudessa. Terve ääni nähdään kokonaisuutena, jossa keho palvelee äänenkäyttöä ja äänenkäyttäjän keho-mieli-yhteys on kunnossa. Kehollisuuden ja

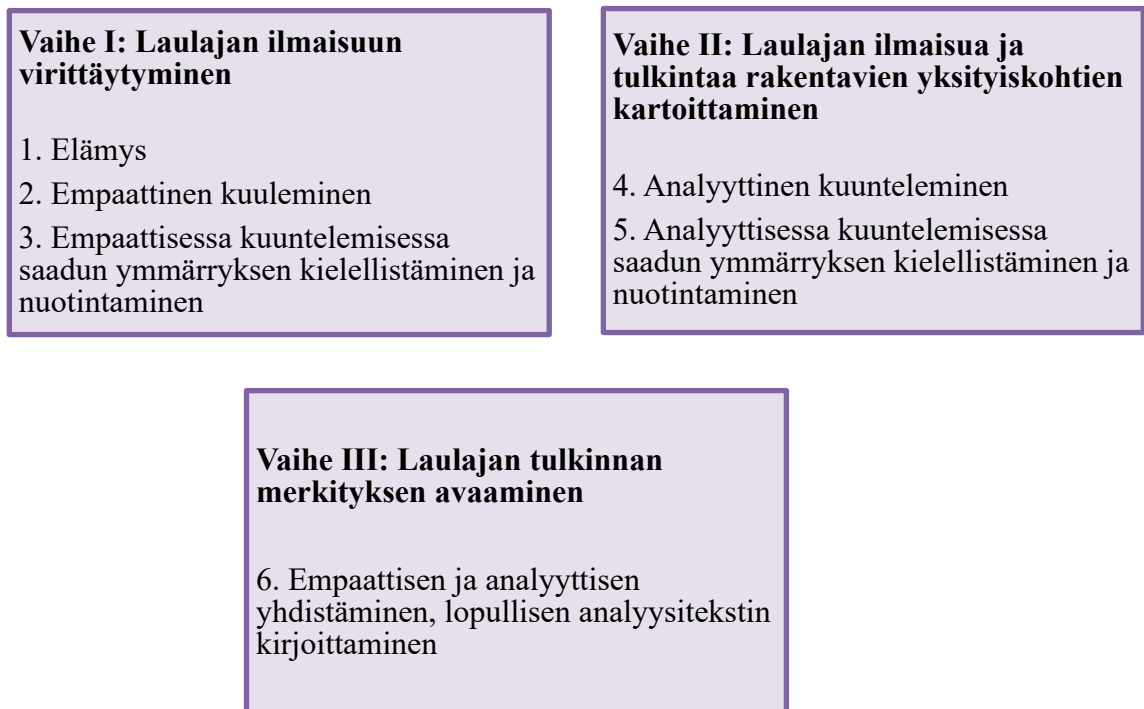
kehon kokonaisvaltaisuuden huomioiminen on osa tervettä äänenkäyttöä. Tästä syystä sekä kehon, että äänen lämmittely kuuluvat olennaisena osana laulutunteihin ja ne huomioimalla saavutetaan paras mahdollinen lopputulos: terve ääni, jota hyvinvoiva keho palvelee ja jonka se mahdollistaa. Terveen äänen lisäksi terminä pohdittiin myös käyttäjäänsä *tarkoituksenmukaisella tavalla* palvelevaa ääntä. Katri Korpisaari (2011) on tutkinut korkeakoulusta valmistuneen pop/jazz-laulunopettajan instrumentinhallintaa maisterintutkielmassaan. Hän mainitsee, että lauluinstrumentti halutaan nähdä kokonaisuutena, jossa lähtökohtana on oma ääni. Jotta ääni palvelisi mahdollisimman hyvin eli tarkoituksenmukaisesti käyttäjäänsä, eikä asettaisi rajoitteita käytölleen, fyysiset edellytykset ja persoonan oma ääni on huomioitava ja hyväksyttävä sellaisenaan ja niitä on pyrittävä kehittämään ja jalostamaan (Korpisaari 2011, 67.)

