

JYVÄSKYLÄ STUDIES IN HUMANITIES 346

Pirjo Nenonen

”Laulu syömmet aukaisee”

Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla

Esitetään Jyväskylän yliopiston humanistis-yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan suostumuksella
julkisesti tarkastettavaksi yliopiston vanhassa juhlasalissa S212
elokuun 18. päivänä 2018 kello 12.

Academic dissertation to be publicly discussed, by permission of
the Faculty of Humanities and Social Sciences of the University of Jyväskylä,
in Auditorium S212, on August 18, 2018 at 12 o'clock noon.



UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

JYVÄSKYLÄ 2018

”Laulu syömmet aukaisee”

Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla

JYVÄSKYLÄ STUDIES IN HUMANITIES 346

Pirjo Nenonen

”Laulu syömmet aukaisee”

Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla



UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

JYVÄSKYLÄ 2018

Editors

Erja Kosonen

Department of Music, Art and Culture Studies, University of Jyväskylä

Sini Tuikka, Timo Hautala

Publishing Unit, University Library of Jyväskylä

Jyväskylä Studies in Humanities

Editorial Board

Editor in Chief Heikki Hanka, Department of Music, Art and Culture Studies, University of Jyväskylä

Petri Toiviainen, Department of Music, Art and Culture Studies, University of Jyväskylä

Petri Karonen, Department of History and Ethnology, University of Jyväskylä

Sabine Ylönen, Centre for Applied Language Studies, University of Jyväskylä

Epp Lauk, Department of Language and Communication Studies, University of Jyväskylä

Cover image by Mari Mulari (2006) (born Ylipiha)

Permanent link to this publication: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7505-0>

URN:ISBN:978-951-39-7505-0

ISBN 978-951-39-7505-0 (PDF)

ISSN 1459-4331

ISBN 978-951-39-7504-3 (nid.)

ISSN 1459-4323

Copyright © 2018, by University of Jyväskylä

Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä 2018

ABSTRACT

Nenonen, Pirjo

„Singing opens the hearts“. A holistic approach to singing education using body movements.

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2018, 245 p.

(Jyväskylä Studies in Humanities

ISSN 1459-4323; 346 (print) ISSN 1459-4331; 346 (PDF))

ISBN 978-951-39-7504-3 (print)

ISBN 978-951-39-7505-0 (PDF)

The subject of this research is a holistic approach to singing education using body movements. This study was conducted as action research in which the singing pedagogue also worked as a researcher. The aim of this study was to: develop an approach to singing education with body movements, qualitatively investigate how singing with body movements can be used in solo singing education and how pedagogical ideas of Finnish music and movement teacher Inkeri Simola-Isaksson could be adapted to singing education. The data included interviews of the vocal students at the University of Oulu and the vocal students of the Johann Sebastian Bach music school in Vienna, participant journals and researcher's field notes.

The theoretical framework of the study was the holistic concept of man by Finnish philosopher Lauri Rauhala. The investigation is based on the analysis of the singing students' interviews, their own reflections and on the teacher's observation. The results were analyzed with the new theory and aims, which were formed during the research process.

According to the results, singing with body movements involved the whole person, body and mind. The study revealed more psychological and physical results than qualitative singing results. Singing with body movements brought the students joy, happiness and relaxation, as well as a strengthening of self-esteem, self-confidence and courage. Students also achieved better posture and body awareness in everyday life. Teaching singing with body movements helped the students to sing better and more freely with a natural voice. Body movements have become a natural part of singing and the students have become more aware of their body and their own body language. Their personal expressiveness has also increased, and students created their own movement patterns to the vocal exercises and songs. Teaching singing with body movements, however, may only benefit singers who approach the new technique with an open mind.

The conclusion of this study is that singing with body movements can serve as a valuable tool for singers during their learning process to improve singing and to strengthen their personality. When body movements are paired with the voice, the body works with the mind, providing a beneficial quality to singing practice and also a holistic well-being, bringing self-confidence and courage.

Keywords: singing education - body movements - music and movement - holistic concept of man - holistic education - body awareness - action research

Author Pirjo Nenonen
Wimbergergasse 13/33
1070 Wien, Österreich (Itävalta)
pirjo.nenonen@gmx.at

Supervisor Lecturer, PhD Erja Kosonen
Department of Music, Art and Culture Studies
University of Jyväskylä

Reviewers Professor Eeva Anttila
Uniarts Helsinki/Theatre Academy

Postdoctoral Researcher PhD Anne Tarvainen
Faculty of Communication Sciences
University of Tampere

Opponent Professor Eeva Anttila
Uniarts Helsinki/Theatre Academy

ESIPUHE

Olen tehnyt pitkän ja monipuolisen matkan musiikin maailmassa. Taipaleeni tutkijaksi musiikin- ja laulunopettajan käytännön työn ohella on ollut monivaiheinen: kivikkoinen sekä raskas, mutta ennen kaikkea opettavainen ja antoisa. Minulle laulaminen ja liikkuminen ovat aina olleet itsestäänselvyys, ja niiden yhdistäminen musiikinopetuksessa on ollut minulle luontaista. Havaitsin musiikkiliikunnan auttavan musiikin-, mutta ennen kaikkea laulunoppimista, ja siksi kiinnostuin tutkimuksen tekemisestä ja työtavan kehittamisestä. Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on saanut kannatusta myös kansainvälisesti, kun olen esitellyt työtapaani Dalcroze -konferensseissa sekä ISME:n konferensseissa, ja esittelen sitä myös kesän 2018 aikana eri konferensseissa maailmalla. Tutkimusmatkani on ollut pitkä, mutta nyt olen onnellinen, että olen tämän matkan tehnyt ja jatkan siitä eteenpäin.

Matkallani olen saanut valtavasti tukea ja ohjausta, ja siitä kaikesta suurimmat kiitokset ansaitsee ohjaajani musiikin lehtori FT Erja Kosonen. Väitöskirjaprosessi Wienin Sacher-kahvilasta keväällä 2011 väitökseen elokuussa 2018 on ollut pitkä ja värikäs. Monta luonnosta, poistoja, lisäyksiä, kyseenalaistuksia, oivalluksia, ja käsissä on nyt se viimeinen versio. Erja Kosonen uskoi tutkimusaiheeseeni ja minuun tutkijana sekä kannusti minua eteenpäin aina, kun oma uskoni ei enää riittänyt tutkimuksen jatkamiseen. Hän auttoi minua kaikki nämä vuodet laaja-alaisella asiantuntemuksellaan ja kokemuksellaan sekä napa-koilla ohjeillaan todella paljon. Kiitos kuuluu myös professori Jukka Louhivuorelle rakentavista kommentteista.

Lämmin kiitos esitarkastajilleni tanssipedagogiikan professori Eeva Anttilalle ja laulututkija FT Anne Tarvaiselle perusteellisesta paneutumisesta työhöni. Teidän monipuoliset ja tarkat kommenttinne sekä rakentavat parannusehdotuksenne auttoivat suuresti työni viimeistelyssä ja kriittisessä kehittämisessä. Ne selkiyttivät entisestään ajatteluani väitöskirjan viimeistelyvaiheessa. Kiitos myös laulunlehtori MT Aija Puurtiselle.

Kiitän kaikkia laulunopiskelijoitani Oulun yliopistossa ja ennen kaikkea laulunopiskelijoitani Wienissä Johann Sebastian Bach -musiikkikoulussa. Ilman teitä tätä tutkimusta ei olisi olemassa. Vielen Dank an meine lieben SchülerInnen in der Musikschule Johann Sebastian Bach.

Kiitos amanuenssi Hannele Saarelle, joka auttoi minua eri lähdemateriaalien etsimisessä. Hänen apunsa on ollut tärkeää tämän tutkimuksen etenemiselle. Kiitos Jyväskylän yliopiston julkaisuyksikön Sini Tuikalle, Ville Korkiakan-kaalle ja Timo Hautalalle kaikesta avusta ja loistavasta työstä väitöskirjani loppuunsaattamiseksi.

Kiitos yliopistonlehtori FT Mikko Kajanderille tekstieni oikolukemisesta ja suomenkielisten käännösten korjaamisesta. Kymmenen vuoden jälkeen saksankieli vaikuttaa jo aika tavalla suomalaiseseen sanajärjestykseen (verbit viimeisenä!). Kiitos kuuluu myös koko työn oikolukijalle Sirpa Ovaskaiselle. Haluan kiittää myös Madison Mollia englanninkielen tarkistamisesta.

Lämmin kiitos kuuluu opiskeluaikaiselle laulunopettajalleni musiikin lehtori Virpi Kilpelälle, joka on tukenut ja kannustanut minua eteenpäin kaikki nämä vuodet. Haluan kiittää myös entistä laulunopiskelijaani Mari Mularia (os. Ylipiha), joka antoi luvan painattaa minulle piirtämänsä kiitoskortin kuvan väitöskirjani kanteen.

Vielen Dank an meinen lieben Kollegen, Dr. Christian Wolny. Du hast mir immer geholfen, mit meinem Computer und neuen Programmen, Finnischen Programmen und Sicherungen etc. und alles, was du für mich immer besorgt hast. Vielen Dank an meine liebe Kollegin und Freundin Mag. Marion Zisser-nig. Du hast mir sehr viel mit der deutschen und englischen Sprache geholfen und kontrolliert, dass alle Deutschsprachigen Zitate richtig geschrieben sind.

Vielen Dank an meinen Musikschuldirektor, Dr. Hanns Stekel und an die gesamte Musikschule Johann Sebastian Bach. Ohne Dich und die Musikschule würde diese Dissertation und Forschung nicht möglich sein.

Kiitos rakkaille ystävilleni niin Wienissä kuin Suomessakin. Ystävät Wienissä ovat olleet tukenani ja kärsivällisesti odottaneet ja ymmärtäneet, ettei minulla ole aina ollut aikaa tavata, kun olen kirjoittanut kaiken vapaa-aikani. Danke für eure Unterstützung liebe Freunde, Michaela, Hans und Anna Geist. Vielen Dank für alles, liebe Freunde Ursula Lackner und Helmut Scherbichler. Vielen Dank an meine liebe Kollegin in der Musikschule, Gesangslehrerin Mag. Elisabeth Planyavsky-Vsedni für deine Unterstützung. Kiitos pitkäaikaiselle ystävälleni Päivi Olkinuoralle. Olet kuunnellut, kannustanut, reflektoinut ja ollut tärkeä taustatuki koko tutkimusprosessin ajan. Kiitos kaikille teille, jotka ovat tavalla tai toisella olleet taustatukenani ja korvinani ja auttaneet kaikissa arkipäivän asioissa tutkimusta tehdessäni. Teitä kaikkia en voi mainita tässä nimeltä.

Sydämellinen kiitos ystävälleni ja esikuvalleni, edesmenneelle musiikkiliikunnan lehtorille Inkeri Simola-Isakssonille. Ilman hänen pedagogisia ajatuksiaan, sydämellistä tukeaan ja uskoaan minuun tätä tutkimusta ei olisi olemassa. Kiitos Inkeri kaikesta siitä, mitä sain kanssasi kokea ja nähdä ja ennen kaikkea oppia. Haluan omistaa tämän väitöskirjan Inkerille, läheisen ihmisen muistolle ja elämäntyölle.

Wienissä 10.6.2018

Pirjo Nenonen

KUVIOT

KUVIO 1	Oman asiantuntijuuteni kehittyminen kaaviona	97
KUVIO 2	Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kehityskaari	102
KUVIO 3	Vaihe I Musiikkiliikunta laulamisen tukena	112
KUVIO 4	Vaihe II Musiikkiliikunta laulunopetuksen välineenä.....	134

TAULUKOT

TAULUKKO 1	Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan tavoitteet.....	91
TAULUKKO 2	Ääniharjoituksia	118
TAULUKKO 3	Ääniharjoituksia	119
TAULUKKO 4	Ääniharjoituksia	139
TAULUKKO 5	Melodiaääniharjoituksia.....	140

SISÄLLYS

ABSTRACT

ESIPUHE

KUVIOT

TAULUKOT

1	JOHDANTO.....	13
1.1	Kokonaisvaltaisuus ja laulaminen.....	13
1.2	Tutkimuksen tausta ja rakenne.....	17
1.3	Inkeri Simola-Isakssonin merkitys työtavan kehittymiselle	18
2	KOKONAISVALTAINEN IHMISKÄSITYS.....	20
2.1	Musiikkikokemukset holistisen ihmiskäsityksen mukaan.....	20
2.2	Olemassaolo kokonaisuutena - holistinen ihmiskäsitys	22
2.3	Mitä ihminen on?	29
3	KOKONAISVALTAINEN MUSIIKKIKASVATUS.....	34
3.1	Musiikkiliikunnan ja kokonaisvaltaisen ilmaisuuden tausta	34
3.2	Kokonaisvaltainen ilmaisuus kansanmusiikissa.....	37
3.2.1	Suomalainen kansanmusiikki ja kansantanssi.....	37
3.2.2	Työlaulut	40
3.3	Kohti kokonaisvaltaista musiikkikasvatusta	42
3.3.1	Émile Jaques-Dalcroze (1865–1950)	42
3.3.1.1	Rytmiikka, säveltapailu, improvisointi ja plastiikka	43
3.3.1.2	Dalcroze-pedagogiikka laulamisen näkökulmasta.....	45
3.3.2	Carl Orff (1895–1982)	45
3.3.2.1	Liikunta	47
3.3.2.2	Laulaminen	48
3.3.3	Zóltan Kodály (1882–1967)	49
3.3.3.1	Laulaminen ja liikunta	50
3.3.3.2	Käsimerkkijärjestelmä relatiivisen säveltapailun apuna	50
3.3.4	Rudolf von Laban (1879–1958)	51
3.3.5	Maria Montessori (1870–1952) ja Shinzi Suzuki (1898–1998).....	55
3.4	Kokonaisvaltaiseen musiikkikasvatukseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia.....	56
4	INKERI SIMOLA-ISAKSSON SUOMALAISEN MUSIIKKILIKUNNAN SUUNNANNÄYTTÄJÄNÄ	59
4.1	Historiakatsaus.....	60
4.2	”Musiikki on isäntä ja liike hyvä renki”	61
4.2.1	Musiikkikasvatukselliset tavoitteet.....	63
4.2.2	Yleiskasvatukselliset tavoitteet	64

4.3	Ajatuksia laulamisesta	65
4.3.1	Laulu ja liike.....	66
4.3.2	Laulamisen tavoitteet	67
4.3.3	Kuorokoreografiat.....	68
5	LAULUNOPETUS JA LAULAMINEN.....	70
5.1	Laulutyylit ja niiden peruseriaatteet	71
5.1.1	<i>Bel canto</i> -laulu	71
5.1.2	Rytmimusiikin laulaminen.....	73
5.1.3	Complete Vocal Technique.....	75
5.1.4	Kansanlaulu ja sen opettaminen.....	76
5.1.5	Laulusuzukimenetelmä.....	77
5.2	Laulunopetus opetussuunnitelmien valossa eri oppilaitoksissa	78
5.2.1	Musiikkiopistot.....	78
5.2.2	Musiikin aineenopettajakoulutus Oulun yliopistossa lukuvuonna 2005–2006	80
5.2.3	Itävallan musiikkikoulujen opetussuunnitelma: <i>Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme</i>	81
5.2.4	Suomen musiikkioppilaitosten liiton (SML) ja Itävallan musiikkikoulujärjestelmän (KOMU) laulun opetussuunnitelmien vertailua.....	82
5.3	Aikaisempia tutkimuksia laulunopetuksesta ja laulamisesta	84
6	TUTKIMUSASETELMA.....	89
6.1	Tutkimuskysymys	89
6.2	Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan tavoitteet.....	90
6.3	Tutkija-kehittäjän rooli.....	95
6.3.1	Opinnot ja työtehtävät – oman asiantuntijuuteni kehitys.....	95
6.3.1.1	Oma suhde laulamiseen.....	98
6.3.1.2	Oma käsitys opettajuudesta	99
6.3.2	Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kehittymisprosessi.....	100
6.4	Tutkimusmenetelmät	103
6.4.1	Toimintatutkimus	103
6.4.2	Laulamisen oppimisprosessi – kokemusten analyysi opiskelijoilta ja opettajalta.....	105
6.5	Tutkimusaineisto	105
6.5.1	Laulunopiskelijat Oulun yliopistossa lukuvuonna 2005–2006	106
6.5.2	Laulunopiskelijat Wienissä Johann Sebastian Bach - musiikkikoulussa lukuvuosina 2011–2013	106
6.6	Tutkimusaineiston analyysi	108
6.6.1	Laulunopiskelijoiden oppimisprosessin analyysi.....	108

7	TUTKIMUSTULOKSET	112
7.1	Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla Oulun yliopistossa lukuvuonna 2005–2006.....	112
7.1.1	Laulunopiskelijoiden henkilökuvaus ja heidän laulutavoitteensa	113
7.1.2	Laulunopetus lukuvuoden 2005–2006 aikana	117
7.1.3	Laulunopiskelijoiden ajatuksia musiikkiliikunnan käytöstä laulunopetuksessa lukuvuoden 2005–2006 aikana.....	119
7.1.4	Tulosten kokoavaa pohdintaa tavoitteiden pohjalta	128
7.1.5	Kokoavaa pohdintaa laulunopettajana.....	132
7.2	Laulunopiskelijat Wienissä Johann Sebastian Bach - musiikkikoulussa lukuvuosina 2011–2013.....	134
7.2.1	Laulunopiskelijoiden henkilökuvaus.....	135
7.2.2	Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla	138
7.2.3	Laulunopiskelijoiden kehityskaari sekä haastattelujen tulokset ja kehityksen reflektointia talvilukukaudelta 2012–2013	144
7.2.4	Tavoitteiden toteutuminen	161
7.2.5	Kokoavaa pohdintaa laulunopettajana.....	167
7.3	Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa	168
7.3.1	Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan reflektointia tavoitteiden pohjalta.....	168
7.3.1.1	Työuran eri vaiheista mukaan jääneiden osatekijöiden reflektointia tavoitteiden pohjalta	172
7.3.2	Kriittistä pohdintaa.....	174
7.3.2.1	Kenelle laulunopetuksen työtapa musiikkiliikunnan avulla sopii?	177
7.3.2.2	Mitä olen itse oppinut	178
7.3.2.3	Miksi tämä tutkimus kannatti tehdä?	178
7.3.3	Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla - työtavan reflektointia holistisen ihmiskäsityksen valossa ...	179
7.3.3.1	Vuorovaikutus: opettaja-oppilassuhde	184
7.4	Tutkimuksen luotettavuus	187
8	TULOSTEN KOKOAVAA TARKASTELUA	193
8.1	”Laulu syömmet aukaisee” – Inkeri Simola-Isakssonin sateenvarjo	194
8.2	Yhteys aikaisempiin tutkimuksiin ja teoriaosan lukuihin.....	196
8.2.1	Yhteys musiikkikasvatuksen ja -liikunnan teorioihin sekä kansanmusiikkiin ja kansantanssiin	196
8.2.2	Yhteys laulunopetuksen teorioihin	205
8.2.3	Yhteys aikaisempiin tutkimuksiin.....	210

9	PÄÄTÄNTÖ.....	214
9.1	Jatkotutkimusaiheita ja kehittämisideoita tulevaisuuteen	214
9.2	Loppusanat	215
	SUMMARY	217
	LÄHTEET	220
	LIITTEET.....	234

1 JOHDANTO

1.1 Kokonaisvaltaisuus ja laulaminen

”Laulu kuuluu kaikille”, ”Musiikkiliikunta kuuluu kaikille” ovat Sibelius-Akatemian edesmenneen musiikkiliikunnan lehtori ja musiikkipedagogi Inkeri Simola-Isakssonin (1930–2012) ajatuksia (ks. luku 4). Nämä ovat myös tärkeitä ohjenuoria minun opetuksessani. Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on minulle luonteva tapa opettaa laulua. Se ei ole muita laulunopetusmenetelmiä poissulkeva ja soveltuu niin yksinlaulunopetukseen kuin myös koulumusiikinopetukseen sekä kuoroille ja muille laulaville ryhmille. Musiikkiliikunnan myötä avautuu entistä enemmän mahdollisuuksia laulaa ja avata omaa kehoaan ja mieltään.

Kokonaisvaltaisuus käsittää holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen kokonaisuutena, kehon ja mielen, mutta myös tilanteen, maailman ja ympäristön, jossa kehollinen ja mielellinen olento elää. Ihmisen keho on orgaaninen, ja siinä tapahtuvat elämälle tärkeitä toiminnat, kuten aineenvaihdunta ja fyysiset suoritukset. Filosofi Lauri Rauhala (1914–2016) (2005) määrittelee eletyn kehon ja objektikehon: eletty kehollisuus koetaan omaa kehoa eläen ja objektikeho havaitaan ulkonaisesti. Ihmisen kehollisuus eli orgaaninen tapahtuminen on kaiken tajunnan sisäisen tapahtumisen välttämätön ehto. Tajunta, tietoinen ja tiedostamaton tajunnallisuus, on elämyksellisen kokemisen kokonaisuus, johon kuuluu muun muassa tietoa, tunnetta, uskoa, intuitioita ja tahtomuksia. (Rauhala 2005, 29, 36–37.) Keskeisenä käsitteenä tässä tutkimuksessa on kehollisuus ja kehollinen oppiminen, jonka avulla laulamista opitaan. Kehon avulla opittu, koettu laulaminen tulee tietoiseksi, tajunnalliseksi ja siihen kaikkeen vaikuttaa myös situationaalisuus, laulunopiskelijoiden elämäntilanteisuus ja ympäristö. Kehossa koetaan ja tunnetaan, ja tuntemuksista syntyy kokemuksia, ajatuksia, oivalluksia ja mieliä. Niitä ilmaistaan eri tavoin soittaen, laulaen tai liikkuen. Ihmisen kokonaisvaltaisuudesta on kirjoitettu tarkemmin luvussa 2.

Tässä tutkimuksessa musiikkiliikunta on kokonaisvaltaista ilmaisua, jonka avulla musiikkia tehdään näkyväksi. Ilmaisua on oma persoonallinen tapa kokea

ilmiö tai asia ja toteuttaa se laulaen, soittaen, liikkuen, puhuen ja kirjoittaen jokin omalla tavallaan. Asioille ja ilmiöille annetaan oma persoonallinen ilme. Ilmaus tulee sisältäpäin, se sisältää tunteet ja elämykset sekä kokemukset, ja se tapahtuu mielen, tahdon avulla. Ilmaus yhdistää liikkeen, tunteen ja ajattelun sekä mielikuvat. Näen kokonaisvaltaisen ilmaisun tässä tutkimuksessa yläkäsitteenä, joka sisältää musiikkiliikunnan. Musiikkiliikunnan osana ovat plastiikka, mutta myös rytmiikka.

Musiikkiliikunta on musiikin ja liikkeen muodostama kokonaisuus, jossa musiikin antamaan virikkeeseen reagoidaan liikkeen avulla. Musiikkiliikunta terminä, käsitteenä antaa liikkeelle ilmaisua, elämää, ilmettä ja syvyyttä. Se on tietoista toimintaa, jossa on mukana ihminen kokonaisuutena, kehon ja mielen avulla. Tässä tutkimuksessa liikkeellä on tarkoitus eli funktio olla laulunopetuksen apuna. Se on tietoista toimintaa, jonka avulla ilmaistaan laulun tai ääniharjoituksen luonnetta, rytmiä, tempoa, dynamiikkaa ja melodialinjaa. Se sisältää myös tunteita. Liikkeet toteutetaan musiikin, ääniharjoituksen tai laulun mukaan, ja ne tukevat visuaalisesti laulun tai ääniharjoituksen oppimista. Liike on laulunopetuksen apuna ja työvälineenä.

Plastiikka on työväline, jonka avulla musiikkiliikuntaa toteutetaan. Musiikkikasvatuksen professori Marja-Leena Juntusen (2010) mukaan plastiikassa musiikin ja liikkeen yhdistävät elementit eli aika, tila ja voima saavat fyysisen ilmaisunsa, muodon. Plastiikassa pyritään tekemään musiikkia näkyväksi sulaviin liikkein. Se on musiikin visualisointia musiikista liikkeeseen. Musiikki voi olla liikeilmaisussa itsessään, sillä liikunta ei välttämättä tarvitse ulkoista musiikkilista ärsykettä. Juntunen (2010) kirjoittaa, että musiikkipedagogi Émile Jacques-Dalcroze (1865–1950) on kritisoinut aikansa liikuntakasvatusta, joka rajoitui vain liikkeiden automaattiseen toistamiseen eikä luonut yhteyttä liikkeiden, tunteiden, ajattelun ja mielikuvien välillä. Dalcroze korosti ilmaisullisen ja hallitun liikkeen merkitystä. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 22–23.) Plastiikka sisältää ilmaisun. Plastiikka ilmaisee liikkujan luonnollisia reaktioita, spontaanisuutta ja yksilöllisiä mielikuvia ja sen, kuinka liikkuja on asian tulkinut, kokenut ja oivaltanut omassa mielessään. Tärkeää on sisäinen kokemus ja herkkyyks musiikille ja sen ilmaisu liikkuen. Oma sisäinen kokemus toteutetaan näkyväksi ja kuultavaksi laulaen, soittaen ja liikkuen. Jokaisen ihmisen ilmaisu on ainutkertaista; sitä ei voida kopioida, sillä jokainen ihminen kokee eri tavalla ja liikkuu, laulaa ja soittaa eri tavalla. Jokainen toimii oman kehonsa mahdollisuuksien ja rajoitteiden puitteissa ja toteuttaa itseään oman persoonallisuutensa ja oman kehonkielensä mukaan. Jokaisella ihmisellä on oma liikekieli ja oma ääni, äänenväri, jotka ilmaisevat ihmisen persoonallisia piirteitä ja olotilaa. Kaikki liikkeet tai äänenväri ja ääni ovat ilmaisua, eikä se ole aina tietoista, mutta ne kertovat ilmauksen toteuttajasta ja toteutuksesta omalla sanattomalla tavallaan enemmän kuin tiedämme tai haluamme. Tässä tutkimuksessa liikkeen merkitys kokonaisvaltaiselle laulunopetukselle ja ihmisen kokonaispersoonallisuuden kehitykselle on merkittävä.

Rytmiikka kuuluu osana musiikkiliikuntaa, mutta ymmärrän sen enemmän musiikkiliikunnan työvälineenä ja kapeampana kuin plastiikka. Simola-

Isakssonin sanoin rytmiiikka kuten myös plastiikka ovat liian kapeita kuvaamaan opetettavaa ainetta. (Simola-Isaksson 2004.) Rytmiiikka terminä on rajoittava, liian ahdas ja sisältää tarkan rytmin ja muodon. Musiikki on myös paljon muuta kuin rytmiä, se on tunnetta ja virtausta, sointiväriä ja harmoniaa. Itävaltalaisen musiikin- ja rytmiiikanopettaja Birgitta Stummerin (2006) näkemyksen mukaan saksankielisellä alueella rytmiiikka käsitetään laajemmin, ja se on yläkäsite ”Rhythmik”, joka sisältää musiikin ja liikkeen ”Musik und Bewegung”. Rytmiiikka on rytmis-musikaalista kasvatusta ”Rhythmisch-musikalische Erziehung” Dalcrozen ajatusten mukaan. (Stummer 2006, 16, 21–22.)

Olen päätenyt käyttämään tässä tutkimuksessa käsitettä ”musiikkiliikunta”, vaikka se ei ole sopivin termi kuvaamaan tämän opetustavan työvälinettä. Musiikkiliikunta sisältää tässä tutkimuksessa musiikin, liikkeen, laulamisen ja ihmisen kokonaisuutena. Se on laaja käsite, jonka sisällä on kaikki edellä mainitut elementit. Pelkkä liike terminä ei sisällä tunnetta, ilmaisua eikä elastisuutta, vaan on pelkkä fyysinen suoritus. Parempi vaihtoehto voisi olla termi plastiikka, sillä se sisältää jo ilmaisun, tempon, elastisuuden ja tunteet. Musiikkiliikunta kuitenkin sisältää käsitteenä enemmän eli musiikin, laulamisen tai soittamisen, joita plastiikka ei sisällä. Plastiikka on tässä tutkimuksessa liikettä, jonka avulla laulunopetusta kehitetään ja laulusuoritusta parannetaan, eli se on työväline. Myös termit musikaalinen liikehdintä, musikaalinen liike tai ”Musikalische Bewegung”, ”Rhythmisch-musikalische Bewegung” ovat sopivia kuvaamaan tätä laulunopetuksen työtappaa.

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, emeritusprofessori Ilkka Vuoren mukaan liikunta on biologiselta kannalta tarkasteltuna lihasten toimintaa ja niiden tuottama kehon liike, joka aiheuttaa nousua normaalissa päivittäisessä energiankulutuksessa. Hän määrittää liikunnan tahtoon perustuvana, hermoston ohjaamana lihasten toimintana. (Vuori 2003, 12; 1999, 16) Liikunta musiikkiliikunta käsitteen osana viittaa liikkumiseen, ja liikkeeseen eikä liikuntaan laajempaan ilmiönä. Liikunnanopettaja Pirkko Vilppunen (1974) määrittelee liikkeen seuraavasti: Liike on jatkuvaa muuttumista ja tapahtumista. Liiketekijät, joissa tämä muuttuminen tapahtuu, ovat tila, aika, voima ja muoto. Liike tapahtuu tiettyssä tilassa ja ajassa, ja siihen tarvitaan tietty määrä voimaa. Liike alkaa, etenee ja päättyy ja saa näin koetun ja nähdyn muodon. (Simola-Isaksson & Vilppunen 1974, 6.)

Tässä tutkimuksessa laulunopetuksen apuna ovat näkyvät liikkeet kehollisena toimintana. Ne ovat eleitä ja koko vartalon liikkeitä ajassa ja tilassa, ja niihin tarvitaan myös tietty määrä voimaa. Näin liikkeet saavat muodon. Liikkeet tulevat opiskelijan sisältä hänen oman kokemuksensa kautta, ja ne sisältävät tunteita, mielikuvia ja ajatuksia, jotka ilmaistaan oman kehonkielen puitteissa. Ne tapahtuvat ajatuksen, mielen voimalla. Tässä tutkimuksessa liikkeiden tarkoituksena on seurata laulettavan melodian melodialinjaa, rytmiä, tempoa ja dynamiikkaa ja auttaa näin laulusuoritusta näkyvänä elementtinä. Musiikki, lauluharjoitukset ja laulut tehdään liikkeiden avulla näkyväksi.

Tämän tutkimuksen kannalta tärkeitä käsitteitä ovat myös kehonkaava, liikekieli, kehontunto ja kehotietoisuus. Kehonkaava tarkoittaa ihmisen omaa

käsitystä fyysisestä puolestaan, omasta ruumiistaan ja sen toiminnoista suhteessa ympäröivään tilaan ja aikaan. Liikekieli on jollekin henkilölle ominainen liikkeisiin perustuva ilmaisutapa tai tapa liikehtiä. Kehotunto, kehontunne on tietoisuutta kehosta. Filosofi Timo Klemola (2005) määrittelee, että kehotietoisuus on kehon sisäisyyden aistimista ja läsnäolemista, ja se on yhtä aikaa sekä oman kehon aistimista että ulkomaailman aistimista omalla keholla (Klemola 2005, 85.)

Kokonaisvaltaiselle laulunopetustavalle musiikkiliikunnan avulla olen löytänyt tukea ja oivalluksia tanssipedagogi ja tanssintutkija Rudolf von Labanin (1879–1958) liiketeoriasta (ks. luku 3.3.4). Laban on tutkinut ihmisen luonnollista liikkumista ja ihmistä kokonaisuutena. Liikkeet, joita käytän laulunopetuksessani, ovat täysin luontaisia jokaiselle ja syntyneet intuition kautta laulamisen tueksi ja avuksi.

Ääni ja liike ovat kautta ihmiskunnan historian luonnostaan liittyneet yhteen. Ihmisen koko olemus on kokonaisvaltaista. Emme huomaa sitä, kun monet toimintomme ovat itsestään selviä. Aivastaessamme ääni, hengitys ja koko keho ovat mukana toiminnassa. Myös säikähtäessämme koko keho aktivoituu ja ääni tulee ulos vapaana ja voimakkaana. Samoin erilaisissa voimanponnituksissa keho ja ääni ovat täysivaltaisesti mukana. Edellä mainitut toiminnot ovat kaikille luontaisia, ja niissä ääni ja liike yhdistyvät kokonaisvaltaisesti. Lapsilla koko keho on kokonaisvaltaisesti mukana tahtomisessa ja huutamisessa, ja ääni tulee ulos voimakkaana koko kehon avulla.

Monissa perinteissä laulu ja liikunta ovat kuuluneet olennaisesti yhteen. Näitä ovat muun muassa ortodoksinen ristisaatto, Lucia-kulkue, kansanmusiikissa laulutanssit ja tanssilaulut ja ennen kaikkea eri kulttuurien työlaulut, joilla rytmitettiin raskasta työtä. Samoin purjelaivoilla merimiehet rytmittivät ja kevensivät raskasta työtään laulamalla. (Ks. luku 3.) Laulu ja liike ovat myös luontevasti yhdistettynä kehtolauluissa, joiden avulla äidit ovat rauhoittaneet ja tuudittaneet lastaan uneen. Myös afroamerikkalaisten gospel-kuorot laulavat ja liikkuvat, joitakin esimerkkejä mainitakseni.

Musiikki ja laulaminen saavat jokaisen liikkumaan omalla tavallaan, kuka musiikin tahdissa heiluen, toinen sormiaan napsuttaen ja joku jalalla rytmittäen. Musiikkiliikunnassa ei ole olemassa yhtä ainoa oikeaa tapaa liikkua, vaan jokainen voi osallistua siihen omalla tavallaan ja kokea onnistumisen elämyksiä oman kehonsa kautta. Musiikkiliikunta voi tukea näin myös persoonallista kasvua ja auttaa itsetunnon kehittymisessä. (Ks. luku 4.2.) Äänenkäyttö syntyy luontevasti liikkeessä, kun koko keho on mukana: vatsa- ja selkälihakset ovat aktivoituneet ja tukevat laulamista ja oikeaa äänen tuottamista, ja laulaminen on kokonaisvaltaista (Varley & Gaine 1999). Liike virittää laulua, ja vastaavasti laulu virittää liikettä. Lisäksi molemmat vapauttavat kehon ohella myös mieltä ja saavat näin aikaan hyvinvointitunteen tuoden iloa ja virkistystä. Huomio ei ole laulussa eikä välttämättä erityisesti musiikissa, vaan se on elämys ja musiikin kokonaisvaltaista kokemista oman kehon kautta.

1.2 Tutkimuksen tausta ja rakenne

Keskityn tässä tutkimuksessa pääasiassa yksilölaulunopetukseen, klassiseen laulunopetukseen ja sen kehittämiseen. Olen laaja-alainen musiikin ammattilainen: musiikinopettaja, musiikkiliikunnan opettaja, laulaja ja laulunopettaja. Omassa opetuksessani olen mielelläni yhdistänyt musiikkiliikunnan musiikin ja laulunopettamiseen eri yhteyksissä ja eri opetustilanteissa. Laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on syntynyt vuosien saatossa, kun olen työskennellyt monin eri tavoin laulamisen parissa. Tämän tutkimuksen pohjana on erilaisia työtehtäviä, joiden kautta laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on kehittynyt ja muodostunut luontevasti opetustavaksi. Koulumusiikinopetuksessa musiikkiliikunta on ollut aina luontainen musiikinopetuksen väline. Kuororeografioiden tekeminen alkoi intuitiivisesti uskona ihmisen luonnollisiin liikkeisiin ja ihmisen luontaiseen tapaan ja tarpeeseen liikkua ja laulaa. Liike on ollut aina luontaisesti mukana laulunopetuksessa, sillä jos liike ei virtaa kehossa, eivät virtaa myöskään musiikki ja laulaminen. Lauluissa ja äänenavauksissa käytettävät liikkeet ovat syntyneet käytännön tarpeesta työn ohessa. Kaikki työtehtäväni ovat antaneet jotakin uutta laulunopetustapaani ja auttaneet opetustavan kehittämässä. (Ks. luku 6.3.)

Musiikkiliikunta on myös oiva väline musiikillisten peruskäsitteiden opettamisessa. Jokainen osaa ja saa liikkua omalla tavallaan. Opetusta voidaan varioida oppilaiden taitojen mukaan ja kehittää ideoita eteenpäin sekä ammentaa oppilailta uusia ideoita. Musiikkiliikunnan avulla kehitetään myös muita ominaisuuksia, kuten keskittymiskykyä ja kehonhallintaa sekä koordinaatiokykyä ja tasapainoa. Musiikkiliikunta soveltuu kaikille huolimatta oppilaan lähtötasosta, oppimisen edellytyksistä tai iästä. Kun musiikkiliikuntaan liitetään laulaminen, myös muita ihmisen kehitykselle tärkeitä ominaisuuksia kehitetään myös aikuisopiskelijoiden parissa.

Ajattelutoiminnassamme tunteilla ja muilla vaikeasti tutkittavilla ilmiöillä on ratkaiseva merkitys. Oppimisessa havaittavat vaikeudet voivat johtua ongelmista kognitiivisella ja emotionaalaisella alueilla, jotka vaikuttavat vastavuoroisesti toisiinsa. Endorfiini on mielihyvähormoni, joka vaikuttaa oppimista edistävästi. Endorfiinin määrää voidaan lisätä fyysisillä harjoituksilla, kuten liikunnalla, sekä positiivisilla sosiaalisilla kontakteilla, kuten halaamalla, musiikilla tai ystävän kannustavilla kommentailla. (Rintala ym. 2005, 28.) Liikuntatieteiden tohtori, yliopistonlehtori emerita Anneli Pönkön (1999) seurantatutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että päivittäisten liikuntatuokioiden avulla voidaan edistää oppilaan myönteisiä kokemuksia itsestään ja tukea näin hänen persoonallisuuden kehittymistä. Liikunnan vaikutusmahdollisuudet kokonaispersoonallisuuden kehitykseen ovat ilmeiset, ja liikunnalla on hyvät edellytykset tukea lapsen ja nuoren kasvuprosessia. (Rintala ym. 2005, 30.) Yhtymäkohta tämän tutkimuksen kanssa löytyy myös Labanin liiketeoriasta (ks. luku 3.3.4).

Tämä tutkimus täydentää edellä mainittuja tutkimuksia. Laulaminen musiikkiliikunnan avulla kehittää yksinlaulunopiskelijoiden laulamista, mutta

myös laulajia kokonaisvaltaisesti. Tutkimus on tärkeä, sillä näin kokonaisvaltaiseen ilmaisuun perustuva laulunopetus saa teoreettista ja kokemuksellista pohjaa ja voin kehittää edelleen tutkimuksen kohteena olevaa laulunopetustapaa. Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla ei ole tiukka pedagoginen menetelmä, jossa edetään tiettyjen tasojen ja opetustapojen mukaan, vaan enemmänkin opetustapa, joka elää jokaisen opiskelijan ja opettajan käsissä. Yhtymäkohtia löytyy muun muassa Orff-pedagogiikkaan: siemen on kylvetty ja se kasvaa ja kukoistaa vain, jos olosuhteet ovat siihen suotuisat ja mieli avoin vastaanottamaan ja kokeilemaan sitä.

Kokosin tutkimusaineiston kahdessa vaiheessa. Ensimmäinen vaihe tapahtui Oulun yliopiston Musiikkikasvatuksen jaoksessa opettaessani siellä tulleita musiikkikasvattajia lukuvuoden 2005–2006 ajan. Keräsin siellä laulunopiskelijoilta haastatteluaineiston. Tutkimuksen toinen vaihe on toteutettu Itävallassa Wienissä Johann Sebastian Bach -musiikkikoulussa, jossa toimin laulunopettajana. Wienin laulunopiskelijoiden haastattelut toteutettiin kesälukukaudella 2012. Tutkimuksen kohteena on laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla.

Tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on holistinen ihmiskäsitys, josta tarkemmin luvussa 2. Tutkimusraportti sisältää kokonaisvaltaisen ilmaisun historiakatsauksen eri aikakausilta sekä tiivistykset eri musiikkipedagogien pedagogisista ajatuksista ja tanssipedagogi Labanin ajatuksista (luku 3). Koko tutkimuksen reflektiopintana toimivat Inkeri Simola-Isakssonin pedagogiset ajatukset, jotka on koottu omaan lukuun 4. Luku 5 käsittää erilaisten laulutyöliien esittelyn koosteena sekä Suomen musiikkioppilaitosten ja Itävallan musiikkikoulun laulunopetussuunnitelmien esittelyn ja vertailun. Tutkimusmenetelmänä on toimintatutkimus, jossa tutkijana toimii itse opettaja (luku 6). Lisäksi luvussa 6 kerrotaan tarkemmin opetustavan kehittymisprosessista. Tutkimustulokset esitellään haastattelusitaatteja hyödyntäen luvussa 7. Luvussa 8 tehdään tutkimustulosten kokoavaa tarkastelua ja yhteenvetoa tutkimuksen historiallisesta taustasta, eri laulutyyleistä ja kokonaisvaltaisesta laulunopetustavasta musiikkiliikunnan avulla sekä tutkimuksen yhteydestä muihin musiikin alan tutkimuksiin. Päätösluvussa 9 kerrotaan jatkotutkimusaiheista ja luodaan yleissilmäys koko tutkimukseen ja sen merkitykseen liittyen ajankohtaisiin aiheisiin.

1.3 Inkeri Simola-Isakssonin merkitys työtavan kehittymiselle

Minulla oli tilaisuus haastatella Inkeri Simola-Isakssonia, ja haastatteluissa hän kertoi työstään ja ajatuksistaan musiikkiliikunnasta (2004) ja laulamisesta (2006) sekä musiikin opettamisesta yleensä. Molemmat haastattelut oli jo alusta alkaen tarkoitettu tutkimusmateriaaliksi. Tämän tutkimuksen sisällöllinen ja syvällisempi merkitys tulee Simola-Isakssonilta, sillä hänen tavassaan opettaa musiikkiliikuntaa laulaminen oli mukana tavalla tai toisella. Laulaminen on jokaiselle luontainen ilmaisutapa, ja se kuuluu kaikille. Hän ei korostanut mitään erityistä

laulamista, ei taidelaulua, ei kansanlaulua, vaan yleensä laulamista. Kokonaisvaltainen ilmaisu oli hänelle pääasia ja musiikin tekemistä omalla keholla, mihin jokainen voi osallistua omien tietojensa ja taitojensa mukaan. Simola-Isaksson rohkaisi kaikkia laulamaan ja omaan äänenkäyttöön: jokaisella on ääni ja äänenkäyttömahdollisuus, jokaisella on mahdollisuus itsensä ilmaisemiseen laulamalla ja omalla kehollaan. Hän ei rajannut eikä rajoittanut ja sai siksi kaikki laulamaan ja ilmaisemaan itseään kokonaisvaltaisesti. (Ks. luku 4.)

Simola-Isakssonin työn todellinen merkitys oli hänen tavassaan opettaa: hän korostaa ihmisen kasvattamista ja ihmisenä kasvamista. Hänellä oli pedagogisia ajatuksia, joiden katsoin myös olevan mahdollisia ja tosia laulunopetuksessa. Tässä tutkimuksessa olen laulunpedagogina soveltanut Simola-Isakssonin pedagogisia ideoita tietoisesti eteenpäin ja kehittänyt laulunopetusta musiikki liikuntaa hyödyntäen.

2 KOKONAISVALTAINEN IHMISKÄSITYS

Tämän tutkimuksen aihe, kokonaisvaltainen, musiikkiliikuntaa hyödyntävä laulunopetus aktivoi koko ihmisen. Se käsittää ihmisen kokonaisvaltaisesti, ei vain kehollisena vaan myös kokevana, tuntevana, aistivana, tajuavana ja älyllisenä ihmisenä, joka elää oppivana yksilönä erilaisissa olosuhteissa ja elämänympäristössä erilaisilla kokemuksilla varustettuna. Tämän tutkimuksen laulunopetus on kokonaisvaltaista toimintaa, joka tapahtuu kehollisena oppimisena. (Ks. luku 2.2.) Kehon avulla opitaan musiikillisia käsitteitä ja parannetaan laulusuoritusta, mutta sen avulla opitaan myös paljon muuta ihmisyyteen liittyvää, josta tarkemmin tulosluvussa 7 sekä luvussa 8. Siksi holistinen ihmiskäsitys on paras filosofinen viitekehys tukemaan tämän tutkimuksen näkökulmaa.

2.1 Musiikkikokemukset holistisen ihmiskäsityksen mukaan

”Musiikkia on käsitteenä mahdoton selittää tai muuttaa tavanomaiseksi”, kirjoittaa filosofi Juha Varto (1990). Se on toisaalta tuttua ja merkitykseltään itsensäselvyys, mutta sisällöllisesti musiikkia on mahdotonta selittää sanoin. Musiikissa on itse asiassa olennaista eikä suinkaan tarpeetonta kokonaisuus ja sen rakentuminen erilaisista tekijöistä. (Varto 1990, 24, 37.) Erilaisten kulttuuristen merkitysten ja käytäntöjen mukaan musiikki on organisoitua ääntä, joka ymmärretään musiikiksi. Se havaitaan kuulonvaraisesti, akustisesti, tai se soi sisäisesti mielessä. Musiikin kokeminen juuri musiikkina, ei hälynä, on prosessi, joka on psykofyysinen, omaan kehollisuuteemme ja sen ikivanhoihin merkityskaavoihin pohjautuva. (Lehtonen 1996, 31; Rechartd 1984.) Musiikkikokemus ei tarvitse syntyäkseen konkreettista ääntä, sillä ääni on musiikin ilmentymä, ei sen olemus, kuten taidekasvatuksen professori Kimmo Lehtonen (1996) toteaa ja vertaa kuvaavasti musiikkia puheeseen. Musiikin olemuksen ja ilmiön suhdetta voidaan verrata ajattelun ja puheen suhteeseen: ajattelu ei edellytä puhetta eikä näin ollen musiikillinen ajattelu akustista toteutusta. (Lehtonen 1996, 32.)

Musiikillista ajattelua voidaan toteuttaa kehollisesti musiikkiliikunnan avulla myös ilman ääntä. Musiikillisia peruskäsitteitä voidaan tukea ja kehittää liikkeiden avulla. Näin on rakennettu tämän tutkimuksen ääniharjoitukset sekä esimerkkilauluissa käytetyt liikkeet ja eleet. (Ks. luvut 7.1.2; 7.2.2; taulukot 2, 3, 4 ja 5.)

Musiikki, sen rytmi, melodia, harmonia, dynamiikka, sointiväri ja muoto, kaikki soittajille tutut peruskäsitteet välittyvät kehostamme kokonaisvaltaisena kokemuksena psyykkiseen ja henkiseen tajuntaan senhetkisessä situaatiossamme. Ymmärtämisyhteyksiemme avulla ymmärrämme kokemamme sellaiseksi kuin sen koemme. Tätä voi kutsua musiikin voimaksi, jonka kautta olemme fyysis-psykykkis-henkisessä olemassaolossamme yhteydessä johonkin suurempaan ja käsittämättömään ja tajuntamme ulkopuoliseen. Taide, kuten soiva musiikki, ei vain ole, vaan tapahtuu, realisoituu inhimillisessä elämäntodellisuudessa. (Kosonen 2001, 29; vrt. Routila 1986, 56.) Käsittämättömydessään musiikki on kuitenkin myös turvallinen tapa omien tunteiden käsittelemiseen (Kosonen 2001, 29). Omia tunteita ja musiikin tulkintaa tuetaan tässä tutkimuksessa tulkintaan sopivilla liikkeillä laulun aikana (ks. luvut 7.1. ja 7.2). Professori Kimmo Lehtonen ja musiikkiterapeutti Merja Niemelä (1997) ovat tutkimuksissaan verranneet musiikkia valkokankaaseen, jolle musiikin tekijät ja vastaanottajat voivat yleisessä ja turvallisessa muodossa heijastaa henkilökohtaisia merkityskokemuksiaan. Musiikin abstraktisuus antaa mahdollisuuden "symbolisesti etäännyttää" musiikin esittämät merkityskokemukset. Näin yksilö voi musiikin kautta kokea omia tunteitaan tavallaan alkuperäisistä sisällöistä irrotettuna. (Lehtonen & Niemelä 1997, 15.) Lehtosen (1986, 14) mukaan musiikin kokemisella on suora yhteys sisäisen todellisuuden merkityssuhteiden verkostoon, mikä ei voi olla heijastumatta tietoisesti ja tietoisuuden ulottumattomissa myös soittamisen merkityksiin.

Dalcroze pyrki vahvistamaan mielen ja kehon yhteyttä edistäen näin kokonaisvaltaista oppimista, jolla on myös vaikutusta koko ihmisen persoonalliseen kehitykseen ja hyvinvointiin (ks. luku 3.3.1). Soitin, soitettava tai laulettu musiikki, myös liikuttu musiikki ja soittamis-, laulamis- ja liikkumiskokemukset ovat tekijälleen yksi hänen olemassaoloonsa liittyvä todellistumisen tapa senhetkisen maailmankuvan pohjalta. Musiikissa tämä tarkoittaa esimerkiksi elämäntodellisuuden ja -kokemuksen myötä muuntuvia musiikkimieltymyksiä. Olemme näin ollen tässä mielessä sidottu omiin arvoihimme ja niiden pohjalta syntyviin mielikuviin. (Kosonen 2001, 31.) Musiikille avautuminen ilman ennakkosenteita ja mielikuvia sisältää "mysteerin hyväksymisen", sillä kuten Varto (1990, 41.) on todennut, kaikki käsitteellistäminen on jotain muuta kuin musiikkia. Musiikki hakeutuu sille aidosti antauduttaessa spontaanisti merkitystehtäviinsä maailmankuvassa (Rauhala 1999, 179). Kokonaisyhteys, se varsinkin musiikki, jää aina perimmäisesti selvittämättä, sillä se on musiikin olemus ja juuri se tekee siitä merkityksellisen ihmisen elämän kannalta. Siihen itseensä sisältyy aito päämäärä, ihmisen projekti. (Varto 1990, 41.)

2.2 Olemassaolo kokonaisuutena – holistinen ihmiskäsitys

Holistinen ihmiskäsitys käsittää kolme olemassaolon muotoa. Kehollisuus on ihmisen olemassaoloa orgaanisena tapahtumana. Tajunnallisuus eli psyykkis-henkinen on ihmisen olemassaoloa kokemisen erilaisina laatuina ja asteina. Situationaalisuus eli elämäntilanteisuus on ihmisen olemassaoloa ja suhtautumista omaan elämäntilanteeseen, toisin sanoen olemassaolo suhteena todellisuuteen. (Rauhala 1983, 35; 1992, 35; 2005, 32.)

Nämä kolme edellä mainittua ihmisen olemassaolon muotoa (kehollisuus, tajunnallisuus, situationaalisuus) ovat olemassaolon edellytyksiä (Varto 1990, 45). Muutos yhden olemismuodon piirissä muuttaa myös toisia. Kokemus tapahtuu kehossa, ja toisaalta tilaus on kehollisuuden ehto ja tajunta puolestaan mielellisen ymmärtämisen edellytys. (Rauhala 1992, 42, 46.) Kehollisuuden ja tajunnallisuuden suhteutuminen tilaukseen on erilaista riippuen niistä tilauksen rakennetekijöistä, kuten asianteiloista, olosuhteista ja arvoista, joihin kulloinkin ollaan suhteessa. Ehdot muodostuvat tilauksesta ja niiden alaisuudessa, ja niiden avulla kehollisuus ja tajunnallisuus ovat sitä, mitä ne reaalisesti kulloinkin ovat. (Rauhala 1996, 88.)

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on kaikissa tilanteissa läsnä oleva kokonaisuus senhetkisessä historiallisessa tilanteessa ja maailmansuhteessaan (Kosonen 2001, 24). Kaikenlainen ihmisen kohtelemine ja kohtaaminen, jossa pyritään sulkemaan pois jokin ihmisen olemispuoli tai sen aspekti, on ihmisen tyypistämistä, kuten dosentti Maija Lehtovaara (1992) toteaa:

Ihmisen tyypistämisestä, hänen kohtaamisestaan on kysymys esimerkiksi kasvatuksessa, joka keskittyy yksinomaan ihmisen kognitiivisen, älyllisen alueen kehittämisen tukemiseen, tai sellaisessa ihmisen kohtaamisessa, jossa hänet nähdään vain esineenä, välineenä. Tällainen kasvatus ja ihmisen kohtaaminen johtaa helposti siihen, että ihminen luopuu perusolemukseensa kuuluvasta kyvystään kohdata maailma kokonaisena ihmisenä. (Lehtovaara 1992, 134.)

Tämän tutkimuksen kohteena oleva laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla kehittää ihmistä, laulunopiskelijoita kokonaisvaltaisesti kehon avulla. Kehollisen oppimisen kautta tai avulla koettu laulusuoritus tunnetaan ensin kehollisesti, minkä jälkeen se tiedostetaan tajunnallisesti. Kaikki tapahtuu suhteessa todellisuuteen ja omaan itseen, situationaalisuudessa, suhteessa ympäristöön ja olosuhteisiin. Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikuntaa hyödyntäen käsittää koko ihmisen, niin tiedostamattoman kuin myös tietoisin, kehollisuuden ja ympäristön. (Ks. luku 6.2; vrt. luku 7.3.3.)

Kehollisuus

Kehollisuus on olemassaoloa orgaanisena tapahtumana, jossa eri elintoiminnot ovat välttämättömiä ja tarkoituksenmukaisia, mutta eivät mielellisiä, sillä ne eivät ole tajunnan käynnistämiä (vrt. Rauhala 1992, 37; Perttula 1995a, 17). Kehossa tapahtuvat prosessit ovat perusta korkeammille toimintoille, kuten ajat-

telulle. Kehon kokonaisuus on myös tärkeällä tavalla mukana esittävän taiteen muodoissa, kuten laulussa, soitossa, näyttelemisessä, lausunnassa ja tanssissa sekä muussa luovassa tavoitteellisessa toiminnassa, kuten urheilussa. Näissä ei ole kyse pelkästään lihassuorituksesta, vaan myös ihmisen persoonan henkinen panos taitoina, joka toimii kehollisuudessa ja sen avulla. Eri esittävän taiteen muodoissa tajunnan ohjaama kehon toimintojen harjoitus palvelee tehokkaasti luovaa ilmaisua. Kehon muisti on niissä kaikissa mukana takaamassa harjoitusten edistymistä ja kumuloituvaa oppimista. (Rauhala 2001, 4; 2005, 38; vrt. luku 7.3.3.)

Musiikki tavoittaa ihmisen fyysisesti ilman tajunnan tulkitsevuutta, alku-peräisempänä kuin kieli ja näin ollen aidosti osana inhimillisyyttä (Rauhala 1999, 175–176). Rytmi vaikuttaa sydämensykkeeseen, ja musiikki välittyy kehoomme eritaajuisina värähtelyinä vaikuttaen kehossamme muun muassa kiihdyttäen tai rauhoittaen. Soittamisessa tai laulamissa sekä musiikin vastaanottamisessa kehollisuus on mukana fyysisenä toimintana, niiden mahdollistajana. Laulajalla oma keho on instrumentti samoin kuin tanssijallakin musiikin tekemisessä. Muille musiikintekijöille soitin on kuin oman kehon jatke. Musiikin tekemisessä koetut mielihyvän tunteet voivat olla nimenomaan pyrkimystä fyysiseen, omassa kehossa koettuun rentouteen tai keholliseen vireyteen ja aktiivisuuteen. Toisaalta soittajalla tai laulajalla on huippuhetkiä, kun hän ei tunne olevansa oman kehonsa ja fyysisten rajoitustensa vanki. Musiikki virtaa soivan mielikuvan ohjaamana hänen kehonsa läpi ja saa akustisesti soivan muodon. Hän toteuttaa sen kehollaan, mutta kehon toiminnot ovat silloin niin pitkälle harjaantuneita, että ne eivät vaadi soittajan huomioita. (Kosonen 2001, 17.)

Jokaisella meistä on oma yksilöllinen kehonsa, joka on erilainen kuin kenenkään toisen ihmisen keho. Esittelen kehon erilaisia määritelmiä eri kirjoittajilta. Filosofi ja tutkija Jaana Parviainen (2006) tarkoittaa keholla sitä ulottuvuutta ruumiista, josta olemme tietoisia. Voimme kokemuksen kautta tuntea sen, tunnistaa siinä erilaisia piirteitä ja säädellä sitä. Hänen mukaansa ruumis viittaa orgaaniseen, fysiologiseen ja biologiseen ulottuvuuteen, joka toimii tahdosta riippumatta ja on kokemuksemme ulottumattomissa. (Parviainen 2006, 70–71.) Tanssipedagogiikan professori Eeva Anttila (2011) määrittelee kehon myös elävänä organismina, jossa aistimukset, tuntemukset ja kaikki kokemuksellisuus tapahtuvat. Keho on orgaaninen, biologinen, elävä keho, joka on myös kokemuksen ja tajunnan asuinsija eli eletty keho (Anttila 2011, 157; ks. Thompson 2007, 237). Oma määritelmäni kytkeytyy tähän Anttilan näkemykseen. Filosofi Jyri Puhakainen (1995, 43) viittaa kehomuistiin, jolla viitataan kehon tapaan suhteutua maailmaan. Ihminen havaitsee todellisuutta kehon aistielinten herkkyyksirajoissa. Urheilijan kuten kaikkien muidenkin ihmisten kokemukset tapahtuvat aina kehollisena maailmasuhteen mahdollistamana. (Puhakainen 1995, 43.) Filosofi Timo Klemola (2005) tarkoittaa eletyllä keholla kokemuksellista ja tietoista kokonaisuutta, joka avautuu etenkin sisäaistien (tasapaino-, liike- ja asentoaistit) ja ulkoisten aistien (näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistit) välityksellä. Objektikeholla hän viittaa ulkoapäin esinemäisesti tarkasteltuun kehoon (Klemola 2005, 77–80.) Ranskalainen filosofi Maurice Merleau-Pontyn

(1908–1961) ajatuksena on kokemuksellinen ruumis, joka koostuu erilaisista puolista: elävä ruumis (*le corps vécu*), fenomenologinen ruumis (*le corps phénoménal*), oma ruumis (*le corps propre*) ja objektiivinen ruumis (*le corps objective*). Taiteellisen tutkimuksen professori Leena Rouhiainen tulkitsee Merleau-Pontyn kirjoittaneen ruumiista sen eri ulottuvuudet yhteen kietovana ja eroavaisuuksia kantavana yhtenäisyytenä. Rouhiaisen mukaan ruumis on Merleau-Pontylle tiedon kohteen sijaan se, minkä välityksellä meillä voi olla tietoa. Se ei kuitenkaan ole ensisijaisesti objekti, vaan maailmaa konstituoiva ja siihen kietoutunut ja toisten kanssa kommunikoiva, moniulotteinen subjekti. (Merleau-Ponty 1945/1998; Heinämaa 1996; Hotanen 2010, 138–139, 142; Rouhiainen 2011, 76; vrt. luku 3.3.4.)

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan keho käsitetään yksilölliseksi ja historialliseksi muodosteeksi. Jokaisen ihmisen keho on erilainen ja kantaa mukanaan kaikkea sitä, mitä se on aiemmin kokenut. Näin keholla on omat ”ymmärtämisyhteytensä”, joiden pohjalle rakentuen uudet elintoiminnalliset prosessit ja vaiheet organisoituvat. (Rauhala 1976, 54.)

Tämän tutkimuksen kohteena oleva kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa on kehollista oppimista. Eeva Anttilan (2013) mukaan ihminen havaitsee, toimii ja muokkaa maailmaa kehollisuutensa kautta ja rajoittamana. Kehollisessa oppimisessa oppiminen tapahtuu koko kehossa, koko ihmisessä ja ihmisten välisessä sosiaalisessa ja fyysisessä todellisuudessa. Kehollinen toiminta on näin ollen oleellinen osa oppimistapahtumassa, ja se viittaa sekä liikkeeseen että kehossa tapahtuviin aistimuksiin, kokemuksiin ja fysiologisiin muutoksiin. Ihminen aktivoituu kokonaisvaltaisesti aistimusten, tuntemusten, tunteiden, mielikuvien, kielen ja ajatusten tasoilla. (Anttila 2013, 31, 44.) Tässä tutkimuksessa laulun oppiminen tapahtuu kehollisen toiminnan kautta, fysiologisina liikkeinä ja aistimuksina ja kokemuksina, joita laulunopiskelijat kokevat oman kehonsa sisällä. Opetuksen ja liikkeiden hahmottamisen apuna käytetään myös mielikuvitusta ja kielellistä ilmaisua, jotka auttavat harjoitusten tekemisessä, tuottavat oivalluksia ja ovat apuna tiedon rakentamisessa. Kehollinen oppiminen rakentuu arkipäiväisistä tottumuksista, eleistä, perusliikunnasta, mutta se on myös kehollisten taitojen ja laulamisen kehittämistä kehon avulla tapahtuvien harjoitusten välityksellä. (Vrt. luku 3.3.4.)

Fenomenologi ja tanssitaiteilija Maxine Sheets-Johnstonin (1999, 225, 227) mukaan liikuttaessamme kehoamme suhteessa ympäristöömme opimme tunnistamaan erilaisia liikkeellisiä reittejä ja dynaamisia laatuja, kuten keveys ja raskaus, laajentuminen ja supistuminen tai lähellä ja kaukana. Tähän samaan ajatukseen liittyy myös Rudolf von Labanin liiketeoriat (ks. luku 3.3.4) sekä tässä tutkimuksessa käytettyjen ääniharjoitusten liikkeiden laatu, muun muassa suuruus ja suunnat. (Ks. taulukot 2, 3, 4 ja 5.) Merleau-Pontyn (1995) mukaan aiemmat kokemukset juurtuvat kehoon praktisena tietona toiminnan kautta. Totunnainen keho on kuin kokemuksen myötä kehkeytynyt motorinen muisti tai toiminnallinen kompetenssi. Oppiminen ei Merleau-Pontyn mielestä ole valmiin tiedon välittämistä ja sisäistämistä tai pelkän ajattelun tulos. Kehollinen toiminta toteutuu yleensäkin ennen tiedostamista tai ajattelua. Oppiminen tulisi

ymmärtää toiminnallisena osallisuutena ja avautumisena erilaisiin tilanteisiin, jossa keho soveltaa kykyjään ja omaksumiaan tottumuksia uusin tavoin ja näin kehittää taitojaan. Se on myös persoonallisesti valittujen päämäärien kehollista ratkaisemista, joka mahdollistaa uuden tavan havaita, ymmärtää tai toimia maailmassa. Oppiminen on näin ollen havainnollista, kehollista ja toiminnallista vuorovaikutusta ympäröivän maailman kanssa. (Merleau-Ponty 1995, 130, 143–144; Rouhiainen 2015, 118; ks. luku 7.3.3; vrt. luku 3.3.4.) Jokaisella ihmisellä on kehossaan valtava määrä erilaista kehollista tietoa, jota hän käyttää joko tietoisesti tai tiedostamattaan. Kehollisessa oppimisessa on kysymys juuri siitä, että suurin osa tätä potentiaalia otetaan käyttöön oppimisen voimavaraksi ja että sitä kehitetään edelleen. (Anttila 2013, 33–34.)

Tajunnallisuus

Tajunta toteutuu mielellisissä sisällöissä. Mielet ovat merkitsevyyden peruselementtejä. Mieli on se kokemussisältö, jonka avulla jokin ilmiö ja asia ymmärretään joksikin. Mielet yleensä viittaavat johonkin kohteeseen, jota kutsutaan tarkoitteeksi. Tätä mielen suuntautuneisuutta kohteeseen eli tarkoitteeseen kutsutaan intentionaalisuudeksi. Tarkoitteeseen intentioiva mieli muodostaa merkityssuhteen. (Rauhala 1998, 30.) Tajunnallisuus on merkityskokemusten kehkeytymisen, olemassaolon ja toimivuuden taso ihmisessä (Rauhala 1996, 86).

Rauhalan (2005) jäsennyksessä ”tajuton” on sellaista, mitä emme voi koskaan kokea, mikä ei voi tulla tajuntamme tai elämystemme piiriin, kuten orgaaniset toiminnot. ”Tajuinen” on hänen mukaansa elämyksellistä, jotain sellaista, minkä voimme kokea ja mistä voimme tulla tietoiseksi. ”Tajuiseen” sisältyy kuitenkin tiedostettuja ja tiedostamattomia kokemuksia. (Rauhala 2005, 32.) Suurin osa kognitiivisista prosesseistamme on tajuntamme ulottumattomissa. Oppimista eli hermostollista organisoitumista tapahtuu siis tietoisien toiminnan ulottumattomissa orgaanisesti, ilman että tiedämme niin tapahtuvan. Tietoisuuden syntyä on tutkinut myös neurotieteilijä Antonio Damasio (2010). Hänen mukaansa tietoisuus tarvitsee kehon: keho on kallio, jonka varaan rakentuu yliminä. Yliminä on akseli, jonka ympärillä tietoisuus pyörii. (Damasio 2010, 21; Anttila 2011, 161.) Aasialaisessa viisaustraditiossa kehotietoisuuden harjoittaminen kulkee yhdessä ajattelun harjoittamisen kanssa (Klemola 2005, 275).

Tietoinen toiminta ja ajattelu koostuvat useista rinnakkaisista prosesseista, jotka tapahtuvat kaikkialla kehossa (aistitoiminnot). Vain osa erilaisista aistitoiminnoista yltää sille tietoisuuden tasolle, jossa muodostuu kieltä ja symbolien muodossa tapahtuvaa ajattelua. Oivaltaminen, ymmärtäminen ja käsitteiden muodostaminen perustuvat tälle ei-kielellisellä tasolla tapahtuvalle kokemiselle. Ihminen rakentaa tietoa kokemusmaailmansa pohjalta ja oppii näin ymmärtämään asioiden ja ilmiöiden välistä suhdetta. (Anttila 2011, 162–163.)

Musiikki herättää ihmisissä erilaisia tunnetiloja, kuten mielihyvää, ahdistuneisuutta ja kiihtymystä, jotka välittyvät kehomme reaktioista tajuntaamme. Tajunnallisuus on soittamisen ja musiikkikokemusten tutkimusten kannalta erityisen kiinnostava olemisen muoto, sillä tajunnan tasolla esimerkiksi musiikin välittyminen aistinvaraisesti tulee tajunnallisen ja osittain myös tiedostetun

ymmärtämisen kohteeksi. Tajunnallisuus, kokemuksen kokonaisuus on psyykkis-henkistä olemassaoloa kokemuksen erilaisina laatuina ja asteina. (Rauhala 1992, 35.) Musiikin vaikutus sekä suoraan ilman ihmisen tajunnan tulkitsevuutta että tajunnallisena prosessina selittää musiikin moninaista vaikutusta kokijassaan. Suuri osa siitä on tiedostamatonta, mikä vaikuttaa kokemusten tajunnalliseen ja mielelliseen jäsentämiseen (Kosonen 2001, 18). Varto (1990) analysoi seuraavassa tajunnallisuuden ja psyykkisen kokemuksen välistä problematiikkaa musiikissa. Hän korostaa musiikkikokemusten kokonaisvaltaisuutta kehossamme ja mielessämme:

Musiikki on mitä selvimmin henkistä, vailla omaa ainetta. Samalla sen eräät olennaiset osatekijät sykkivät ruumiin mukaan, sydämen, hengityksen, lihasten mukaan. Samalla sen viettelevyys tuntuu hengen lisäksi oudosti myös ruumiissa, jonka se saa jännittymään ja laukeamaan, heilumaan ja keinumaan. Musiikki antaa meidän yhä uudelleen kokea, että me olemme yksi olento vailla osia. Oma ruumiimme on näyttänyt, että se elää musiikkia jopa vahvemmin kuin hatarahko henkemme. (Varto 1990, 30.)

Kokemuksella Rauhala (1983; 1989) tarkoittaa ihmisen erityyppistä ja eritasoista mielellistä suhdetta maailmaan tai omaan itseensä ihmisen olemassaoloon reaalisissa kehyksissä. *Mieli* (noema) on filosofisena käsitteenä tajunnan perusyksikkö ja merkityksen ”antaja”. Se on kokemussisältö, jonka avulla asiat ja ilmiöt ymmärretään, tiedetään, tunnetaan ja uskotaan joksikin. (Rauhala 1983, 27; 1989, 29.) Kokemisessa henkinen osa tajunnallisuutta on ihmisessä, ei ihmisen ulkopuolelta vaikuttavana (Perttula & Kallio 1996, 165). Rauhalan mukaan merkityssuhde (kokemus) on tajuista toimintaa. Rauhala esittää, että kokemus syntyy, kun noeittinen elämyksellisyys suuntautuu kohteeseen ja sille rakentuu mieli eli noema. (Rauhala 1996, 49; Perttula & Latomaa 2005, 106–107; vrt. luku 7.3.3.)

Intentionaalisuus on tajuntamme, kokemustemme ja koko sisäisen maailmamme perusrakenne, mikä yhdistää ihmisen tajunnallisesti maailmaan (Perttula 1996, 10; 1998, 41). Tietoiset henkiset merkitykset ovat lähes aina selvästi intentionaalisia, sillä koettuun merkitykseen liittyy silloin välittömästi tiedostus siitä, mikä sen tarkoite oli. Myös psyykkisellä tasolla kokemukset voivat olla intentionaalisia: esimerkiksi pelossa usein tiedetään, mitä pelätään. (Rauhala 2005, 33–34.) Tajunnan intentionaalisuus tarkoittaa sitä, että tajunta suuntautuu aina johonkin. Kokemus ei välttämättä kohdistu mihinkään ulkoisesti määriteltävään. Silloin se on epäintentionaalista, kuten onnellisuus, tyytyväisyys ja hyvänolon tunne, mikä ei suinkaan tarkoita kokemuksen mitätöintiä merkityksen kannalta. (Kosonen 2001, 19; vrt. Rauhala 1996, 45.) Tajunta toteutuu kahdella tasolla, sekä psyykkisenä että henkisenä toimintana. Ihminen kokee Rauhalan (1974; 1993; 1996; 2005) mukaan psyykkisessä toiminnassa eli ensiasenteisessa intentioimisessa aidosti ja intensiivisesti. Se on alemman tasoista, sillä siinä ei pystytä reflektointiin eikä käsitteellisyyteen. Kokemukset tällä tasolla ovat ensisijaisesti pyyteitä, haluja, tunnevireitä, kuten mielihyvää ja pelkoja. Henkisessä toiminnassa eli toisasteisessa intentioimisessa ihminen tarkastelee kokemuksiaan objektiivisesti eli asiallistaen kokemuksensa. Henkinen edustaa

korkeampaa tasoa, ja sille on ominaista tietäminen, käsitteiden muodostus, ajattelu, itsetiedostus, arvojen asettaminen, eettisyys ja kyky vastuullisuuteen. (Rauhala 1974, 86–87; 1993, 65; 1996, 114–119; 2005, 33; ks. luku 7.3.3.)

Mielellisyys (noesis) ilmaisee mielen oivaltavaa läsnäoloa (vrt. Rauhala 1996, 47), ja se on sekä psyykkisen että henkisen tajunnallisuuden yhteinen toimintatapa (Perttula & Kallio 1996, 165). Juuri mielellisyys erottaa psyykkisen tajunnallisuuden orgaanisesta olemisesta (Perttula & Kallio 1996, 166).

Tajunta on elämyksellisesti varsinaisena *ymmärtämisenä* sitä, mikä orgaanisena, kehollisesti on jo esiymmärretty (Rauhala 1996, 42; 1999, 25). Kaikki tieto on tällaisesta, ei vielä käsitteellistettävästä kokemuksesta lähtevää, ja tiedon vakuuttavuus perustuu juuri tähän omakohtaiseen kokemuksellisuuteen (Varto 1990, 46). Rauhalan (1992) mukaan musiikissa elämyksellisyys, tajunnan peruskvaliteetti kohdataan suoraan ilman käsitteellistämistä. Kuunnellun tai soitetun musiikin herättämät reaktiot tajunnassamme ovat enemmän kuin kehollisuutta, mutta vähemmän kuin käsitteellisesti ilmaistu kokemus. Musiikin primääri kokemuksellisuus sijoittuu kehollisuuden lisäksi myös psyykkiseen tajunnallisuuteen. (Rauhala 1992.) Tajuista on se, mikä on elämyksellisyyden sisässä, jolloin kokemus, joka syntyy mielellisinä edustuksina kokijan omista orgaanisista prosesseista, on täysin eri tason ilmiö kuin tajutun orgaaninen tapahtuma, jossa ei erotu mitään itsensä ulkopuolelle viittaavaa (Rauhala 2001, 4).

Tajunta tulee olemassa olevaksi *merkityksissä*, niiden syntymisen, keskinäisiin suhteisiin asettumisen ja jatkuvan muuntumisen prosessissa (Rauhala 1981a, 4; 1996, 48–49; 1990, 30). Varto (1992, 56) on todennut, että ihmisen maailma on merkitysten maailma. Kun mieli (esim. musiikin tuottama nautinto) asettuu suhteeseen objektin tai asian kanssa, esimerkiksi soittamistilanne tai liikunta musiikin mukaan, siten, että tuo objekti tai asia merkitsee ihmiselle sitä, mitä hän kokee (soittamisen/liikkumisen tuottama nautinto), on kyse *merkityssuhteesta*. (Kosonen 2001, 20; vrt. Rauhala 1973, 138.) Ihmisen henkinen kapasiteetti ilmenee ja on toiminnallisesti olemassa juuri erilaisina merkityssuhteina ja niillä operointina (Rauhala 1992, 207). Merkityssuhteita syntyy vain soittajan omien kokemusten kautta, ei ulkoapäin annettuina. Uusia merkityssuhteita tulkitaan ja jäsennetään aiemmin koettujen ja ymmärrettyjen *horisonttien eli ymmärtämisyhteyksien* avulla. (Rauhala 1974, 68–69.) Tämän kokemusvarastomme mielikuvat, tunteet, tiedot, taidot, arvot, asenteet ynnä muut toimivat tärkeinä uusien kokemusten ymmärtämisen sekä positiivisina että negatiivisinakin lähteinä (Kosonen 2001, 20).

Rauhalan (mm. 1999) määrittelemänä syntyy *merkitysverkostoja*, kun tajunnallisesti eritasoisia ja erilaisia merkityksiä suhteutuu toisiinsa, ja näistä merkitysverkostoista puolestaan muodostuu kokijan *subjektiivinen maailmankuva*, koettujen merkityssuhteiden kokonaisuus. Siihen kuuluu myös muun muassa tunteita, uskoa ja toiveita. (Rauhala 1990, 30, 52; Kosonen 2001, 20.) Subjektiivinen maailmankuva on laaja kokonaisuus, johon sisältyy erilaisia merkitysverkostoja. Musiikin merkitys on lähinnä maailmankuvan rikastamista ja herkimistä epäintentionaalisilla ja epäkäsitteellisillä musiikkikokemuksilla. (Rauhala 1999, 178; Kosonen 2001, 21.) Merkityssuhteilla on oma merkitysfunktionsa

vain siinä maailmankuvassa, jossa se on konstituoitunut (Rauhala 1996, 108). Kukaan ei voi elää ja kokea musiikkia toisen puolesta eikä myöskään tarjota musiikin ymmärtämisen mallia valmiiksi ohjeistettuna (Kosonen 2001, 21; vrt. Bowman 1998, 263).

Rauhala (1999) korostaa, että musiikin merkitsevyys on jokaiselle kokijalle hieman erilainen. Sen merkitys riippuu vastaanottajan maailmankuvasta sekä tulkitsemis- ja vastaanottamisvalmiuksista (Rauhala 1999, 177; Zukerkandl 1976). Soittajalla/liikkujalla/laulajalla musiikkikokemuksiin liittyy aina musiikin tuottaminen itse, siis eri tavalla kuin musiikin kuuntelijalle. Kaikki tajunnalliset kokemukset ovat peruselämyksestä alkaen, tunteet ja mielialat mukaan lukien, niitä kokevan ihmisen kannalta merkityksiä riippumatta siitä, miten selkeitä tai intentionaalisia ne ovat. (Rauhala 1996, 48; Kosonen 2001, 21.)

Situationaalisuus – kulttuurisuus

Situationaalisuus tarkoittaa tajunnallisuuden ja kehollisuuden suhteutuneisuutta tilanteeseensa eli todellisuuteen, jolla tarkoitetaan todellisuudesta kaikkea sitä, mihin ihminen on suhteessa. Situaatio on kaikkien niiden ilmiöiden, objektien ja asiointilojen kokonaisuus, joiden alaisena ja joihin suhteutuen yhden ainoan ihmisen orgaaninen ja tajunnallinen olemassaolo reaalistuvat. Situaatio on aina yksilöllinen, vaikkakin eri henkilöillä voi olla samoja samankaltaisia tilanteiden rakennetekijöitä. (Rauhala 1996, 86; 2005, 39; vrt. luku 3.3.4.)

Ihmisenä olemme jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa. Merkityksiä olemassaolossamme syntyy paljolti juuri tästä suhteesta olemiseen, ja tähän viittaa holistisen ihmiskäsityksen ontologisessa analyysissä (Rauhala 1992; Perttula 1995). *Situationaalisuus* eli elämäntilanteisuus on se elämäntila, jossa ihminen reaalistuu ja johon hän on suhteessa. Situaatioon kuuluu kaikki se, mihin ihminen joutuu suhteeseen, olipa se ideaalista tai konkreettista ja kääntäen. Kaikella ihmisen tilanteeseen kuuluvalla on osuutta siihen, mikä ja millainen ihminen hän on. (Lehtovaara 1992, 387; Kosonen 2001, 21.) Osa situationaalisuudesta on kohtalonomaisesti määrätynyt, kuten luonnon, kulttuurin ja yhteiskunnan säätelemää. Osaan, kuten sosiaalisiin suhteisiin, koulutusrakenteisiin ja sosioekonomiseen asemaan, ihminen voi vaikuttaa sattumien ja omien valintojensa kautta. Situationaalisuus kuvastaa myös ihmisen identiteettiä ja persoonallisuutta sekä sitä, mihin ja miten hänen tajuntansa ja kehonsa ovat suhteessa. (Rauhala 1992, 40–42; Perttula 1995a, 18–19; vrt. luku 3.3.4.) Myös kehollisuus on vastavuoroisessa suhteessa tilanteeseen. Tilanteen fyysiset elementit (ravinteet, lämpö, vesi, saasteet ym.) vaikuttavat muun muassa kehon terveyteen, ja tilanteen ideaaliset elementit (normatiiviset ohjeet: välttä tupakkaa ym.) vaikuttavat kehoon kuitenkin vasta tajunnan välityksellä. Myös käänteinen suhde toimii kehosta tilanteeseen. Keho suosii ja hylkii eri tilanteiden asiointiloja, se tekee omalla tajunnallaan tavallaan ”valintoja” tilanteissa. Se voi esimerkiksi reflekseillään ja vastustuskyvyillään torjua tilanteen negatiivisia fyysisiä vaikutuksia. Voidaan todeta, että situationaalisuus on ikään kuin peili-tila, jossa ihmisen kokonaisuus kehkeytyy kehollisuuden ja tajunnallisuuden suhteutuessa vastavuoroisesti siihen. (Rauhala 2005, 41.)

Situationaalisuuden sijaan Varto (1996, 20) käyttää käsitettä *kulttuurisuus* tarkoittamaan ihmistä kulttuuriinsa paikantuneena. Varron mukaan kulttuurisuus säätelee kohtalomaisena, tärkeänä taustavaikuttajana situaatiossamme omista kulttuurisista intresseistä riippumatta. Toisaalta kulttuurisuuteen liittyy elämänkaaren aikana paljon myös omia valintoja yksilöllisten arvojen ja mielty mysten mukaan, jotka vaikuttavat kulttuuriseen merkityksen muodostukseen hyvinkin paljon. Soittaminen, laulaminen ja kaikenlainen musiikin tekeminen on juuri kulttuurista paikantumista ja kulttuurista kiinnittymistä soittamiseen ja soitetun musiikin välityksellä niin omaan, kasvuympäristön kulttuuriin kuin myös uusiin ja erilaisiin kulttuureihin. Rauhala (1993) korostaa määritellessään situaatiota, että kaikki se maailma, johon ihminen on suhteessa, on ontologisesti mielessä ihmistä. Kulttuuri on myös yhtenä tärkeänä, situaatiossamme kaiken aikaa vaikuttavana rakennetekijänä. *Situaation rakennetekijät* selittävät käyttäytymistämme eri tilanteissa. Näitä rakennetekijöitä ovat myös erilaiset normit ja omat roolit eri tilanteissa. (Kosonen 2001, 23; vrt. Rauhala 1993, 70–71.) Meistä jokainen on eri roolissa kotona kuin esimerkiksi soittotunnilla (Kosonen 2001, 22). Situaatio on aina yksilöllinen, ja se yksilöllistyy kaiken aikaa ihmisen kasvun ja kehityksen sekä erilaisten tajunnan ja kehon valintojen myötä (Rauhala 1996, 108; vrt. luku 7.3.4). Soittamista koskeva mieli on aina sidonnainen sekä ulkoiseen (maailmaan) että toimijan sisäiseen (tajunta) kontekstiin (Kosonen 2001, 22–23; vrt. Rauhala 1981a, 9–10).