Laulunopetuksen merkittävänä haasteena nähtiin asioiden abstraktius ja niiden sanallistaminen siten, että sekä opettaja että oppilas ymmärtävät toisiaan. Opetus- ja arviointitilanteissa laulunopettajan korvaamattomana työkaluna toimii oppilaan audiokinesteettinen aistiminen, eli toisen lauluäänen kuunteleminen ja kehollisen olemisen aistiminen omaa kuuloaistia, näköaistia ja kehon kautta tuntoaistia hyödyntäen. Oppilasta on myös hyvä ohjata käyttämään omaa audiokinesteettistä, kokonaisvaltaista kehollista aistimista, sillä silloin oppilaan on helpompi löytää oikea, vapaa ja terve tapa tuottaa ääntä.

Siivutimme haastattelutilanteessa termejä *ilmaisuvoimaisuus* ja *ilmaisu*. Tulos- ja johtopäätöslukuja kirjoittaessani pohdin noita termejä ja niiden liittämistä kehollisuuteen. Tutkija Anne Tarvainen (2012) puhuu väitöskirjassaan *Laulajan ääni ja ilmaisu* siitä, miten laulajan ilmaisu tuntuu kuuntelijan kehon kokemuksessa. Kuulija ymmärtää kehollisen, liikkuvan ja ääntä tuottavan ihmisen oman kehon ja liikesensitiivisyytensä avulla ja tällaisella tasolla toisen kehoa aistittaessa ei ole välttämättä tarpeellista lokeroida tai sanoittaa asioita. (Tarvainen 2012, 367.) Ilmaisun sisältö muodostuu vitaaliaffektisistä liikelaa-
duista, joilla tarkoitetaan sitä, että liikehdintä sekä musiikillisessa ilmaisussa, että tunneil-
maisussa ovat yhteneväisiä (Tarvainen 2012, 368). Kuuntelija ei kuitenkaan tunnista lii-
kelaatuja välttämättä samalla tavoin kuin kuunneltava laulaja on ne itse tunnistanut tai
samalla tavalla kuin joku toinen kuuntelija on ne kokenut. (Tarvainen 2012, 369.)

Mainitsin teorialuvussa termin *proprioseptio*, jolla tarkoitetaan Tarvaisen (2018) mukaan kehon asentojen, lihasten rentouden tai jännittyneisyyden ja liikkeiden aistimista. Juuri tämän proprioseptiikan avulla aistimme laulajan ilmaisua kehollisesti edellä mainitulla

tavalla. Toisin sanoen voidaan puhua audiokinesteetiikasta, josta keskustelimme haastateltavien kanssa liittyen tasosuoritusten arviointiin. Tasosuoritusten arvioinnissa kuulee silloin tällöin mainittavan kehonlinjauksesta tai lavalla olemisesta, mutta uskon, että tasosuoritusta tekevän laulajan kehollisuuden huomioiminen tulee tulevaisuudessa osaksi arviointia. Tarvainen (2008) on pohtinut laulajan kuuntelemista kehollisesta näkökulmasta eri vaiheisiin ja tasoihin seuraavasti (ks. kuvio 7): Empaattisella kuuntelemisella tarkoitetaan laulajan ilmaisun liikkeellisen ja kehollisen laadun tavoittamista. Analyttisessä kuuntelemisessä puolestaan keskitytään melodian, rytmin, äänteiden, äänen laatuun jne. kuuntelemiseen. (Tarvainen 2008, 32).



Kuvio 7. Laulajan analyttinen kuunteleminen

Tutkimustuloksissa selvisi myös, että äänenkäytön ja -huollon opinnoilla sekä laulopedagogiikan 1- ja 2-kursseilla on ollut suuri vaikutus siihen, millainen kuva terveestä äänenkäytöstä on rakentunut pop/jazz-lauluopintoihin syventyneille opiskelijoille ja ylipäättään musiikkikasvatuksen opiskelijoille. Jokaisella haastateltavalla oli omakohtainen kokemus ääniongelmista ja jokainen koki myös saaneensa tukea ja apua ongelmiin henkilökohtaisten lauluopintojen (laulutuntien), sekä laulopedagogiikan ja äänenhuollon opintojen kautta.