Situationaalisuuteen liittyy myös oppimisympäristö sekä opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus. Kokemukselliselle ja toiminnalliselle oppimiselle otollinen ympäristö on parhaimmillaan sellainen, jossa oppija voi tutkia ympäristöään ja omaa suhdettaan siihen omista lähtökohdistaan käsin. (Hyvönen 2007, 174.) Oppimisympäristön tulisi Rouhaisen (2011) mukaan sisältää ruumiillista ja liikkeellistä kokeilemistä ja siitä seuraavan taktis-kinesteettisen kokemuksen kuuntelemista. Oppijalle tulisi tarjota toiminnan ja liikkumisen malleja, joita hän voi oman aikaisemman kokemuksensa varassa soveltaa itseensä. Avoimen kokeilun ja virikkeen ympäristö, jossa oppija etsii tapoja asettua suhteeseen ympäristönsä kanssa, on myös tärkeä soveltamisen ja luovuuden alue. (Rouhiainen 2011, 90.) Tämä pätee myös tämän tutkimuksen kohteena olevaan laulunopetustavan oppimisympäristöön. Omin käsin tekeminen ja ruumiin paraneva hallinta kasvattavat oppilaan itsetuntoa ja luovat turvallisuuden tunnetta (Räsänen 2010, 50). Yksilön ruumiillinen kykenevyys on ehtona toimia hedeelmällisessä vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa (Merleau-Ponty 1962/1995, 137).

2.3 Mitä ihminen on?

Ymmärtääksemme ihmistä joudumme aina tasapainoilemaan kahden perusnäkökemyksen välillä: ihminen yleensä ja ihminen yksilönä. Ihmisen yksilöllisyyttä on filosofiassa tähdentänyt erityisesti saksalainen filosofi Martin Heidegger (1889–1976). (Rauhala 1999, 85.) Ihmiskäsityksessä on kysymys aina siitä, että

ihminen pohtii omaa suhdettaan maailmaan ja omaan itseensä sekä toisiin ihmisiin. Ihminen tarkastelee ihmisen näkökulmasta itseään ja maailmaansa, ja siinä mielessä tietäminen ja filosofia ovat kaikki filosofisen ihmiskäsityksen kysymyksiä, toteaa Varto (1996). Olemme ihmisiä lähinnä suhteessa muihin ihmisiin, joissa näemme, mitkä piirteet ovat arvokkaita ja mitkä eivät. Yksilö säilyy ihmisenä kuitenkin myös silloin, kun hän ei ajattele itseään ihmisenä. Silloin ihmisyyys on hänessä muoto, jossa toteutuu yleinen. (Varto 1996, 4–5, 49.) Ihminen tarvitsee oman ihmisyytensä, ja jokaisen on löydettävä keino, kuinka ihmiseksi tullaan. Se on hitaasti esille kasvava itse, se on se, joka jokaisessa ihmisessä kantaa: tarve arvokkuuteen, eheyteen ja omaan elämään. Itse ei löydy yksin, vaan se on ohjattava kohti oman elämän toteutumista. (Varto 1996, 2.)

Jokaisella ihmisellä on aina olemassa oma historiansa, jonka vuoksi hän myös ymmärtää asiat omalla tavallaan. Esiymmärrys tarkoittaa sitä, että ihminen on aina jollain tavalla jo ymmärtänyt maailman, hänellä on sellainen intuitiivinen taju, joka on tärkeä, koska se ohjaa ihmisen käyttäytymistä, toimintaa ja ajattelua. Heideggerin mukaan esiymmärrys täytyy ottaa vakavasti, sillä se paljastaa meille, millainen ihmiskäsitys meillä kulloinkin on. Ihmiskäsitys on tapa, jolla me olemme aina jo ymmärtäneet ihmisen, itsemme, toiset ihmiset ja ihmisen suhteen maailmaan. (Varto 1996, 19.)

Kun ihminen kohtaa jotain uutta, syntyy esiymmärtäneisyys, jolla tarkoitetaan ”niitä ihmisen olemassaoloa määrääviä fundamentaalisia ehtoja, jotka on edellytettävä, jotta tajunnallisia merkityssuhteita olisi olemassa” (Rauhala 1972, 22). Esiymmärtäneisyys on esitajunnallista, ja se on varsinaisen ymmärtämisen perusta ja asettaa rajat sille, mitä ihminen voi oman olemassaolonsa puitteissa ymmärtää (vrt. Rauhala 1990; Perttula 1996, 11). Alkuliite ”esi” viittaa kokemuksen kannalta johonkin esitajunnalliseen eikä jonkinlaiseen tajunnallisuuden ”alku“-ymmärtämiseen (Rauhala 1981b, 55; vrt. luku 7.3.3).

Esiymmärtäneisyyttä säätelee *eksistentiaalinen valikoituma*, josta osa on peruuttamattomia, kuten sukupuoli, perintötekijät ja perhetausta, ja osa omia valintoja, kuten harrastukset, oma elämänura ja suhteet toisiin ihmisiin. Esiymmärtäneisyys ja eksistentiaalinen valikoituma rajaavat ja suuntaavat siis varsinaista ymmärtämistä ja sitä, millaisia horisontteja voi aktualisoitua. (vrt. Rauhala 1974, 124–128.) Jatkuva kokemusvaraston kartuttaminen luo jatkuvasti uusia merkityksiä ja ymmärtämisyhteyksiä, ja tätä kautta ymmärtämisen ehdot ovat jatkuvasti muuntuvia (Kosonen 2001, 23).

Yleisesti ollaan vakuuttuneita, että ihmisen tutkimisen yhteydessä esiymmärryksen purkaminen voidaan tehdä niin, että säilytetään kokonaisvaltainen, holistinen näkemys ihmiseen ja sen sisällä otetaan ihmisestä esille erilaisia puolia. Varto (1996) viittaa saksalaisen filosofi Ludwig Anreas Feuerbachin (1804–1872) ajatuksiin ihmisestä yhtenä olentona, jota tarkastellaan eri suunnista. Yksi näistä suunnista on ihminen tajunnallisena, tietoisena ajatusolentona. Toinen on ihmisen kehollisuus. Kolmantena tärkeänä piirteenä ihmistä voidaan tarkastella olentona, joka on kulttuuriin asettunut, jollain tavoin paikantunut kulttuurissa. (Varto 1996, 19–20.)

Heideggerin analyysien mukaan ihminen ei asetu suhteeseen todellisuuden kanssa vasta tietoisten pyrkimystensä johdosta, vaan hän on primaarisesti jo olemassaoloon tulossaan maailmaan rakenteiden vaikutusten alaisena ja itse asiassa niiden osa. Keskeisenä lähtökohtana Heideggerin eksistenssin filosofiasa on ihmisen olemassaolo, josta käsin muun olemassaolon jäsentymistä koetaan tehdä ymmärrettäväksi. Siinä ihmisen olemassaolon tapaa kutsutaan eksistoiivaksi. Ytimeltään se tarkoittaa sitä, että moniulotteinen ihminen olemassaolossaan säätelee samalla omia olemassaolonsa eli ihmiseksi tulemisen ja ihmisenä olemisen ehtojaan, ja se toteutuu etenevien valintojen prosessina. Osa ihmisen olemassaolon ehdoista valikoituu kohtalonomaisesti. Toinen osa niistä on hänen itse valitsemaansa. Sitä välttämättömyyttä, että ihminen on determinoitunut ikään kuin "ottamaan huomioon" ja tulemaan sekä itse valikoitujen että kohtalonomaisesti vakioituneiden olemisehtojensa määräämällä tavalla reaalisiksi, Heidegger kutsui saksankielisellä termillä "Sorge". Kun sitten Sorgen tarkoittama olemisehtojen "huomioon ottamisen" välttämättömyys toteutuu ihmisen reaalisen olemassaolon muodossa ja laadussa, käytetään siitä eksistenssin filosofiassa nimitystä esiymmärtäneisyys. Sorge ja esiymmärtäneisyys ovat ihmisen olemassaolon perusteita. Monet Heideggerin seuraajista ovat kehittäneet ihmisen olemassaolon käsittämistä tältä pohjalta. Kehon tajuttomat prosessit ovat ihmisen olemassaolon käsittämisen mukaan primaarisesti ja omalla tasollaan esiymmärtäen maailmasuhteessa ja muodostavat perustan korkeammille henkisille toiminnoille, kuten ajattelulle. Tajunta esittää näin olleen elämyksellisellä merkitystasolla varsinaisessa ymmärtämisessä sitä, mikä on orgaanisella kehollisella tasolla jo esiymmärretty. (Rauhala 1998, 22–26.)

Ihmisen olemassaolo on ainutlaatuista. Ihmisessä kaikki hänen olemassaolonsa ulottuvuudet, tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus eli elämäntilanteisuus ja olemassaolo suhteina kuhunkin elämän todellisuuteen, läpäisevät koko ajan toisensa vastavuoroisesti ja modifioivat samalla toistensa olemassaolon ehtoja. Täysin ihmisestä erillistä ympäristöäkään ei ole, sillä ihminen on situationaalisuudessaan aina myös sitä, mihin hän on suhteessa. (Rauhala 1999, 29.) Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen ymmärretään fyysis-psykkis-henkisenä olentona, joista henkisyys erottaa ihmisen muista elollisista olennoista. Henkisyys kuuluu muun muassa taiteiden, kuten musiikin ja soittamisen, kannalta tärkeä esteettisyys. Taiteista musiikilla on erityisasema ihmisen henkisyudessa johtuen musiikin omalaatuisuudesta muihin taiteisiin verrattuna. (Rauhala 1999, 175.) Esteettinen kokemus, havainto ja toiminta ja siten myös taide ovat ihmiselle ja ihmisyyteille ominaisia ja välttämättömiä. Rikkaat aistikokemukset, esteettiset ja taiteelliset kokemukset ovat jokaisen ihmisen perustarpeita. (Anttila 2011, 164; ks. Dissenayeke 2009, 165.) Esteettiset kokemukset ovat ensiarvoisen tärkeitä ihmisten rakentaessa vastavuoroista suhdetta toisten ihmisten ja ympäröivän maailman kanssa. Esteettinen tai aistinen alue ihmisen kokemusmaailmassa rakentaa ihmisen tietoisuutta itsestään ja on erottamaton osa ihmisyyttämme. (Crowther 1993, 205–206.) Kehittyessämme ja varttuesamme syntyy kokemuksia, kuvia ja tietoa koko ajan lisää. Ne liittyvät yhteen eri tavoin, muodostavat merkityssuhteita ja rakentavat identiteettiämme. (Rau-

hala 2005, 37.) Taide ja taiteellinen toiminta antavat kokemuksillemme ulkoisen muodon ja avaavat näin mahdollisuuden vaikeasti välittyvien merkitysten vaihtoon ja kommunikointiin. Taide on ihmisen keino jäsentää ja tulkita ihmisenä olemisen kokemuksiaan ja suhdettaan maailmaan. (Anttila 2011, 167.)

Samalla kun ihminen on maailmansa vanki, maailma on hänelle omien mittojensa mukaisesti jäsentyneenä ihmisen maailma (Rauhala 1983, 107).

Ihmisen persoonaa tarkasteltaessa tulee ilmeiseksi hänen ainutlaatuisuutensa muuhun olevaiseen verrattuna. Persoonaa on ainutkertainen, eikä häntä voi tutkia eikä käsitellä esineenä eikä välineenä. Hänen olemassaololleen tunnustetaan hänen yksilöllisyytensä ja yksityisyytensä loukkaamattomuus. Hän on henkinen olento ja tulee persoonaksi juuri siksi, että hänessä toimii henkinen kapasiteetti. (Rauhala 1999, 70.) Kun tähdennetään, että persoonaa on kokonaisuus, kyseessä ei ole silloin mikä tahansa kasauma, kokonaisuus ei tässä tarkoita homogeenisuutta. Kuitenkaan siinä ei ole toisaalta mitään täysin itsenäisiä osia tai järjestelmiä. Ihmisessä kaikki vaikuttaa kaikkeen, ja se pitää paikkansa persoonasta puhuttaessa. Persoonan kaikki osajärjestelmät hyvin tai huonosti toimissaan resonoivat toimintatapansa laadun toisiin järjestelmiin ja siten myös kokonaisuuteen. (Rauhala 1999, 71–72.) Mikään olemuspuoli, tajunnallisuus, kehollisuus tai situationaalisuus ei voi puuttua persoonan olemisesta. Persoonaa voi olla olemassa vain juuri siinä kompleksisuudessa, jota nämä ihmisen olemuspuolet yhdessä edustavat. (Rauhala 1999, 72.)

Liikuntaa harrastaessaan ihminen on erilaisessa suhteessa itseensä, jos tilannetta verrataan hänen tavanomaiseen toimintaansa. Hän joutuu toisella tavalla kohdakkain itsensä kanssa, ja se saattaa tuottaa uusia ajatuksia liikunnasta ja sen suhteesta omaan elämään. Lähdetään siitä, että maailma on ihmiselle olemassa vain henkilökohtaisena kokemuksena. Kun ihminen koskettaa maailmaa kehollaan, se on eri tason tapahtuma kuin tietoisuuden ”koskettaessa” käsitteitä. Koska jokainen ihminen on itse maailmansa kokemuksellinen keskipiste, tätä ihmisen ja maailman perussuhdetta ei voi purkaa hävittämättä olennaisista, itse todellisuutta. (Koski 1992, 5–15.)

Maurice Merleau-Pontyn (1986) mukaan ihminen on aina jossain, ajallisesti ja paikallisesti maailmassa. Todellistuminen voi tapahtua ainoastaan maailmassa. Keho on välittäjä, joka mahdollistaa ihmisen olemisen ajassa ja avaruudessa. (Merleau-Ponty 1986, 181.) Ihminen on maailmassa kehon ”kantamana” ja elää koko elämänsä kehossaan. Ihmisen kehollinen maailmassa oleminen ja maailman kosketus muodostavat selityksen ihmisen maailmassa olemiselle. (Koski 2000, 69–70; Merleau-Ponty 1986, 433.) Maailma alkaa ja koetaan kehossa. Ihminen kokee maailman vain omassa kehossaan niin kuin se hänelle ilmenee subjektiivisena kokemuksena. Keho on maailmassa olemisen keskus. (Koski 2000, 77; Merleau-Ponty 1986, 203–206.) Ihmistä on tarkasteltava kehollisena, maailmassa todellistuvana oliona, joka on aina ja jo syntymästään saakka kosketuksessa maailmaan. Kehollisena olentona ihminen suuntautuu maailmaan kokemansa ympäristön välityksellä. Toiminta avaa maailman kehon kautta, toisin sanoen toiminnallinen keho on objektiivisen maailman avaaja. (Merleau-

Ponty 1986, 213–215.) ”Havaitaksemme olioita minun on elettävä ne”, kirjoittaa Merleau-Ponty (1986, 325).

Parviainen (2006) kuvaa maailmaan kietoutuneisuutta niin, että ympäristömme on osa ruumiimme itsesäätelyjärjestelmää. Kun olemme toiminnallisessa vuorovaikutuksessa maailman kanssa ja sopeudumme siihen, syntyy kineettistä tietoa: kokemuksellista tietoa, tietoa ruumiin tuntemuksista ja liikkumisen mahdollisuuksista (Parviainen 2006, 25, 75–76). Maxine Sheets-Johnstonen (1999) mukaan opimme tunnistamaan erilaisia liikkeellisiä reittejä ja dynaamisia laatuja (mm. keveys ja raskaus, laajentuminen ja supistuminen, lähellä ja kaukana), kun liikutamme omaa ruumistamme suhteessa ympäristöömme. Hän kutsuu näitä ruumiillisiksi peruskäsitteiksi, joiden avulla ope-roimme maailmassa ja jotka toimivat ajattelun perustana (Sheets-Johnston 1999, 225, 227). Tässä tutkimuksessa käytetyt liikkeet ovat ruumiillisia peruskäsitteitä, joiden avulla laulunopetus tapahtuu. Niiden avulla rakennetaan kokemuksellista, kehollista tietoa, ja ne toimivat ajattelun perustana. Liikkeillä on aina jokin tarkoitus ja päämäärä, miksi liikumme. Siitä löytyy yhtymäkohtia Rudolf von Labanin liiketeoriaan (ks. luku 3.3.4; vrt. luku 7).

3 KOKONAISVALTAINEN MUSIIKKIKASVATUS

3.1 Musiikkiliikunnan ja kokonaisvaltaisen ilmaisun tausta

Musiikkiliikunta on musiikin ja liikkeen muodostama kokonaisuus. Musiikin antamaan virikkeeseen reagoidaan liikkeen avulla. Musiikkiliikunta ei vaadi erityistä tietoa musiikista, sillä jokainen voi tehdä musiikkia oman kehonsa avulla ja kokea musiikillisia elämyksiä. Musiikkiliikunta tuo osallistujilleen iloa ja virkistystä sekä vapautta ja rentoutta. (Lindeberg-Piironen, Nenonen & Tyninen 1996, 26.) Marja-Leena Juntunen (2010) kirjoittaa, että musiikkiliikunta on musiikkikasvatuksen osa-alue, jossa kuuntelu, laulaminen, kehon liike ja oma keksiminen yhdistyvät kokonaisvaltaisesti. Suomalaisen musiikkiliikunnan lähtökohtana ovat Émile Jaques-Dalcrozen (1865–1950) ja Carl Orffin (1895–1981) musiikkikasvatusideat (Juntunen 2010, 11). Inkeri Simola-Isaksson täsmentää haastattelussaan (2004) myös Rudolf von Labanin (1879–1958) osuutta ja hänen kasvatuksellista ajatustaan: ”Olen sanonut näin rohkeasti, että Dalcroze on musiikin Laban ja Laban on liikunnan Dalcroze.” (Simola-Isaksson 2004.)

Musiikkikasvatuksen professori Liisa Tenkku (1918–2017) (1981) on analysoinut musiikkikasvatuksen historiaa antiikin Kreikasta aina 1900-luvun alkuun saakka. Musiikki on osa vanhojen kulttuurikansojen perinnettä. Jäljitteleminen ja muistiin painaminen olivat sen ajan opetusmenetelmiä. Muinaiset egyptiläiset tunsivat muistiin painamista havainnollisemman opetustavan, sillä haudausmaalauksista päätellen opettaja ohjasi laulajan tai soittajan esitystä eri tasoja ja rytmejä vastaavin kädenliikkein. Kreikkalaiset kutsuivat tätä opetustapaa keironomiaksi (keiro = käsi, nomos = merkki). Kädenliikkeet ja kädellä annettavat merkit ovat kautta aikojen kuuluneet musiikinopetukseen jo ennen Zóltan Kodály'n (1882–1967) kehittämää relatiivista säveltapailua. (Tenkku 1981, 16; ks. luku 3.3.3.2)

Ateenan kulta-aikaan, noin 490–322 eKr. muusinen kasvatus (Mousiké) tarkoitti henkistä kasvatusta yleensä. Taidot ja tiedot olivat välineitä pyrittäessä jaloon ja harmoniseen luonteeseen. Kreikkalaisen filosofi Platonin (427–347 eKr.) mukaan kasvatus alkaa lapsuudessa ja kestää elämän loppuun saakka.

Kuorotanssi on yleisimpiä musisoinnin muotoja, ja siksi kuoronjohtajien kasvatusta on erityisen tärkeää. Platon kirjoitti teoksessa *Lait 670 B C* (1999):

Juuri kuorolaulajien kasvatusta on oltava sellaista, että he pystyvät seuraamaan rytmin askeleita ja laulun säveliä ja että tietävät harmoniat ja rytmit ja kykenevät valitsemaan ikäluokkaan ja luonteeseen soveltuvat laulut -- (Platon 1999; Tenkku 1981, 20.)

Jotta kuorotanssin liikkeet olisivat kauniita, oli niiden oltava hallittuja. Tämä oli myös eräs kasvatuksen tavoite. Tanssin harmoniset liikkeet vastaavat sielun liikkeitä, sillä joka toteuttaa tanssin liikkeitä hyvin, kokee mielihyvää. Tavoitteena oli sielun tasapaino. (Platon 1999; Tenkku 1981, 16–22.)

Muusinen kasvatusta ei sisällä pelkästään laulamista, soittamista ja kuorotanssia, vaan siihen kuuluu myös runous, poiesis (= valmistaminen, tekeminen, toiminta). Platon jakaa kasvatusta kahteen osaan, muusiseen ja fyysiseen, sillä ihmiselle on annettu nämä kaksi taidetta, muusain taide ja voimistelu. Kasvatuksessa on otettava huomioon psyykkinen ja fyysinen harmonia, sillä hänen mukaansa liiallinen muusinen kasvatusta tekee sielun "taistoon tarmottomaksi" hävittäen rohkeuden ja vastaavasti liiallinen voimistelu puolestaan hävittää kohtuullisuuden. Kasvatusta on oltava tasapainoista. Platonin muusisen kasvatusta yhteydessä on kiinnitetty huomiota fyysiseen kasvatukseen seuraavasti teoksessa *Valtio 401 A* (2007):

Kehno ryhti ja epärytmi sekä epäsointuisuus ovat kehnon puheen ja kehnosten tapojen sisaria, ja päinvastaiset ominaisuudet terveen ja jalosen luonteen sisaria. (Platon 2007; Tenkku 1981, 22.)

Käsitys musiikin parantavasta voimasta on tietävästi peräisin jo pythagoralaisilta. Teoksessaan *"Politiikka VIII"* (1991) kreikkalainen filosofi Aristoteles (384–322 eKr.) kirjoittaa, että musiikin eräs anti on "vapauttaminen emootioista". Musiikki on sallittua kasvatusta ohella myös viihdytykseksi ja älylliseksi nautinnoksi. Lisäksi Aristoteles tunnisti musiikin terapeuttisen ja puhdistavan funktion. (Aristoteles 1991; Tenkku 1981, 16–22.)

Musiikki oli ensimmäistä kertaa ilmaisukeinona ja tunnetilojen välittäjänä renessanssin aikana. Kiinnostus antiikin ihanteisiin johdatti uuteen ihmiskäsitykseen, humanismiin, jossa ihminen on ajattelun ja toiminnan keskipiste. Renessanssin aikana humanistinen kouluteatteri kukoisti, ensin Italiassa (*Commedia dell'arte*) ja sitten muualla Euroopassa, myös Pohjoismaissa. Ajan henki suosi oppimista ilman pakottamista. Haluttiin, että oppiminen olisi mielekäästä ja iloista. Kouluteatterissa, joka sai virikkeitä oopperasta, oli mukana kuoroja ja tansseja, jotka usein esitettiin jonkin osan tai koko näytelmän lopuksi. (Østern 2001, 33.)

Uskonpuhdistuksen vaikutuksesta alettiin seurakunnan tilaisuuksissa laulaa yhteisesti, ja näin yhteislaulusta tuli kansanomaisen ja suosittu ilmaisumuoto. Evankelis-humanistisessa hengessä syntyi musiikkia, jolla oli kasvatuksellinen tarkoitus. Saksalaisen teologi Martti Lutherin (1483–1546) oma musiikillinen lahjakkuus merkitti laulun harrastamisen kasvua kaikissa evankelisissa

maissa Saksan ohella, ja laulun osuutta kasvatuksessa pidettiin tärkeänä. (Tenkku 1981, 28–31.)

Suuri kasvatuksen uudistaja, tšekkiläinen filosofi, kasvattaja ja teologi Johan Amos Comenius (1592–1670) sisällytti opetussuunnitelmaan humanistisen kouluteatterin. Hänen mielestään sekä sielun että ruumiin voimia on kasvatettava tasapainoisesti ja lapset on kasvatettava ihmisiksi, jotka ovat kykeneviä hallitsemaan itseään ja muuta luomakuntaa. Comenius painotti musiikin tärkeyttä jo äidinkoulusta alkaen. (Østern 2001, 34; Tenkku 1981, 32–33.)

1700-luvun puolivälissä Saksassa koulumusiikin tarpeisiin sävellettiin lapsioopperoita ja laulunäytelmiä. Dessaun Filantropium-nimisessä laitoksessa kasvatettiin oppilaita yleisinhimilliseen veljeyteen ja opetusta kevennettiin lauluilla ja leikeillä. (Tenkku 1981, 34–35.) Ranskalainen valistusfilosofi Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) kannatti luonnonmukaista kasvatusta, jossa lapset oppivat parhaiten itse tekemällä ja se vaikuttaa heidän tunteisiinsa. Hänen mukaansa lapsille opetettavien sävelmien on oltava yksinkertaisia ja helposti opittavia, ja opetustapana oli korvakuulolta oppiminen. (Tenkku 1981, 35–36; Østern 2001, 35.)

Sveitsiläinen pedagogi Johann Henrich Pestalozzi (1746–1827) oli sitä mieltä, että keskeisenä ideana on oppilaan aktivoiminen ja se, että oppilaiden on itse kerättävä heille itselleen mielekkäitä kokemuksia. Kasvatuksen on kohdistuttava tasapainoisesti koko persoonaan: pään, sydämen ja käden kykyjä on kehitettävä rinnakkain. Pestalozzin mukaan musiikilla on kasvatuksessa oma tärkeä sijansa. Äidin on laulettava lapselleen kehtolauluja ja lapsen kasvaessa myös kansanlauluja. Hän korosti yhteislaulun sosiaalista ja esteettistä merkitystä ja sitä, että laulun opettaminen on aloitettava yksinkertaisimmista elementeistä. (Tenkku 1981, 37–38.) Saksalainen pedagogi Friedrich Wilhelm August Fröbel (1782–1852) vertaa lapsen kasvua kasvin siemeneen. Samoin kuin siemessä, myös lapsessa piilee koko hänen tulevan kehittymisensä mahdollisuudet. Varhaiset vuodet ovat lapsen kehityksen kannalta tärkeimmät. Lapset tarvitsevat virikkeitä luontaisen aktiivisuutensa edistämiseksi. (Tenkku 1981, 37–38.) Fröbel käytti käsitettä ”Kindergarten”, jossa lapsi on kasvi ja kasvattaja on puutarhuri, joka hoitaa, suojelee ja kastelee kasvia niin, että lapsen sisäiset kasvumahdollisuudet saavat kehittyä. (Østern 2001, 2, 35.) Lastentarhassa oli lauluilla, laululeikeillä ja piirileikeillä tärkeä sijansa, ja siellä kehitettiin lapsen omaa luovaa laulamista. Fröbel kehitti myös laulamista käsimerkkien avulla. ”Fröbelin kädessä” käytetään sormia viivaston tapaan. Oppilas tai opettaja näyttää sormia tai niiden välejä ja luokka laulaa laulunimiä käyttäen. (Tenkku 1981, 37–38; Linnankivi, Tenkku & Urho 1988, 136.) Saksalainen filosofi, runoilija ja historioitsija Friedrich von Schiller (1758–1805) pyrki taidekasvatukselliseen kasvatustilfilosofiaan kirjoituksissaan vuodelta 1795 ”Über die Ästhetische Erziehung des Menschen in eine Reihe von Briefen”. Schillerin mukaan ihmisellä on ”Spieltrieb”, halu leikkiä, ja leikki on hänen sanoin taiteen alkuvaihe. ”Ihminen leikkii vain silloin, kun hän on täysin ihminen. Ja ihminen on täysin ihminen vain silloin, kun hän leikkii”, kirjoitti Schiller. (Østern 2001, 35.)

3.2 Kokonaisvaltainen ilmaisu kansanmusiikissa

3.2.1 Suomalainen kansanmusiikki ja kansantanssi

Suomalaisesta tanssikulttuurista on vaikea luoda kokonaiskuvaa ennen 1600-luvun loppua, sillä varsinainen kansantanssien keruu alkoi pääsääntöisesti vasta 1800- ja 1900-luvun taitteessa. 1700-luvun merkittävän suomalaisen tutkija Henrik Gabriel Porthanin (1739–1804) mukaan savolaiset ja karjalaiset eivät tanssineet ja länsisuomalaiset olivat oppineet tanssimisen vasta myöhään ruotsalaisilta. Tanssiminen liittyi hyvin moneen elämänalueeseen eikä varsinaisesti muodostanut erillistä kokonaisuutta, sillä tanssi liittyi erilaisiin juhliin ja uskonnollisiin tilaisuuksiin. Noin vuodelta 1780 pappi ja kirjallisuusmies Antti Litzeliuksen (1708–1795) kirjoitusten mukaan pakanallisiin jumalanpalvelusmenoihin kuului ”hyppyjä” ja ”kilvoitusjuoxuja”, jotka viitannevat tanssiin ja leikkiin. (Hoppu 2006, 341–342.)

Paritanssia edeltänyt aikakausi voidaan jakaa karkeasti laulutanssiin ja muuhun. Tanssin ja laulun välillä ei ollut välttämättä eroa, sillä laulettaessa saatiin seistä käsi kädessä piirissä liikkumatta tai liikkua vain hyvin pienin askelein. Laulamiseen liittyi hyvin usein liike ja tanssimiseen lähes aina laulu. (Hoppu 2006, 346.) Laulun säestyksellä tapahtuva tanssi oli monin paikoin Suomessa pitkään jopa tärkein tanssimuoto, sillä laulu on kuulunut kiinteästi suomalaiseen tanssi- ja leikkiperinteeseen. Tanssi ei ole ollut pelkkää liikettä ja muotoa vaan myös ääntä. (Hoppu, Korhonen, Mulari & Savolainen 1996, 21–22.)

Kalevalaisiksi laulutansseiksi nimitettiin tansseja, joiden säestykseksi laulettiin kalevalamittaisia lauluja. Kansanperinteen tutkija Pirkko-Liisa Rausmaan (1984) mukaan Inkerissä laulutansseihin ovat osallistuneet vain tytöt ja Etelä-Karjalassa ovat myös pojat voineet olla mukana. Inkerissä tyypillisin laulu- ja tanssitilaisuus oli sunnuntai-iltaisin, mutta myös häissä, juhannuskokoilla, praasniekoissa ja yleensä kaikissa juhlatilaisuuksissa tanssittiin ja laulettiin. Inkerin laulut olivat pitkiä ja polveilevia, muodoiltaan löyhiä, ja niitä voitiin improvisoida ja yhdistellä tarpeen mukaan. Niihin liittyvä tanssi oli myös vapaa-muotoista ja yleensä hyvin yksinkertaista. Kannaksella oli enemmän kiinteitä leikkejä, joiden sanat, sävelmät ja toiminnan tunsivat kaikki. Rausmaan mukaan laulusävelmät Kannaksella olivat äärimmäisen yksinkertaisia, monesti hyvin resitatiivinomaisia, yksitoikkoista huutamista, ja toiminta oli näissä lauluissa tärkeämpää kuin laulu. Kannaksella tyypillisin tai ainakin pisimpään säilynyt käyttöyhteys laulutansseihin olivat joululeikit. (Rausmaa 1984, 10–11.) Laulutanssit liittyivät paikalliseen perinteeseen, kalevalamittaiseen lauluun. Askeleet olivat hyvin yksinkertaisia: kävelyä, juoksua, hyppyaskelikkoja ja tasahyppyjä. Piirit ja ketjut olivat tyypillisimpiä tanssikuvioita, mutta lisäksi liikuttiin rivistöinä tai solana pojat ja tytöt vastakkain. (Hoppu 2006, 347.)

Laulutanssit jatkoivat elämäänsä **rinkitanssien eli piirileikkien** muodossa, ja ne yleistyivät riimillisen laulun ja paritanssin myötä ilmeisesti 1600-luvun lopulta lähtien. Rinkitanssin nimi vaihtui piirileikiksi 1800-luvun lopulla, ja piirileikit säilyttivät suosionsa hyvin pitkään, jopa 1950-luvulle asti osana yleisten

tanssien ohjelmistoa. Sota-aikana ne olivat ainoa mahdollinen tanssimuoto tanssikiellon ollessa voimassa. (Hoppu 2006, 347.) Piirileikkien muodot olivat yksinkertaisia. Tärkeimpänä olivat paripyörintä kädet käsissä tai kyy-närkourussa tai myös tanssiotteessa. Muotoja ei ollut sidottu mihinkään tiettyyn kaavaan, vaan piirileikkilauluihin sisältyi aina myös improvisointia. Sanat ja sävelet eivät olleet sidoksissa toisiinsa, ja lauluihin voitiin yhdistää säkeistöjä tutuista lauluista sekä keksiä leikkiessä myös uusia säkeistöjä. (Hoppu ym. 1996, 22.)

Kaikkialle Eurooppaan oli keskiajalla levinnyt **laulutanssi** antiikin esikuviin pohjautuvasta Carolesta, jonka juuret ovat Välimeren maissa. Se on hidas piiritanssi, jota esitettiin joko soitinsäestyksellä tai tavallisemmin esilaulajan ja muiden osanottajien välisenä vuorolauluna. Vanhinta tanssilaulua edustaa Suomessa esilaulajan johdolla ketjuna tai piirinä esitetty tanssi, jonka säestyksenä laulettiin runomittaisia lauluja. Tanssin säestykseksi laulettiin kepeitä lyyrisiä säkeitä, mutta Kannaksella ja Inkerissä laulajat liittivät toisinaan runosäkeisiin myös ”nuotin kannatukseksi” kutsumiaan kertautumia: ”tuuloil-lallei”, ”hii hai tuuliallei” jne. Lyyristen säkeiden ohella tanssimusiikkina voitiin laulaa myös suoranaisia katkelmia kertomalauluista. (Asplund 2006, 129–130; Rausmaa 1977, 19–20; 1984, 10–11.)

Myöhäiskeskiajalta lähtien on Skandinaviassa harrastettu myös **tanssi- ja leikkilauluja**, joihin liittyi runsaasti näytelmällisiä piirteitä ja joissa leikkien osanottajat lauloivat musiikillisen osuuden. Suomenkielinen väestö Suomessa on saanut laululeikkinsä paljolti ruotsinkielisiltä, mutta Karjalassa omaksuttiin myös leikkilauluja Venäjältä. Tanssi- ja leikkilaulut ovat tutkimuksissa ryhmitelty liikunnan ja leikin mukaan. Etnomusikologi ja kansantieteilijä Otto Andersson (1879–1969) jakoi laulut draamallisiin ja lyyrisiin leikkilauluihin. Pirkko-Liisa Rausmaa (1984) on ryhmitellyt laulut varsinaisen draamallisen toiminnan mukaan. Joissakin tapauksissa laulu ja liikunta ovat olleet erillään niin, että laulu toimii johdantona ja vasta sen jälkeen seurasi varsinainen leikki. Kosintaleikeissä leikki tapahtui laulamisen aikana. Rakkaudennäyttöleikeissä keskeistä oli rakkauden osoittaminen eleillä, kuten kädenanto, halailu ja suuteleminen. Laulutanssit ja -leikit eivät suinkaan olleet lasten ajanvietettä vaan leimallisesti eroottisia, nuorison keskinäisen yhdessäolon ohjelmistoa. Näytelmällisiä laululeikkejä ja -tansseja kuului nuorten yhdessäolon musiikilliseen ohjelmistoon aina 1800-luvun loppuun saakka. Laululeikit olivat myös suurten juhlakausien, kuten joulun, laskiaisen, pääsiäisen ja juhannuksen, ajanvietettä. Tallenteet ja tiedot suomalaisesta vanhemman kerrostuman laulutansseista ja -leikeistä ovat pääasiassa Inkeristä ja erityisesti Etelä-Karjalasta Kannakselta, missä ne säilyivät muun muassa joulukauden huveina monin paikoin 1900-luvulle saakka. Ruotsinkielisillä laululeikeillä on ollut olennainen vaikutus valtaväestön lauluperinteeseen, ja monet laululeikkimme ovat läntistä alkuperää. Laululeikkien rinnalle alkoi nuorten ohjelmistoon 1800-luvulla ilmestyä lyyrisempiä lauluja, jolloin leikin liikunnallinen osa sisälsi vähemmän varsinaista toimintaa (Asplund 2006, 135–137; Rausmaa 1977, 19–20; 1984, 10–11.)

Lasten leikkiperinteessä on laululla ollut hyvin usein keskeinen osa, sillä monia loruja ja hokemia esitettiin jollakin tutulla sävelmällä. Usein näitä lauluja käytettiin tietynlaisen liikkumisen säestyksenä muun muassa porttileikeissä, esimerkiksi *Hura, hura häitä*. **Laululeikit** ovat edustaneet hyvin erilaisia aikoja ja käyttömuotoja, mutta yhteistä niille kaikille on ollut, että toiminta on niissä tärkeintä. Laulujen on tällöin pitänyt olla helppoja, jotta kaikki ovat pystyneet laulamaan mukana. (Hoppu ym. 1996, 22.)

Perinteentutkija Ulla Lipponen (1941–2015) (1990) pani merkille, että laululeikit ovat kokeneet uuden tulemisen alakoululaisten välituntileikkeinä. Niitä leikitään myös muissa tilanteissa, esimerkiksi raitiovaunu-, juna- ja bussimatkoilla, myös saunanlauteilla ja lasketteluhissin jonossa. Nämä ovat **taputusleikkejä**, joita säestää sisällöltään ja sävelmistöltään nykyaikainen ja monesti kansainvälinen lauluohjelmisto. Tyypillistä laululeikeille on muuntelu, sillä niillä ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa, vaan on monia erilaisia tapoja toteuttaa idea. Jokaisella ryhmällä tai luokalla on oma tapansa laulaa ja taputtaa, ja mahdollisuudet ovat rajattomat. Lapset luovat itse lauluihin koreografioita sekä sanat. (Lipponen 1990, 7–10.) Lipponen täsmentää, että leikit ovat tyttöjen perinnettä. Tyypillistä ovat nonsenssi-riimit, tekstit jotka eivät tarkoita mitään, mutta ovat omiaan luomaan ”salakielenä” yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta tyttöjen kesken. Sävelminä on käytetty myös vanhoja tuttuja lauluja sekä tunnettuja muun muassa radiosta kuultuja lauluja. Lauluissa on paljon huumoria, ja niissä pilailtaan muun muassa aikuisten, kavereiden ja jopa omalla kustannuksella. Leikit sisältävät koomisia sanoja ja säkeitä (lättäsääri pimpim, ylipitkä viineri ym.) ja kansainvälisenä piirteenä tehostesanoja (mm. suus pum pum, uh ah zazaza). (Lipponen 1990, 7–10.)

Taputusleikit vaativat liikunnallista valmiutta, taitoa ja harjoittelua. Niille on ominaista vähäinen tilan tarve, lyhyt kesto ja nopea esitystempo. Taputusleikkejä rytmittää laulu tai loru. Niiden melodinen ja resitoiva, puheenomainen esitystapa voi vaihdella leikin kuluessa. Yleensä kaikki leikkijät laulavat mukana, ja tärkeintä on pysyä leikin rytmissä ja hallita liikkeet, ei niinkään laulutaito. Laulun sävy voi vaihdella reippaasta hempeään ja taputusnopeus hitaasta nopeutuen laulun loppua kohti. Taputustavat vaihtelevat lauluittain, leikkirytmittain ja kouluittain. Leikkien perustaputussarjoja on Lipposen (1990) mukaan kolme: vaakataputus, vaakataputus piirissä ja pystytaputus. Näitä perustaputussarjoja muunnellaan ja niiden väliin voidaan myös liittää lisäliikkeitä, muun muassa ympäri pyörähtäminen. (Lipponen 1990, 10–11.)

Uusimpia muotoja taputusleikeistä on syntynyt elokuvien myötä. Tällainen on muun muassa *Pitch Perfect!* (2012), jossa Anna Kendrick laulaa Cup song - laulun *You Gonna Miss Me When I'm Gone* (alkuperäinen Lulu and the Lampshades -yhtyeeltä). Lisäksi erilaisissa juhlatilaisuuksissa on yleistynyt aikuisten keskuudessa taputus- ja tömistysleikki Queen-yhtyeen lauluun *We will rock you* (1977 albumilla *News of the World*). Queen-yhtyeen alkuperäisesitys tapahtuu pääasiassa *a cappella* -lauluna rytmisenä säestyksenä yhtyeen jäsenten taputukset ja tömistykset. Myös jääkiekko- ja jalkapallo-otteluiden yleisön tapu-

tukset, heilumiset ja laulaminen voidaan katsoa kuuluvan nykyaikaisiin aikuisten taputusleikkeihin.

3.2.2 Työlaulut

Monille afrikkalaisille musiikkikulttuureille on ominaista se, että kaikki yhteisön jäsenet osallistuvat musisointiin aktiivisesti laulaen, tanssien, soittaen sekä taputtaen ja tömistäen. Musiikki on sidottu jokapäiväiseen elämään, myös uskonnollisiin rituaaleihin ja juhliin. Afrikassa niin kuin myös eri puolilla maailmaa on työn ohessa laulettu, ja näin on syntynyt jokaisessa kulttuurissa erilaisia työlauluja. Työlaulujen syntymiseen voidaan katsoa olevan kolme perustetta (Detterbeck 2009, 12–13; Schmid 2009, 20–23):

- Laulun rytmi rytmittää työnkulkua.
- Työn aikana kerrotut ja laulettu tarinat karkottavat samana pysyvää yksitoikkoista työnjatkumoa, työrytmiä.
- Laulaminen auttaa voittamaan työn aikana tulevaa väsymystä ja keventää työntekeä.