5.2.1 Äänellis-esteettisyys ja kehollis-äänellisyys

Laulunopetuksen kentällä on Havukaisen (2019) mukaan nähtävillä kaksi erilaista opettamisen tapaa: *äänellis-esteettinen* ja *kehollis-äänellinen*. Ne eroavat toisistaan kahtena yleisimpänä suuntauksena opettaa laulua. Äänellis-esteettisessä opetuksessa korostetaan äänen esteettisen soinnin tavoittelua ja se nähdään osana esteettistä musiikkikasvatusta, jonka prioriteetti on musiikin esteettisyys varsinaisen musiikin tekemisen sijasta (Numminen 2005, 42, Havukainen 2019, 99.) Lauluja harjoitellaan tällöin tyydilajia edustavan opettajan opissa ja laulussa keskitytään ensisijaisesti musiikin vaatimaan estetiikkaan, kuten äänensävyyn, tekstin lausuntatapaan, sointiin ja rytmiseen fraseeraukseen. Äänellis-esteettisessä painotuksessa keskitytään siihen, miten kehon ominaisuuksia pyritään muokkaamaan ajattelun avulla tietynlaisen soundin mahdollistamiseksi. (Havukainen 2019, 99.) Keho asemoidaan välikappaleeksi, jonka tarkoituksena on konkretisoida esteettinen musiikkituotos. Äänellis-esteettinen opetustapa ylläpitää kulttuurista mallia hyvästä lauluäänestä. (Havukainen 2019, 99.)

Kehollis-äänellisessä painotuksessa opetustavassa opettaja kuuntelee oppilasta aktiivisesti omalla kehollaan ja pyrkii jatkuvaan läsnäolevaan vuorovaikutukseen oppilaan kanssa (Havukainen 2019, 100). Tässä lähestymistavassa halutaan huomioida kehon toiminta ja muuttaa lauluteknisiä toimintoja kehoa kuunnellen. Keho nähdään tärkeänä toimijana, jonka ehdoilla ääntä tuotetaan. David Elliot (2014) toteaa kehollis-äänellisen opetustyylin olevan lähellä praksialistista musikaalisuuskäsitystä, jonka mukaan jokainen meistä on kykeneväinen oppimaan musiikillisia taitoja (Havukainen 2019, 100.) Kehollis-äänellinen painotus asemoi kehon pelkkää ääntä merkityksellisemmäksi, jolloin tärkeämpänä nähdään itse tekeminen, eikä lopputulos. Tämä näkökulma tukee myös aiemmin mainitsemaani uusmaterialistista näkemystä, jossa havainnoinnin kohde nähdään tärkeämpänä kuin musisoinnin lopputulos (Tiainen & Kontturi 2007, 25; Havukainen 2019, 100).

Opetustyylin painottuneisuudesta riippumatta tärkeimpänä haastateltavat haluavat yleisesti ajatella, että laulamisen tulee tuntua fyysisesti hyvältä ja mikäli näin ei ole, jokin tekemisessä on pielessä. Ongelmia lähestytään ja käsitellään kuitenkin eri tavoin painotuksesta riippuen. Fysiologisia ongelmia lähestytään täten usein kehopainotteisesti.

5.3 Kehollisuuden huomioiminen kentällä

Lumia mainitsi, että laulunopettaja on ikään kuin ”kehotyöläinen”, eli toimii ääntä tuottavien kokonaisvaltaisten kehojen parissa päivittäin ja aistii niitä omalla kehollaan. Ajatus on kiehtova. Kaikki haastatteluun osallistuneet henkilöt lähestyvät omassa työssään laulamista kehollisuuden näkökulman kautta. Kuten jo mainittukin, kehollisuuden tutkiminen ja huomioiminen laulamissa on lisääntynyt valtavasti viime vuosikymmeninä samoin kuin ylipäätään pop/jazz-lauluun liittyvä tutkimus. Sibelius-Akatemiasta valmistuneen pop/jazz-laulunopettajan on tunnettava äänifysiologia, sekä hallittava oikeanlainen laulutekniikka ja terve äänenkäyttö. Kehollisuus kietoutuu tämän kaiken ympärille ja toimii lähtökohtana, joka palvelee kaikkia edellä mainittuja osaamisen osa-alueita. Osa-alueet puolestaan palvelevat kehollisuutta.

Kehollisuustutkija Marja-Leena Juntunen luennoi meille pari vuotta sitten kehollisuudesta ja kehollisesta oppimisesta fenomenologian näkökulmasta sekä yleisistä käsitteistä kehollisuuteen liittyen (30.10.2020). Hänen mukaansa kehollisuutta voidaan lähestyä monesta näkökulmasta, jotka poikkeavat toisistaan ja toisaalta täydentävät toistensa tulkin-toja. Fenomenologian ydinajatus on ”maailma ei ole se, mitä ajattelen, vaan se, minkä elän” (Juntunen 2020). Aistiminen on merkityksiä luovaa toimintaa ja kehollisen tietämi-sen muoto (Juntunen 2020). Fenomenologia kritisoi kehon ja mielen erottelua ja kehollisuuden näkökulman katsotaan selittävän, kuinka ihminen ajattelee ja toimii kokonaisval-taisesti. Kehon liikkuvuus puolestaan mahdollistaa maailman aistimisen ja kokemisen uu-della tavalla. Keholliset kokemukset syntyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja teoreettisen ajattelun juuret ovat kehollisissa kokemuksissa. (Juntunen 2009; 2020).