Työlaulut, ”Worksongs”, ovat vanhinta afroamerikkalaista musiikkia Yhdysvalloissa. Ne syntyivät mustien orjien keskuudessa etelävaltioissa 1600-luvulta alkaen. Työntekijöiden yhdessä laulaminen auttoi yhteisen työrytmin ylläpitämisessä, ja myös työn rasittavuus ja ajan kulumisen unohtuivat. Laulaminen vaatii kuitenkin voimaa ja on ylimääräinen rasite työn ohessa. Siksi käytettiin laulumuotoa ”Call & response” (huuto ja vastaus). Esilaulaja aloittaa laulun ja muut työntekijät vastaavat siihen useimmiten toistaen samaa säettä. Erityisesti etelävaltioiden puuvillapelloilla työlaulut olivat tärkeässä roolissa. Myös etelävaltioiden vankien ”Work-Gangs”-laulut ovat työlauluja. Työlaulujen alkuperä on Afrikassa, ja sieltä löytyy edelleenkin afroamerikkalaisten työlaulujen kaltaisia lauluja. (Schmid 2009, 20–23.)

Työlaulut tahdittivat työtä ja rytmittivät raskasta fyysistä suoritusta myös Suomessa. Sen lisäksi ne sekä kevensivät työn yksitoikkoisuutta että viihdyttivät. Tutkimusten mukaan Suomessa Savon, Karjalan ja Kainuun naiset lauloivat jauhorunoja pyörittäessään käsin myllynkiviä jauhatustyön lomassa. Nuoret naiset, piijat ja palkolliset, lauloivat puolihämärässä karsinassa tai kivikodassa yksitoikkoisen työn ohessa toiveistaan valittaen käskyläisenä oloa ja työn raskautta. Kehrääjien, kankureitten tai lypsäjien lauluissa on toinen sävy sekä sisältö, koska työ oli kevyempää ja työympäristö valoisa. (Asplund 2006, 124–126.)

Suomessa myös miesten keskuudessa on laulettu työlauluja. Talvella pitkällä rekimatkoilla miehet kuluttivat aikaansa laulamalla istuessaan tukki- tai heinäkuorman päällä. 1900-luvun alussa sanomalehtipojilla, torikauppiaille ja ”helppoheikeillä” oli kullakin oma persoonallinen tapansa huudella, viitoilla ja kosiskella asiakkaita ostamaan tavaroita. Työlauluiksi kutsutaan myös lyhyitä melodisia fraaseja, joissa muutamaa säveltä toistamalla merkityksettömillä sa-

noilla saatiin koko joukon voimanponnistus onnistumaan. Tällaisia "voimanponnistushuutoja" on tavattu kiviä tai hirsii kangella väännettäessä. Myös metsä- ja uittotöissä aina 1900-luvun puolelle saakka työlle yhteistä rytmiä antoivat "junttalukkarit". Työhön liittyvät myös paimenien huhuilut ja karjankutsut, joilla karja koottiin kokoon ja pidettiin yhteyttä muihin paimeniin. Eri eläimiä kutsuttiin eri tavoin. (Asplund 2006, 124–126.)

Merimiesten työlaulut, "shantyt", koordinoivat ponnistusta ja kevensivät työtä purjelaivoilla. Shantyt muodostuvat pääasiassa soolosta ja karjaistuista säkeistä, jotka olivat kuultavissa mailien päähän. Höyryvoiman yleistyessä shanttyjen tarve loppui, mutta jo 1900-luvulla laulut elpyivät maalla konserttiohjelmassa ja kouluissa, mutta heikkoina kaikuina niiden alkuperäisestä villeydestään ja voimastaan. (Palmer 2007–2014, 2.)

Kun merenkulkijat soutivat yhdessä tai vetivät köyttä, he herättelivät lihaksiaan toimintaan ja käänsivät ajatukset pois työstä erilaisilla äänellisillä aktiviteeteilla. Ääntelyt ulottuivat ähkäisyistä ulvahduksiin ja rohkaisuista laulamiseen. Varhaisimmat tunnetut englantilaiset merimieslaulut säilyivät 1300-luvun käsikirjoituksissa pyhiinvaeltajien merimatkoilta. Ne sisältävät erilaisia ilmaisuja, jotka rohkaisevat köysien vetäjiä. Samanlaisia merkintöjä löytyy vuodelta 1493 siitä, että merimiehet laulavat työn ohessa, koska työ merellä on rankkaa. Laulaminen tapahtui yhden laulajan laulaessa käskyjä ja muiden työntekijöiden laulaessa vastauksia. Varhaisten merkintöjen jälkeen viittaukset shanttyihin hävisivät muutamiksi vuosisadoiksi. (Palmer 2007–2014, 2–9.)

R.H. Danan kirjoitus vuodelta 1840 Palmerin artikkelissa (2007–2014, 3.) kuvaa laulukäytäntöjä seuraavasti:

The sailors' songs for capstans and falls are of a peculiar kind, having a chorus at the end of each line. The burden is usually sung by one alone, and at the chorus all hands join in - and the louder the noise the better.

Shantyt jakaantuvat vuosina 1932–2015 eläneen englantilaisen folkmuusikko ja laulaja Roy Palmerin (2007–2014) mukaan kahteen ryhmään: niihin, joita käytetään vintturin ("windlass") tai ankkurikelan ("capstan") kanssa, ja niihin, joita käytetään köysien vetämisen yhteydessä. Rajat eivät ole kovin jyrkkiä. Laulut olivat aika pitkiä, ja laulu jatkui koko työn ajan. Köysien vetämiseen käytetyt laulut olivat neljän rivin säkeitä vaihdellen soolon ja vastauksen välillä. Vaikka kaikki miehet lauloivat kertosaäkeen nostoköysi-shanttyssä ("halyard-shanty") nostaessaan köyttä mastoon, he vetivät joka tapauksessa vain kaksi kerta. "Bowline"- tai "foresheet"-shanttyssä yhteinen veto tapahtui vain kerran, jolloin voima keskitetään säkeistön viimeiselle sanalle, joka suorastaan karjaistaan ulos. Kun ylhäällä mastossa ei ollut "shantymania" purjeita kokoon käärittäessä, lauloivat miehet yksinkertaisesti *unisonossa* roikkuen purjeessa kiinni yhdellä kädellä ja kourasten toisella kädellä purjetta aina, kun saavuttavat laulun kaksisäkeisen lopun. *Unisono*-laulua oli myös ilman minkään sanan erikoista painotusta "stamp and go" -lauluissa. Esimerkiksi laulu *Drunken Sailor* on stamp and go -shanty, jollaisia käytettiin kevyempiä töitä tehdessä. (Palmer 2007–2014, 9; Hongelin 1993, 347.) Muita shanttyja ovat shenandoah-shanty, joka

on hidastempoinen ankkurinnostolaulu. Haalaus- tai Top Sail -shantya laulettiin suurilla laivoilla. Ne olivat eräänlaisia rynnäkkölauluja, joilla aloitettiin purjeiden kokoaminen tai erilaiset ”manööverit takilassa”. (Hongelin 1993, 348.)

3.3 Kohti kokonaisvaltaista musiikkikasvatusta

Kolme huomattavaa musiikkipedagogia, Émile Jaques-Dalcroze, Carl Orff ja Zóltan Kodály sekä tanssipedagogi Rudolf von Laban painottavat ihmisen kokonaisvaltaista kasvattamista, koko persoonan kehittämistä ja ihmisen hyvinvointia. Yhteistä heidän ajatuksilleen on ihmisen luontainen tarve liikkua ja sen tukeminen. Erityisesti Orff havainnoi lasten luonnollisten liikkeiden ja laulun yhteyttä, joka tapahtuu heidän toiminnassaan itsestään. Dalcrozen ja Orffin sekä myös Labanin pedagogisena ideana on tukea ja rohkaista lapsen omaa luontaista toimintaa ja keksintää. Orff ja Kodály painottivat musiikin kuuluvan kaikille lapsille jokaisen lapsen kykyjen ja taitojen mukaan.

Simola-Isaksson (2004) korostaa myös Rudolf von Labanin osuutta ja hänen kasvatuksellista tanssipedagogiikkaansa (Simola-Isaksson 2004). Labanin osuus tässä tutkimuksessa on olennainen, sillä hän tutki ihmisen luontaista liikkumista ja kehitti harjoituksia, jotka tukevat ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kasvua. Tutkimusten pohjalta Laban loi effort-teorian ja pyrki hyödyntämään ihmisten luontaisia liikkeitä työnteossa. Näitä ideoita hän käytti myös lasten liikkumisen opettamisessa.

3.3.1 Émile Jaques-Dalcroze (1865–1950)

”Musiikki on sävelletty äänestä ja liikkeestä, ja ääni itsessään on liikunnan muoto”, sanoi Dalcroze vuonna 1907. Dalcroze pyrki vahvistamaan mielen (älykyys, mielikuvitus, tunteet, sielu) ja kehon (vartalo, aistit, toiminta, vaistot) yhteyttä edistäen näin kokonaisvaltaista oppimista. (Bachmann 1993, 12–13.) Mitä paremmin me tunnemme ja käytämme kehoamme, sitä enemmän meillä on iloa ja vapauden tunnetta (Jaques-Dalcroze 1920/1965, 58–59). Englanninkielinen nimi Dalcroze Eurhythmics pohjaa kreikankieliselle eurythmy-sanalle, joka viittaa harmoniaan mielen ja kehon välillä sekä hyvään virtaan tai rytmiseen järjestykseen tai liikkeeseen (Juntunen 2010, 20).

Dalcrozen käsitys ihmisestä on hyvin kokonaisvaltainen. Mieli ja keho ovat toisistaan erottamattomat ja niiden tasapainoinen yhteistoiminta on hänen mukaan ihmisen kaiken hyvinvoinnin edellytys. Rytmisen kasvatus aktivoi mielen ja kehon ja vaikuttaa näin ihmisen kasvamiseen sekä ihmisen yleiseen hyvinvointiin myönteisesti ja tasapainottavasti. Jatkuvassa vuorovaikutuksessa olevat aistitoiminnot, havainnot, toiminta, kuuntelu, tunteet ja ajattelu vahvistavat mielen ja kehon yhteyttä. Juntusen (2010) mukaan Dalcroze-pedagogiikkaan sisältyy ajatus, että kehon ja kehollisen kokemuksen kautta tietäminen ja oppiminen tapahtuvat syvemmällä tasolla kuin pelkästään abstraktin ajattelun kautta tietäminen. Musiikin parissa tapahtuva mielellis-kehollinen toiminta

voi muuttaa ajattelua ja johtaa parempaan kokemukseen. Kokemus on eräänlainen tietämisen tapa, jossa toiminta, aistimukset, tunteet ja ajattelu yhdistyvät ja tukevat toinen toistaan. (Juntunen 2010, 23–24; 2004, 21, 23.)

Lähtökohtana Dalcroze-pedagogiikassa on kokemus, johon oppimisen pitäisi perustua. Teoria seuraa vasta sen jälkeen. Oppimisprosessi ja -kokemus ovat pääasioita, ei niinkään valmis lopputulos. Jokaisella oppilaalla on näin mahdollisuus oppia omalla tavallaan ja omaan aikaan. Päämääränä on kehittää itsenäistä kykyä kuunnella, esittää ja luoda. Nämä kaikki edistävät oppilaan varmuutta ja yksilöllistä ajattelua. Kun musiikkia opitaan kokemuksen kautta, ajatukset ja musiikillinen toteutus ovat oppilaan omia. Yksilön oma kokemus on tärkeä, mutta varsinainen toiminta tapahtuu aina ryhmässä. Toisten toiminnan ymmärtäminen on vuorovaikutuksessa itsen kanssa. Oppilaan tiedostaessa oman toimintansa ja omien liikkeittensä samanlaisuuden tai erilaisuuden suhteessa toisiin hän rakentaa samalla tietoisuuttaan omasta itsestään. (Juntunen 2010, 23.)

Dalcroze-pedagogiikka on syntynyt 1900-luvun alkuvuosina Émile Jaques-Dalcrozen kasvatusideoihin perustuen. Marja-Leena Juntunen (2010) kirjoittaa artikkelissaan, että Dalcroze-pedagogiikka sisältää kolme itsenäistä osa-aluetta, joista Dalcroze käytti nimityksiä rytmikka, säveltapailu ja improvisointi. Dalcroze-pedagogiikka yhdistää korvan kehittämisen, kehon liikkeitä ja improvisoinnin. Sen avulla muusikkoutta pyritään kehittämään laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti musiikkia ja liikettä yhdistäen ja liikkuen toteutetaan se, mitä musiikissa kuullaan. Dalcroze-pedagogiikassa näkökulma on ensisijaisesti kinesteettisessä oppimisessä ja musiikin kehollisessa tiedossa. Oppilaita rohkaistaan omaan keksimiseen ja luovuuteen. Opetus tapahtuu ryhmässä, ja oppiminen tapahtuu oman kokemuksen kautta. Oppimisen ilon merkitys on tärkeää. Kokonaisuutena oppiminen on prosessi, joka etenee ja rakentuu kunkin opetusryhmän taitojen mukaisesti. Opettajan tehtävänä on rakentaa opetusprosessista looginen ja mielekäs kokonaisuus. Dalcroze-pedagogiikkaa voidaan soveltaa erilaisten musiikkityylien ja -lajien oppimiseen. (Juntunen 2010, 1–20.) Jokainen opettaja kehittää oman tapansa soveltaa Dalcrozen ajatuksia tavoitteiden mukaan ja kullekin opetusryhmälle sopivaksi. Dalcroze-menetelmä on prosessorientoitunut ja perustuu useille periaatteille: muun muassa näytä mitä kuulet; näytä mitä näet; näytä mitä kuvittelet. (Nivbrant Wedin 2015, 13–15.)

3.3.1.1 Rytmikka, säveltapailu, improvisointi ja plastiikka

Dalcroze-pedagogiikassa **rytmikka** on keskiössä. On luonnollista kehittää musiikin rytmiä kehon kautta, sillä keho ja liike ovat molemmat olennaisesti rytmisiä. Ajantajun kehittäminen on erittäin tärkeää opetuksen alkuvaiheessa. Kävely on luonnollinen tapa aloittaa rytmin opiskelu, sillä sen avulla löytyy tasainen perussyke ja samalla löydetään tempo ja hahmotetaan tahdin ensimmäinen isku. Kun ne hallitaan, on helpompi keskittyä ajan jakamiseen aika-arvoihin, musiikin fraseeraukseen ja musiikin sävyihin. Tempon ja dynamiikan vaihtelut ovat mukana harjoituksissa alusta alkaen. Rytmikkaharjoituksissa aistitaan koko kehon liikkeiden kautta, koetaan ja ilmaistaan kuultu musiikki sekä päin-

vastoin aistitaan, mitä liikkeet ilmaisevat ja mitä on kuultu, tunnettu, ymmärretty ja opittu. Dalcrozen mielestä oppilaat myös pystyvät todennäköisesti soittamaan rytmisesti tarkasti, jos he ensin oppivat liikkumaan rytmisesti. Hänen ajatuksenaan oli, että ennen kuin lapsi aloittaa soitonopiskelun, hänen tulisi saada kokea ja tuottaa musiikkia omalla kehollaan sekä kehittää esteettisyyttä ja rakkautta musiikkiin. (Juntunen 2010, 20–21; 2004, 26.)

Dalcrozen tavoite **säveltapailun** opettamisessa on sisäisen kuuntelukyvyn kehittäminen. Teoreettisten käsitteiden käyttö yhdistettynä liikuntaan edesauttaa oppilaita oppimaan ja kuulemaan mielessään erilaisia musiikillisia käsitteitä ja lukemaan niitä nuottikuvasta. (Landis & Carder 1972, 23.) Säveltapailun opiskelu kehittää sävelkorkeuksien ja sävelsuhteiden hahmottamista ja sen kautta kykyä kuulla ja kuunnella sekä muistaa ja erottaa äänensävyjä. Hyvä sävelkorva on tärkeä osa musiikillisia valmiuksia, ja lasta tulisikin opettaa laulamisen ja soittamisen yhteydessä myös kuuntelemaan ja kuulemaan. Dalcroze korosti, että säveltapailuopetuksen tulisi alkaa aktiivisesti tekemällä, laulamalla ja luonnollisesti liikkumalla eikä nuotteja opiskelemalla. Liikunnan avulla tehdyissä säveltapailuharjoituksissa liike ilmaisee musiikkia ja vahvistaa näin kuuntelukokemuksen. Musiikin näkeminen ja kuuleminen auttavat musiikillisten ilmiöiden ymmärtämistä ja oppimista. Liike ilmaisee myös sen, mitä oppilas on kokenut, kuullut ja ymmärtänyt. Laulu- ja rytmiharjoituksissa käytetään koko kehon liikkeiden lisäksi johtamisliikkeitä, joiden avulla oppilas kokee eri tahtiosien rytmiset luonteet. Ne auttavat seuraamaan musiikkia paremmin ja jopa parantavat Dalcrozen mielestä laulusuoritusta. Ihminen käyttää musiikin kuuntelemiseen ja vastaanottamiseen koko kehoaan. Lisäksi korvalla on läheinen yhteys kurkunpäähän, sillä korvan ja äänen välillä on molempiin suuntiin vaikuttava yhteys. Sävel, ääni on ensin ”kuultava” mielessä, ennen kuin sen voi tuottaa laulamalla. (Juntunen 2010, 21–22; 2004, 28.)

Dalcroze-pedagogiikan harjoituksissa **improvisoidaan** liikkuen, laulaen, soittaen ja jopa näytellen. Musiikki tarjoaa mahdollisuuden spontaaniin ilmaisuun, mikä johtaa uusien ideoiden syntymiseen ja näin vahvistaa oppilaan ilmaisullisia kykyjä. Opettajan tehtävänä on rohkaista oppilaita kokeilemaan erilaisia tapoja liikkua ja ilmaista musiikkia omalla tavallaan. Improvisoinnissa oppilas voi antaa soivan muodon laulaen ja soittaen asioille, joita hän on jo oppinut rytmikassa ja säveltapailussa. Dalcrozen mielestä myös teorian-, harmonian- ja soitonopiskelussa improvisoinnin tuli olla osa opetusta. (Juntunen 2010, 22.) Opettajan oman pianoimprovisointitaidon tulisi olla kuin ”toinen luonne”, sillä opettajan tulee havainnoida ja reagoida omalla soitollaan kaikkeen siihen, mitä oppilaat tekevät. Oppilaiden liikunta kertoo, onko saavutettu se, mitä musiikilla on haluttu saavuttaa. (Vanderspar 1984, 9–10, 56.) Elävän musiikin kautta syntyy oppilaiden ja musiikin vuoropuhelu, jota ei tapahdu äänitettyä ja nuotintettua musiikkia käyttäen, sillä musiikki syntyy samaan aikaan liikkeen kanssa. (Juntunen 2010, 22; 2004, 29–30.)

Plastiikassa on tarkoituksena tehdä musiikki näkyväksi yhdistäen elementit aika, tila ja voima (Juntunen 2010, 22; 2004, 30). Plastiikka on joustavaa, sulavaa liikehdintää, joka tapahtuu tiettyssä tilassa ja ajassa. Siihen tarvitaan

tietty määrä voimaa, se alkaa ja päättyy. Liike saa näin ollen sekä koetun ja nähdyn muodon. Juntunen (2010, 23) mukaan plastiikka antaa liikkujalle mahdollisuuden ilmaista omia luonnollisia reaktioita, spontaanisuutta ja yksilöllisiä mielikuvia sekä sisäisiä kokemuksia. Dalcroze korosti ilmaisullisen ja hallitun liikkeen merkitystä ja painotti, että hänen harjoituksensa tähtäsivät muusiikkouden kehittämiseen, ei tanssiin (Juntunen 2010, 23; 2004, 30).

3.3.1.2 Dalcroze-pedagogiikka laulamisen näkökulmasta

Dalcroze huomasi, että oppilaat lauloivat musikaalisemmin ja tarkemmin, kun säveltapailuharjoituksiin yhdistettiin rytmisiä kädenliikkeitä. Koko kehon liikkeiden lisäksi laulu- ja rytmiharjoituksissa käytetään usein johtamisiikkeitä, joiden avulla oppilas kokee eri tahtiosien rytmisen luonteen. Lisäksi johtamisiikkeitä auttavat seuraamaan musiikkia ja Dalcrozen mielestä parantavat laulusuoritusta. (Juntunen 2010, 19.) Ääntä käytetään harjoituksissa yhdessä liikkeen kanssa, sillä laulaessaan lapset heiluttavat luonnostaan käsiään musiikin mukaan. Musiikin onkin tultava luonnollisesti lapsen sisältä, heidän on ymmärrettävä musiikki sisältäpäin ja musiikin tulisi olla osa heitä. (Vanderspar 1984, 4.)

Dalcrozen ideoita laulunopetukseen on kehittänyt edelleen laulun emeritusprofessori J. Timothy Caldwell (1995). Hänen mielestään laulamista oppii liikunnan avulla ilman jatkuvaa äänellistä laulamista. Dalcrozen Eurhythmics-menetelmän käyttö tarjoaa mahdollisuuksia ymmärtää paremmin sitä, mitä kehomme kuulee, ja samoin se myös tarjoaa keinoja mukauttaa laulutekniikkaa paremmin laulutulkintaa tukevaksi. Dalcrozen metodi on ainoa menetelmä, joka on suoraan sovellettavissa laulusuorituksen ja esiintymisen parantamiseen. Se on menetelmä, joka yhdistää kaikki musiikin elementit: kinestesien, opettamisen ja oppimisen, tunteet ja improvisoinnin. (Caldwell 1995, 7.) Caldwell on vakuuttunut, että opiskelijan oma keho voi opettaa ääntä: "The body is very smart, perhaps smarter than the brain, and it is certainly quicker" (Caldwell 1995, 108).

3.3.2 Carl Orff (1895–1982)

"Alussa oli rumpu." Carl Orffin mukaan rumpu virittää tanssin, sillä tanssilla on läheisin suhde musiikkiin. Hänen ideanaan ja tavoitteenaan oli musiikin uudestisyntyminen liikkeen ja tanssin kautta. (Orff 1978, 17.) Orff-Schulwerk on lähinnä opettajille virikkeitä antava kokonaisvaltainen kasvatusmenetelmä. Carl Orffin filosofian tai paremminkin pedagogiikan perusajatuksena on, että musiikki on aina yhdistettynä kokonaisvaltaisesti liikkeeseen, ääni- ja puheilmaisuun sekä kuvailmaisuun. Kokonaisuutta, jonka ne yhdessä muodostavat, Orff kutsuu käsitteellä "Elementare Musik", joka tarkoittaa alkuperäistä, perusteisiin ja perustaan kuuluvaa. Itävaltalaisen musiikkipedagogin, tohtori Ulrike Jungmairin kirjassa "Das Elementare" Orff kuvaa itse sanan merkitystä seuraavasti (Jungmair 1992, 128–129):

Elementare Musik ist nie Musik allein, sie ist mit Bewegung, Tanz und Sprache verbunden, sie ist eine Musik, die man selbst tun muss, in die man nicht als Hörer, sondern als Mitspieler einbezogen ist. Sie ist vorgeistig, kennt keine große Form, keine Architektonik, sie bringt kleine Reihenformen, Ostinati, kleine Rondo-formen. Elementare Musik erdnah, naturhaft, körperlich, für jeden erlern- und erlehrbar, dem Kinde gemäß.

Se on musiikkia, joka ei koskaan ole yksin. Se on yhdistettynä liikuntaan, tanssiin ja puheilmaisuun, se on musiikkia, joka on tehtävä itse, jossa emme ole kuuntelijoina vaan mukana soittajina. Se on musiikkia, joka ei tunne suuria muotorakenteita, se tuottaa pieniä rytmimuotoja, *ostinatoja*. "Elementare Musik" ruokkii itse itseään, se on luonnonmukainen, kehollinen, jokaisen opeteltavissa ja opittavissa, jokaisen lapsen mittojen mukaan.

Orff tarkkaili lapsia ja huomasi, että leikkiessään he ilmaisevat itseään spontaanisti käyttäen yhtä aikaa musiikkia, liikettä ja ääntä. Lapsi, joka tanssii, myös laulaa, mutta myös päinvastoin: kun lapsi laulaa, hän myös liikkuu laulun rytmien mukaan. Orff tarkasteli ihmisen kulttuurista kehitystä ajassa taaksepäin ja huomasi, että musiikki oli aiemmin epäsofistikoitunut ilmaisun väline. Se oli erottamaton osa liikettä ja puhetta yhdistettynä aktiiviseen toimintaan. (Landis & Carder 1972, 71.)

Musiikkikasvatus tuli Orffin mielestä tuoda koko kansan ulottuville ja tarjota näin kaikille lapsille mahdollisuus osallistua aktiivisesti musiikin tekemiseen kunkin omien kykyjen ja taitojen mukaan. Tavoitteena on kehittää rytmittämistä, laulu- ja soittotaitoa sekä motoriikkaa. Muina tavoitteina on kehittää mielikuvitusta sekä tarjota musiikkielämyksiä ja alusta alkaen musisoimisen iloa. Musiikkikasvatus pitäisi aloittaa yksinkertaisimmilla käsitteillä ja lauluilla. Opetuksen tulisi alkaa jo varhaislapsuudessa, ja opetusmateriaalina pitäisi käyttää lapsen omaa musiikillista keksintää. Opetuksen perustana on kuulohavainto, eli musiikki opitaan musiikista. Musiikki on kasvanut puheesta, ja rytmiä on pidetty sen voimakkaimpana elementtinä. Siksi on loogisinta aloittaa musiikinopettaminen rytmisellä kasvatuksella. (Urho 1981, 262–263; Landis & Carder 1972, 71–72.) Carl Orff kirjoitti omassa elämäkerrassaan (1978, 17):

It is difficult to teach rhythm. One can only release it. Rhythm is no abstract concept, it is life itself. Rhythm is active and produces effects, it is the unifying power of language, music and movement.

Orff-pedagogiikassa lähtökohtana ovat sanalliset harjoitukset, lastenlorut ja hokemat, joissa korostetaan rytmien sykettä keho- tai rytmisoittimin. Puherytmiharjoituksissa perehdytään myös muihin musiikin peruskäsitteisiin, kuten dynamiikkaan, tempoon ja muotoon. (Urho 1981, 167; Landis & Carder 1972, 71–72.) Musiikin rytmi koetaan fyysisesti ja se ilmaistaan tanssien ja soittaen. Tavoitteena on laulava, soittava ja tanssiva ihminen, joka osaa ilmaista itseään musiikillisesti monipuolisella tavalla. Orff-pedagogiikassa on tärkeänä osana luovuus, ja siksi oppilaan spontaani improvisointi on tärkeä osa musiikin tekemistä. (Haselbach, Hartmann, Maubach, Regner, Vent & Wirsching 1991–1992.)

Jokainen musiikkituokio on oma prosessinsa, joka rakentuu pala palalta spiraalimaisesti edeten yksinkertaisesta vaikeampaan jokaisen yksilön valintojen sekä jokaisen opetusryhmän tietojen ja taitojen mukaan. Lähtökohtana on

sanarytmi, jota harjoitetaan ensin kehosoittimilla. Rytmiiin rakennetaan yksinkertainen melodia, joka ilmaistaan laulaen. Laulu virittää tanssin, tanssimista säestävät soittimet, kehosoittimet tai pikkulyömäsoittimet, joille sanarytmit on siirretty. Laulumelodia soinnutetaan, jotta mukaan voidaan ottaa myös melodialyömäsoittimia (ksylofonit, metallofonit, kellopelit). Kokonaisuutta voidaan rikastuttaa esittämällä laulun sanoma draaman keinoin, tanssiteatterimaisesti. Koko prosessissa on tärkeintä se, mitä ja miten tehdään vaihtelevia työtapoja käyttäen. Lopputuloksena on kokonainen musiikillinen esitys, joka on yhdessä rakennettu. Orff on verrannut prosessiaan kukkaan, joka kasvaa siemenestä kukoistavaksi kasviksi vain, jos sillä on suotuista maaperä ja hyvät olosuhteet kasvamiseen. (Haselbach ym. 1991–1992.) Orff painottaa, että tämä työ ei koskaan lopu, vaan se on jatkuvassa muutoksessa ja kehityksessä. On tärkeää pysyä joustavana, avoimena muutoksille ja valmiina luovaan työhön. Opettajat, jotka ovat itse luovia, joustavia ja avoimia uusille ideoille, sopivat Orffin mielestä parhaiten opettamaan tätä menetelmää. (Landis & Carder 1972, 72–73, 106.)

3.3.2.1 Liikunta

Liikunta alkaa Orff-pedagogiikassa perusliikunnalla ("Elementare Bewegung"), joka on jokaisella lapsella luonnollista toimintaa ja kehittyy ilman erityistä harjoitusta. Lapset pitävät juoksemisesta, hyppimisestä, laukkaamisesta, hypähtelystä, pyörimisestä ja monen muun asian tekemisestä ilman minkäänlaista tarkoitusta, vain hovin vuoksi. Lapset keksivät omannäköistään ja omantapaistaan liikettä, joka on useimmiten täynnä eloisaa ilmaisua. Luontaiset, lapsille itseltään syntyvät liikkeet on pelejä, mutta Orff-pedagogiikassa ne ovat osa musiikillista kehitystä. Opettaja rohkaisee näitä liikkeitä, yhdistää ne musiikkiin ja käyttää niitä musiikillisten kokonaisuuksien rakentamiseen. Orff näkee ne arvokkaina tapoina ilmaista tunteita, ja ne ovat tienä luovien liikkeiden löytämiseen. Opetusprosessissa tulisi aina kannustaa vapautta ja löytämisen iloa ja pitää sitä yllä. Liikunta ja improvisointi kehittävät itsetuntoa ja auttavat lasta tiedostamaan omat ilmaisumahdollisuutensa. (Haselbach ym. 1991–1992; Landis & Carder 1972, 83–84.)

Kehorytmit ja kehosoittimet, kuten taputus, tömistys, sormien napsutus ja reisiin lyönti, palvelevat useita tarkoituksia. Ne tarjoavat lapsille tien aistia rytmiliikkeen kautta kinesteettisesti ja kuulohavaintona, sillä kehorytmejä käytetään myös laulujen säestämiseen. Kehosoittimilla harjoitetaan ennen kaikkea rytmien toteuttamista, mikä sitten siirretään lyömäsoittimiin. Ja muussa liikunnassa taputtaminen ja tömistäminen voivat olla esimerkiksi osana oman uuden teoksen teema. Sitä voidaan toistaa, varioida, esittää takaperin, esittää äänettömästi (visuaalisesti) tai käyttää esimerkiksi *rondon* perusmateriaalina. Kehorytmejä voidaan käyttää myös runon säestämiseen, ja sen jälkeen ne voidaan siirtää pikkulyömäsoittimille ja vielä pidemmälle vietyinä rakentaa niihin melodia. (Haselbach ym. 1991–1992; Landis & Carder 1972, 83–107.)

Varsinainen liikunta perustuu Orff-pedagogiikassa Dalcrozen Eurhythmicsin pohjalle. Lapset käyttävät tanssiliikkeitä ilmaistakseen tapaansa kuulla musiikkia. Rytmien, tempojen ja dynaamisten vaihtelujen esittely tehdään liik-

keen kautta, ja lapsille annetaan myös mahdollisuus improvisoida itse ja reagoida musiikkiin omalla tavallaan liikkuen. (Landis & Carder 1972, 84–85.) Liikunta on välttämätön apu musiikillisten taitojen kehittämisessä ja ymmärtämisessä. Se auttaa oppilaita omaksumaan rytmiä sykkeenä, toistuvana sarjana (*ostinato*) sekä omaksumaan tahtilajit ja tempon. Melodian suunnat ja muut musiikilliset ominaisuudet, kuten dynamiikka ja sointiväri, ilmaistaan myös liikkein. Samoin liike kuvittaa musiikin rakenteita, muotoa ja dramaattisia tilanteita konkreettisella tavalla. Orff-pedagogiikka mahdollistaa oppimisen kehon mutta myös aivojen kautta oivaltamalla ja ymmärtämällä. (Frazee & Kreuter 1987, 19–21.)

3.3.2.2 Laulaminen

Tanssiva lapsi laulaa usein samanaikaisesti, ja laulava lapsi useimmiten myös liikkuu laulun rytmin mukaan. Orff huomasi lasten käyttävän omia nimiään ja tuttuja sanoja rytmisissä hokemissa ja laulamissa. Puhe, hokemat ja laulaminen ovat kaikki samalla jatkumolla, sillä laulut syntyvät suoraan puheesta ja melodia kasvaa rytmistä. Lapset hokevat yksinkertaisia sanoja, fraaseja ja lastenloruja erilaisin äänin ja äänenvärein käyttäen eri äänenkorkeuksia. Kun äänenkorkeus laskee ja nousee sanoja toistettaessa, on siirrytty hokemasta lauluun. Varhaisimmat lasten laulukokeilut muistuttavat peliä: lapset huutavat takaisin ja vastaan, laulaen toistensa nimiä ym. Opettaja yhtyy leikkiin ja laulaa ensin, minkä jälkeen lapset matkivat ja laulavat kaikuna. Lopuksi opettaja käyttää oppilaiden ideoita kooten niistä musiikillisen kokonaisuuden. Alkukantaisessa musiikissa puhe, laulaminen ja liikkuminen eivät ole erillisiä toimintoja, vaan kaikista luonnollisinta, aitoa musiikillista kokonaisilmaisua. (Haselbach ym. 1991–1992; Landis & Carder 1972, 71–73, 80–84.)

Varsinainen laulunopettaminen aloitetaan pienellä terssillä so-mi (intervalli 5–3), muut sävelet lisätään seuraavassa järjestyksessä: la, re, do (intervallit 6, 2, 1) pentatonisen sävellajin täydentämiseksi ja lopuksi fa ja ti (4, 7). Pentatonista asteikkoa käytetään, koska Orff uskoi sen olevan alkuperäinen lasten sävellaji. (Landis & Carder 1972, 81–82.) Orff-opettajien mukaan laulaminen on tärkein melodiasoitin. Laulamisen taitoa tulee kehittää varovasti, jotta lapset oppivat arvostamaan omia ääniään aivan kuten soittimiaan. Lapsille tulee opettaa perusäänentuotto ja intonaatio jo varhaislapsuudessa. Laulamisaalla kehitetään sävelvälien hahmottamista, mutta se on myös korvaamaton keino muiden musiikillisten elementtien oppimisessa. Lauluimprovisaatiolla kehitetään oppilaiden intervallien tarkkuutta, ja se tarjoaa oppilaille mahdollisuuden luoda omaa materiaalia. Improvisointi alkaa jo varhaisiässä kahdella sävelellä, so-milallatuksilla. Suotuisan ilmapiirin myötä lapset rohkaistuvat luomaan omia sävelmiä myös myöhemmin kehityksensä eri vaiheissa. (Frazee & Kreuter 1987, 20–21.)

Orff-Schulwerk, Musik für Kinder (Orff & Keetman 1950–1954) -kirjat eivät ole opetuspaketti, vaan lähinnä opettajan materiaali, jonka pohjalta voidaan ideoida musiikinopetus oman opetusryhmän tietojen ja taitojen mukaan. Kirjasarjan lauluohjelmistoon kuuluu yksinkertaisia muutaman sävelen lauluja, pen-

tatonisia lauluja, oman maan kansanmusiikkia sekä kansanmusiikkia eri maista sekä erilaisia sävelmiä eri aikakausilta. Orff-Schulwerk-kirjasarjan kolme ensimmäistä osaa on laadittu lasten musiikillisen perustan kehittämiseksi ja vii-meiset kaksi osaa vanhempien lasten ja aikuisten musiikkikasvatukseen. (Keetman 1970, 1981; Orff & Keetman 1950–1954/1977; 1957; 1977)

3.3.3 Zóltan Kodály (1882–1967)

Zóltan Kodály'n näkemyksen mukaan musiikilla on olennainen merkitys ihmisen kokonaispersoonallisuuden kehittymiselle sekä omaleimaisen kansallisen kulttuurin säilymiselle. Kodály'n filosofisena ajatuksena oli, että musiikinopetus pohjaa kansanlauluun ja musiikki opettaa lapsille näin oman musiikillisen äidinkielen sekä vahvistaa kansallista identiteettiä. Laulaminen on keskeisin työtapa, johon yhdistetään sormileikkejä, laululeikkejä ja kansantansseja. (Creutlein 1993, 193.) Kodály'n päätavoite oli kouluttaa maan koko väestö musiikillisilla luku- ja kirjoitustaidoilla relatiivista säveltapailumenetelmää käyttäen. Jokaisen unkarilaisen tulisi saada koulutusta lukemisessa ja kirjoittamisessa heidän omalla äidinkielellään, ja samaan aikaan muodollisen koulutuksen rinnalla tulisi tapahtua musiikillinen kouluttaminen. Kodály'n ajatuksena on, että perusteellinen musiikintietämys on tarkoitettu kaikille, ei vain lahjakkaille: musiikki kuuluu kaikille, samalla tavalla kuin oikeus ilmaista itseään äidinkielellään. (Lindeberg-Piiroinen ym. 1996, 40; Urho 1981, 262; Creutlein 1993, 193; Landis & Carder 1972, 41.)

Sekä Kodály että Dalcroze uskoivat, että voitaisiin kehittää sellainen opettamisen erikoismetodi, joka toisi oppilaille perusmusiikilliset tiedot ja taidot. Kodály perustaa kasvatustietämyksensä omaan kansanperinteeseensä, koska kansanlaulussa ilmenee parhaiten puhutun kielen rytmi ja melodia. Kodály'n mielestä pentatoniset laulut soveltuvat parhaiten musiikkikasvatuksen alkuvaiheessa. Monet kansanlaulut ovat pentatonisia, ja Kodály kuten myös Orff pitivät tätä luonnollisimpana sävellajina lapsille. Kodály'n menetelmässä opetus keskittyy laulamiseen, sillä laulaminen valmistaa myös soittimen opiskeluun ja laulaminen on kaiken musiikin kokemisen perusta. (Linnankivi ym. 1988, 126–127; Creutlein 1993, 194; Landis & Carder 1972, 63.)

Kodály piti tärkeänä, että musiikkikasvatusta alkaisi jokaisen yksilön elämässä niin varhain kuin on mahdollista, mieluiten jo ennen päiväkotia. Musiikinopetuksen tulee olla käytäntöön liittyvää ja kaikkien omaksuttavissa. Varhaisimpien musiikkikurssien katsotaan olevan kaikista tärkeimpiä niin amatööreille kuin tuleville ammattimuusikoille. (Linnankivi ym. 1988, 127; Landis & Carder 1972, 41–67.) Kodály uskoi, että pienet lapset oppivat ensin laululeikkien kautta, seuraavaksi oman alueensa kansanlaulujen, sitten kansainvälisten kansanlaulujen kautta, mikä on siltana klassiseen, sävellettyyn musiikkiin. Laululeikkejä käytetään päivähoitossa, koska ne ovat lapsen luonnollista aktiivisuutta eli musiikin ja liikkeen yhdistämistä. Ne ovat osa lapsen kulttuurista perintöä. Varhaiskasvatuksessa luodaan laulaen ja leikkien maaperää koulujen musiikinopetukselle. (Creutlein 1993, 194; Landis & Carder 1972, 61.)

3.3.3.1 Laulaminen ja liikunta

Kodály-menetelmä lähtee **laulamisesta**. Kodály uskoi, että ääni on kaikista välittömin ja persoonallisin tapa ilmaista itsenään musiikillisesti. Kodály-menetelmässä on tärkeää, että laulaminen tehdään erityisen huolellisesti. Oppilaita tulisi opettaa käyttämään ääntään niin hyvin kuin mahdollista, ja kaikista tärkeintä on oppia laulamaan puhtaalla intonaatiolla. (Landis & Carder 1972, 50.) Lähtökohtana on korvakuulolta opittu laulu. Aluksi opetellaan vähintään 8–10 laulun valikoima ulkoa, jotka ovat suppealla alueella ja lauletaan sopivalta korkeudelta. Laulut ovat aluksi pentatonisia, sillä niillä on läheinen yhteys kielen ja laulun välillä. Kansanlaulun laulamisen olisi oltava osa jokaista musiikintuntia. Ensin tutustutaan lauluissa esiintyviin rytmi- ja melodiahahmoihin, jotka opitaan yksitellen tietyssä järjestyksessä ja juurrutetaan mieleen. Huomio kiinnitetään yhteen musiikilliseen ilmiöön kerrallaan, opitaan erottamaan se muista, tunnistamaan se eri yhteyksissä ja pitämään se mielessä. Korvakuulolta opitaan jatkuvasti lisää lauluja, jotka muodostavat aineiston etenevälle musiikillisten asioiden muistamiselle ja opittujen asioiden soveltamiselle. Kaikessa laulamisessa lähtökohtana on kuulohavainto, jonka pohjalta opitaan merkitsemään kuultu ja sen jälkeen toteuttamaan merkinnät laulaen. Näin opitaan näkemään se, mitä kuullaan, ja kuulemaan se, mikä nähdään. Opetus lähtee Kodály'n mielestä aina elävästä musiikista ja päättyy elävään musiikkiin. (Linnankivi ym. 1988, 127; Landis & Carder 1972, 63.)