Teorialuvussa esittelin fenomenologisen kolmiomallin, jossa keho, mieli ja sosiaalinen ympäristö ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa. Kuten haastattelussakin ilmeni, kaiken vaikuttaminen kaikkeen ilmenee myös laulutunneilla ja näkyy laulunopettajan päivittäisessä arjessa. Lumia totesi, että usein jo pelkästä ulkoisesta olemuksesta voi nähdä, mikä on oppilaan sen päivän energiataso ja mieliala. Nämä vaikuttavat sosiaaliseen ympäris-töön, joka laulutunnille sinä päivänä muodostuu. Toisaalta taas sosiaalinen ympäristö vai-kuttaa laulajan mieleen ja sitä kautta kehoon. Sen takia on tärkeää, että laulunopettaja on sensitiivinen ja kuuliainen joka päivä työssään ja luo tunneilla turvallisen ilmapiirin, jossa oppilas kokee olonsa hyväksytyksi. Emme keskustelleet haastateltavien kanssa, koke-vatko he tämän asian työssään kuormittavaksi. On kuitenkin huomioitava, että opettajat ovat instituutioissa oppilaita varten, eikä toisinpäin.

Kognitiotieteen kehollisessa näkökulmassa kaiken kognitiivisen (havainnoivan) ajattelun perustana on konkreettinen, sensomotorinen (sekä aistitoiminnot, että liiketoiminnot sisältävä) toiminta. Havaitsemista, kognitiota ja toimintaa pidetään toisistaan erottamattomina ja riippuvaisina ja toisaalta samanaikaisesti tapahtuvina. Aiemmin ajateltiin aivojen ohjaavan kehoa, mutta tänä päivänä ymmärretään, että kehon kautta saatu aistitieto ohjaa myös aivotoimintaa (Johnson 2008, 19-20; Juntunen 2020). Ryhmähaastattelussa Lumia, Emeli ja Lianne keskustelivat siitä, miten tärkeää on välillä keskittyä ainoastaan liikkeeseen, antaa sen ohjata pois esimerkiksi arvottavista ajatuksista, (esimerkiksi onko liike tai sen kanssa tuotettu ääni ruma vai kaunis) ja reagoida liikkeen tuottamiin impulsseihin. Toisin sanoen antaa kehon ohjata aistimisen kautta myös aivotoimintaa.

Kehon kuuntelua painotetaan paljon. Kehon kuuntelemista on esimerkiksi oman hengityksen huomioiminen ja sen aiheuttaman liikkeen aistiminen. Esimerkiksi meditaatioharjoituksissa hyödynnetään hengityskertojen laskemista ja aistitaan hengitysliikettä, joka ohjaa huomion mielen ja kehon tuntemuksiin (Kortelainen 2014, 129). Timo Klemola (2004) toteaa, ettemme koskaan ole täysin tietoisia kaikesta informaatiosta, jota sisäiset aistimme tuottavat. Aistien tuottama informaatio kulkee valtaosin tiedostamattomalla fysiologisella tasolla. (Klemola 2004, 85.) Kehon sisäisiä aisteja voi kuitenkin harjoittaa kehoa kuuntelemalla edellä mainitulla tavalla lähtien liikkeelle vaikka juuri hengityksestä. Hengitykseen keskitytään laulutunneilla paljon, koska se on niin olennainen osa laulutekniikkaa ja kehollista olemista.

5.4 Luotettavuustarkastelu

Keskeisenä tarkastelun kohteena luotettavuutta tarkastellessa ovat tutkimuksen reabiteetti (luotettavuus) ja validiteetti (pätevyys) (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Luotettavuus koostuu metodologisten valintojen tarkoituksenmukaisuudesta ja soveltuvuudesta tutkimuksessa, sekä johdonmukaisista tutkimustuloksista. Lisäksi tutkijan on osattava tarkastella tutkimuksen olosuhteiden vaikutusta tutkimustuloksiin. Avasin näitä teemoja tutkimusasetelmaluvussani, jossa perustelin tekemiäni valintoja aineiston, haastateltavieni, sekä ryhmähaastattelutilanteeseen päätymistäni koskien. Tutkimuksesta pätevän tekee se, että tutkija on avannut uskottavasti ja mahdollisimman läpinäkyvästi tutkimuksen ja sen tulokset lukijalleen. Tutkijan tavoitteena on tällöin myös ollut välittää tutkimuksen tapahtumat sellaisenaan lukijalleen ilman, että ne vaikuttaisivat tutkimuksen tekemiseen tai tulosten raportointiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Laadullista tutkimusta tehtäessä luotettavuustarkastelussa voidaan arvioida lähinnä tutkimusprosessia ja sen luotettavuutta. Tämä johtuu siitä, että aineistonkeruu ja analyysi ovat inhimillisesti tehtyjä. Teoria, joka pohjautuu aineistoon, on merkittävä osa eettistä ja luotettavaa laadullista tutkimusta, joka vaikuttaa siihen, että tutkimus ja sen tulokset ovat aina subjektiivisia. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 20). Tutkimusta tehdessäni pyrin ottamaan huomioon kaiken keräämäni aineiston ja analysoin sen teoreettisen viitekehylene, sekä haastattelutilanteessa tulleiden huomioiden ja havaintojen kautta. Tavoitteenani oli kirjoittaa mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi näiden aineistojen ja analyysien pohjalta, jotta jokainen tätä tutkimusta lukeva ymmärtäisi, mistä tässä tutkimuksessa on kyse. Laadullista tutkimusta tehtäessä tutkijan on tiedostettava jatkuvasti oma toimintansa ja pystyttävä perustelemaan tekemiään valintoja.

Tekstiaineistoni puolelta luotettavuutta voidaan osin kyseenalaistaa, sillä valitsin kirjalliseksi aineistoksi lopulta vain murto-osan kehollisuutta ja tervettä äänenkäyttöä käsittelevistä tieteellisistä tutkimusmateriaaleista. Lisäksi olen sisällyttänyt tutkimusaineistooni muun muassa Sibeliuksen opinto-oppaan, sekä laulopedagogiikka 1- ja 2-kursseilla ollutta luentomateriaalia, joka tosin pohjautuu tieteelliseen tutkimukseen. Osittain tämä johtuu siitä, että en onnistunut saamaan alkuperäisiä tietolähteitä käsiini covid 19-pandemiasta johtuen, sillä kirjastot oli suljettu valtaosan siitä ajasta, kun tein tätä tutkimusta ja kaikki materiaali ei valitettavasti ollut saatavilla sähköisenä kirjaston palveluissa. Olen arvioinut käyttämäni ei tieteellistä kirjallisuutta kriittisesti ja valinnut luentomateriaaleistakin ne, joissa on merkitty alkuperäinen lähde ja jotka ovat yleislinjassa kehollisuuden ja terveen äänenkäytön tutkimuksen kanssa. Pohdin luotettavuuden kannalta myös, olisiko tutkimus ajankohtaisempi, jos ottaisin mukaan tällä hetkellä pop/jazz-lauluun syventyviä opiskelijoita, mutta tällöin tutkimuksestani olisi tullut turhan laaja.

Tutkijan vaitiolovelvollisuus on välttämätöntä, kun halutaan kirjoittaa luotettava ja eettinen tutkimus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 22). Tuloslukua kirjoittaessani pseudonymisoin ryhmähaastatteluun osallistuneiden henkilöiden nimet. Ennen ryhmähaastattelutilannetta informoin haastateltavia tutkimukseni luottamuksellisuudesta. Haastattelutilannetta litteroidessani tarkastin moneen kertaan, että puhuttu asia kirjattiin aina oikean henkilön sanomana. Kuten jo aiemmin mainitsin, haastateltavat pohtivat, että saanko tutkimukseeni tarpeeksi hyvää otantaa, kun kaikki haastateltavat olivat kehollisuuden puolestapuhujia. Lähdin kuitenkin tekemään tätä tutkimusta siitä lähtökohdasta, että kehollisuus on osa tervettä äänenkäyttöä ja toisin päin ja ja tästä syystä en ollut huolissani siitä, ettei ryhmähaastatteluun osallistunut kehollisuuden puolesta puhumista vastustavaa henkilöä.