Myös Kodály yhdisti musiikin ja liikunnan opetuksessaan alusta alkaen. **Liikuntaa** käytetään pääasiassa laululeikkien yhteydessä, myöhemmin kansantansseissa sekä erilaisissa rytmi-*ostinatoissa* laulun säestämiseksi kehosoittimilla. Alaluokilla ja varhaiskasvatuksessa laululeikit ja sormileikit ovat tärkeä osa Kodály'n suunnitelmaa. Toinen tärkeä liikunnan muoto ovat perinteiset kansantanssit. Melodian ja rytmin opettelu varhaisessa vaiheessa liikuntaa käytetään vahvistamaan ja tukemaan oppimista. Kun opetellaan musiikin perussykettä, lapset kävelevät ja taputtavat perussykkeen mukaan. Monet Kodály'n "333 Elementary Exercises" -lauluista lauletaan perusliikunnan, kuten kävelyn, juoksun ja marssin, tahdittamina. Toisen osan "Pentatonic Music, 100 Little Marches" -lauluissa on opettajan tehtävänä keksiä sopivat rytmiset liikkeet laulujen säestykseksi. Tärkeä tavoite kaikissa musiikkikasvatusohjelmissa on persoonallisuuden kasvatus ja esteettisen herkkyyden kehitys. Tärkeä osa unkarilaisen lapsen kasvatuksessa on hänen oman musiikillisen kansanperintensä tuntemus. (Landis & Carder 1972, 43.)

3.3.3.2 Käsimerkkijärjestelmä relatiivisen säveltapailun apuna

Tärkein syy käsimerkkien käyttöön on, että musiikki halutaan tehdä näkyväksi. Käsimerkit ovat helposti opittavissa ja muistettavissa, ja ne toimivat elastisesti ja vaivattomalla tavalla. Käsimerkkejä käytetään laulunopetuksen alkuvaiheissa, mutta ne eivät saa muodostua itsetarkoituksiksi. Relatiivinen säveltapailu, myös solmisaatioksi kutsuttu, ja käsimerkit toimivat apuvälineenä hahmotettaessa esimerkiksi sävelkorkeuksia, intervalleja ja melodiakulkuja. Niiden avulla

harjoitetaan myös musiikillista muistia ja sisäistä kuuloa sekä rytmin oppimista. Kuvallista esittämistä käytetään apuna sekä musiikkimateriaalin kanssa että ilman, kun halutaan selvittää, mikä sävel on korkeampi ja mikä matalampi. (Creutlein 1994, 194; Landis & Carder 1972, 56–57.)

3.3.4 Rudolf von Laban (1879–1958)

Rudolf von Laban oli itävaltalais-unkarilainen tanssinopettaja ja tutkija, filosofi ja kirjailija, ei musiikkipedagogi. 1920-luvulla hän oli myös tunnettu tanssija ja ko-reografi. Hän opetti omissa taidekoulussaan kokonaisvaltaista elämäkokemusta oppiaineena ”Tanz, Ton, Wort und Plastik” (tanssi, sävel, sana ja plastiikka). Laban määritteli kolme liikettä koskevaa hypoteesia: ensiksi liike on luonteeltaan kosmista, toiseksi liike tapahtuu tilallisessa ja dynaamisessa vuorovaikutuksessa ja kolmanneksi liikkeen perustana on kehon ja mielen vuorovaikutus. Hän kehitti ja loi liiketeorian sekä tanssikäsityksen, joka tutkii liikettä mutta ennen kaikkea ihmistä kokonaisuutena. (Sarje 1992, 33, 35–36.)

Laban on itse ilmaissut elämäntarkoitusta oppilailleen (Laban 1975, 84):

I returned to the city and told them my new plans. What I said was roughly this: that in my opinion man's real purpose was to create a life with festive occasions; --- as way of building up a strong personality and rising into those spheres which distinguish man from animal. The great festivals in life should be filled with a spiritual attitude which should concentrate on deepening the sense of mutuality and the appreciation of the personal identity of each individual.

Keho (body) on instrumentti, jossa ääni- ja liikeilmaisuus muodostuvat. Laban tarkkaili kehoa, kuinka se liikkuu fyysisenä tilassa ja kuinka maailma kokonaisuudessa vaikuttaa siihen fyysisesti ja henkisesti. Hän tutki, kuinka keho liikkuu todellisessa elämässä saavuttaessaan todellisia tavoitteita, kehon liikkumista erilaisissa tilanteissa sekä eri ihmisrotujen uskonnollisia rituaaleja, joissa liikkeet ovat rikkaampia ulottuvuudeltaan ja ilmaisultaan kuin eurooppalaisilla. Lisäksi hän tutki, kuinka liikkumiseen vaikuttavat ympäristö ja kulttuuriset seikat ja kuinka kehomme kommunikoi ympäristönsä ja muiden kehojen kanssa. Laban havainnoi ihmisen suhdetta luontoon, työpaikkaan, uskonnollisiin rituaaleihin ja leikkeihin. Laban oli vakuuttunut, että ihmisen liikkumismahdollisuudet olivat vaarassa, sillä teollistuminen houkutteli ihmiset pois maalta tehtaisiin. Havaintojensa pohjalta Laban kehitti liikeanalyysin ”Laban Movement Analysis”, ja siitä käytetään lyhennettä LMA. (Laban 2011, 4; Adrian 2008, 3–5, 8.) Se on lähinnä teoreettinen viitekehys liikkeen analysointiin, jonka avulla pystytään erottamaan liikkumisesta niin laadullisia kuin myös määrällisiä vaihteluja. (Adrian 2002, 82.)

Liike on elämän perusta, ja se on meissä jokaisessa, toteaa Laban (1975, 2011). Hyötyäksemme liikkeen voimasta meidän pitää tulla tietoisiksi siitä, oppia tiedostamaan sen periaatteet ja kokea sekä tuntea sen muodot. Kehon eri osien voi toimia kuin orkesteri; yksittäiset osat voivat seurata toinen toistaan muodostaen kokonaisen liikkeen muodon tai ne voivat muodostaa yhteisvoimin toiminnan. Ihminen liikkuu tyydyttääkseen tarvetta liikkua ja tavoittelee

liikunnallaan jotakin itselleen hyödyllistä. Liike paljastaa monia erilaisia asioita. Se on ponnistelun tulos tai mielentila. Sen muodot ja rytmi näyttävät henkilön suhdetta itseensä ja muihin eri tilanteessa. Liike voi luonnehtia hetkellistä mielentilaa ja reaktioita sekä pysyvää persoonallisuudenpiirrettä. Liikkujan olosuhteet voivat myös vaikuttaa liikkeeseen. Luonnetta, ilmapiiriä, tunnelmaa, mielentilaa tai tilannetta ei voida esittää ilman liikettä ja sen luontaista ilmaisuja. Kehittynyt herkkyys liikkumiselle ja sen lisääntynyt havainnointi ovat tarpeellisia osia ymmärtääksemme maailmaa ja muita ihmisiä. Liikkuen ja tanssien meillä on mahdollisuus kokea suhdetta omaan itseemme ja toisiin ihmisiin. Ilontunne, jonka liikkuminen ja tanssiminen antavat, auttaa meitä saavuttamaan sopuosoinnun itsemme kanssa ja tunteen kuulumisesta johonkin. (Laban 1975, 134; 2011, 1–2; vrt. luku 2.2.)

Laban (1975, 134) toteaa seuraavaa opetuksen merkityksestä:

If in our teaching we have helped people to tackle their fears and gain confidence to communicate freely, sensitively and imaginatively; if we have enabled them to become, even to a small extent, aware of their own potential and that of others, then we will have achieved a good measure of success. Such success is the justification of education through dance.

Laban tutki myös teollisuustyöntekijöiden työtapoja yhteistyössä teollisuusjohtaja F. C. Lawrencen kanssa. Tämän yhteistyön pohjalta julkaistiin vuonna 1947 ”Efforts”, jossa tarkastellaan Labanin effort-teorian soveltamista työliikkeisiin. Kullekin työntekijälle voidaan löytää hänelle sopiva yksilöllinen työtehtävä, jonka kautta ohjataan ihmisiä käyttämään kehoaan fysiologisesti oikealla tavalla. (Laban 1975, 8, 22; Sarje 1992, 33–39.) Labanin effort-teoriassa analysoidaan liikettä motivoivaa voimaa. Liikkeen aiheuttaja on ”effort” eli yritys, ponnistelu, pyrkimys. Effort on liikeaistimus, ajatus tai tunne, josta liike saa alkunsa. Se on liikettä motivoiva ja liikkeen käynnistävä tekijä. Se on yhdysside liikkeen henkisen ja fyysisen puolen välillä ja sisältyy jokaiseen joko vapaaehtoisesti tai pakollisesti suoritettuun liikkeeseen. (Hackney 1998, 10; Sarje 1992, 36.) Effortin tekemiseen osallistuu koko ihminen. Jokainen ihmisen tekemä liike on selvästi liittyneenä effortiin, joka on liikkeen alkuperä ja sisäinen näkökulma. Effort ja sen seurauksena syntynyt toiminta voivat olla tiedostamattomia ja vaistomaisia, tahattomia, mutta ne ovat aina läsnä olevia jokaisessa kehollisessa liikkeessä. Effort on näkyvänä kaikissa toiminnan liikkeissä tanssijoilla, työntekijöillä ja auditiivisina laulussa tai puheessa. Effort on liiketekijä. (Laban 2011, 18–21.)

Liikemotivaation ilmentymää voidaan kuvata neljällä liiketekijällä (moti-
on factors) (Laban 1975; 2011):

Weight (paino)	= voimakkuus/keveys
Space (tila)	= tilankäyttö (suoraviivaisesti/epäsuorasti)
Time (aika)	= ajankäyttö (äkinäisesti/pitkitetysti)
Flow (virtaaminen)	= liikevirran laatu (sidottu/vapaa)

Tapa, jolla liikkeessä käytetään painoa, tilaa, aikaa ja virtaamista, antaa kullekin effortille ominaisen voiman, muodon, keston ja rytmin. Ne ovat kaikki liikkeen osatekijöitä, vaikka yksittäisessä liikkeessä saattaa korostua jokin osatekijä. On tosiasia, että liike tapahtuu aina tilassa tietyllä voimakkuudella, tietyssä ajassa ja tietyllä virtauksella. Kehon paino kuljettaa kehoa tiettyyn suuntaan tilassa, ja tämä toiminta vaatii tietyn määrän aikaa. Liikkeen tekemiseen tarvitaan virtaamista (flow) ja liikkeen rytmittämistä. (Laban 1975, 8, 22; 2011, 19–20, 76; Sarje 1992, 33–39.)

Laban (1975) luokittelee kahdeksan perus-efforttia (basic effort actions), toimintaa, joita käytetään suuntaa-antavasti liikkeitä luokiteltaessa. Kysymys ei ole sanojen sanataarkasta sisällöstä. Perus-efforttien välillä on lukuisia eri sävyjä. Variaatioita syntyy, kun kahta tai useampaa effortia yhdistellään.

Pressing	= painaminen
Flicking	= näpsäys
Punching or Thrusting	= iskeminen, takominen
Floating or Flying	= leijuminen, ajelehtiminen
Wringing	= kiertäminen, vääntäminen
Dapping	= taputus
Slashing	= sivaltaminen, piiskaaminen
Gliding	= liitäminen, liukuminen

(Laban 1975, 59–75; Sarje 1992, 26.)

Labanin määrittelemänä liikkumisen suuntien tunneperäiset vastineet ovat (Sarje 1992, 36):

liike ylöspäin	= keveys ja ilo
liike alaspäin	= voima ja raskaus
liike sisäänpäin	= ujous, häveliäisyys tai kireys ja ahdistus
laajeneva liike	= onnellisuus ja itsetunto
perääntyminen	= pelko ja puolustautuminen
eteneminen	= hyökkääminen tai tervehtiminen

Labanin perusajatuksen mukaan (2011) lapset vaistoavat luonnon perusrytmin kokonaisvaltaisesti. Hän tutki ihmistä kokonaisuutena, ei vain liikettä. Liike on yhdysside ihmisen intentioiden ja niiden toteutumisen välillä. Ihmisen tärkein aisti on liikkeistä ärsykeitä saava kinesteettinen aisti. Koska kehon ja mielen välillä on vuorovaikutussuhde, tietynlainen liikeyhdistelmä saa aikaan tietynlaisen psyykkisen reaktion ja myös päinvastoin. Liike on kokemuksen ja ilmauksen perusta, ihmisen peruskokemusta. Ihminen kehittää läpi koko elämänsä kykyään oivaltaa ihmisen sekä muiden objektien tietoisten ja tiedostamattomien liikkeiden merkityksiä. Liike on keino kommunikoida ihmisten välillä. Myös monet ilmaisumuodot ovat liikevirtaa, kuten puhuminen, kirjoittaminen ja laulamminen. Ihmisen persoonallisuuden ilmaus on älyn, hengellisen ja tunne-elämän heijastuminen kehon liikkeisiin. Jokainen osa liikkeestä, jokaisesta kehonosasta paljastaa joitakin piirteitä sisäisestä elämästämme. Liikkumista pa luonnehtii ihmistä, ja vastaavasti liikkuminen voi vaikuttaa persoonallisuuden muodostumiseen. (Laban 2011, 19, 169; Sarje 1992, 33–35; vrt. luku 2.2.)

Labanin ehkä huomattavin teos on eri-ikäisten lasten liikunnalliset valmiudet huomioonottava tanssinopetuksen käsikirja "Modern Educational Dance" (1948). Kirjassa suositellaan effort-teorian harjoittelulle pohjautuvaa vapaata tanssitekniikkaa ja ohjataan liikkeiden ilmaisun harjoittamista lapsen persoonallisuuden kehittämiseksi ja sosiaalisen herkkyyden lisäämiseksi. (Laban 1948/1975, 11–13; Sarje 1992, 33–39.) Laban painottaa (1975) teoksessaan "Modern Educational Dance" lasten opettamisessa luonnollisuutta. Koko keho pitää olla mukana liikkeen tekemisessä. Pieniä lapsia havainnoidessaan Laban huomasi, että lasten koko oleminen on liittynyt muun muassa potkimiseen ja ääntelyyn, mikä on yhteydessä alkukantaisten kulttuurien lauluun ja tanssiin. Opetuksen tulee tukea ja rohkaista lapsen luontaista, spontaania liikuntaa ja pyrkiä pitämään sitä yllä aina aikuisikään saakka. Lisäksi on rohkaistava ja kehitettävä lapsen ilmaisua. Lapsen kehittyessä ja samoin myös ilmaisun kehittyessä on mahdollista nähdä myös lapsen luonteen kehittymistä. Jos lapsella on liikkueensa luonnollinen virtaus (flow), hän on täydellisessä harmoniassa kaikkien liiketekijöiden kanssa ja samalla sopeutunut henkisesti ja fyysisesti elämään onnellisesti. Näin ei kuitenkaan ole, jos luonnollisesti kehittyvää virtaavuutta ei ole nähtävissä lapsen liikkumisessa. Vaarana on aikuisen liiallinen liikkeen korjaaminen ja lapsen luontaiseen liikkumiseen puuttuminen. Menetelmä tukee, ohjaa ja rohkaisee ihmistä liikkumaan luonnollisesti. (Laban 1975, 11–13, 17, 21–23; vrt. luku 2.2.)

Labanin mielestä nykyihminen on jatkuvassa konfliktissa ympäristönsä kanssa muun muassa teollisuustyön ja yksitoikkoisten työliikkeiden myötä. Tällöin myös tunne ja järki joutuvat jatkuvasti ristiriitaan. Nykyihmisen älyllisyys heikentää hänen alkuperäistä rytmisyyttään, vieraannuttaa hänet kehoaan ja sen myötä itsestään ja tanssista. Laban halusi herättää ihmiset oivaltaamaan liikkeen merkityksen. Hän nimesi ihmisen perustoiminnoiksi "tekemisen ja tanssimisen", joilla on yhteinen instrumentti, keho. Yhteisenä välineenä toimii tunteiden ja ajatusten ohjaama liike. Ihminen käyttää samoja liikemuotoja tanssissa ja työssä, vaikkakin eri tavalla järjestettyinä. Tekemisen avulla ihminen tyydyttää käytännön tarpeita ja tanssin avulla palaudutaan tekemisen aiheuttamasta rasituksesta. Tanssi on kaikkien taiteiden ja henkisten pyrkimysten lähtökohta. (Laban 1975, 6–7; Sarje 1992, 33–35.)

Jokaisen ihmisen effort-ominaisuudet ovat ainutkertaisia, ja ne näkyvät hänen työliikkeissään ja tanssissaan sekä kuuluvat hänen laulussaan ja puheessaan. Tanssittaessa liike stimuloi mielen toimintaa, koska tanssilla ei ole käytännön päämäärää. Jokapäiväisen elämän liikkeet suuntautuvat tehtävän suorittamiseen, johonkin tavoitteeseen. Tanssi on toiminnan kieli, intentioiden ja erilaisten kehon ja mielen effortien yhtenäistä esittämistä. (Laban 1975, 8–18, 23–24; Sarje 1992, 38–39.) Labanille musiikki on tanssin apuaine. Liikerytmi on sidoksissa musiikin rytmiin, mutta varsinaista musiikillista ilmaisua, harmonis-melodista osaa ohjaa liikkeen rytmikka ja dynamiikka. Kehon ympärillä oleva tila "Raumkörper" tavoitetaan ojennetuilla kehonosilla ja siirtämällä painovoimaa. Liikkuva ihminen kuljettaa kehotilaansa aina mukanaan. (Sarje 1992, 35–36.)

Laban kehitti ajatuksiaan yhdessä assistenttinsa William Carpenterin kanssa siitä, kuinka ihmisen sisäiset motivaatiot vaikuttavat liikkeeseen ja päinvastoin. Hän halusi korostaa ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta, ja Carpenterin kanssa he löysivät yhteyden sveitsiläisen psykiatri Carl Gustav Jungin (1875–1961) persoonallisuusteoriaan. (Hayes 2008, 40–41.) Labanin teorioiden sovellutukset ovat levinneet moneen suuntaan, ja hänen seuraajansa ovat laajentaneet ja kehittäneet niitä eteenpäin muun muassa tanssiteoriaan, psykologiaan, liikemaailmaan ja teollisuuteen, urheiluun, valheenpaljastukseen sekä animaatioon. (Adrian 2008, 3–5.)

3.3.5 Maria Montessori (1870–1952) ja Shinizi Suzuki (1898–1998)

Italiainen lääkäri ja kasvatustieteilijä **Maria Montessorin** oli sitä mieltä, että lapsen ajattelukyky kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Lapsi oppii tehdessään havaintoja, ja sen kautta kasvaa motivaatio oppia lisää. Kaikki oppimiskokemukset järjestetään vastaamaan lapsen kognitiivista kehittymistä ja näin luotetaan lapsen kykyyn kasvaa ja kehittyä oman aikataulunsa mukaan. Kuuntelu ja erottelukyvyn kehittäminen ovat musiikinopetuksen perusta. Sävelten ja hälyäänien erottaminen edistävät lapsen kuuloaistin ja esteettisen arviointikyvyn kehittymistä. Kuuntelutaitoa ja tarkkaavaisuutta kehitetään leikinomaisilla hiljaisuuden, oman kehon ja ympäristön äänten kuuntelulla. Lapsen sosiaalisuutta edistävät tuttu ilmapiiri ja yhteistoiminta muiden lasten kanssa. (Keltti-Laine 1991, 81–87; Tenkku 1981, 61–63.)

Rytmikasvatus Montessorin menetelmässä perustuu Dalcroze-pedagogiikan periaatteille. Musiikkiliikunnan lähtökohtana on lapsen luontainen tarve liikkua ja olla aktiivinen. Laulut ja laulaminen on keskeisin, jokapäiväinen työtapana kaikessa toiminnassa. Huolellisesti valittuja helppoja lauluja sovelletaan myöhemmin soittamisessa ja teorian opetuksessa. Kaikessa toiminnassa edistetään lasten spontaania reagoitua. Heidän musiikillista ajatteluaan on kehitettävä yhdessä tunne-elämän kanssa, mutta jokainen lapsi noudattaa omaa luonnollista kehitysrytmiään ja sitä on tuettava. (Keltti-Laine 1991, 81–87; Tenkku 1981, 61–63.)

Japanilaisen viulupedagogi **Shinizi Suzukin** mukaan lasten kasvu ja kehitys riippuvat siitä, kuinka heitä kasvatetaan. Suzuki painottaa, että lapsilla on lahjakkuus luonnostaan ja jokaisen lapsen lahjakkuutta voidaan kehittää, sillä luonnollinen lahjakkuus houkuttelee ulos kuorestaan harjoittelulla. Taiteellinen ja musiikillinen lahjakkuus riippuvat yksilön herkkyydestä ja omaksumisnopeudesta. Ne eivät ole synnynnäisiä ominaisuuksia, vaan puhkeavat vasta oikeanlaisen ympäristön vaikutuksesta, Suzuki täsmentää. Jokainen lapsi on kykenevä osoittamaan tavallista korkealaatuisempia taitoja, jos opetuksessa on käytetty oikeita menetelmiä. Musiikin avulla kasvatetaan Suzukin mukaan ihmisen koko persoonallisuutta. ”Lahjakkuus lisää lahjakkuutta”, ja istutetun siemenen kyvyt kasvavat aina lisääntyvällä nopeudella. Suzukin lähtöajatus oli, että jokaisella yksilöllä on mahdollisuus kasvaa tasapainoiseksi yksilöksi oikean ympäristön, olosuhteiden ja kannustuksen avulla. Jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus harrastaa musiikkia lahjakkuudesta ja sosiaalisesta

taustastaan riippumatta. Ihmisen kyvyt kehittyvät vain harjoittelemalla, kun harjoittelu aloitetaan tarpeeksi nuorena ja se on säännöllistä. Menetelmä ohjaa lapsia tulemaan nöyriksi ihmisiksi. (Suzuki 1969, 7–27; 1973, 9–16.) Laulunopettaja Päivi Kukkamäki on kehittänyt Suzukin pedagogisten ideoiden pohjalta Laulusuzukimenetelmän, josta tarkemmin luvussa 5.1.5.

3.4 Kokonaisvaltaiseen musiikkikasvatukseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia

Kokonaisvaltaista musiikkikasvatusta ja siihen liittyviä musiikkipedagogisia lähestymistapoja on tutkittu jonkin verran. Tutkimukset ovat pääosin kansainvälisiä.

Dalcroze-pedagogiikkaa ovat tutkineet Karin Greenhead, John Habron ja Louise Mathieu (2016): *Dalcroze Eurhythmics: Bridging the gap between the academic and the practical through creative teaching and learning*. (Eurhythmics pohjaa kreikankieliseen sanaan eurythmy, joka viittaa mielen ja kehon väliseen harmoniaan, sekä hyvään virtaan tai rytmiseen järjestykseen.) Tutkimus käsittelee Dalcroze-pedagogiikan käyttöä ja kehon huomioimista (mindful body) luovassa opetuksessa ja oppimisessa. Tietäminen alkaa toiminnan kautta kehossa ja se muodostuu tajunnalliseksi tiedoksi. Symbioottinen työskentely ajattelun ja toiminnan, älyllisyyden ja tunteiden sekä käytännön ja teorian kanssa toimii silta-na teoreettisen ja käytännöllisen musiikkikasvatuksen välillä.

Dalcroze-pedagogiikan alueelta on viimeisin väitöskirja vuodelta 2014 Nebraskan yliopistosta. Kenneth L. Meints (2014) käsittelee väitöskirjassaan *The application of the kinesthetic learning theories of Emile Jaques-Dalcroze in conductor preparation coursework* sisäistä kuulemistä ja kuuloaistia. Ne ovat erittäin tärkeä osa-alue musiikillisen tulkinnan rakentamisessa, mutta ovat hyvin usein alikehittyneitä eikä niitä ole yleensä huomioitu muusikoiden koulutuksessa. Muusikolle tärkeitä taitoja ovat mahdollisuus ohjata äänten rajoja mielikuvituksen avulla, selvittää kuulonvaraisesti musikaalista nuotinnusta ja ilmaista sitä fysiologisesti. Erityisesti kapellimestareille näiden taitojen kehittäminen on hyvin ratkaisevaa, koska heille aktiivinen instrumentin harjoittelu voi olla toissijaista. Tulosten perusteella Dalcrozen filosofia mielen ja kehon yhdistämisestä musiikillisen ajattelun rakentamisessa ja ilmaisemisessa osoitetaan olevan ideaali ominaisuus kapellimestareille nykyisessä ja historiallisessa kontekstissa.

Toronton yliopistossa vuonna 2013 tehty väitöstutkimus käsittelee Dalcrozen Eurhythmics-menetelmää. Caron Daleyn (2013) väitöskirjassa *Moved to learn: Dalcroze Application to Choral Pedagogy and Practice* on tarkoituksena soveltaa Dalcrozen Eurhythmics-menetelmää kuorokontekstiin. Dalcrozen lähestymistapa muovaa kuoropedagogiikan ja harjoittelun filosofista, pedagogista ja musikaalista lopputulosta. Tutkimuksessa mukana olleet henkilöt ilmoittivat käyttävänsä Dalcrozen lähestymistapaa kolmessa tarkoituksessa. Ensimmäisenä tarkoituksena on kehittää kuorotaitoja, jotka sisältävät äänellisiä, kuulemiseen

liittyviä, kinesteettisiä ja ensemble-taitoja sekä musiikillisia luku- ja kirjoitustaitoja. Lisäksi tarkoituksena on valmistaa koko kehoa huolelliseen ja ilmaisulliseen kuoro-ohjelmiston esittämiseen, mukaan lukien johtaminen ja laulaminen. Lopuksi tarkoituksena on kehittää ei-musiikillista lopputulosta, joka tukee kuoronjohtamista ja laulamista. Se sisältää henkistä valveutta, tarkkuutta, luovuutta, asian yhteydessä olevaa näkemystä itsestä ja muista, itsevarmuutta ja riskien ottoa sekä musiikin tekemisestä nauttimista.

Dalcrozen Eurhythmicsia on yhdistetty myös musiikinteorian opetukseen, kuten Christina M. Walkerin (2007) väitöskirjassa *Mind/body dualism and music theory pedagogy: Applications of Dalcroze Eurhythmics*. Tässä tutkimuksessa on ehdotuksia Dalcrozen Eurhythmicsin käyttöön pedagogisena lähestymistapana musiikin teorian opetuksessa. Tuloksissa on esimerkkejä sen tämänhetkisestä käytöstä luokkatyöskentelyssä.

James Williams Lee (2003) on väitöskirjassaan *Dalcroze by any other name: Eurhythmics in early modern theatre and dance* tutkinut Dalcrozen vaikutusta teatterialalla. Tulosten perusteella Émile Jaques-Dalcrozen työ oli ratkaiseva kaikille lavaesiintymiskeskeisille taiteille modernismin alussa. Dalcroze tulisi nähdä ensisijaisena menetelmien lähteenä ja teoriana tällä hetkellä arvostettujen 1900-luvun modernin esiintymisen perustajien Konstantin Stanislavskyn ja Rudolf von Labanin sijaan.

Rudolf von Labanin menetelmään perustuvia väitöskirjoja on myös tehty, kuten Rachel Minyu Chen (2007): *Effects of movement-based instruction on singing performance of first grade students in Taiwan*. Tässä väitöskirjassa tutkimusongelmat olivat koulutusmenetelmien ja musikaalisuuden vaikutus laulusuoritukseen sekä musikaalisuuden vaikutus tonaaliseen ja rytmiseen ulottuvuuteen laulusuorituksessa. Tutkimuksessa oli kaksi ryhmää: toinen suoritti tehtävät käyttämällä koko kehon liikuntaa perustuen Rudolf von Labanin liiketeoriaan, ja toinen ryhmä toteutti tehtävät ilman liikuntaa vain laulusuorituksena. Tulokset osoittivat laulusuorituksessa merkittävän eron koko kehon liikkeitä käyttävän ryhmän eduksi.

Labanin teoriaan väitöstutkimuksena on myös perehtynyt Lisa Adalade Billingham (2001): *The development of a gestural vocabular for choral conductors based on the movement theory of Rudolf Laban*. Tutkimuksen tarkoituksena oli luoda kuoronjohtajien elekieltä eli liikkeitä, joita voidaan käyttää osoittamaan tyylillisiä elementtejä kuoromusiikissa. Erityisesti tutkimus osoitti Labanin "Movement Theory Elements Effort and Body" -teorian sopivan nimenomaan kuoromusiikin esimerkkeihin, jotka osoittivat eroja artikulaatiossa, rytmisissä ja fraasien muodossa. Eleet ja liikkeet perustuvat Labanin kahdeksaan effortiin (float, wring, glide, press, flick, dab, slash ja punch) elementtejä yhdistellen. Päätelmänä on, että tutkimus tukee Labanin liiketeorian soveltamista kuoronjohtamisliikkeissä hyödyllisenä välineenä luoda ilmaisuvoimaisia johtamisliikkeitä.

Labanin teorian soveltamista lasten laulunopetukseen on tutkinut Soojin Kim (2000): *The effects of sequential movement activities on first-grade student's solo singing abilities*. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia peräkkäin tapahtuvien liikkeiden vaikutusta lasten yksinlaulussa. Tutkimusongelmana oli verrata yk-

sinlaulua lasten parissa, jotka a) osallistuivat liikuntaan laulun aikana, b) eivät osallistuneet liikuntaan laulun aikana, c) eivät osallistuneet mihinkään liikuntaan eivätkä musiikilliseen toimintaan. Tutkimustulosten perusteella musiikinopetus, jossa käytetään Labanin liikkeitä peräkkäin, kehittää lasten lauluääntä ja sävelaistia. Lisäksi liikeaktiviteetit yhdessä musiikillisten aktiviteettien kanssa ovat hyödyksi, kun ne tapahtuvat peräkkäin ja järjestyksessä. Tulosten mukaan 10 viikon musiikin ohjaus vain 30 minuuttia viikossa ei ole riittävä osoittamaan tilastollista merkitsevyyttä PMMA-T-tuloksissa (Primary Measure of Music Audiation). Olennainen havainto kontrolliryhmässä olivat puutteet lasten lauluäänien ja säveltäjän kehityksessä. Tulokset korostavat johdonmukaisuutta ja tasokasta laulunopetusta sekä oman laulukokemuksen merkitystä ensimmäisen luokan oppilailla.

Suomessa Marja-Leena Juntunen (2004) on tehnyt väitöskirjan musiikkiliikunnan alalta: *Embodiment in Dalcroze Eurhythmics*. Tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää ja tulkita kehollisuuden ilmenemistä ja merkitystä Dalcroze-rytmiikassa. Tutkimuksessa Juntunen tarkastelee, miten Dalcroze-rytmiikka tarjoaa pohjan musiikin laadulliselle kokemiselle ja sen yhdistämiselle musiikilliseen tietämiseen ja miten se suuntaa huomiomme ja kiinnostuksemme oppilaan elettyyn kokemukseen musiikin käytännöissä. Tutkimus on musiikkikasvattajille haaste, sillä musiikillisessa oppimisessa voidaan hyödyntää kokonaisvaltaisia kehollisia kokemuksia ja kehollinen osallistuminen voi edistää musiikillisen tietämisen kehittymistä useilla eri osa-alueilla.

Suomessa tehtyjä lisensoitettuja tutkimuksia ovat Marja-Leena Juntunen (1999) *Dalcroze-rytmiikkaa – kehollisuutta korostava ja muusikkoutta kehittävä musiikkikasvatuksen lähestymistapa* sekä Anu Penttisen (2007) *Musiikista ja liikkeestä musiikkiliikuntaan; toimintatutkimus musiikin ja liikkeen yhdistämistaitoa kehittävästä kurssista liikunnan aineenopettajakoulutuksessa*.

Tanssipedagogiikan professori Eeva Anttila on tutkinut kehollista oppimista (2013) projektissa *Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä*. Yhteenvedossa hän kiteyttää, että tanssi on otollinen ja monipuolinen kehollisen oppimisen muoto. Tässä projektissa kehollinen oppiminen toimi siltana tanssin ja jonkin toisten oppiaineiden, aiheen tai sisällön välillä. Taiteellinen toiminta ja sen yhteydessä syntyvät kokemukset tuottavat myös muunlaista tietoa: ei symbolista tietoa ja kokemuksellista materiaalia (aistimuksia, tuntemuksia, tunteita ja mielikuvia). Taiteellinen toiminta ja kehollinen oppiminen tuottavat yhdessä uudenlaista pedagogiaa, jota on mahdotonta pukea perinteisen, ennalta tarkoin määrätyn opetussuunnitelman muotoon. Taiteellisen toiminnan ja kehollisen oppimisen tuottama pedagogiikka avaa paljon uusia mahdollisuuksia ja voi näin toimia välineenä maailmankuvan avartamiseen.

4 INKERI SIMOLA-ISAKSSON SUOMALAISEN MUSIIKKILIIKUNNAN SUUNNANNÄYTTÄJÄNÄ

Tutkimukseni tärkeä taustoittaja ja rohkaisija on ollut kokenut musiikkipedagogi, edesmennyt Sibelius-Akatemian musiikkiliikunnan lehtori Inkeri Simola-Isaksson (1930–2012). Hän kehitti, loi suomalaisen kokonaisvaltaisen musiikillisen ilmaisun yhdistelemällä eri musiikkipedagogien ideoita omalla luovalla tavallaan. Tämän tekstin pohjana on hänen kahden haastattelunsa aineisto, jotka tein vuosina 2004 ja 2006, sekä hänen kirjallinen materiaalinsa vuosilta 1974, 1982 ja 2010. Aineisto on tutkimuksen reflektiopintana ja keskeisenä näkökulmana kokonaisvaltaisen ilmaisun osalta. Haastatteluista ensimmäinen (8.9.2004) painottuu musiikkiliikuntaan, ja toinen haastattelu (11.2.2006) painottuu musiikkiliikuntaan ja laulamiseen. Tein sen saman lukuvuoden aikana, jolloin toimin Oulun yliopiston laulunlehtorin sijaisena lukuvuonna 2005–2006. Simola-Isaksson kertoi haastatteluissa laajasti ja hyvin perusteellisesti musiikkiliikunnasta. Lisäksi hän kertoi, kuinka on kehittänyt oman, suomalaisen version yhdistellen ideoita eri pedagogeilta ja miten hän on itse opettanut musiikkiliikuntaa. Toisen haastattelun kysymyksissä painotettiin musiikkiliikunnan ja laulun suhdetta. Painopisteenä on musiikkiliikunta, jossa on mukana laulamista tilanteen mukaan. Molemmat haastattelut etenivät pääkysymysten mukaan vapaana keskusteluna sekä aiheeseen ja hänen vastauksiinsa liittyvillä tarkentavilla lisäkysymyksillä. (Ks. liitteet 3 ja 4.)

Haastattelujen tavoitteena oli koota asiantuntijalta tietoa musiikkiliikunnasta (2004) ja laulamisesta (2006). Haastattelut oli alusta alkaen tarkoitettu tutkimusmateriaaleiksi. Ensimmäinen haastattelu liittyi suoraan musiikkiliikuntatutkimukseen, joka on tämän tutkimuksen pohjana, mutta ei ole tässä tutkimuksessa enää mukana. Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla rakentuu koko opetusuralleni yhdistäen laulamista ja musiikkiliikuntaa. (Ks. luku 7.3.) Toinen haastattelu tapahtui tämän tutkimuksen ensimmäisen vaiheen aikana, jolloin toimin Oulussa laulunlehtorina lukuvuonna 2005–2006. Toisen haastattelun tavoitteena oli koota laajemmin tietoa musiikkiliikunnasta ja ennen kaikkea laulamisesta. Haastattelumateriaalin sisällöllinen anti osoittautui odotettua laajemmaksi. Aineisto ei sisällä yksinomaan musiikki-

liikunnan opettamista vaan myös kokonaisvaltaista ihmisen kasvattamista ja ihmiseksi kasvamista musiikkiliikunnan avulla. Simola-Isakssonin haastattelujen ja hänen kirjallisten materiaaliensa (1974; 1982; 2010) pohjalta rakensin myös teoreettista taustaa tutkimukselleni, joka toimii reflektiopintana eri tavoitteiden valossa niin musiikkiliikunnasta kuin laulunopettamisesta.

4.1 Historiakatsaus

Suomalainen musiikkiliikunta perustuu Émile Jaques-Dalcrozen (1865–1950) ja Carl Orffin (1895–1981) musiikkikasvatusideoille (Simola-Isaksson 2010, 37; ks. luvut 3.3.1; 3.3.2). Edellä mainitut pedagogit ovat vaikuttaneet Simola-Isakssonin opetukseen hyvin voimakkaasti. Lisäksi Simola-Isaksson on saanut ideoita ja vaikutteita Rudolf von Labanin (1879–1958) kasvatuksellisesta tanssista. (Simola-Isaksson 2004):

– Dalcroze on musiikin Laban, ja vastaavasti Laban on liikunnan Dalcroze siinä on kuitenkin niin paljon yhteisiä elementtejä, että toinen on musiikin ja toinen liikunnan, tanssin tekijä. (Simola-Isaksson 2004.)

Simola-Isaksson on saanut Dalcroze-pohjaisen rytmikkakoulutuksensa tanssitaiteilija ja musiikkipedagogi Ilta Leiviskältä (1907–1979). Simola-Isaksson sai kuulla tanssija Maggie Gripenbergin (1881–1976) soittoa Leiviskän tunneilla 1950-luvulla ja omaksui ajatuksia erityisesti Gripenbergin pianoimprovisoinnista. 1960-luvulla Simola-Isaksson vieraili Orff-instituutissa Itävallassa kesäkurssilla sekä itse Carl Orffin luennoilla kesällä 1964. Kesäkurssilta hän sai ideoita Orff-pedagogiikasta sekä soittamista, mikä antoi varmuutta hänen opetukseensa. Simola-Isaksson on ollut aina innostunut Orff-pedagogiikasta ja sen kehittämisestä. Orff-pedagogiikassa ei ole mitään tiukkaa muotoa, vaan jokainen opettaja kehittää omaa tapaansa opettaa. (Simola-Isaksson 2004.) Simola-Isakssoniin teki vaikutuksen Rudolf von Labanin omaperäinen luovuus ja kasvatuksellinen ajatus. Labanin kasvatukselliseen tanssiin ja pedagogisiin ideoihin hän tutustui vieraillessaan Lontoossa Laban-instituutissa, jossa oli mahdollista seurata eri opettajien tunteja. (Simola-Isaksson 2004.)

Émile Jaques-Dalcrozen ideoita Suomeen toi Maggie Gripenberg, joka toimi liikuntataiteen/plastisen tanssin ja Dalcroze-rytmiikan opettajana Helsingin musiikkiopistossa 1914–1952 (nykyinen Sibelius-Akatemia). Gripenbergin työtä jatkoi hänen oppilaansa Ilta Leiviskä, joka perusti opetuksensa Dalcroze-rytmiikan periaatteisiin yhdistämällä musiikin, rytmin ja liikkeen elementtejä. Leiviskä toimi Sibelius-Akatemian liikuntataiteen/plastiikan ja rytmiikan opettajana vuosina 1952–1968. Hänen työtään Sibelius-Akatemiassa jatkoi Inkeri Simola-Isaksson vuodesta 1970 alkaen. Musiikkiliikunnan lehtoraatti perustettiin vuonna 1977 nimikkeellä didaktiikan lehtori, erikoisalana musiikkiliikunta. Virkaa hoitamaan valittiin Simola-Isaksson, joka oli toiminut aiemmin tuntiopettajana. Hän toimi virassa vuoteen 1995 asti ja eläkkeelle jäätyään tun-

tiopettajana useita vuosia vielä sen jälkeenkin. (Simola-Isaksson 2010, 37–38; 2004.)

Musiikkiliikunta otettiin mukaan myös koulujen musiikinopetukseen. Musiikkia ja liikuntaa oli Peruskoulun opetussuunnitelmassa vuonna 1970 yhteensä kolme viikkotuntia ensimmäisellä ja toisella luokalla. Niitä voitiin opettaa yhtä aikaa saman oppitunnin sisällä, kuten aikaisemmin laulua ja leikkiä oli opetettu kansakoulun alimmilla luokilla. (Simola-Isaksson 2010, 38.) Musiikkiliikunta on ollut musiikinopetuksen työväline kaikissa Perusopetuksen opetussuunnitelmissa (POPS). Musiikkiliikunnan avulla kehitetään oppilaan musiikin perustietoja ja -taitoja sekä vuosiluokilla 1.–4. että 5.–9. (POPS 1970, 1985, 1994, 2004, 2014.)

Musiikkiliikunta otettiin oppiainimenikkeenä Sibelius-Akatemiassa vuonna 1970. Opetus oli silloin suunnattu pakollisena aineena musiikinopettajaksi opiskeleville sekä yleisen osaston, erityisesti laulun opiskelijoille. Oppiaineen sisältönä olivat tuolloin musiikkikasvatuksen ja rytmikan sekä taidetanssin, historiallisen tanssin ja tanssiterapian alat. Oppiaine oli pakollinen ensimmäisen ja neljännen vuoden opiskelijoille, yksi oppitunti viikossa. (Simola-Isaksson 2010, 38; 2004.)