5.5 Tulevia tutkimusaiheita

Tämä tutkimus antoi osviittaa siitä, miten tervettä äänenkäyttöä ja kehollisuutta huomioidaan Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmän pop/jazz-laulunopetuksessa, sekä kentällä toimivien opettajien arjessa. Olisi mielenkiintoista toteuttaa tämän tutkimuksen tulokset huomioiden uusi tutkimus, jossa otanta haastateltavista olisi suurempi ja laajempi ja käsittäisi esimerkiksi kaikkien Suomen musiikin ammattioppilaitosten pop/jazz-laulunopettajat. Mikäli tutkimus haluttaisiin toisintaa, sen myötä voitaisiin hyödyntää ja kenties vahvistaa tässä tutkimuksessa ilmenneitä ilmiöitä ja vertailla tuloksia tämän tutkimuksen ja uuden tutkimuksen välillä.

Toinen jatkotutkimusidea olisi seurata tässä tutkimuksessa haastateltujen opettajien kehollisuuden ja terveen äänenkäytön huomioimista opetustilanteessa, kirjata siitä muistiinpanoja ja laajentaa tätä tutkimusta myös toiminnallisempaan suuntaan tai vaihtoehtoisesti pyytää kyseisiä henkilöitä opettamaan minua, jolloin voisin kirjoittaa tutkimusmuistiinpanoja ja tehdä jatkotutkimusta omiin kokemuksiin pohjaten. Tähän liittyen olisi kiinnostavaa kuulla, kokevatko opettajat kehollisen huomioimisen joskus kuormittavana.

Mielenkiintoista olisi myös kuulla eri koulukuntien ajatuksia kehollisuudesta tai saada esimerkiksi perusteltuja vastaväitteitä keholliselle lähestymistavalle ja haastatella toisen näkökulman puolestapuhujia jopa ryhmähaastattelussa, jolloin tutkimustuloksissa voisi saada enemmän hajontaa. Tässä tutkimuksessa haastattelemani henkilöt olivat kaikki naisoletettuja, mutta haluaisin mahdollisessa jatkotutkimuksessa haastatella myös miesoletettuja tai muunsukupuolisia laulajia, jolloin otanta olisi laajempi ja värikkäämpi.

Lähteet

- Aalto, A-L. & Parviainen, K. (1985). *Auta ääntäsi: äänenkäyttäjän käsikirja*. Helsinki: Otava.
- Abril, Carlos R. 2011. Music, movement, and learning. Teoksessa Colwell Richard ja Webster Peter R. (toim.) *The MENC handbook of research in music learning, volume 2: Applications*. New York, NY: Oxford University Press, 92–129.
- Eerola 2009. Luentomateriaalit Sibelius-Akatemian Äänenkäyttö ja -huolto -kurssin luennoilta 4.12.2018.
- Eerola, R. 2008a. Klassisen ja ei-klassisen laulutekniikan eroavaisuuksista. *Laulupedagogi* 2007–2008, 10–16.
- Eerola, R. 2010. Rekisterinvaihto ja kurkunpään lihastoiminta. *Laulupedagogi* 2009–2010, 17–21.
- Eerola, Ritva (2008). Laulajan arviointi – makuasia vai korvan harjaantuneisuus. [Internetlähde.] <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=23> [luettu 17.12.2008]. [Artikkeli on julkaistu myös *Laulupedagogi*-lehdessä 2007–08.]
- Elliott, David J. & Silverman, Marissa (toim.) (2014) [1995] *Music Matters: A Philosophy of Music Education*. London: Oxford University Press.
- Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 180–200.
- Fiske, John (1990) *Introduction to Communication Studies*. London: Routledge.
- Havukainen, Ida-Meri (2019) *Etnomusikologian vuosikirja vol. 31*, ss. 89–111. <https://doi.org/10.23985/evk.79454>
- Henriksson E. 2017. *Laulajia luomassa – Taideyliopiston Sibelius-Akatemian tasosuoritusten arviointi neljän laulunopettajan näkökulmasta*. Helsinki: Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. Maisterin tutkielma.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2004). *Tutki ja kirjoita*. Vantaa: Dark Oy.
- Huhtinen-Hildén, Laura (2012) *Kohti sensitiivistä musiikin opettamista. Ammattitaidon ja opettajuuden rakentumisen polkuja*. Helsinki: Tammi.

- Ilomäki, I. 2008. Opettajien ääneen liittyvä työhyvinvointi ja äänikoulutuksen vaikutukset. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Johnson, M. 2008. The meaning of the body. New York: L. Erlbaum. 19-20.
- Juntunen M.-L. 2004. Embodiment in Dalcroze Eurhythmics. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.
- Juntunen, M.-L. 1999. Dalcroze-rytmiikka: Kehollisuutta korostava ja muusikkoutta kehittävä musiikkikasvatuksen lähestymistapa. Lisensiaatintyö. Oulun yliopisto.
- Juntunen, M.-L. 2009. Musiikki, liike ja kehollinen kokemus. Teoksessa Louhivuori, J, Paananen, P & Väkevää, L. (toim.)_Musiikkikasvatus: näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Jyväskylä: Atena, 245–257.
- Juntunen, M-L 2016. The Dalcroze approach: Experiencing and knowing music through the embodied exploration. Teoksessa Carlos R Abri1 ja Brent Gault (toim.) Teaching general music: Methods, issues, and viewpoints. Oxford University Press, 141–167.
- Juntunen M.-L. 2020. Luentomateriaali kehollisuuteen liittyen. Pe 30.10.2020.
- Keskinen, A K. 2013. Vocal pedagogy and contemporary commercial music: reflections on higher education non-classical vocal pedagogy in United States and Finland. Maisterin tutkielma. Helsinki: Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–74.
- Klemola, Timo (2005) Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Koistinen, M. 2013. Tunne kehosi, vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Sulasol.
- Kolehmainen, Taru 2001. Ruumis, kalmo ja keho. Julkaistu Helsingin Sanomissa 3.7.2001.
<http://www.kotus.fi/index.phtml?s=1112> (luettu 31.5.2022).
- Korpisaari K. 2011. Korkeakoulusta valmistuneen pop/jazz-laulajan instrumentinhallinta. Maisterin tutkielma. Helsinki: Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa I. Kortelainen; A. Saari & M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot

- ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press, 125–140.
- Kähkönen, Outi. 2008. ”Hyvä korva”. *Laulupedagogi 2007–2008*. Jyväskylä: Kopijyvä Oy
- Laukkanen, A-M. & Leino, T. 2001. *Ihmeellinen ihmisääni*. Helsinki: Gaudeamus.
- Lautamäki, M. 2018. *Kuiskauksesta kokonaiseksi ääneksi*. Kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Lehtonen, Johannes 2011. *Tietoisuuden ruumiillisuus; mieli, aivot ja olemassaolon tunne*. Porvoo: D-kustannus.
- Lindeberg, Anna-Mari (2005) *Millainen laulaja olen*. Opettajaksi opiskelevan vokaalinen minäkuva. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Makkonen, E. 2016. *Tunne oma äänesi: Äänenkäytön opas teatteri-ilmaisun ohjaajille*. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Merleau-Ponty, Maurice 2012 [1945] *Phenomenology of Perception*. London: Routledge.
- Miller, Richard. 1991. *The Singing Teacher in the Age of Voice Science*. Teoksessa Robert T. Sataloff (toim.) *Professional Voice. The science and Art of Clinical Care*. USA. New York: Raven Press.
- Numminen, Ava (2005) *Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi*. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Olkkonen, Satu (2013) *Äänenkäytön erityisyys pedagogiikan ja taiteellisen toiminnan haasteena*. Taideyliopisto.
- Peltomaa M. & Vilkmann E. 2002. *Laulu hukassa – mistä apu? Laulajan terveys lääkärin haasteena*. *Duodecim* 18, 15, 1587–1595.
- Puurtinen, A. 2011a. *Pop/jazz-laulupedagogiikan luento hengityksestä ja fysiologiasta* 27.5.2020.
- Pöllänen, Henna-Mari 2014. *Äänenhuollon hyvät käytännöt musiikinopettajan työssä: klusterianalyysi ääniongelmista, niiden ratkaisusta ja elintapatekijöistä*. Oulun yliopisto.
- Raivio, Jaana. (2009). *Klassisesta laulusta pop-jazzlauluun – Populaarimusiikin ammatillisen laulunopetuksen kehittyminen ja muotoutuminen suomessa*. Maisterin tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