4.2 ”Musiikki on isäntä ja liike hyvä renki”

Musiikkiliikunta on liikunnallista musiikkia, jossa keho on instrumenttina ja musisoidaan keholla (Simola-Isaksson 2004).

Musiikkiliikunta on liikunnallista musisointia. -- Musiikkiliikunnassa musiikki on isäntä ja liike on hyvä renki, jonka avulla tehdään musiikkia, käsin, jaloin tai torsolla. (Simola-Isaksson 2004.)

Musiikkiliikunta on käsitteenä haasteellinen, sillä se on laaja, kun taas rytmikka ja plastiikka ovat molemmat liian kapeita kuvaamaan opetettavaa ainetta, totesi Simola-Isaksson (2004.) Peruslähtökohtana on, että oppiaineena musiikkiliikunta on aina pyrkinyt muusikon monipuoliseen kouluttamiseen. Sen avulla kehitetään oppilaan kokonaispersoonallisuutta ja tarjotaan mahdollisuuksia fyysisen ja psyykkisen yhteyden kokemiseen. (Simola-Isaksson 2010, 38.) Musiikkiliikunta on lähinnä lasten musisointia, mutta kuuluu kaikille ikään, sukupuoleen, musikaalisuuteen tai terveyteen katsomatta, myös vammaisille, sillä kaikki voivat nauttia musiikkiliikunnasta. Musiikkiliikunnan merkitys on jokaiselle erilainen ja henkilökohtainen. Simola-Isaksson muistuttaa, että musiikkiliikunta ei ole mikään erikoinen, mullistava uutuus, sillä kautta aikojen ihmiset ovat laulaneet ja leikkineet sekä soittaneet ja tanssineet. (Simola-Isaksson 2004; 1982, 8.) Musiikkiliikunta antaa kaikille ihmisille mahdollisuuden kokea ja ymmärtää musiikkia liikkuen, oman kehonsa kautta musikaalisuuden sekä tietojen ja taitojen asteesta riippumatta. Musiikkiliikunta rohkaisee ja antaa jokaiselle mahdollisuuden musisoida sekä oivaltaa, omaksua ja ilmaista musiikkia

omalla persoonallisella tavallaan, oman aktiviteetin ja kokonaisvaltaisen kokeamisen kautta. (Simola-Isaksson 2010, 39.)

Musiikkiliikunnassa musiikki eletään kehonliikkeiden avulla. Musiikin oppiminen vahvistuu kehon kautta kinesteettisesti sekä myös visuaalisesti. Musiikilliset sävyt ilmaistaan liikkeillä ja muotorakenteet erilaisissa muodostelmisissa liikkuen. Kun musiikin peruselementtejä toteutetaan liikunnan avulla ja tehdään kokonaisvaltaisesti tietoiseksi, se avaa oppilaille entistä enemmän oman luovan ilmaisun mahdollisuuksia. Kun oppilas kokee, tuntee ja näkee erilaisia liikunnallisia toteutuksia, hänelle syntyy uusia ideoita ilmaista ja toteuttaa omaa musiikkielämystään monipuolisesti liikunnan avulla. (Simola-Isaksson 1982, 8–9.) Esimerkiksi musiikin peruselementti rytmi yhdistettynä lauluun ja lallatukseen ovat lapsille täysin spontaaneja toimintoja, ja ne syntyvät lapsilta täysin luontaisesti. Näitä lapsesta luontaisesti syntyviä aineksia tulee käyttää opetuksessa rakennusaineina, sillä niiden pohjalta voidaan rakentaa erilaisia musiikillisiä kokonaisuuksia. (Simola-Isaksson 2004.)

Musiikinopetuksessa on tärkeää luoda jokaiselle oppijalle turvallinen ilmapiiri, jossa voi oppia ja ”laittaa itsensä peliin”. ”Fiilis” on kivijalka Simola-Isakssonin tavassa opettaa. Musiikkiliikunnan pitäisi saada aikaan oppilaalle energinen ilo-olo, samoin tunne siitä, että musiikkiliikunta vapauttaa ja rentouttaa. (Simola-Isaksson 2004.)

Opettajan tehtävänä on kohdella kaikkia oppilaita tasavertaisina ja empaattisesti. Opetuksen lomassa opettajan on aistittava ja oltava varovainen siinä, mitä ja miten opettaa. Aloitetaan yksinkertaisesta ja edetään opetusryhmän tason ja taitojen mukaan vähitellen vaativampiin tehtäviin. On tärkeää, että jokaisella säilyisi kaiken aikaa turvallinen olo, myös aikuisilla. Musiikkiliikunta-prosessi ei saa koskaan tuntua oppilaista liian vaikealta. Opettajan velvollisuus on huolehtia, että oppilaille ei koskaan saisi tulla tunnetta, että minä haluan pois enkä tule tänne takaisin. (Simola-Isaksson 2004.)

On vaikea rakentaa ja omaksua uusia tehtäviä, jotka koko ajan vaikeutuvat, jos mieli on kahlittu, jos jää jumiin (Simola-Isaksson 2004).

Simola-Isaksson kertoi haastattelussaan (2006) esimerkin orkesterimuusikoiden kanssa työskentelystä. Hän tanssitti muusikoita Mozartin *Eine kleine Nachtmusik*in menuetin tahdissa. Aluksi muusikot liikkuiivat yksinkertaisesti musiikin mukaan, sitten muotorakenteita kuunnellen ja liikkuen. Lopuksi soittajat soittivat itse teoksen.

-- sitten kaikki soittimet pois ja me tanssittiin se menuetti. Pikkuhiljaa se lähti pojiltakin menemään -- löytyy muotorakenteet, ja sitten taas soitettiin. -- Sieltä kuului, että oli pa erilaista soittaa. Kukaan ei sanonut millä lailla erilaista, mutta oli pa erilaista soittaa. (Simola-Isaksson 2006.)

Taiteet, kuvataiteet ja kirjallisuus kuuluvat Simola-Isakssonin (2004) mielestä olennaisesti musiikkiliikuntaan:

Taulut ovat ihan puhdasta musiikkia, jotka voidaan panna liikkeeseen ja sillä tavalla elävöittää ne -- ja sitten tekstin tekeminen ja tekstien elävöittäminen liikunnalla (Simola-Isaksson 2004).

Liikunnan säestäminen itse soittamalla on Simola-Isakssonin mielestä emotionaalinen lähestymistapa oppilaisiin: "Otan sinua kädestä kiinni." Se on hänestä tärkeää, mutta ei ehdoton edellytys asian etenemiselle. Simola-Isaksson ei suosittele valmiiden äänitteiden käyttämistä, sillä äänite on aina ulkokohtainen, jossa tempo pysyy aina samana eikä musiikki elä tilanteen mukaan. Pianolla improvisointi on hyvin merkittävä työväline, sillä sen avulla pystytään elämään kunkin opetusryhmän mukana ja rakentamaan säästykset ryhmän taitojen ja toiveiden mukaan. Muutkin soittimet ovat toki käyttökelpoisia. Opettajan äänenkäyttö, laulaminen luo Simola-Isakssonin mielestä vielä läheisemmän suhteen ryhmän kanssa työskentelyyn. (Simola-Isaksson 2004.)

Laulaminen on hurjan tärkeä ja se, että todella voit yht'äkkiä luikauttaa pienet laulut ja puhuu tai laulaa vaikka tuollaista resitatiivia (laulaa kaiken resitatiivina). Äänenkäyttö on tärkeää, että uskaltaisi heittäytyä. On kyllä aivan hämmästyttävä, että se on vielä enemmän minulta sinulle, ryhmälle, että siinä on tietynlainen sellainen läheisyys. (Simola-Isaksson 2004.)

4.2.1 Musiikkikasvatukselliset tavoitteet

Musiikkiliikunta on "muisointia keho-nimisellä instrumentilla", jossa on Simola-Isakssonin mielestä kaksi sisäistä teemaa: liikkeestä musiikkiin ja musiikista liikkeeseen. Ensimmäinen on fyysisen kasvatuksen aluetta, jälkimmäinen musiikkikasvatukseen liittyvä sisältöalue. (Simola-Isaksson 2004; 1982, 28.)

Musiikkiliikunta on liikunnallista musiikkia, ja sillä on toisin sanoen kaksi tavoitetta. Naisvoimistelulla näkisin olevan lähinnä ykköstavoitteena fyysinen liikunta. Ei tarvitse olla kuntoliikuntaa, mutta kuitenkin, että liikunta on ikään kuin isäntä ja siinä käytettävä musiikki on hyvä renki. Pyritään fyysisiin, liikunnallisiin ja kehollisiin tavoitteisiin. Musiikkiliikunnassa on taas päinvastoin, musiikki on isäntä ja liike on hyvä renki, jonka avulla tehdään musiikkia. (Simola-Isaksson 2004.)

Musiikkiliikunnan tavoitteet ovat ensisijaisesti musiikkikasvatuksellisia. Päätaavoitteena on aktivoida oppilas kokonaisvaltaisesti, jolloin oppilaan keho ja mieli sekä lihakset ja hermosto reagoivat musiikkiin. Musiikkiliikunnan avulla oppilas omaksuu tietoja, taitoja ja kokee elämyksiä. Näin avautuu oppilaille mahdollisuuksia ymmärtää musiikkia paremmin sekä tulkita ja toteuttaa musiikkia omalla persoonallisella tavallaan. (Simola-Isaksson 2010, 37-38; 2004.) Kokonaisvaltaisen kokemisen kautta musiikkiliikunta tarjoaa kaikille oppilaille musisoimisen mahdollisuuden jo varhain lapsuudessa sekä myöhemmin myös aikuisiässä. Monipuolisten virikkeiden myötä pyritään kehittämään oppilaiden rytmitajua, keskittymistä, kuunteluherkkyyttä sekä reaktio- ja koordinaatiokykyä. Musiikillisten tavoitteiden ohella kehitetään myös kognitiivista ymmärtämistä ja muistamista. Musiikkiliikunta on aina ilmaisua ja luovaa toimintaa. (Simola-Isaksson 2004; 1982, 28.)

Simola-Isaksson (2004) kiteytti musiikkiliikunnan sisältöä seuraavasti: ”Se on rytmikkaa, kuuntelua ja kuuntelukasvatusta, improvisointia ja plastiikkaa.” Musiikkiliikunnan alaotsikkona on rytmikka. Rytmisen kasvatus on tärkein tavoite. Se sisältää rytmittämisen ja kehittämisen sekä muotorakenteet. Liikkuen löydetään kehon avulla erilaisia rytmisiä elementtejä ja musiikin muotorakenteita. Muoto on rytmien ohella tärkein musiikin elementti, sillä ne ovat molemmat kaiken musisoinnin kivijalka. Kuuntelukasvatus muodostaa opetuksessa tärkeän osan, sillä sen kautta hahmotetaan musiikkia kokonaisuutena ja samalla musiikin muotorakenteita ja rytmiä. Lisäksi kuuntelun avulla kehitetään säveltäjä, ja sitä kautta löytyvät myös musiikin muut peruskäsitteet. Improvisointi ja omien sommitelmien tekeminen on myös tärkeä osa-alue musiikkiliikunnassa. Harjoitusten avulla kehitetään oppilaan omaa ilmaisua ja luovuutta. Opetuksen tulee sisältää erilaisia muotorakenteita, joista voi vapautua ja sen jälkeen voidaan ryhtyä kehittämään omia sommitelmia ja rakentamaan omia kooreografioita. Improvisoinnin virikkeinä voivat olla musiikin ja rytmien lisäksi esimerkiksi kuvat, taulut, sadut ja runot. Plastiikka (liiketunto) eli sulava liikehdintä, musiikin visualisointi liikkuen on myös merkittävä osatekijä musiikkiliikunnassa. Harjoituksissa kehitetään liiketuntoa ja opitaan tulkitsemaan musiikkia ja sen sävyjä sulavin liikkein. Taideaineiden integroinnin ohella kuuluvat musiikkiliikuntaan myös kansantanssit sekä erilaiset koordinaatio- ja reaktioharjoitukset. (Simola-Isaksson 2004; 1982, 28.)

4.2.2 Yleiskasvatukselliset tavoitteet

Musiikkiliikunnan tavoitteena ei ole yksinomaan musiikillisten tietojen ja taitojen saavuttaminen, vaan siihen sisältyy myös paljon yleiskasvatuksellisia tavoitteita, kuten sisäisesti vapautuneen, tasapainoisen, persoonallisen sekä sosiaalisen ja omia kykyjään kokeilevan, luovan ihmisen kasvattamista. Samalla saavutetaan myös esteettisiä ja eettisiä tavoitteita. (Simola-Isaksson 2010, 37; 2004.) Musiikkiliikunta on ennen kaikkea henkilökohtaista kokemista ja eläytymistä, mutta samalla se on myös positiivista yhdessäoloa ja vuorovaikutusta muiden oppilaiden kanssa. (Simola-Isaksson 2004; 1982, 8–9.)

Musiikkiliikunnan pitäisi tuottaa iloa ja luoda tunteen siitä, että se rentouttaa, vapauttaa ja virkistää. Liikunnan ja aktiivisen toiminnan myötä syntyy hyvinvointia ja samalla purkautuu ahdistuneisuutta ja pahanolontunnetta. Näin oppilaat voivat nauttia vapaammin tekemisestään. Positiivinen mieli ja onnistumisen elämys edesauttavat myös kognitiivisessa ymmärtämisessä, muistamisessa ja oppimisessa. (Simola-Isaksson 2004; 1982, 8–9, 28.) Musiikkiliikunta kehittää Simola-Isakssonin (2004) sanoin emotionaalista puolta:

Ilmaisu on ehdottoman tärkeää, että voidaan se sisällä oleva kokemus tuoda esille liikkeen avulla ja sillä lailla tehdä koko tilanne itselleen positiiviseksi. Silloin kognitiivisuuskin onnistuu paremmin. Jos mulla on hyvä olla ja mulla on positiivinen mieli ja mä oon onnistunut, niin kyllä mä alan vähitellen löytää tiettyjä koukeroita aivoilleni. (Simola-Isaksson 2004.)

Persoonallis-sosiaalinen puoli on oppimisessa tärkeää, sillä musiikkiliikunnalla kehitetään oppilaan kokonaispersoonaa ja sosiaalisuus on osa sitä. Tavoitteena on oman rohkaistumisen kautta oppia sopeutumaan ja toimimaan yhdessä toisten kanssa sekä oppia toisten huomioonottamista ja erilaisten oppilaiden hyväksymistä. Monipuolisen toiminnan avulla oppilas oppii työskentelemään yhdessä toisten kanssa sekä kokemaan läheisyyttä ja turvallisuutta. Myös sopeutuminen ja oman vuoron odottaminen ovat tärkeitä musiikkiliikunnan tavoitteita. Vapauttavan ja yksilöä sekä yhdessäoloa tukevan ilmapiirin myötä oppiminen tapahtuu luontevasti. (Simola-Isaksson 2004; 1982, 28.)

Jos minut hyväksytään, niin hyväksyn toisetkin. Siis se hyväksyminen on niin keskinäinen toistensa ymmärtämistä, että se sosiaalisuus tulee tässä tai jossakin tansseissa ja parinvaihdossa. Ja jokainen on tavallaan yhtä tärkeä ja yhtä ehdoton, kukaan ei ole toista huonompi. Ja sen vaaliminen, että on oma rooli, oma olo, oma vuoro, se on tärkeä. (Simola-Isaksson 2004.)

Musiikkiliikunnan avulla saavutetaan edellisten tavoitteiden lisäksi myös fyysisiä tavoitteita. Musiikilla ja liikunnalla on paljon yhtymäkohtia, ja musiikin avulla tuetaan myös liikunnan tavoitteiden saavuttamista. (Simola-Isaksson 1982, 8-9.) Erilaisten harjoitusten myötä kehitetään oppilaan kestävyyttä, lihasvoimaa ja myös nivelliikkuvuutta. Motoriikka, hermoston ja lihaksiston yhteistyö on kaiken liikkumisen perusta. Keskeisiä kehitettäviä liikunnallisia ominaisuuksia ovat koordinaatiokyky, tasapaino ja ketteryys ja niiden lisäksi myös reaktionopeus, nopeus ja liikkeiden yhdistelykyky. Näiden harjoitusten avulla kehitetään samalla myös rytmitajua. (Simola-Isaksson 2004; Jääskeläinen 1982, 9-19.)

4.3 Ajatuksia laulamisesta

Inkeri Simola-Isakssonin oma suhde laulamiseen on aina ollut hyvin tärkeä, "voisi sanoa ykkössuhde" (Simola-Isaksson 2006). Lapsena hän on laulanut aina, sillä perheessä laulamista pidettiin hyvin tärkeänä. Laulu on ollut aina Simola-Isakssonille elämäntapa, eikä hän voi kuvitellakaan elämää ilman laulamista. Hän on äitinsä kertoman mukaan laulanut ennen kuin on osannut puhua. Simola-Isakssonin oma laulaminen on aina ollut "sosiaalista laulamista", "yhdessä lauletaan ja yksin silloin, kun tarvitaan". Hän korostaa yhdessä laulamisen merkitystä: (Simola-Isaksson 2006.)

Sehän on aivan supermerkitys. Musiikin merkitys on yleensä aivan hirmuisen tärkeä ja sanoisin, että sen tekeminen yhdessä on yks kaikkein tärkeimpiä asioita, koska se yhdistää ihmiset. Tietenkin musiikki yhdistää ihmiset, mutta siinä tulee nämä kaikki muut sosiaaliset aspektit, jossa ollaan ikään kuin samassa veneessä ja samassa, mites nyt sanois, samassa arvoasteikossa. Nyt puhun ihan tavallisesta "all sångista" -- "Laulu syömmet aukaisee" niin kun sanotaan. Ja se aukaisee ihmisten yhteyden keskenään. (Simola-Isaksson 2006.)

Kun virittäydyin nyt tähän sosiaaliseen laulamiseen, niin mun mielestä, kun me lauletaan tässä porukassa, jossa on monet superlaulajat ja tämmönen keskinkertainen vetäjä esimerkiksi ja sitten ihan tavallisia ihmisiä, niin siihen tulee semmonen rohkeus muidenkin niitten taholta, jotka eivät tunne olevansa kovin eksperttejä. Ja laulun johtajan pitää huolehtia siitä, että arvostaa ja arvostuttaa ihmiset tietyllä tavalla samanarvoisiksi. Se on mun mielestä hyvin tärkeää. (Simola-Isaksson 2006.)

Yhdessä laulaminen erilaisissa tilaisuuksissa on hyvin tärkeää ihmisen kokonaisuhyvinvoinnille. Laulettavan musiikin valinta kuoroissa ja yhteislaulutilaisuuksissa edistää musiikintuntemusta. Kun laulajien ”kanavat on rassattu auki”, se luo yhteyden hyvinolontunteeseen ja sen myötä alkaa musiikin ”muistiinmerkitseminen aivolokeroihin”, eli hyvinolontunne edistää oppimista ja muistamista. (Simola-Isaksson 2006.)

Laulaminen kuuluu kaikille samalla tavalla kuin musiikki. Se on jokaisen puhekykyisen ihmisen hallinnassa, sillä puhe on itse asiassa laulua. Simola-Isaksson korostaa laulamisen tuomaa positiivisuutta, ei pelkästään vain laulua ja ääntä, vaan sen kautta myös äänenhuoltoa: (Simola-Isaksson 2006.)

-- ajattele koko tämä laulamisen ympärillä pyörivä positiivisuus, mikä siitä seuraa, ei pelkästään vaan se, että se on laulu ja ääni, vaan että siinä on terveen äänen treenaus tai terveen äänen huolto (Simola-Isaksson 2006).

Meillä pitää olla kroppa kunnossa, meidän pitää olla kunnossa kaikella tavalla, mut äänen kunnosta, siis tarkoitan ihan näillä amatööri-ihmisillä, siis näillä, jotka eivät ole musiikin kanssa missään tekemisissä välttämättä, niin äänestä ei kukaan puhu mitään. Ja sitten ihmiset ovat yht’äkkiä pulassa oman äänensä kanssa, ja kyllähän me kuullaan näitä ”kauheita ääniä”. (Simola-Isaksson 2006.)

Simola-Isaksson on saanut omilla kursseillaan jokaisen kurssilaisen laulamaan mukana, eikä ole ollut ketään, jota hän ei olisi saanut laulamaan. Ihmiset, jotka eivät laula, ovat Simola-Isakssonin mukaan ”muotinukkeja, tönkköjä torsoja”. Liikkeen kautta ihmiset alkavat varovasti laulaa. Hän on ensin liikuttanut, tanssittanut ja sen jälkeen kehottanut sommittelemaan pieniä ääni-improvisointeja liikkeen avulla. Prosessin myötä ovat ihmiset uskaltaneet myös laulaa enemmän. (Simola-Isaksson 2006.)

Simola-Isakssonin (2006) ajatuksia laulutilanteista:

Mun mielestä ihminen laulaa aina, paitsi silloin, kun se on vihainen. Silloin kun on suuttunut, niin silloin ei laulata. Ihminen laulaa ilosta, ihminen laulaa surusta, ja mitä varten laulaa; laulat lapselle, laulat lapsen kanssa. Laulaessa on aina tunne, emotionaalinen puoli mukana. (Simola-Isaksson 2006.)

4.3.1 Laulu ja liike

Laulaminen kuuluu musiikkiliikuntaan, mutta ei välttämättä. Musiikkiliikuntaa voidaan tehdä ilman laulamista, eikä laulamissa aina tarvitse olla visuaalisesti näkyvää musiikkiliikuntaa, mutta laulamissa pitää aina olla sisäinen virtaus. Näin musiikkiliikunta ja laulaminen kuuluvat ehdottomasti yhteen. Simola-Isaksson ei voi kuvitellakaan, että lapselle opetetaan laulua ilman liikuntaa, sillä

äänenavaukset liikkeen avulla tekevät laulamista luontevaa. Hän harmittelee, että valitettavasti aikuisille tarjotaan harvoin laulamista liikunnan kanssa. Ne ovat yks' yhteen -elementtejä, molemmat toinen toistan tukien, molemmat ihmisen perusinstrumentteja. (Simola-Isaksson 2006.)

Laulaminen virittää myös liikettä, ei välttämättä näkyvää liikettä, mutta se virittää kehon sisällä virtaavan liikkeen. Laululeikki-ideat ovat hänen mukaansa tärkeitä lähinnä lasten kanssa musisoidessa, mutta myös aikuisille. Ääni ja liike toimivat hyvin luontevasti yhdessä. Kysymykseeni ”Synnyttääkö liike laulua?”, Simola-Isaksson vastasi:

No, aivan varmasti. Ja mä oon huomannut ihan sellaisia ilmiöitä opiskelijoittenkin parissa. -- Kun annat jonkun jutun, voi olla, et ihmiset alkaa hyräillä (hyräilee). Puhumattaan, että sä annat sen virikkeen, et tehkää se, siihen voi hyräillä mukana. (Simola-Isaksson 2006.)

Sosiaalinen toiminta sekä yhdessä liikkuminen ja laulaminen virittävät ihmiset yhteen. ”Laulakaa liikkeellä, antakaa käsien laulaa.” Jokainen voi osallistua laulamiseen omalla kehollaan, käsiliikkeillä, oman kehonsa kautta, hekin jotka kokevat, etteivät omasta mielestään osaa laulaa. Eräs äidinkielenopettaja oli todennut Simola-Isakssonin kurssilla:

Ihanaa, et sä sanoit, et kun mä liikun, niin mä saan laulaa, koska mua on aina kielletty laulamasta, kun mä en osaa laulaa. Ja musta tuntuu, että tässä liikkeen yhteydessä mun ääni vaan rupes tulemaan ja mä sain laulaa itte, ja sä et kieltänyt, että sä et osaa.” (Simola-Isaksson 2006.)

Simola-Isakssonin (2006) omassa opetuksessa on liike ollut aina laulun mukana. Musiikkiliikuntatunneillaan ja -kursseillaan hän on tehnyt opiskelijoiden kanssa pieniä melodioita samana pysyvien sointujen pohjalta. Hänen opetuksessaan ensin improvisoidaan äänellä vapaasti ja seuraavaksi rakennetaan pieni melodia joko ryhmässä, pareittain tai yksin. Melodian mukana liikutaan ensin vapaasti ja näin löydetään luontevasti melodian rytmi. Lopuksi tehdään melodiaan pieni sommitelma, oma koreografia, jopa pieni tanssi. (Simola-Isaksson 2006.)

4.3.2 Laulamisen tavoitteet

Musiikkiliikunnalla ja laulamisella on Simola-Isakssonin (2006) mielestä samantyyppiset tavoitteet. Musiikkiliikunnan ja myös laulunopetuksen yksi selkeä tavoite on rytmikka ja muotorakenteellinen tavoite, jonka kautta ihminen oppii kuuntelemaan musiikkia kehollaan ja kehonsa kautta. Laulettaessa täytyy löytää rytmiä sekä muotorakenteita ja musiikkia on ymmärrettävä ja hahmotettava kokonaisuutena. Rytmii ja kuuntelu ovat yhtä tärkeitä niin musiikkiliikunnassa kuin myös laulamissa, sillä laulaminen edellyttää myös musiikin ja laulamisen kuuntelua. Laulamissa on mukana myös sosiaaliset aspektit, vuorovaikutus ja yhdessäolo sekä laulun kanssa tehtynä ja liikunnallisesti tehtynä. Sosiaaliset tavoitteet ovat myös molempien taholla yks' yhteen. Improvisointi ja luo-

vuus ovat musiikkiliikunnassa olennaisia tekijöitä kuten myös laulunopetuksessa, sillä pieniä omia äänisommitelmia, sävellettyjä sommitelmia voidaan tehdä myös laulunopetuksessa ja laulamalla. (Simola-Isaksson 2006.)

Simola-Isaksson pitää hyvin tärkeänä laulamisen synnyttämää positiivista tunnetta laulamista kohtaan, ja hän painottaa ennen kaikkea sitä, että keneltäkään ei saa koskaan kieltää laulamista. Kysymykseen, vaikuttaako laulaminen ihmisen persoonaan, itsetuntoon, kehitykseen ja mielialaan, hän vastaa (Simola-Isaksson 2006):

Ehdottomasti vaikuttaa, ehdottomasti. Laulu on niin vahva ilmaisullinen, persoonallinen tapa ja keino, ja sen viljeleminen jokaisen kohdalla on äärimmäisen tärkeitä. Sitä, että voi tosiaan kun ikään kuin sydämensä sopukoista laulaa joskus vahvoja, joskus hempeitä lauluja ja niin pois päin, ja se kaikki ne kriteerit, että lauletaan. (Simola-Isaksson 2006.)

Laulaminen, jokainen laulutilanne, erityisesti koulussa laulaminen, pitäisi tehdä Simola-Isakssonin (2006) mielestä niin mielekkääksi kuin mahdollista, sillä hyvin monella ihmisellä on koulussa laulamisesta ikäviä muistoja. Koulumaailmassa opettaja on vastuussa nuorten ja lasten äänistä ja äänenmuodostuksesta. Hän painottaa, että opettajan tehtävänä on kuunnella lapsia ja heidän laulamistaan ja kunnioittaa heidän ääniään. Oppilas tuntee ja tietää itselleen sopivan sävellajin laulaa, sillä se sävellaji, joka tuntuu oppilaasta mieluisimmalta ja helpoimmalta, on hänelle oikea sävelkorkeus. Myös se on osa lasten äänenmuodostusta, että lauljetaan eri sävelkorkeuksilta, nostetaan säveltasoa vähitellen ja palataan takaisin lähtösävellajiin. Opettajan on sopeutettava oma laulamisensa oppilaiden äänenkorkeuden mukaan. Jos opettaja ei pysty laulamaan yhtä korkealta kuin oppilaat, voi hän tukea laulamista esimerkiksi soittamalla yksinäisen melodian pianolla. Simola-Isaksson muistuttaa, että oikein laulaminen vahvistaa tervettä lauluääntä ja on samalla myös terveen puheäänien vahvistamista ja huoltoa ja sitä tulee tehdä jo koulussa oppilaiden kanssa. Ympäröivä kulttuuri, esimerkiksi radio, televisio ja erilaiset laulukilpailut, vaikuttavat lasten ja nuorten laulamiseen. He kuulevat täysin erilaisia tapoja laulaa, ja se voi muodostua ongelmaksi. Simola-Isakssonin (2006) mielestä oikean pedagogiikan avulla saadaan ihmiset ymmärtämään ja tajuamaan, että on muutakin laulamista kuin Idols-kilpailujen välittämä malli. Lasten ja nuorten laulaminen tulisi tehdä tietoisesti oikein, terveellä tavalla ja niin miellyttäväksi kuin mahdollista kaikissa tilanteissa. Näin tuetaan terveen laulu- ja puheäänien kehittymistä. (Simola-Isaksson 2006.)

4.3.3 Kuorokoreografiat

Simola-Isaksson (2006) on elämänsä aikana tehnyt yhteistyötä useiden kuorojen kanssa ja luonut niille kuorokoreografioita. Hänen ohjenuoranaan kuorokoreografioissa on aina ollut varovaisuus. Tämä liikkeen ja äänen yhteistyö on tärkeää, ja sen onnistumiseksi on aloitettava hyvin yksinkertaisista eleistä ja liikkeistä. Laulajan on tärkeää ymmärtää ja tuntea musiikki sisällään. Kun laulamissa

toteutetaan rytmiä laulamalla, Simola-Isakssonin sanoin (2006) rytmi pitää myös tuntea omassa kehossaan, omassa instrumentissaan:

-- niin se on jo vaikeaa, että sä laulat ja että koreografia johtaa kolmeen, niin että sulla löytyy tästä se swingi, nimittäin se ei löydy kaikilta heti. Vaikka sä oot kuinka hyvä kuorolaulaja, niin sulla menee mihinkä sattuu. Ja sillä on vielä siinä laulamisessa, et jos sulla on rytmi, jota sä toteutat, niin kyllähän se pitää löytyä tästä instrumentista se rytmi, mitä sä laulat, et tää on sellainen olennainen asia. (Simola-Isaksson 2006.)

Kuorokoreografioissa pitää löytää tasapaino kehon ja äänen välillä. Keholla tehdään ensin pieniä liikkeitä, joita laajennetaan ja lisätään, kun pienemmät liikkeet istuvat laulajille. Laulamisessa laulajan sisällä pitää olla virtaus. Liikunta ei saa koskaan häiritä laulamista, vaan liikkeen pitää sopia luontevasti laulajille, mutta myös näyttää luontevalta yleisölle. Laulajan on myös ajateltava yleisöä, joka kuulee ja näkee musiikin yhtä aikaa. (Simola-Isaksson 2006.)

Hyvänolontunne näkyy ihmisistä, jotka laulavat ja liikkuvat:

-- ja ne kyl sanoo, että voi kun tää on kivaa, ja tää kuulostaa ihan toiselta ja niin pois päin - mä en oo hirveesti tivannut sitä, mutta se on, se tulee spontaanisti. (Simola-Isaksson 2006.)

Kuorokoreografioiden tekeminen on yhteistyötä laulajien kanssa. Laulajien taholta se on rohkeutta tehdä mukana. Koreografian tekijän osuutena ja periaatteena on neuvotella ja sovittaa laulajien ideoita ja askelkuvioita omiin ideoihinsa. (Simola-Isaksson 2006.)

Liikunta laulamisen kanssa ja laulunopetuksen välineenä on Simola-Isakssonin mielestä ehdottomasti tärkeää. Liikunta vapauttaa ihmistä ja hänen ääntään, ja sen myötä tulee hyvä olo. Hyvänolontunne näkyy ihmisistä.

-- niin tarkoitan sitä, että sen hyvänolontunne, sehän näkyy ihmisistä. Ne taputtavat, ne kun tuota mä meen noihin harjoituksiin, niin ne sanoo, että voi kun kiva kun tulit. (Simola-Isaksson 2006.)

"Laulu syömmet aukaisee. Se aukaisee ihmisten yhteyden keskenään!" (Simola-Isaksson 2006).

5 LAULUNOPETUS JA LAULAMINEN

Laulaminen on kokonaisvaltaista toimintaa, jossa mieli ja keho toimivat yhdessä. Keho toimii instrumenttina ja ohjaa lihaksien avulla laulusuoritusta. Mieli ohjaa myös laulamista ja toisinpäin, ja laulaminen vaikuttaa mieleen ja koko persoonaan kokonaisvaltaisesti. Laulu virittää meissä jokaisessa tavalla tai toisella liikettä, esimerkiksi sormien naputtelua ja itsensä keinuttamista musiikin rytmiin mukaan, mutta aina mukana on liike. Laulaminen on edelleenkin perinteisin ja käytetyin musisoinnin tapa niin päiväkodeissa kuin kouluissa ja erilaisissa perhe- ja juhlatilaisuuksissa yhteislauluna, ja näin laulu on liittynyt jokaisen elämään tavalla tai toisella. Laulaminen kuuluu kaikille ikään, sukupuoleen, koulutustaustaan tai kulttuuriin katsomatta. Laulamista ei opita kirjoista vaan laulamalla. Jokaisella on laulamisen taito jo luonnostaan, mutta sitä kasvattajien tulee erityisesti tukea, rohkaista, kannustaa ja kehittää. Opettajalla eli laulattajalla on vastuu äänenkäytön ja laulutaidon kehittämistä, lauluaineiston kartuttamisesta ja ennen kaikkea laulamisen ilon herättämisestä ja sen säilyttämisestä. Laulamisen tulisi luoda positiivinen ilmapiiri yhdessäololle, ja sen tulisi kaikin tavoin olla palkitsevaa ja tuoda laulajalle ja muille hyvää oloa.

Laulamisesta mukavasti omalla tavallaan kirjoitti edesmennyt oopperalaulaja ja laulun professori Kim Borg (1919–2000) Suomalaisessa laulajanaapissa (1999, 8.):

”Kaikki laulavat ja oikeastaan kaikkia laulattaa. Kakaralla se on ainoa äänellinen ilmaisu-
muoto, siitä jo valmiiksi moni äänihuulisto repeekin. Lapsosena lallutellaan ei vaan pakosta kaikenmaailman tanttien höpöttämänä, mutta myös ihan omatoimisesti ja useiden pieleen. Sitten tulee koulu-aika, opitaan virret ja myöhemmin hävittömät laulut. Vähitellen sävelkorkeus ja -korva sihtaantuvat oikeampaan. Äänenmurroksellista kukonpoikaakin laulattaa, eikä se niin pahaa tee, kuin luullaan. Täyskasvuista rallatuttaa ainakin henki päällä taikka muuten juovuksissa. Sitten se ääni siitä siintuu. Muutamat käyttävät kylpyhuonetta tai veeseetä konsertoimiseen – soi hyvin nimittäin. Sama itsepetos on sitten myöhemmin hienommassa muodossa, kun kuorossa joiutaan yhteishenkeen. Oma limaskainen osuus kultaantuu, kun tulos kuuluu koko laakina komealta kaikesta huolimatta.” (Borg 1999, 8.)

Musiikin tutkimuksen professori Timo Leisiön (2006, 12) mukaan laulaminen on ihmisille suotu lahja, jonka avulla voi purkaa tunteita. Se on kuin maaginen voima, jonka avulla ollaan yhteydessä maailmankaikkeuteen. Kansanmusiikin emeritusprofessori Heikki Laitinen (2018) uskoo, että laulu ja tanssi ovat ihmisessä ja niiden täytyy antaa tulla esiin. Hänen mielestä laulu on ihmisen olennaisin ilmaisumuoto ja se kuuluu kaikille, se on jokaisen etuoikeus. Laitinen haluaa edistää jokaisen oikeutta lauluun ja ilmaisuun, sillä ihmisen ääni on soittimista ihmeellisempi ja se on kokonaan meitä itseämme. Laitisen sanoin ihmisen ominta laulua ei voi kukaan hänelle opettaa, sillä jokainen osaa sen ja paremmin kuin kukaan muu. (Laitinen, 2018; 2003, 247–256.)

Laulaminen on hyvin fyysinen tapahtuma, kun kehossa tapahtuu äänen värähtelyä ja resonointia. Koko keho toimii äänenmuodostuksen välineenä, sillä äänenmuodostukseen tarvitaan hengityselimet, äänihuulet ja pallea, ja näiden yhteistoiminnasta syntyy ääni. Toisaalta laulaminen on kognitiivisesti ajatellen havaitsemista, muistamista ja oppimista. Kolmanneksi laulaminen on yksilöllinen tai yhteisesti eletty kokemus, jolloin sen lasketaan kuuluvan sosiokulttuurisen ilmiön piiriin. Laulaminen on tietenkin myös musiikillinen toiminto. (Lindeberg 2005, 30.)

5.1 Laulutyyli ja niiden peruseriaatteen

Laulutyyli, joita esittelen tässä luvussa, liittyvät ainakin joiltakin osin tutkimuksen kohteena olevaan laulunopetustapaan. Nämä tyylit ovat klassinen laulu (*bel canto*), rytmimusiikki (yleisesti), *Complete Vocal technique (CVT)*, kansanlaulu ja *laulusuzukimenetelmä* (ks. luku 6.2). Eniten yhtymäkohtia kokonaisvaltaisuuteen on *CVT:ssä* (ks. 5.1.3). Myös *laulusuzukimenetelmässä* puhutaan kokonaisvaltaisuudesta kokonaispersoonallisuuden kehittämistä, mutta ei kehon käytöstä (ks. 5.1.5).

5.1.1 *Bel canto* -laulu

Bel canto -laulu ei ole kokonaisvaltainen opetusmenetelmä siinä laajuudessa kuin tämä tutkimus kokonaisvaltaisuuden käsittää, mutta se on perustana kokonaisvaltaisessa laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla (vrt. luku 6.2). *Bel canto* -laulutapa korostaa tietoista kehonhallintaa ja on keskittynyt äänen hiomiseen ja loisteliaan laulutekniikan saavuttamiseen painottaen kaunista ääntä.

Bel canto -laulu on syntynyt Italiassa usean vuosisadan aikana ja nimitys *bel canto* otettiin käyttöön vasta 1800-luvun puolivälissä. Länsimaisessa laulutaitteessa *bel canto* -laulun merkitys on laajasti tunnustettu. Nykyisin se on muodostunut yleiseksi käsitteeksi, johon klassisen laulun eri opetusmenetelmät ja tyylit periaatteessa pohjaavat.

Bel canto -laulu keskittyy laulutekniikan opiskeluun koko kehon toimintaa hyödyntäen perustuen lihaksien monipuoliseen toimintaan ja niiden hallintaan

ulos- ja sisäänhengityksessä, tuen löytämisessä sekä artikuloinnissa. Laulutavan perustana on äänenhallinta kokonaisvaltaisesti hyvän hengitystekniikan ja koko vartalon tuen avulla. Kaikki *bel canton* -laulun periaatteet vaativat kokonaisvaltaista kehonhallintaa sekä hyvää kehontuntemusta kuten rentous ja avoimuus (mm. äänen resonoituminen, avoinnainen kurkku). Tavoitteena on muodostaa ehjä, vapaa, soiva, kaunis luonnollinen ääni tasaisen vibraton ja *legato*-linjan kautta koko kehon avulla. Giovanni Battista Lamberti (1830–1910) kirjoittaa kirjassaan luonnollisesta äänenkäytöstä sekä järkevä ja ahkeran opiskelun eduisista. Hän kehottaa menemään pois kaikesta keinotekoisuudesta ja vaarallisista teorioista ja palaamaan aina takaisin yksinkertaiseen ja luonnonmukaiseen metodiin. (Lamberti 1905, 5, 38.)

Bel canton ensimmäinen periaate on hengitys (*il respiro*), jossa keho toimii kokonaisvaltaisesti ulos- ja sisäänhengityслиhasten työskennellessä tasapainoisesti yhdessä. Hyvässä laulutavassa on sisäänhengityksellä ratkaiseva rooli, sillä äänihuulet eivät värähtele ilman hengityksen apua. Pakottomassa ja äänettömässä sisäänhengityksessä keuhkot täyttyvät hapella alas asti. (Fagnan 2010, 1.)

Toinen periaate on äänen taistelu kahden voiman välillä (*la lotta vocale*). Lauletaessa kehossa taistelevat kaksi voimaa, joista sisäänhengitys täyttää kehon hapella ja uloshengitys pyrkii poistamaan kehoon kerääntyneen hiilidioksidin. Samanaikaisesti ääni pyrkii nojaamaan kehoon voidakseen resonoitua mahdollisimman hyvin (*appoggiare la voce*). *Bel canton* mestarit kehottivat myös sisäänhengittämään ääntä (*inhalare la voce*). Lauletaessa keskitytään pitämään yllä äänen kauneutta ja voimaa. Kylkiluut ja rintalasta pidetään avoimena pyrkien näin säilyttämään sisäänhengityksellä saatu avoin, ontto tunne äänen ympärillä. Ilmaa poistetaan lauletaessa hitaasti ja samalla sisäänhengityслиhakset jatkavat toimintaansa säilyttääkseen ilman keuhkoissa ja ehkäisten näin uloshengityслиhasten vaikutusta. Tätä kutsutaan kahden voiman taisteluksi. Luonnollisessa, äänettömässä sisäänhengityksessä saadaan riittävästi ilmaa äänen aloittamiseen. (Fagnan 2010, 2–3.)