- Revonsuo, Antti 2006. Kognitiivinen neurotiede. Teoksessa Hämäläinen, H., Laine, M., Aaltonen, O., Revonsuo, A. (toim.) *Mieli ja Aivot Kognitiivisen neurotieteen oppikirja*. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus. Turun yliopisto.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskunnallinen tietoarkisto. Osoitteessa <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>, luettu 26.3.2021.
- Shusterman, Richard (2008) *Body Consciousness. A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sibelius-Akatemian opinto-opas 2021-2024
- Sinkkonen, Jari (2009) ”Musiikki – yhtä aikaa yksilöllistä ja jaettua”. *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Toim. Jukka Louhivuori, Pirkko Paananen & Lauri Väkevä. Vaasa: FiSME, 289–297.
- Tarvainen, A. 2018 *Laulaminen kehollisena kokemuksena* <https://blogs.uta.fi/aaentutkimus/2018/04/04/laulaminen-kehollisena-kokemuksena/> Luettu 28.3.2021.
- TENK 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Saatavilla <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>, luettu 30.4.2021.
- Tiainen, Milla & Kontturi, Katve-Kaisa (2007) ”Taide, teoria ja liikkuva vuorovaikutus: osallistuvan taiteentutkimuksen ratkaisuja”. *Taiteilija tutkijana, tutkija taiteilijana*. Toim. Risto Pitkänen. Jyväskylä: Nykykulttuurin tutkimuskeskus, 13–65.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Turunen, Serja (2016) *Matkalla musiikkiin. Fenomenologinen tutkimus peruskoulun 3.–4.-luokkalaisten taidemusiikin kuuntelukokemuksista koulun musiikkikasvatuskontekstissa*. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- Töttö, P. (2004). *Syvällistä ja pinnallista: teoria, empiria ja kausalisuus sosiaalitutkimuksessa*. Tampere: Vastapaino.
- Uithol, Sebo, van Rooij, Iris, Bekkering, Harold ja Haselager, Pim 2011. *Understanding motor resonance*. *Social Neuroscience* 6, 4, 388–397.
- Vilka, H., Saarela, M. & Eskola, J. (2018). *Riittääkö yksi? Tapaustutkimus kuvaajana ja selittäjänä*. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - Metodien*

valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 161–171.

Vintturi, J. 2016. Foniatria suomeksi. Osoitteessa: <http://www.foniatri.fi/?q=node/5> Luettu 12.4.2019.

Ylikoski, E. 2018. Yleisimmät ääniongelmat, riskitekijät ja äänen hoitokeinot kanttorin työssä. Maisterintutkielma. Kuopio: Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

|

Liite 1. Ryhmähaastattelun teemat ja kysymykset

Teema 1: Terve ääni

- Mitä on terve äänenkäyttö?
- Toteutuuko terve äänenkäyttö teidän työelämässänne opintojen jälkeen? Saitteko siihen tarpeeksi eväitä opiskelusta Sibelius-Akatemialla?
- Onko teillä ollut ongelmia terveeseen äänenkäytön kanssa? Onko niitä huomioitu teidän opiskeluaikananne ja jos, niin miten?
- Onko ammattiopintoihin pyrkivien (eli tällä hetkellä ne jotka hakevat opintoihin Konservatorioille ja Sibelius-Akatemiaan) äänenkäyttö tervettä? Jos ei, niin miksi ei? Onko esimerkiksi jonkin artistin jäljittely pääsykoetilanteessa vahingollista äänelle?
- Miten otatte terveeseen äänen omaassa opetuksessa huomioon?
- Arvioidaanko tervettä äänenkäyttöä tasosuorituksissa ja jos niin miten? Miten sitä voidaan arvioida ja miten arvioidaan ammattitutkinnoissa instituutioissanne? Miten eri tasoasteilla se huomioidaan (D, C, B, A) ?
- Varmaankin kiinnitätte arvioidessanne tervettä ääntä myös huomiota laulajan keholliseen olemiseen ja kehonlinjaukseen?

Teema 2: Kehollisuus

- Mitä kehollisuus laulamissa ja laulunopetuksessa merkitsee teille?
- Miten terve ääni ja kehollisuus yhdistyvät laulutunneilla ja laulamissa? Kumpi on väline ja kumpi on päämäärä?
- Millaisia kehollisia harjoitteita olette tehneet tunneilla?
- Kun te teette näitä kehollisia harjoitteita niin keskustellaanko samalla kuulumisia vai ohjailtaanko fokusta enemmän kohti laulamista?

- Riippuukin täten varmaan oppilaasta, että haluaako keskittyä asioihin eriaikaisesti vai samanaikaisesti?
- Haluatteko lisätä jotakin teemoihin liittyen?
- Tulee huomioida, että kolmelta samalla tavalla ajattelevalta opettajalta saattaa tulla hyvin yhtenäinen näkökulma: kehollisuus on tärkeää ja merkittävässä roolissa terveessä äänenkäytössä. Onko teidän ajatuksenne ollut aina näin? Vai onko se muuttunut?
- Onko pop/jazz-laulaminen mielestänne lisääntynyt vai vähentynyt kentällä ja jos kyllä/ei niin miksi?