Kolmantena periaatteena on resonanssin tasapaino (*chiarosuro*), jossa tarkoituksena on vähentää vokaalien luontaista erilaisuutta. Tarkoituksena on vakiinnuttaa laulajan äänenlaadussa kirkkauden ja tummuuden tasapaino. Artikulaation pitää olla *bel canton* periaatteiden mukaan vapaa. Tarkoituksena ei ole, että kaikki vokaalit kuulostaisivat samalta, vaan tarkoituksena on, että kaikki vokaalit kuulostavat siltä, miltä niiden pitääkin kuulostaa. Ääniresonanssi muuttuu, eivät vokaalit. (Fagnan 2010, 3.) Vokaaleja artikuloidessa muuttuu ääniväylän muoto (nielu- ja suuontelo) ja se yhdessä fyysisen kielen asennon kanssa vaikuttaa vokaalien ääniresonanssiin. Ääni resonoi kehomme ontelorakenteissa ja resonanssiin vaikuttavat onteloiden koko, rakenne ja sijainti kehossa (nielu-, nenä- ja suuontelo).

Äänen tuki (*appoggiare la voce*) tarkoittaa äänen nojaamista kehoon. Se rakentuu kolmesta osasta: hengityksen kontrolloinnista lihasten avulla, fokuoituneesta äänenvärähtelystä ja resonanssista. Se on tunne avonaisesta tyhjiöstä, joka hengityksen kautta tulee eläväksi. Kun ääni nojaa kehoon, se on ilman ää-

nenpainetta ja lihasjännitteitä täynnä väriä ja todellista äänen voimaa. (Fagnan 2010, 5–6.)

Äänen paisuttaminen (*mezza di voce*) on periaate, jossa äänellä tuotetaan dynaamisia vaihteluja. Se tapahtuu yhden säveltason aikana äänen virratessa saumattomasti vaikuttamatta äänen laatuun tai korkeuteen. (Fagnan 2010, 7.) Äänen paisuttaminen edellyttää hyvin hallittua uloshengityslihasten kontrollointia ja on yksi vaikeimmista periaatteista *bel canto* -laulussa. Se on monien lihasten hyvin hidasta, pitkäjännitteistä ja hallittua yhteistoimintaa, jossa ilman lihasten veltostumista tai jäykistymistä pidetään ääni elävänä ja tasaisena äänenvoimakkuutta vaihdellen. (Husler & Rodd-Marlin, 2009, 116.)

Äänihuulisulku (*coup de glotte*) on terveen äänentuoton perusta Manuel Garcian II (1805–1906) metodissa. *Coup de glotte* auttaa kirkkaan ja tehokkaan, vaikuttavan äänenlaadun muodostamiseen sekä äänen resonoitumiseen. Äänihuulisulku on pehmeä, ja ääni syntyy ilman keinotekoisia lihasten jännittämistä ja työntämistä sekä ilman ääniraon suurta alapuolista painetta, ilman kovaa aloitusta. (Pilotti 2009, 12.) Garcian näkemyksen mukaan laulajan on tärkeää aistia pehmeä suulaki korkeana ja nielu avarana. (Stark 1999, 14.)

Legato ja portamento kuuluvat olennaisesti *bel canto* -laulutyyliin. Molemmat edellyttävät hyvää sisään- ja uloshengityslihasten hallintaa. *Legato*-laulussa sävelet seuraavat toisiaan peräkkäin, saumattomasti ilman taukoja. ”Hengitystä ei saa keskeyttää sävelten välissä, vaan se virtaa tasaisena jokaisen sävelen aikana”, sanoi Francesco Lamberti (1813–1910). *Portamento* (= äänen ryhti, käytös, kantaminen) tarkoittaa liukumista sävelestä toiseen, äänen kuljettamista ilman taukoja ja asennon ylläpitämistä (avonainen nielu) koko äänialueella. Se antaa ehjän, yhtäjaksoisen tunteen *legato*sta ja homogeenisen soinnin. *Bel canto* -laulussa *portamento*sta on tullut täysin yhteenliittymä tyylin kanssa. Puoliäänellä laulaminen (*mezza voce*) on myös hyvin tärkeä osa *bel canto* -laulutyyliä. (Pilotti 2009, 36–38.)

5.1.2 Rytmimusiikin laulaminen

Rytmimusiikin tietyt laulutyyli eivät käsitä kokonaisvaltaisuutta niin laajan näkökulman mukaan kuin tämän tutkimuksen kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa (vrt. luku 6.2). Rytmimusiikin laulamisesta olen koonnut vain muutaman esimerkin, sillä tämän tutkimuksen kannalta ei ole tarkoituksenmukaista selvittää kaikkia kevyen musiikin laulutyyliä.

Puheterapeutti ja laulupedagogi Ritva Eerola (2009) painottaa, että myös rytmimusiikin laulutavan opiskelussa vaaditaan kehon käyttöä aivan samalla tavalla kuin klassisessa laulussa. Molemmissa laulutavoissa kehon lihasten tasapainon löytäminen luo perustan ääntöbalanssille eli ilmanpaineen säätelylle suhteessa äänihuulten lihastoimintaan. Rytmimusiikin laulutekniikan opiskelu vaatii aivan yhtä paljon aikaa kuin klassisen äänenmuodostuksen opiskelu. (Eerola 2009, 1.) Suomessa on otettu käyttöön rytmimusiikki-termi vastaamaan ei-klassista laulutapaa (Eerola 2009). Kyseinen termi on myös Suomen musiikkioppilaitosten liiton käyttämä yleinen termi kevyestä musiikista. Opetussuun-

nitelmat ovat vuodelta 2008, ja ne ovat ruotsinkieliset. (SML Rytmsång. Ni-våprovrens innehåll och utvärderingsgrunder 2008; ks. luku 5.2.1.)

Käsittelen seuraavaksi Eerolan määrittelyä siitä, miltä rytmimusiikki tai populaarimusiikki kuulostaa ja miten se poikkeaa klassisesta laulusta. Hän on koonnut määritelmäänsä *Estill Voice Training* (EVT 1988) ja Robert Edwinin (1998, 2004) menetelmiin perustuen. Rytmimusiikissa äänen laatu on erittäin vaihtelevaa, ja siinä on yleensä vähemmän yläsäveliä kuin klassisessa laulussa. Peruslaulutapaa voidaan nimittää puhelauluksi, sillä sen sointi on erilainen kuin klassisessa laulussa. (Eerola 2009, 2.) Rytmimusiikin laulutyyli on persoonallinen. Laulufraasit ovat lyhyitä, hengityspaikkoja on enemmän, jopa kielipillisesti väärissä paikoissa. Suurin osa rytmimusiikin laulualueesta on niin sanotun miksatusrintarekisterin alueella. Kurkunpää on tällöin korkeammalla kuin klassisessa laulussa. Rekisterinvaihdos on korkeammalla kuin klassisessa laulussa. Kehossa ja kurkussa on suurempi jännite, sillä niin sanottu belttaus vaatii enemmän voimaa koko kehosta. Kokonaisuutena puhelaulun jännitteet ovat suuremmat ja painotukset enemmän kehon etupuolella kuin klassisessa laulussa, jossa painopiste on selkäpuolella. Molemmissa laulutavoissa hengityselinten ja kehon lihasten käyttö on erittäin tärkeää. Koska puhelaulun äänihuulimassa on suurempi, uloshengityselinlihakset aktivoituvat automaattisesti enemmän kuin klassisessa laulussa. (Eerola 2009, 3–5.)

Rytmimusiikin laulutekniikan jaottelut perustuvat sointieroihin ja poikkeavat eri tutkijoilla ja laulopedagogeilla toisistaan. Eerola erittelee *Estill Voice Training* (EVT 1998) mukaan rytmimusiikin laulutekniikan toimintatavat (Eerola 2009, 8; Estill 1988; 1992; 1995; 1997):

1. speechmode
2. belting, jota käytetään rockissa ja gospelissa
3. twang, jota käytetään countryssä ja yhdistetään usein belttaukseen rockissa
4. falsetto, jossa on mukana hiljainen, voimakas ja jodlaus.

Muusikko/laulajat Pirjo Aittomäki, Marjo-Riitta Kervinen ja Tuire Mellanen (2002) täsmentävät eri laulutapoja artikkelissaan *Tyyliä ja niiden erityispiirteet*. Jokainen laulaja tuo mukanaan oman persoonansa, kokemuksensa ja näkemyksensä lauluihin oman instrumenttinsa, kehonsa välityksellä kokonaisvaltaisesti. Laulelmalle on ominaista pelkistetty, puheenomainen laulutapa, jossa melodian rytmi seuraa tekstin painotuksia. Äänenkäyttö on yleensä legatomaista. Vastavasti rockmusiikki sallii monenlaisia, hyvinkin persoonallisia äänenkäyttötapoja. Yleensä äänenkäyttö on rockmusiikissa voimakasta, rytmisiä korostavaa ja ääni on varsinkin nopeissa tempoissa suora. Tekstin voimakas aksentointi, terävä artikulointi ja äänen hyvä tuki kehossa ovat olennaisia. Monilla heavy-laulajilla kehon tuki ja äänen resonanssi toimivat samaan tapaan kuin klassisilla laulajilla. Latalalaisamerikkalaisessa musiikissa äänenkäyttö on soivaa ja legatomaista. Gospel-, blues-, rhythm and blues-, soul- ja funk-musiikissa (ns. mustassa musiikissa) kaikki äänenkäyttötavat käihinästä karjahduksiin ovat sallittuja. Ääntä tuotetaan usein paineisesti lihaksia jännittäen ja laulua aksentoidaan voimakkaasti myös kurkunpäällä. Laulujen tulkintaa väritetään laajoilla dyna-

miikan vaihteluilla ja sävykkäällä äänenkäytöllä, jopa vibratolla. Yleisiä tehokeinoja ovat äänen vuodattaminen ja ohentaminen. Jazzissa melodiarytmin käsittelyn lähtökohtana on puheenomaisuus. Jazz sisältää lauluimprovisaatiota, scat-laulua, jossa sanat on korvattu erilaisilla tavuilla ja äänneillä. Tekstin sisäistynyt tulkinta ja rytminkäsittely ovat jazzissa tärkeitä, ja monenlaiset äänenkäyttötavat ovat sallittuja. Perinteisesti ääni on soiva ja sitä väritetään tulkintaa tukevilla sävyillä. (Aittomäki ym. 2002, 57–67.)

5.1.3 Complete Vocal Technique

Laulaja ja laulututkija Catherina Sadolin (2011) on kehittänyt menetelmän *CVT Complete Vocal Technique* (kokonaisvaltainen äänenkäytön tekniikka). Rinastusta tämän tutkimuksen laulunopetuksen työtapaan on joiltakin osin, mutta tämä menetelmä painottaa kokonaisvaltaisuuden osalta vain kehonkäyttöä (vrt. luku 6.2).

Menetelmän tekniikoita voidaan käyttää kaikissa laulutyyleissä. Sadolinin (2011) mukaan laulaminen ei ole vaikeaa ja kuka tahansa voi oppia laulamaan. Tekniikka on vain väline, joka auttaa laulajia ilmaisemaan itseään. Hänen käyttämänsä laulutekniikat perustuvat sekä klassisen laulun oppeihin että kevyen musiikin laulajien kokemuksiin. Sadolinin mukaan hyvän laulutekniikan voi saavuttaa jokainen, kunhan tietää, mitä ja miten se tehdään ja miten sitä harjoitellaan. Hän uskoo, että jokainen laulaja pystyy tuottamaan kaikenlaisia ääniä. Hänen tutkimustyönsä käsittää kaikki erilaiset ihmisäänät, ja hän esittelee kirjassaan työtavat kaikkien koskaan kuulemiensa ihmisäänten tuottamiseksi. Sadolinin tutkimustyö jatkuu edelleen, sillä laulutekniikat kehittyvät jatkuvasti eri kulttuurien ja niiden laulutapojen vuorovaikutuksen kautta eikä tälle kehitykselle ole Sadolinin mukaan loppua näkyvissä. (Sadolin 2011, 6–9.)

Sadolinin (2011, 15) kolme pääotsikkoa laulamisen ja terveen äänen tuottamisessa ovat:

1. neljä moodia: valitse niistä se ”vaihde”, moodi, jolla haluat laulaa
2. äänen väri: tumma vai vaalea
3. tehosteet: lauluäänen käyttö tiettyjen tehosteiden tuottamiseen.

Lisäksi hän täsmentää kolme peruseriaatetta, joiden hallinta on oleellisen tärkeää. Ensimmäisenä on tuki, joka syntyy kolmen lihasryhmän (vatsa-, selkä- ja lannelihakset) yhteistoiminnasta. Toisena on perus-twang, joka tapahtuu kurkunpään eteistä supistamalla. Kolmantena on leuan eteenpäin työntämisen ja huulten jännittämisen välttäminen. (Sadolin 2011, 15–16, 30.)

Lauluäänen käytön Sadolin (2011, 16–17) jaottelee seuraavasti eri moodeihin:

1. neutraali moodi (ainoa ei-metallinen moodi, ääni pehmeä ja hiljainen kuin kehtolaulussa, voidaan laulaa vuotavalla äänellä)
2. curbing-moodi (ainoa puolimetallinen moodi, kuulostaa valittavalta tai pidättelevältä)
3. overdrive-moodi (toinen täysmetallinen moodi, ääni suora ja äänekäs)
4. edge-moodi (toinen täysmetallinen moodi, ääni vaalea, aggressiivinen, terävä ja kirkas). Aikaisemmin Sadolin on käyttänyt moodista nimeä belting.

Kuten Eerola toteaa, jokaisella tutkijalla ja laulunopettajalla laulutekniikan jaottelut eroavat toisistaan. Samoja piirteitä Sadolinin tekniikoiden kanssa löytyy Aittomäen ym. (2002, 57–67) jaottelusta, ja esimerkiksi overdrive-moodi on suoraan rockmusiikissa käytetty laulutapa. Myös ns. mustassa musiikissa käytetty äänen vuodattaminen on lähellä Sadolinin neutraalia moodia, ja sitä tavataan myös jazzissa. Neutraali moodi on samantapainen kuin *Estill Voice Trainingin* (EVT) falsetto. Belting, belttaus on yleisesti kevyessä musiikissa käytetty laulutapa, jonka myös Eerola (2009) mainitsee *Estill Voice Trainingin* (EVT) luokituksissa. Aittomäen ym. (2002) artikkelissa mainitaan laulelman puheenomaisesta laulutavasta, joka on yhteydessä *Estillin Voice Trainingin* (ETV) speech-moodin kanssa. Sadolinin luokittelussa on vielä erikseen curbing-moodi, joka kuulostaa pidättelevältä tai valittavalta. Samantyyppisestä laulutavasta ei ole mainintaa Eerolan (2009) eikä Aittomäen ym. (2002) teksteissä.

5.1.4 Kansanlaulu ja sen opettaminen

Kansanlaulu on kokonaisvaltaista toimintaa, jossa mieli ja keho ovat yhtä, ja siitä löytyy yhtymäkohta tämän tutkimuksen näkökulman kanssa (vrt. luku 6.2). Kansanlauluun on perinteisesti liittynyt tanssi tai leikki tai näytteleminen. Myös eri alojen työntekijät ovat ennen laulaneet työrytmin mukaan. (Vrt. luku 3.2.)

Kansamusiikin lehtori ja laulaja Anna-Kaisa Liedes (2005, 9) kirjoittaa taiteellisen tohtorintyönsä kirjallisessa osiossa kansanlaulusta seuraavasti:

Yhteistä kaikille kansanlaulajille on heidän oma, persoonallinen äänenkäyttötapaansa sekä melodioiden käsitteleminen omalla tavallaan. Miten kykenisin lähestymään laulamista samalla tavalla kuin arkistojen laulajat ja kuinka löytäisin oman laulutyylini? (Liedes 2005, 9.)

Samaan ajatukseen yhtyy myös Juulia Salonen (2012, 16), joka kirjoittaa maisteriopintojensa lopputyössä, että kansanlaulun rikkaus on sen monimuotoisuudessa, erilaisissa tyyleissä ja yksilöllisissä eroissa eikä ole yhtä oikeaa tapaa laulaa. Heikki Laitinen on kertonut Salosen haastattelussa, että historiallinen kansanlaulu oli suullista perinnettä. 1900-luvulla on elänyt monia hyvin erilaisia laululajeja, ja laulu on ollut lähinnä säestyksetöntä ja läsnä kaikissa elämäntilanteissa. Lauluja opittiin vapaa-ajalla tai työn lomassa. Saloselle antamassaan tiedotteessa Anna-Kaisa Liedes kertoo, että varsinaisia ammattilaulajia ei ollut, vaikka parhaita laulajia arvostettiin yhteisössä. Omalla tavallaan ammattilaisiksi voidaan katsoa itkijänaiset, joilla oli tärkeä asema yhteisössä. (Salonen 2012, 7.)

Kansanlaulun opittu perinteisesti suullisena perintönä, mutta nykyisin sitä opetetaan myös eri oppilaitoksissa. Kansanlaulun opettamista käsittelevää kirjallisuutta on niukasti. Ruotsissa on ilmestynyt vuonna 2007 laulaja Ulrika Gunnarssonin kirjoittama kansanlauluopas *Pärilbandochhäxgnägg – en folklig-sångskola*. Kirja sisältää kansanlaulun historiaa, nykytutkimusta sekä pedago-

gien näkökulmaa kansanlaulun opettamisesta. Opas sisältää paljon konkreettisia harjoituksia ja lauluja sekä antaa ohjeita siihen, miten kansanlaulun kanssa työskennellään ja miten sitä opetellaan: esimerkiksi kansanlaulussa ääni sijoitetaan eteen, lähelle puhetapaa. (Gunnarsson 2007, 30–32.)

Salosen (2012) tutkimuksessa mainitaan, että kansanlaulun monimuotoisuus ja erilaiset tyylit sekä yksilölliset erot näkyvät myös opettamisessa, sillä opettajia löytyy monentasoisia ja jokaisella on omia näkemyksiä laulamista. Tutkimustulosten mukaan opiskelijoilla pitää olla kansanlaulun opettajien mielestä laaja tuntemus kansanlaulutyyleistä ja -tekniikoista. Lisäksi tulee hallita laulamisen perustekniikka ja sitä tulee opiskella. Sama koskee äänifysiologiaa. Ilmaisuu ja tekniikka kulkevat käsi kädessä. (Salonen 2012, 6, 53–55.) Pohdinnassaan Salonen kirjoittaa, että on monia tapoja käyttää ääntä eikä toinen ole toistaan parempi. Jokaisen oma ääni kelpaa sellaisenaan, eikä kenenkään tarvitse pyrkiä johonkin tiettyyn ihanteeseen. Jokainen laulaja saa kuulostaa vapaasti erilaiselta. Kaikki alkaa tunteesta, eikä pelkällä fysiologian tuntemisella ja tekniikan opiskelulla pääse pitkälle. Salosen mielestä tarvitaan tulkintaa, tunnetta ja ”meininkiä”. Vaikka äänen tuottaminen on fysiologiaa, se on jotain maagista, jossa mieli ja keho ovat yhtä. (Salonen 2012, 59–61.)

5.1.5 Laulusuzukimenetelmä

Laulunopettaja Päivi Kukkamäki on kehittänyt Suzuki-menetelmän pohjalta laulusuzukimenetelmän 15 vuotta kestäneen kehittämisprojektin aikana. Menetelmässä painotetaan kokonaisvaltaista kasvattamista laulutekniikan opiskelun ohella. Tässä menetelmässä ei mainita kehonkäyttöä, mutta menetelmä liittyy tämän tutkimuksen näkökulmaan kokonaispersoonallisuuden kehityksen osalta (vrt. luku 6.2).

Laulusuzukimenetelmä etenee opetustasoittain raskausajasta aikuisuuteen pyrkien ymmärtämään lapsen maailmaa ja tukemaan lapsen ja nuoren kokonaispersoonallisuuden kehitystä. Kukkamäki on todennut laulusuzukimenetelmän kehittyneen oppilaiden mukana. (Kukkamäki 2002, 3–5.) Laulusuzukimenetelmä perustuu Shinichi Suzukin (1898–1998) luomaan Suzuki-menetelmään ja noudattaa menetelmän perusajatuksia. Musiikin oppiminen tapahtuu kuuntelemisen, matkimisen ja toistamisen periaatteella. Samalla tavalla lapsi oppii oman äidinkieltensä, sillä puhuminen ja laulaminen ovat sama äänellinen ilmiö, saman fysiologisen mekanismin tuottamia. (Kukkamäki 2002, 19; vrt. luku 3.3.5.)

Laulusuzukimenetelmässä on tavoitteena herättää lapsessa rakkaus musiikkiin laulamisen kautta. Laulutaidon ja laulujen oppimiseen kuuluu päivittäin laulaminen sekä luonnollisen ja vapaan lauluäänien vaaliminen ja kehittäminen. Edellisten lisäksi menetelmään kuuluvat laulamisen ja kuuntelun merkityksen vahvistaminen sekä artikuloinnin ja kielellisten taitojen harjaannuttaminen. Tavoitteena on laulamisen avulla kehittää ja vahvistaa lapsen itsetuntoa, itseluottamusta eli myönteistä minäkuvaa, pitkäjänteisyyttä, keskittymiskykyä, lähimmäisenrakkautta ja toisen ihmisen kunnioittamista. Laulusuzukimenetelmän pyrkimyksenä on, että lapset saisivat kokea mielihyvää, elämyksiä, turval-

lisuutta, lämpöä, yhteenkuuluvuutta ja läheisyyttä laulamisen kautta. Päämääränä on avoin, onnellinen ja tasapainoinen ihminen. Suzuki-menetelmä on tapa elää, "Human being education", kuten Suzuki itse on asian ilmaissut. Laulusuzukimenetelmä on rakennettu viiden opetustason kokonaisuudeksi, jossa jokaisella opetustasolla on oma tavoitteensa. Kaikilla tasoilla kiinnitetään huomiota laulamisen ja laulun perusasioihin. (Kukkamäki 2002, 23, 53.)

5.2 Laulunopetus opetussuunnitelmien valossa eri oppilaitoksissa

5.2.1 Musiikkiopistot

Tässä tutkimuksessa mukana olevat musiikkiopiston laulunopetuksen opetussuunnitelmat (2005; 2008) eivät sisällä kokonaisvaltaista kehonkäyttöä eivätkä myöskään kokonaispersoonallisuuden kehittämistä tämän tutkimuksen näkökulmasta kuin vain maininnan omaisesti (vrt. luku 6.2).

Suomen musiikkioppilaitosten liitto (SML) on julkaissut klassisen laulunopetuksen ja rytmimusiikin laulunopetuksen (opetussuunnitelmat ruotsinkielisenä: Rytmsång) tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet, jossa noudatetaan Opetushallituksen laatimia taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteita. Käsitelen tässä tutkimuksessa vain tutkimukseni ajankohdan mukaisia, vuosien 2005 ja 2008 opetussuunnitelmia, jotka eivät ole muuttuneet näiden vuosien jälkeen. (SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005; SML Rytmsång. Nivåprovens innehåll och utvärderingsgrunder 2008.)

Tässä tutkimuksessa mukana olevien musiikkiopiston laulunopetuksen opetussuunnitelmien mukaan tärkeintä on lauluinnostuksen herättäminen ja hyvän musiikkisuhteen ylläpitäminen. Pitkäjänteisellä harjoittelulla ja viimeistelyllä pyritään kehittämään oppilaan varmuutta ja ilmaisukykyä. Suorituksen myötä tullut kokemus ja lautakunnan palaute auttavat oppilasta asettamaan itselleen uusia tavoitteita. (SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005, 2.)

Suomen musiikkioppilaitosten liitto on jakanut tasosuoritukset kolmeen vaiheeseen, jotka ovat perustaso 1, perustaso 2 ja musiikkiopistotaso. (SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005, 2.)

Klassisen laulun perustasolla 1 on yleistavoitteissa kokonaisvaltaisen ilmaisun kannalta olennaista, että laulunopiskelija tutustuu omaan lauluinstrumenttiinsa ja oppii käyttämään sitä terveellä tavalla. Lisäksi opiskelija oppii äänenmuodostusta, hengitystekniikkaa ja artikulointia. Muut yleistavoitteet liittyvät lähinnä lauluohjelmistoon ja harjoitteluun sekä musiikillisten valmiuksien kehittämiseen, kuten esiintymiseen, yhteismusisointiin ja muusikkouden kehittämiseen. Sisältöihin kuuluu myös *prima vista* -laulaminen. (SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005, 4.)

Klassisen laulun perustasolla 2 oppilas kehittää edelleen kaikkia perustason 1 tavoitteita. Lisäksi mukaan tulee yhteismusisointia, ja oppilas kehittää itseään muusikkona työskennellessään muiden muusikoiden kanssa (kamari-musiikki, yhtyelaulu). Lisäksi oppilaan tavoitteina on improvisoida ja säveltää lauluja omien taitojensa ja tietojensa mukaan. (SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005, 5.)

Klassisen laulun musiikkiopistotasolla oppilas syventää perustason 1 ja 2 tavoitteita edelleen. Näiden myötä oppilas saa valmiuksia jatko-opintoihin sekä elinikäiseen musiikin harrastamiseen. Pyrkimyksenä on, että oppilas oppii itsenäiseen työskentelyyn harjoittamalla itse teoksia sekä työskentelemällä muiden muusikoiden kanssa. Suorituksen ohjelmisto pyritään rakentamaan sellaiseksi, että se tuo monipuolisesti esiin oppilaan persoonallisia piirteitä. (SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005, 6.)

Arvioinnissa kokonaisvaltaisuus on mukana osittain tämän tutkimuksen näkökulman valossa. Kaikilla tasoilla arvioinnissa kiinnitetään huomiota teknisten, tulkinnallisten ja taiteellisten asioiden hallintaan, kuten hengitystekniikkaan, äänenmuodostukseen sekä artikulointiin ja ääntämiseen. Lisäksi arvioidaan myös musiikillisia ja tulkinnallisia elementtejä. Oppilasta ohjataan myös itsearviointiin, jossa keskitytään muun muassa tunteiden hallintaan esiintymistilanteissa ja lisäksi kurssin koettu suoritustaso suhteessa harjoitusprosessiin ja omiin odotuksiin. Lisäksi käydään läpi mahdolliset kehityskohteet työskentelyssä (harjoittelu, laulutunnit) seuraaviin tehtäviin valmistauduttaessa. (SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005, 7.)

Rytmimusiikki on Suomen musiikkioppilaitosten liiton käyttämä termi yleisesti kevyestä musiikista. Rytmimusiikin opetussuunnitelmat ovat ruotsinkielisiä vuodelta 2008. (SML Rytmsång. Nivåprovens innehåll och utvärderingsgrunder 2008.)

Rytmimusiikin perustasolla 1 oppilaalla on kokonaisvaltaisen ilmaisun valossa tavoitteena löytää luonteva tapa laulaa. Lisäksi instrumenttikohtaisina tavoitteina on, että oppilas oppii hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta ja artikulointia eri tyylien mukaisesti. Oppilaan tavoitteena on oppia työskentelemään tekstien kanssa ja tutustua sopivan tasoiseen ja itseään kiinnostavaan ohjelmistoon. Hän oppii tuomaan esiin erilaisten laulujen luonteen ja tunnelman tekstistä, rytmistä ja melodiasta. Tyylilajeina ovat kansanmusiikki, iskelmä, näyttämömusiikki, pop, rock, blues ja jazz. Perustasolla 1 tavoitteena on myös oppia *prima vista* -laulua sekä erilaisia yhteismusisoinnin muotoja ja mikrofonitekniikan perusteita. (SML Rytmsång. Nivåprovens innehåll och utvärderingsgrunder 2008, 4–5.)

Rytmimusiikin perustasolla 2 oppilas kehittää perustason 1 taitoja edelleen. Lisäksi oppilaan tavoitteina on oppia improvisoimaan ja säveltämään omien taitojensa ja tietojensa puitteissa. Instrumenttikohtaisina tavoitteina perustasolla 2 on, että oppilas oppii monipuolisen ja perusteellisen laulutekniikan sekä osaa värittää ääntään tyylilajin ja aikakauden mukaisesti. Oppilas saa myös perustietoa klassisesta laulusta. (SML Rytmsång. Nivåprovens innehåll och utvärderingsgrunder 2008, 6.)

Rytmimusiikin musiikkiopistotason opinnoissa oppilas syventää entisestään perustason 1 ja 2 tavoitteita. Lisäksi oppilas saa taitoja ja valmiuksia jatko-opintoihin sekä elinikäiseen musiikin harrastamiseen. Oppilaan tavoitteina on myös oppia tulkitsemaan musiikkia itsenäisesti ja oppia antamaan musiikillisiin kokonaisuuksiin oma persoonallinen ilme. Musiikkiopistotasolla instrumentti-kohtaisina tavoitteina on, että oppilas omaa monipuolisen ja perusteellisen laulutekniikan sekä osaa antaa lauluille persoonallisen ilmaisun. Lisäksi oppilas oppii kehittämään improvisointi- ja sävellystaitojaan. Tavoitteena on yhteismusisointi yhtyeiden ja muiden kokoonpanojen kanssa. (SML Rytmsång. Nivåprovrens innehåll och utvärderingsgrunder 2008, 8.)

Rytmimusiikin arvioinnissa löytyy myös yhtymäkohtia tämän tutkimuksen kokonaisvaltaisuuden näkökulman valossa. Kaikilla tasoilla laulun arvioinnissa kiinnitetään huomiota teknisten, tulkinnallisten ja taiteellisten asioiden hallintaan, kuten hengitystekniikkaan, äänenmuodostukseen sekä artikulointiin ja ääntämiseen. Lisäksi arvioidaan myös musiikillisia ja tulkinnallisia elementtejä. (SML Rytmsång. Nivåprovrens innehåll och utvärderingsgrunder 2008, 10.)

Suomessa Opetushallitus on päättänyt 20.9.2017 taiteen perusopetuksen yleisen ja laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteista. Ne otetaan käyttöön 1.8.2018. Opetussuunnitelmien perusteiden oppimiskäsitys sisältää myönteiset tunnekokemukset, ja oppimisen ilo ja uutta luova toiminta edistävät oppimista ja kehittävät omaa osaamista. Eri aistien käyttö ja kehollisuus ovat oppimisen kannalta olennaisia. Oppiminen on opetussuunnitelmien mukaan kaikilla aloilla kokonaisvaltaista, ja tämän kokonaisvaltaisuuden avulla kehitetään oppilaan tietoja ja taitoja monipuolisesti. Se on yksilön ihmisenä kasvua ja yhteisön hyvän elämän rakentamista. (Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2017, 6–7.)

5.2.2 Musiikin aineenopettajakoulutus Oulun yliopistossa lukuvuonna 2005–2006

Lukuvuonna 2005–2006 käytössä ollut Oulun yliopiston laulunopetuksen opetussuunnitelma ei sisällä kokonaisvaltaista laulunopetusta tämän tutkimuksen näkökulmasta kuin vain mainintana terveestä äänenkäytöstä (vrt. luku 6.2). Käsittelem tässä tutkimuksessa vain tutkimukseni ajankohdan, lukuvuoden 2005–2006 mukaista laulunopetuksen opetussuunnitelmaa.

Oulun yliopistossa oli voimassa lukuvuonna 2005–2006 uusille opiskelijoille vuoden 2005 uusi opetussuunnitelma. Opetus jakautui opetussuunnitelmassa musiikin perusopintoihin, johon kuului Laulu 1 -opintojakso, klassista laulua kaksi lukuvuotta. Mahdollista oli valita myös muu soitin eli ”kevyt laulu”, jota oli myös kaksi lukuvuotta. Kolmantena mahdollisuutena oli opiskella sovellettua laulua, jossa ensimmäinen vuosi oli klassista laulua ja toinen vuosi kevyttä laulua. (Oulun yliopisto 2005, 112–127; ks. liite 1.)

Opetussuunnitelma sisälsi yleistä selvitystä opetuksen sisällöstä. Perusopintoihin kuuluvan Laulu 1:n sisältö: Opiskelija perehtyy terveeseen äänenkäyttöön ja tutustuu klassisen tai kevyen laulun ohjelmistoon. Musiikin aineopintoihin kuuluvan Laulu 2:n sisältö: Opiskelija syventää jo opiskeliansa

soittimen (laulun) hallintaa tai perehtyy neljännen soittimen perustekniikkaan ja -ohjelmistoon. (Oulun yliopisto 2005, 112–127; ks. liite 1.)

Opetussuunnitelma sisälsi vain ohjelmistoluettelon eri tyylien mukaan sekä tutkinnon ohjelmiston rakenteen ja ohjeita tutkinnon suorittamisesta ja arvioinnin perusteista. Opetussuunnitelmassa ei ole tarkemmin selvitetty yleistavoitteita, eivätkä se sisällä kokonaisvaltaista ohjeistusta. Laulutentit oli korvattavissa musiikkiopiston perustason 2 vastaavalla tutkinnolla tai kevyen laulun osalta Pop-jazz-konservatorion perustason 2 vastaavalla tutkinnolla.

Toteutin opetussuunnitelman opetusta ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden kanssa lukuvuonna 2005–2006 omalla kokonaisvaltaisella lauluopetustavallani, josta on kerrottu tarkemmin luvuissa 7.1.2 ja 7.3.

5.2.3 Itävallan musiikkikoulujen opetussuunnitelma: *Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme*

Itävaltalainen musiikkikoulujen laulunopetussuunnitelma on lähinnä tämän tutkimuksen kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan näkökulmaa (vrt. luku 6.2).

Itävaltalaisten musiikkikoulujen opetussuunnitelman on laatinut *Konferenz der Österreichischen Musikschulwerke* (KOMU) vuonna 2005. Opetus on jaettu eri tasoille. Ensimmäisenä tasona on alkeistaso (*Elementarstufe*), joka koskee lasten ja nuorten äänenkoulutusta. Seuraavana tasona on perustaso (*Unterstufe*), sitä seuraa keskitaso (*Mittelstufe*) ja lopuksi on ylin taso (*Oberstufe*). Jokaisen tason jälkeen on tutkinto (*Übertrittsprüfung*). Alkeistason jälkeen ei ole kuitenkaan tarpeellista tehdä tutkintoa, sillä opettaja voi itse päättää oppilaan siirtämisestä perustasolle. Ylimmän tason jälkeen on loppututkinto (*Abschlussprüfung*). Musiikkikoulussa voi opiskella klassista laulua, joka sisältää myös kevyttä ohjelmistoa. Musiikkikoulussa voi myös opiskella pelkästään jazz/pop- ja rocklaulua, mutta tutkimuskysymykseeni nojaten keskityn vain yleiseen osioon ja klassisen laulun opetussuunnitelmaan. (*Konferenz der Österreichischen Musikschulwerke. Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005.*)

Opetussuunnitelma on rakennettu 16:sta eri osiosta, joista ensimmäinen on Musiikkiohjelmisto - sisällöllinen laajuus (*Musikrepertoire - Inhaltliche Breite*), kolmas osio Soveltuvuus ja oppimisedellytykset (3. *Eignung, Lernvoraussetzungen*), kahdeksas osio Harjoittelumuotoja ja -käytänteitä (8. *Überformen/Übepraxis*) ja yhdestoista osio Opetus- ja kasvatustavoitteita kehitys- ja suoritusasteen mukaan (11. *Lernziele/Bildungsziele nach Entwicklungsstufen/ Leistungsstufen*) joitakin keskeisiä osioita mainitakseni. (*Konferenz der Österreichischen Musikschulwerke. Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005.*)

Jokaisen osion sisällä on vielä eritelty osa-alueet: laulu (*Gesang*), jonka alla on myös *Jazz/Pop/Rock*, lasten ja nuorten äänet (*Kinder- und Jugendstimme*), lauluyhtye tai kuoro (*Vokalensemble/Chor*) sekä puhuminen (*Sprechen*). Tavoitteita on tarkennettu kunkin osa-alueen mukaan. (*Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 2–31.*)

Tiivistän opetus- ja kasvatustavoitteet kehitys- ja suoritustason mukaan (*Lernziele/Bildungsziele nach Entwicklungsstufen/ Leistungsstufen*) seuraavasti: Äänen kouluttaminen on aina musikaalisen ja teknisen valmiuden ohella myös persoonallisuuden ja luonteen kasvattamista ja itsenäiseksi taiteilijapersoonallisuudeksi ohjaamista. Tässä merkityksessä tulee edistää tietoisuutta terveestä puhe- ja lauluäänestä, iloa yksi- ja moniäänisestä laulamisesta, itsehavainnoinnista, emotionaalisesta ilmaisukyvystä, esitys- ja kommunikointihalusta, mielikuvituksesta ja avoimuudesta sekä kuuntelun kehittamisestä (intonaatio, sävelkäsitys, aktiivinen kuuntelu jne.). Perustason (*Unterstufe*) opetus- ja kasvatustavoitteina kehitys- ja suoritustason mukaan ovat muun muassa laulajan hengityksen kehittäminen pohjautuen luonnolliseen hengitykseen, kehon kannattelu ja kehotietoisuus, oikeaoppinen konsonanttien käyttö, oikeaoppinen vokaali muodostus ja vokaalien tasapaino, esiintymistehon herättäminen, musikaalisen ja äänellisen ilmaisun kehittäminen, tässä vain muutamia mainitakseni. (Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 22–23.) Keskitasolla (*Mittelstufe*) syvennetään kaikkia edellä mainittuja tavoitteita, joiden lisäksi tavoitteina on myös muun muassa äänialan laajentaminen, tasapainoinen äänentuottaminen ja äänen kantokyky. (Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 22–23.) Ylimmällä tasolla (*Oberstufe*) syvennetään edellisiä tavoitteita ja pyritään tekemään nämä tasot täydellisiksi sekä ohjataan aidon laulajapersoonan kehittymiseen. (Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 23.) Opetussuunnitelman osa 11, Opetus- ja kasvatustavoitteet kehitys- ja suoritustason mukaan (*11. Lernziele/Bildungsziele nach Entwicklungsstufen /Leistungsstufen*) on suomenkielisenä käännöksenä liitteessä 2.

5.2.4 Suomen musiikkioppilaitosten liiton (SML) ja Itävallan musiikkikoulujärjestelmän (KOMU) laulun opetussuunnitelmien vertailua

Suomen musiikkioppilaitosten liiton (SML) klassisen laulun ja Itävallan musiikkikoulujärjestelmän (KOMU) laulun opetussuunnitelmat ovat samalta vuodelta 2005. SML:n Rytminmusiikin opetussuunnitelma ei ole vertailussa mukana.

Molemmissa opetussuunnitelmissa on kolme eri tasoa:

- perustaso 1 – perustaso (*Unterstufe*)
- perustaso 2 – keskitaso (*Mittelstufe*)
- musiikkiopistotaso – ylin taso (*Oberstufe*)

Itävallassa on lisäksi alussa alkeistaso (*Elementarstufe*), joka koskee lasten ja nuorten äänenkoulutusta.

Itävallan laulunopetuksen opetussuunnitelma (KOMU) on paljon yksityiskohtaisempi kuin Suomen musiikkioppilaitosten liiton (SML) opetussuunnitelma (2005). KOMU-opetussuunnitelma sisältää kuusitoista eri osiota, joissa on selvitetty yksityiskohtaisesti jokaisen osion ja nimikkeen tavoitteet. Jokaisessa osiossa on eritelty yleisesti laulamisen tavoitteet, ja sen sisällä jazz-/pop-

/rock-laulamisen tavoitteet, lasten ja nuorten laulamisen tavoitteet, lauluyhtye- ja kuorolaulun tavoitteet sekä puhumisen tavoitteet.

SML:n tavoitteissa mainitaan lauluinnostuksen herättäminen ja hyvän musiikkisuhteen ylläpitäminen. Itävallan musiikkioppilaitosten opetussuunnitelmassa opetus- ja kasvatustavoitteiden kehitys- ja suoritustason mukaan (11. *Lernziele/Bildungsziele nach Entwicklungsstufe/Leistungsstufe*) äänenkouluttamisessa on aina tavoitteena saavuttaa iloa yksi- ja moniäänisessä laulamissa. Yhteistä molempien maiden tavoitteille on äänen kouluttaminen. SML:n yleistavoitteiden mukaan oppilaiden tulee tutustua lauluinstrumenttiinsa ja oppia käyttämään sitä terveellä tavalla. Lisäksi tavoitteena on oppia äänenmuodostusta, hengitystekniikkaa ja artikulointia. Itävallan opetus- ja kasvatustavoitteissa perustasolla pyritään kehittämään laulajan hengitystä niin, että se perustuu luonnolliseen hengitykseen. Äänenkoulutuksen osalta kehitetään tervettä ja selkeää äänensointia sekä hienostunutta, pehmeää äänenkäyttöä. Tavoitteena on edistää tietoisuutta terveestä puhe- ja lauluäänestä. (SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005, 2-7; Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 22-23.)

Kokonaisvaltaisen ilmaisun valossa SML:n tasosuoritusten sisällöissä mainitaan, että tavoitteena on pyrkiä kehittämään oppilaan varmuutta ja ilmaisykykyä. Itävallan KOMU:n opetus- ja kasvatustavoitteissa kehitys- ja suoritustason mukaan (11. *Lernziele/Bildungsziele nach Entwicklungsstufen/ Leistungsstufen*) äänenkouluttaminen on aina musikaalisen ja teknisen valmiuden ohella persoonallisuuden ja luonteen kasvattamista ja itsenäiseksi taiteilijapersonallisuudeksi ohjaamista. Tässä merkityksessä tulee edistää tietoisuutta itsehavainnoinnista, emotionaaliseen ilmaisukykyyn, esitys- ja kommunikointihalusta, mielikuvituksesta ja avoimuudesta sekä kuuntelun kehittämisestä (intonaatio, säveltäjä, aktiivinen kuuntelu jne.). (Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 22-23.) SML:n tasosuoritusten sisällöissä mainitaan, että opetuksen tulee rohkaista oppilasta oman musiikillisen identiteetin etsimiseen. Arviointiperusteissa kiinnitetään huomiota kokonaisvaltaisuuteen, kuten persoonallisuuteen laulussa ja esiintymistaitoon, sekä ohjataan oppilasta itsearviointiin, kuten tunteiden hallintaan suoritustilanteessa. Ennen kaikkea arvioinnissa kiinnitetään huomiota lauluteknisiin, tulkinnallisiin ja taiteellisiin asioihin. (SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005, 2-7.)

SML:n opetussuunnitelma ei käsittele ihmistä kokonaisuutena eli kehon ja mielen yhteyttä. Itävallan opetussuunnitelmassa korostetaan kokonaisvaltaisuutta, ja se on myös yksi sisältöalue eli kokonaisvaltainen pedagogiikka (4. *Ganzheitliche Pädagogik*). Sen mukaan ääntä ja persoonallisuutta ei voi erottaa toisistaan eivätkä ne voi olla vaikuttamatta toisiinsa. Laulaminen sisältää ihmisen kokonaisuutena. Laulajan kokonaispersoonallisuuden kehittämisessä seuraavat alueet ovat olennaisia: monipuoliset opetusmenetelmät, keho- ja hengityskoulutus, kehontuntemus, liikunta, kehon kannattelu mukaan lukien kaikki aistit jne. Kokonaisvaltaisuuteen liittyy opetussuunnitelmassa yhtenä osiona oleva Keho ja instrumentti ja tekniikka (5. *Körper und Instrument, Technik*). Posi-

tiivisen laulajanäänen kehittymisessä olennaisena edellytyksenä on opettajan tieto äänentuottoelimistä, niiden yhteistoiminnasta ja yhteisvaikutuksen myötä syntyvästä ääniprosessista kuten myös laulamissa tapahtuvista fyysisistä ja psyykkisistä prosesseista ja mahdollisuuksista niiden välittämiseen. Opetus- ja kasvatustavoitteissa kehitys- ja suoritustason mukaan (11. *Lernziele/Bildungsziele nach Entwicklungsstufen/Leistungsstufen*) tavoitteena on kehittää kehon kannatte- lua ja kehotietoisuutta. Muut tavoitteet ovat enemmän lauluteknisiä, tulkinnal- lisia ja taiteellisia tavoitteita. (Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 7–10, 22–23.)

Molempien maiden eri tasojen tavoitteet rakentuvat aina edellisen tason taitojen ja tavoitteiden syventämiselle. Itävallan opetussuunnitelman mukaan keskitasolla (*Mittelstufe*) syvennetään perustason tavoitteita ja laajennetaan ää- nialaa sekä kehitetään edelleen tasapainoista äänen tuottamista sekä vahviste- taan äänen kestokykyä. Ylimmällä tasolla (*Oberstufe*) syvennetään edellisten tasojen tavoitteita edelleen ja pyritään tekemään niistä täydellisiä ja ohjataan aidon laulajapersoonallisuuteen kehittymistä (esiintymisen, musikaalisen ilmai- sun ja äänenlaadun kehittämisen lisäksi tulevat äänenväri ym. musiikin perus- käsitteet). (Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 22–23.) SML:n tavoitteissa perustason 1 tavoitteita kehitetään ja syvennetään edelleen perustasolla 2 lähinnä lauluteknisesti, tulkinnallisesti ja taiteellisesti. Musiikkiopistotasolla kehitetään molempien perustasojen tavoit- teita, ja yhtenä uutena tavoitteena on saada valmiuksia jatko-opintoihin sekä elinikäiseen musiikin harrastamiseen. (SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005, 2–7.)

5.3 Aikaisempia tutkimuksia laulunopetuksesta ja laulamisesta

Aihettani sivuavia tutkimuksia laulamisesta ja kehosta on tehty jonkin verran samoin kuin tutkimusta laulamisesta yleensä. Pääasiassa tutkimukset ovat kan- sainvälisiä.

Mei-Ying Liaon ja Jane W. Davidsonin (2016) artikkelissa *The Effects of gestures and movement training on the intonation of children's singing in vocal warm-up session* tutkitaan lapsikuorolaisten äänenavausharjoituksissa eleiden ja lii- keiden vaikutusta laulupuhtauteen. Tulosten mukaan lapset, jotka tekivät eleitä ja/tai liikkeitä, lauloivat merkittävästi puhtaammin kuin lapset, jotka lauloivat ilman liikkeitä. Johtopäätöksenä on, että eleillä ja liikkeillä on positiivista vaiku- tusta lasten laulupuhtauden kehittämisessä. Lisäksi eleiden ja liikkeiden yhdis- täminen voi toimia tehokkaana kuorolaulun opetusmenetelmänä.

Skotlannissa Glasgow'ssa ISME -konferenssissa (International Society for Music Education) heinäkuussa 2016 esiteltiin aihettani lähellä oleva tutkimus. Portugalilainen Deporah Oliveira esitteli tutkimustaan *Body Memory and State of Expression* (2016). Työstämisvaiheessa oleva tutkimus nostaa esiin hypoteeseja erityisistä kehonkielen mielikuvista, jotka ovat kehomuistissa tunteita tulkitta-

essa. Niitä voidaan rakentaa ja tallentaa kehomuistiin kehollisten Dalcroze-harjoitusten avulla.

Australian Brisbanessa pidettiin heinäkuussa 2013 kansainvälinen *International Congress of Voice Teachers* -kongressi, jonka julkaisussa on ajankohtaisia artikkeleita laulamiseen ja ääneen liittyvistä uusimmista tutkimuksista. Oma tutkimustani lähellä on Heather J. Buchananin artikkeli *Body Mapping: Enhancing Voice performance through Somatic Technique* (2013). Buchanan lähtee siitä, että laulaminen on liikettä. Body Mapping on periaate lähestyä somaattista, ruumiillista aluetta ja on ainoa tällä hetkellä olemassa oleva menetelmä, joka on keskittynyt ensisijaisesti muusikoiden liikunnan tarpeeseen. Body Mapping antaa käytännöllistä tietoa esiintymistaitojen tehokkuudesta ja opettaa laulajia esiintymään ilmeikkäästi ja helposti. Samassa kongressissa esitelty toinen omaa tutkimustani lähellä oleva artikkeli oli Linda Listerin *How Yoga Can Help Singers* (2013). Joogan keho-mieli-yhteys auttaa laulajia pitämään sekä äänihuulet että myös koko instrumentin terveenä selkärangasta mieleen.

Berit Norberg esitteli Brisbanen kongressissa vuonna 2013 artikkelinsa *The Feldenkrais Method in Singing and Performance* (2013). *Processes in Interaction*. Siinä hän käsittelee sitä, kuinka Feldenkrais-tunnit voivat olla arvokkaana työkaluna ja palvelevat laulajia heidän oppimisprosessissaan ja kehittävät heidän musiikallista esiintymistään ja kommunikointiaan. Opetuksella on saavutettu syvempää herkkyyttä ja henkilökohtaista ilmeikkyyttä. Luovat esiintyjät ovat oppineet kohtaamaan esiintyessään arvaamattomia tilanteita, ja jokainen voi oppia ainutlaatuisen tulkinnan ja esiintymisen. Feldenkrais-menetelmällä syvennetään ja laajennetaan laulamisen sisäistä näkökulmaa. Konkreettisesti selkärangan ja hermoston työskentelyllä on mahdollista kasvattaa kinesteettisiä mahdollisuuksia. Feldenkrais-menetelmällä opitaan käyttämään kehoa oikein. Se perustuu lasten luontaiseen tapaan käyttää kehoaan kaikissa tilanteissa oikein. Menetelmä keskittyy kehon ja ajatusten suhteeseen, fyysinen aktiviteetti luo henkistä tietoisuutta ja avaa improvisoinnin mahdollisuuksia.

Brisbanen kongressijulkaisussa (2013) on myös Pat H. Wilsonin artikkeli *Building the Body that Speaks and Sings: A Practical Workshop with Toys* (2013). Hän käsittelee erilaisia välineitä, joilla parannetaan laulu- tai puhe-suoritusta ja voimistetaan kehon kestävyyskykyä. Erilaisten välineiden käyttö vahvistaa kehon lihasten, ennen kaikkea keskivartalon lihasten työskentelyä sekä rentouttaa alaleuan lihasjännityksiä ja vähentää kurkunpään lihasten jännitystilajoja.

Alabamassa tehty tutkimus on lähellä omaa aihettani. Dawn Wells Neelyn (2012) väitöskirja on nimeltään *Body conscious: A comparative study of body awareness and body alignment methods for singers and for teachers integrating them into their teaching*. Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia kehonlinjauksen ja kehotietoisuuden tarpeellisuutta laulajan äänenkäyttökäytännön vahvistamisessa. Menetelmä sisältää joogan, Aleksander-tekniikan, Feldenkrais- ja Pilates-menetelmän käyttöä. Kehonhallinnan ja kehonlinjauksen menetelmiä muusikoille, erityisesti laulajille on tutkittu vähän. Tulosten mukaan laulunopettajat ovat tietoisia eri menetelmistä ja käyttävät niitä omassa opetuksessaan. Eniten käytettyjä ovat jooga ja Aleksander-tekniikka. Monet opettajat käyttävät usei-

den menetelmien variaatioita, koska heillä ei ole riittävästi tietoa ja taitoa eri menetelmistä.

Omaa tutkimustani lähellä on myös tutkija Veera Khare Asher (2009) tekemä väitöskirjan aiheesta *The Olympic Singer: Integrating Pilates Training Into the Voice Studio*. Hän on tutkimuksessaan tarkastellut laulunopetuksessa käytettyjen Pilates-harjoitusten hyödyntämistä. Oikeaoppinen hengitys, kehon asento ja kehon toiminnot ovat osa perusäänentuottoa. Kehon balanssin menetelmä Pilates on harjoitusmenetelmä, joka valmentaa sekä mieltä että kehoa ja kohdistuu kehonlinjauksiin ja oikeaan hengitykseen. Pilates-menetelmän on kliinisesti osoitettu vahvistavan lihaksia ja lisäävän kontrollia, joustavuutta ja koordinaatiota. Siksi äänen ja Pilates-menetelmän yhdistämisellä on mahdollisuuksia parantaa äänellistä ilmaisua ja kehittää fysiologiaa niin, että pystytään estämään ääneen ylikäytön tuottamat vammat. Tulosten mukaan, kun laulajat lisäsivät Pilates-harjoituksia (keho-mieli) valmennukseensa ammattitaitoisen laulunopetuksen kanssa, saavutettiin suurempi äänen kestävyys, enemmän voimaa ja oikea ja optimaalinen hengityksen hallinta laulamiseen. Pilates-menetelmä on ideaali laulajille, jotka haluavat kehittää äänentuottoon liittyviä kehon asentoa, hengityksen hallintaa ja keho-mieli-oppimista. Pilates-harjoitukset ovat olennaisia opiskeltaessa ja harjoitettaessa laulamista. Myös vanhanaikainen kuralainen laulaminen voi hyötyä tästä modernista keho-mieli-Pilates-menetelmästä.

Seuraavaksi esittelen Suomessa tehtyjä tutkimuksia laulamisesta. Hannele Valtasaaren (2017) tutkimus *Kestääkö ääni? Laulunopetuksen vaikutus opettajaksi valmistuvien äänen laatuun ja ilmaisuun* käsittelee laulamista ja äänenkoulutusta holistisen ihmiskäsityksen valossa.

Anne Tarvaisen (2012) *Laulajan ääni ja ilmaisu. Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk* väitöskirjatutkimuksessa on tutkittu laulajan ilmaisua ja miten sitä voidaan ymmärtää koko keholla aistien. Huomio on ihmisen äänellisessä ilmaisussa ja siinä, kuinka toinen ihminen voi ymmärtää tätä ilmaisua. Tutkimuksessa käytetään kahta erilaista lähestymistapaa kehoon: kokemuksellinen keho ja fysiologinen keho. Tutkimustulosten mukaan laulajan ilmaisu koostuu vitaaliaffektisista liikelaaduista (mm. puristuminen, käpertyminen, laajentuminen), jotka voivat kuvata laulajan tunneilmaisua sekä musiikillista ilmaisua. Tutkimuksessa ilmeni, että laulajan ilmaisu on olemukseltaan virtaavaa ja dynaamista ja se koetaan ajassa. Laulajan ilmaisu välittyy kuuntelijalle laulajan äänen avulla. Kuuntelija voi aistia minkä tyyppisin liikkein laulaja on tuottanut ääntään, esimerkiksi jännitteisesti, jolloin laulamisen laatu kuulostaa jännitteiseltä. Laulaminen on liikettä ja ilman liikettä ei olisi ääntä. Äänessä ja ilmaisussa on kyse kahdesta erilaisesta aistimisen ja ymmärtämisen, tiedon muodostamisen tasosta: auditivinen ja proprioseptinen taso.

Suomessa tehtiin vuonna 2005 kaksi tutkimusta laulamisesta: Anne-Mari Lindebergin (2005) *Millainen laulaja olen. Opettajaksi opiskelevan vokaalinen minäkuva* ja Ava Nummisen (2005) *Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta*. Molemmat työt keskittyivät aikuisten laulamiseen ja laulamattomuuteen.

Lasten laulamista ja kokonaisvaltaista laulunopetuksen pedagogiaa koskevia tutkimuksia on väitöskirjatasolla Päivi Kukkamäen (2002) *Laulun myötä kasvuun. Laulusuzukimenetelmän kehittämisprojekti*. Se keskittyy lasten ja nuorten laulunopettamiseen ja ennen kaikkea kokonaisvaltaisen ihmisen kasvattamiseen. Opetuksessa hyödynnetään lapsen kehitysvaiheita. (Ks. luku 5.1.5.)

Suomessa on tehty myös tieteellisiä äänenkäytön tutkimuksia, muun muassa Susanna Simberg (2004), *Prevalence of Vocal Symptoms and Voice Disorders among Teacher Students and Teachers and a Model of Early Intervention* ja Leena Rantala (2002), *Ääni työssä. Naisopettajien äänenkäyttö ja äänen kuormittaminen*.

Lauluntutkija Anne Tarvainen tutkii väitöskirjan jälkeisessä tutkimuksessa vokaalisiin kokemuksiin liittyvää esteettistä kehotietoisuutta. Tutkimusprojekti *Laulamisen tuntu: esteettinen kehotietoisuus kuurojen, laulutaidottomien ja ääni-ongelmaisten vokaalisessa kokemuksissa* on alkanut 2018. Tutkimuksen tavoitteena on tutkia laulamisen arvoa esteettisenä toimintana ja kokemuksena riippumatta siitä, mikä on laulamissa tuotetun äänen esteettinen laatu perinteisesti tarkasteltuna (sävelpuhtaus, rytmin tarkkuus, äänen laatu jne.). Lisäksi tavoitteena on pohtia, millaista kehollis-äänellistä toimintaa voidaan pitää laulamisenä. Tutkimus pyrkii myös edistämään laulamiseen liittyvien normien ja valtaasetelmien parempaa tunnistamista ja uudenlaisen laulamisen ja laulunopettamisen kulttuuria.

Laulun lehtori Aija Puurtinen on tehnyt Sibelius-Akatemiassa post doc-tutkimusta vuosina 2010–2012 pilottiprojektin nimeltä *One Voice: A pilot Study of teaching Mixed Voice Technique to Children Aged 8 to 12*. Hän esitteli vuonna 2013 lasten äänen opettamista käsittelevän Yksi ääni -pilottiprojektin Brisbanen kongressissa. Projektin pohjalta on tarkoituksena kehittää malli, jonka avulla voidaan opettaa lapsille tasapainoista ja kehoon perustuvaa laulamista. Tutkimuksessa Puurtinen on käyttänyt suomalaista kansanmusiikkia, suomalaista kevyttä musiikkia, kansainvälistä popmusiikkia sekä blues-, soul- ja jazzmusiikkia. Tulosten mukaan balanssilaudan avulla on mahdollista vapautua psyykkisistä jännityksistä ja laulaa vapaammin. Lisäksi voidaan saavuttaa luonnollinen kehon tuki, harjoittaa luonnollisesti lihaksia ja hengitystekniikka ilman, että ajattelee lihaksia ja hengitystä, sekä vapauttaa kurkunpäättä. Lapset voivat laulaa eri tyylejä ja käyttää äänialuetta, mikä on mahdollista terveen äänen rajojen mukaan. Laulamiselle on suuri merkitys myös vuorovaikutuksella, rohkeudella laulaa ja vapautumisella ryhmätilanteessa.

Kansainvälistä kirjallisuutta laulamisesta ja kehonhallinnasta löytyy laajasti, joista esittelen seuraavaksi muutamia esimerkkejä. Australialaisen professori ja lauluntutkija Janice L. Chapmanin toimittama kirja *Singing and teaching Singing. A Holistic Approach to Classical Voice* (2017) käsittää erilaisia artikkeleita laulamisesta ja laulunopettamisesta. Hänen oma pedagogiikkansa mukaan laulaminen käsittää koko persoonan: keho, mieli, henki, tunne ja ääni. Hänen kolme pääkategoriaansa ovat: *holistic, physiological, incremental*. Chapmanin mukaan oleellista on, että nämä kaikki kolme pääkategoriaa liittyvät yhteen ja muodostavat yhden kokonaisuuden. Kehonasentoa, kehon ja äänen yhteistoimintaa ja ennen kaikkea äänen väärinkäyttöä ja sen ennaltaehkäisyä on tutkinut

amerikkalainen professori ja Dimon Instituutin perustaja Theodore Dimon. Hänen tutkimuksensa perustuvat Alexander-tekniikan hyödyntämiseen äänenkäytön- ja laulunopetuksessa. *You Body, Your Voice. The Key to Natural Singing and Speaking* (2011). Hänen tutkimuksiin perustuva uusi kirja ilmestyi huhtikuussa 2018 *Anatomy of the Voice. An Illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists*.

Kokonaisvaltaisesta laulunopetuksesta on kirjoittanut laulun professori Peter T. Harrison: *The Human Nature of the Singing Voice. Exploring a Holistic Basis for Sound Teaching and Learning* (2006). Hänen kirjassaan kuvataan laulutahtuman kokonaisvaltaisuutta ja sitä, kuinka monia eri osa-alueita on otettava huomioon musiikin oppimisessa ja esittämisessä.

Laulamisen, kehon, mielen ja liikkeen yhdistämisestä löytyy erilaista kirjallisuutta, ja muun muassa saksalainen musiikkiterapeutti ja muusikko Wolfgang Bossinger on kirjoissaan *Die heilende Kraft des Singens* (2005) ja *Chanten. Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens* (2008) sekä opetuksessaan tutkinut kokonaisvaltaisen laulamisen sosiaalista sekä terveydellisesti parantavaa ja hoitavaa vaikutusta. Laulunopettaja Betty Jeanne Chipmanin (1919–2012) (2008) kirja *Singing with Mind, Body and Soul: A Practical Guide for Singers and teachers of Singing* sisältää kokonaisvaltaista ohjeistusta laulunopettajille, laulajille ja kuoronjohtajille terveellisistä äänenkäytön tekniikoista. Kirjassa on harjoituksia, jotka lisäävät laulajan kinesteettistä tietoisuutta laulun aikana. Harjoitusten tarkoituksena on myös rentouttaa, mutta samalla pitää yllä äänen energiaa ja eloisuutta. Lasten laulunopetuskirjallisuus on yleensä kokonaisvaltaista laulamista liikkuen ja leikkien. Muun muassa saksalaisen musiikkipedagogi Christiane Wieblitzin (2007) kirja *Lebendiger Kinderchor. Kreativ, spielerisch, tänzerisch. Anregung und Modelle* sisältää kokonaisvaltaista ohjeistusta lapsikuorojen kanssa työskentelyyn laulaen, tanssien, leikkien ja luoden. Myös erilaiset äänenavausoppikirjat sisältävät kokonaisvaltaista kehonkäyttöä äänenkoulutuksen yhteydessä, kuten saksalaisen musiikkikasvatuksen professori Jürgen Terhag (2012): *Warmups. Musikalische Übungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene*.

6 TUTKIMUSASETELMA

6.1 Tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tehtävä on kehittää kokonaisvaltaista laulunopetusta musiikkiliikunnan avulla. Reflektiopintana on oma työni laulunopettajana laulun ja musiikkiliikunnan yhdistämisessä. Tutkimuskysymys on:

Miten musiikkiliikunta voi tukea kokonaisvaltaista laulunopetusta?

Tutkimuksen keskeisenä tehtävänä on saada syvempää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä, sillä musiikkiliikunnan ja laulun yhdistäminen ei ole täysin uusi idea, mutta varsinaisena laulunopetuksen välineenä musiikkiliikunnan käyttö on uusi opetustapa. Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla ei ole muita laulunopetusmenetelmiä poissulkeva opetustapa, vaan näen sen enemmänkin osana ja tukena muille laulunopetusmenetelmille. Kyseisessä opetustavassa laulu on isäntä ja liike renki lainatakseni kokeneen musiikkipedagogin Inkeri Simola-Isakssonin ilmausta. (Ks. luku 4.)

Tarkoituksena on kehittää laulunopetusta kokonaisvaltaisempaan suuntaan musiikkiliikunnan avulla niin, että se palvelisi eri-ikäisten oppilaiden laulunopetusta niin musiikkikoulu- ja ammattikoulutustasoisessa laulunopetuksessa. Lisäksi tarkoituksena on soveltaa Inkeri Simola-Isakssonin kokonaisvaltaisen musiikinopetuksen ajatuksia laulunopetukseen sopivaksi. Hänen ajatuksiinsa pohjautuen olen rakentanut oman laulunopetuksen työtavan. Tutkimuksella olen pyrkinyt osoittamaan, että Inkeri Simola-Isakssonin (1974; 1982; 2004; 2006; 2010) pedagogiset ajatukset musiikkiliikunnasta ovat täysin mahdollisia myös laulunopetuksessa. Ennen kaikkea hänen yleiskasvatukselliset ajatuksensa toteutuvat myös laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla.

6.2 Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan tavoitteet

Olen rakentanut kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan tavoitteet Inkeri Simola-Isakssonin haastattelujen (2004; 2006) ja hänen kirjallisen aineistonsa (1974; 1982; 2010) pohjalta koottujen musiikkiliikunnan tavoitteiden mukaan sekä omia artikkeleitani hyödyntäen (Nenonen 2007, 82-86; 1996, 26). Lisäksi tavoitteiden rakentamisessa olen käyttänyt apuna Suomen musiikkioppilaitosten liiton (SML) Klassisen laulunopetuksen sekä rytmimusiikin laulunopetuksen tasosuoritusten sisältöjen ja arvioinnin perusteita (2005; 2008) sekä Itävallan musiikkikoulujen opetussuunnitelman (KOMO) *Konferenz der Österreichischen Musikschulwerke. Lehrplan für Musikschulen: Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimmen* (2005) tavoitteita. (SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005; SML Rytmsång. Nivåprovens innehåll och utvärderingsgrunder 2008; Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005.)

Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla -työtavan kaikki tavoitteet kietoutuvat yhteen, eikä mikään tavoite toteudu ilman muita tavoitteita, vaan ne auttavat ja tukevat muiden tavoitteiden toteutumista. Äänen kouluttaminen on kokonaisvaltainen pedagogiikka. Ääntä ja persoonallisuutta ei voida erottaa toisistaan, ei myöskään ääntä ja kehoa, ja ne molemmat vaikuttavat vastavuoroisesti toisiinsa. Laulaminen käsittää ihmisen kokonaisuutena. Olen rakentanut laulunopetustavan tavoitteet hyvin pitkälle itävaltalaisen musiikkikoulun opetussuunnitelmien pohjalle hyödyntäen myös edellä mainitsemiani materiaaleja. (*Konferenz der Österreichischen Musikschulwerke. Lehrplan für Musikschulen: Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimmen* 2005.)

Tässä tutkimuksessa keho on opetusväline. Sen avulla saavutetaan erilaisia tavoitteita, jotka liittyvät musiikin tiedolliseen oppimiseen, kuten musiikilliset ja kognitiiviset tavoitteet. Kehon avulla, kehon kautta saavutetaan myös persoonallis-sosiaalisia sekä psykomotorisia tavoitteita sekä esteettisiä tavoitteita.

Musiikilliset tavoitteet edellyttävät kognitiivisia tavoitteita ja ajattelua, jotta niitä voidaan saavuttaa. Ne ovat musiikin tiedollista oppimista, musiikin hahmottamista. Persoonallis-sosiaaliset tavoitteet ovat yksilöllisiä oman kehon sisällä tapahtuvia kokemuksia, tuntemuksia ja tavoitteita, jotka edellyttävät toteutuakseen psykomotorisia tavoitteita. Psykomotoriset tavoitteet edellyttävät vastaavasti persoonallis-sosiaalisia tavoitteita, sillä ne liittyvät omaan kehoon ja sen havaitsemiseen ja kokemiseen. Esteettisten tavoitteiden toteutuminen edellyttää sekä musiikillisiä että kognitiivisia tavoitteita. Esteettiset tavoitteet ovat taiteellisia tavoitteita, laulamisen laatua. Kognitiiviset tavoitteet edellyttävät toteutuakseen musiikillisiä tavoitteita sekä persoonallis-sosiaalisia tavoitteita. Kognitiiviset tavoitteet ovat tiedollisia ja musiikkitiedollisia asioita, joita opitaan ja tiedostetaan.

Olen ryhmitellyt tämän tutkimuksen tavoitteet viiteen päätavoitteeseen ja kuvannut niitä sisällöllisesti.

TAULUKKO 1 Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan tavoitteet

<p>Musiikilliset tavoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melodian oppiminen • Rytmitajun kehittäminen • Musiikillisten käsitteiden ilmaiseminen laulaen • Musiikillisten muotojen hahmottaminen • Kuuntelukyvyn kehittäminen • Luovuuden kehittäminen (laulaen, liikkuen)
<p>Persoonallis-sosiaaliset tavoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omaan lauluinstrumenttiin tutustuminen • Laulamisen ilon löytäminen • Virkistykseen kokeminen • Onnistumisen elämys • Omatoimisuuden ja aloitekyvyn kehittäminen • Itsetunnon vahvistaminen • Rohkaistuminen ja vapautuminen • Omista estoista ylipääseminen • Minuuden löytäminen • Sosiaalisuuteen kasvattaminen
<p>Psykomotoriset tavoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omaan lauluinstrumenttiin tutustuminen fysiologisesti (äänielimitys) • Terveen äänenkäytön, hengitystekniikan, artikuloinnin kehittäminen • Liiketunnon ja oman kehontuntemuksen kehittäminen • Rentoutuminen ja hyvinvointitunteen tavoittelemisen koko kehossa • Keskittymiskyvyn parantaminen
<p>Esteettiset tavoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kauniisti, hyvällä terveellä äänellä laulaminen • Tunnelman, laulun sisällön mukaan laulaminen • Soljuvasti, virtaavasti laulaminen
<p>Kognitiiviset tavoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Musiikillisten ilmiöiden havaitseminen • Oppimisen oivaltaminen • Laulujen ja harjoitusten oppiminen • Opittujen asioiden muistaminen • Opittujen asioiden soveltaminen • Erottelu- ja arviointikyvyn kehittäminen

Musiikilliset tavoitteet

Kehon avulla musiikin tiedolliset elementit (melodia, rytmi, harmonia, dynamiikka, tempo, sointiväri) tulevat tietoisiksi, kun liikkeet koetaan kehossa ja

nähdään ja kuullaan laulusuorituksena. Liikkeet yhdistetään laulusuoritukseen, musiikin tekemiseen ja kuullaan musiikkina, lauluna.

Persoonallis-sosiaaliset tavoitteet

Musiikki koetaan kokonaisvaltaisesti liikkeiden avulla. Kokemuksellinen keho on keho sellaisenaan, kuin se ilmenee laulajan omassa kokemuksessa ja se koostuu erilaisista havainnoista, tunteista ja tuntemuksista. (Ks. Tarvainen 2016, 27–33.) Oman lauluinstrumentin kokeminen on kehontuntemusta, tietoisuutta kehosta. Liikkeen avulla kehon endorfiinipitoisuus (mielihyvähormoni) lisääntyy, ja se edesauttaa hyvänolon tuntemuksessa ja virkistymisessä ja edistää oppimista sekä auttaa avautumista ja rohkaistumista ja edesauttaa itsetunnon rakentamisessa.

Psykomotoriset tavoitteet

Koko keho on kokonaisvaltaisesti mukana oppimisprosessissa. Fysiologinen keho koostuu lihaksista, luista ja elimistä, mutta ihmisen omassa kokemuksessa keho ilmenee kuitenkin hyvin erilaisena, sillä sen kautta koetaan ja tunnetaan. (Ks. Tarvainen 2016, 27–33.) Kun musiikkia tehdään liikkuen, kehontunne jää kehomuistiin. Liikkeen avulla hengitysrytmi saa muodon, ja se tapahtuu luonnollisesti liikkeen rytmissä. Oman lauluinstrumentin kokeminen psykomotorisissa tavoitteissa on kehontuntemusta, kehonliikkeiden havainnointia ja tietoisuutta kehosta fysiologisesti. Liikunta lisää endorfiinipitoisuutta (mielihyvähormoni), joka edistää hyvänolontunnetta, rentoutumista, keskittymistä ja sitä kautta edesauttaa oppimista.

Esteettiset tavoitteet

Tässä tutkimuksessa esteettiset tavoitteet ovat omana tavoiteryhmänään. Ne kuuluvat musiikillisten tavoitteiden sisään, mutta eivät kuitenkaan ole suoraan musiikkiedollisia tavoitteita. Ne ovat osittain myös psykomotorisia tavoitteita, sillä kauniisti laulamisen edellyttää tervettä ääntä, hyvää äänenmuodostusta sekä oikeaa hengitystekniikkaa. Estetiikka on olennainen osa laulamista: kauniisti, hyvällä, terveellä äänellä laulamisen on laulunopetuksen tärkein tavoite. Musikaalisesti laulamista tuetaan tässä opetustavassa liikkeen avulla plastisesti soljuvilla, kauniilla liikkeillä. Myös laulujen ja harjoitusten sisältöä ja rytmiä tuetaan liikkeillä, jotka auttavat laulamisen soljuvuuteen ja oikeaan terveeseen laulamiseen.

Kognitiiviset tavoitteet

Kognitiivisia tavoitteita saavutetaan, kun koko keho on mukana oppimisprosessissa. Kehon avulla omaksutaan, havaitaan sekä oivalletaan opittavia musiikillisia elementtejä. Kehon avulla opitut asiat muistetaan, ja niiden soveltaminen uuteen opittavaan asiaan on helpompaa, kun asiat ovat jo kehomuistissa.

Tavoitteet holistisen ihmiskäsityksen näkökulmasta

Oppiminen tässä tutkimuksessa on kokonaisvaltaista toimintaa, jossa keho toimii opetusvälineenä. Kehon kautta opitut asiat tiedostetaan ja omaksutaan ja ne liitetään suurempaan kokonaisuuteen, musiikin ja laulun oppimiseen. Tavoitteiden taustana on kokonaisvaltainen ihmiskäsitys (ks. luku 2), joka käsittää kolme olemassaolon muotoa: kehollisuus, tajunnallisuus ja situationaalisuus. Kaikki nämä olemassaolon muodot muodostavat yhdessä ihmisen olemassaolon, eikä mikään niistä voi toimia jonkun toisen puuttuessa. Kaikki kolme osatekijää kietoutuvat yhteen ja vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti. (Ks. Rauhala 2005, 28–42.) Rakentamani tavoitteet liittyvät ristikkäin näihin eri olemassaolon muotoihin, ja kaikki ne liittyvät toisiinsa tämän opetustavan toimivuuden kanalta.

Kehollisuuteen liittyy kaikista selkeimmin rakentamani psykomotoriset tavoitteet. Eletty kehollisuus koetaan omaa kehoa eläen, ja objektikeho havaitaan ulkonaisesti. Elettyyn kehoon ollaan suhteessa myös tajunnan avulla, kun koetaan sen tapahtumia. Eletyn kehon kautta keholliset kokemukset muodostuvat tiedollisiksi. Ihmisen kehollisuus eli orgaaninen tapahtuminen ja erityisesti aivot ovat kaiken tajunnan, sisäisen tapahtumisen välttämättömiä ehtoja. Keholliset toiminnot ovat välineellisessä mielessä osaltaan toteuttamassa taiteen ja tieteen tekemisen edellyttämiä fyysisiä suorituksia. Kehon kokonaisuus on tärkeällä tavalla mukana laulussa, soitossa ja tanssissa. Näissä toiminnoissa ei ole enää kyse pelkästään lihassuorituksesta, vaan ihmisen persoonan henkinen panos toimii taitona, joka toimii kehollisuudessa ja sen avulla. Kehon muisti on niissä kaikissa mukana takaamassa harjoituksen edistymistä ja kumuloituvaa oppimista. (Ks. luku 2.2; Rauhala 2005, 35–39.) Laulunopetustavassa musiikki liikunnan avulla musiikilliset asiat tehdään liikkuen, ne kuullaan, liikkeet koetaan ja nähdään, ja kokemukset tiedostetaan, ja ne kaikki jäävät kehomuistiin. Kehomuisti auttaa harjoitusten tekemisessä, niiden edistymisessä, kehitymisessä ja on oppimisen tukena. Tämän tutkimuksen laulunopetustapa musiikki liikunnan avulla yhdistää liikkeen, kehon toiminnan musiikilliseen suoritukseen, laulamiseen, ja oppiminen tapahtuu kehollisesti kokemuksena, laulusuoritukseksi sekä kuultuna ja nähtynä eli monen eri kehollisen kanavan kautta. Kehollisuuteen katson liittyvän psykomotoristen tavoitteiden ohella myös persoonallis-sosiaaliset, kognitiiviset sekä musiikilliset että esteettiset tavoitteet, sillä mitään näistä tavoitteista ei voida saavuttaa ilman kehollisuutta.

Tajunnallisuuteen liittyvät musiikilliset tavoitteet, persoonallis-sosiaaliset, psykomotoriset sekä kognitiiviset tavoitteet. Musiikilliset tavoitteet ovat tajunnallisia, sillä tajunta on elämyksellisten kokemusten kokonaisuus. Kokemussisällöt ovat erilaisia, ja niitä ovat esimerkiksi tieto, tunne, uskomus, intuitio ja tahtomukset. Tajunnan perusluonne on mieli jostakin. Niistä jäsentyy tajunnan sisäisiä merkityksiä ja niiden verkostoja. Tajunta on olemassa omassa oivaltavassa merkityksellisyydessä. Koettujen merkitysten kokonaisuus eli tajunta edellyttää myös välttämättöminä ehtoina toiset osapuolet, kehollisuuden ja situationaalisuuden. Kaikilla ihmisen kokemuksilla on tajunnallisia esiasteita, kuten tietoa, havaintoainesta sekä tunteita ja uskomuksia, vaikka ne eivät aina

ole selvästi tietoisia. Nämä jo olemassa olevat kokemussisällöt osallistuvat mielenantoon suhteuttaen itseensä uutta. Näin muodostuu merkityksiä ja ne tapahtuvat tajunnassa siten, että kulloinkin olemassa oleva subjektiivinen maailmankuva ottaa tulkitsevasti vastaan uuden tarjoutuvan mielen, niin että se sijoittuu jotakin tarkoittavana merkityksenä maailmankuvan rakenteeseen. Kun uusi merkityssuhde sijoittuu reaalisesti subjektiiviseen maailmankuvaan, vastaanotto- ja tulkitsemiskyky paranevat. Tähän perustuu terävöitynyt havaitsemiskyky, parempi oppiminen, herkistynyt kauneuden kokeminen, yleinen henkinen kehitys ja lopulta monipuolinen sivistys. (Ks. luku 2.2; Rauhala 2005, 28–35.) Tämän mukaan kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla -työtavan tavoitteista kaikki myös kietoutuu kaikkeen ihmisen olemassaolossa. Uusi opittu asia eli uusi laulu on mieli, ja kun se tulkitaan ja tiedostetaan, se muodostaa merkityksen. Merkitys tiedostetaan ja havaitaan kehittyminen ja se liitetään osaksi oppimista. Oppiminen sujuu paremmin, kun on tapahtunut kehitystä, ja opitaan kuuntelemaan ja laulamaan kauniimmin. Samalla kehitty estetiikan taju ja kauneuden kokeminen uudella tavalla. Laulaminen suoritukseksi mutta myös laatuun kehittyä korvan kehittymisen sekä kauneuden tajun kehittymisen myötä. Lisäksi tulkinnassa ja erottelukyvyyssä tapahtuu kehittymistä, kun osataan erottaa vanhojen laulujen laulamisen laatu ja vertailla sitä tähän hetkeen.

Situationaalisuuteen liittyvät ennen kaikkea persoonallis-sosiaaliset tavoitteet sekä psykomotoriset tavoitteet, sillä se on kaikkea sitä, johon ihminen on suhteessa: omaa mieleen, psyykeen, itseensä ja omaan kehoonsa. Siihen liittyvät myös musiikilliset, esteettiset ja kognitiiviset tavoitteet, sillä laulajat ovat myös suhteessa musiikkiin, sen kauneusarvoihin, estetiikkaan ja musiikillisten asioiden tiedostamiseen eli kognitiiviseen oppimiseen. Situaatio on aina yksilöllinen, ja olemme suhteissa todellisuuteen ja suhteita siihen. Situaatio ei ole sama kuin fyysinen ympäristö, mutta osa tilanteen rakennetta on jo kulttuuria. Siihen kuuluu luonnon olosuhteita, toisia ihmisiä (mm. opettaja-oppilas vuorovaikutussuhde), konkreettisia ja ideaalisia olioita, kuten arvoja ja normeja. Situationaalisuus on hyvin monimuotoista. Ihmisen tajunta saa yleensä arkielämän tapahtumisessa merkityksensä aiheet tilanteesta. Kehollisuus on myös vastavuoroisessa suhteessa tilanteeseen. Tilanteen ideaaliset elementit vaikuttavat kehoon kuitenkin vasta tajunnan välityksellä, ja tällaisia elementtejä ovat esimerkiksi tämän tutkimuksen esteettiset tavoitteet. Keho hylkii ja suosii eri tilanteen asiantiloja ja tekee omalla tavallaan valintoja tilanteessa. Se voi esimerkiksi reflekseillään ja vastustuskyvyillään torjua tilanteen negatiivisia fyysisiä vaikutuksia. Siitä esimerkkinä muun muassa väärin laulaminen, paineella työntäminen, ei virtaavasti laulaminen. Nämä koetaan muun muassa fyysisesti tuskaisena, ahdistavana ja kireänä. Situationaalisuus on ikään kuin peilitila, jossa ihmisen kokonaisuus kehkeytyy kehollisuuden ja tajunnallisuuden suhteutuksessa vastavuoroisesti siihen. (Ks. luku 2.2; Rauhala 2005, 39–42.)

Holistinen ihmiskäsitys on tämän tutkimuksen filosofinen viitekehys. Laulunoppimisprosessi ja kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan tavoitteet ovat vastaavasti oppimispsykologinen lähestymistä-

pa. Kokonaisvaltaisuus selittää tämän tutkimuksen laulun oppimisprosessia ja työtavan tavoitteiden kokonaisvaltaisuutta.

6.3 Tutkija-kehittäjän rooli

Toimintatutkimuksessa tutkija on itse mukana kahdessa roolissa, tutkijana ja toiminnan kehittäjänä. Tässä tutkimuksessa olen sekä opettaja, joka kehittää omaa työtään, mutta samalla myös tutkija, joka tutkii ja reflektoi työtään ja haluaa kehittyä siinä tutkimusprosessin edetessä. Tarkoituksena on kehittää kokonaisvaltaista laulunopetusta musiikkiliikunnan avulla yksilöopetukseen sopivaksi ja ennen kaikkea eri-ikäisille oppijoille. Lisäksi tavoitteena on ymmärtää laulunopetusta yhä syvemmin hermeneuttisen kehän tavoin ja perehtyä kerros kerrokselta aiheeseen. Tutkimusaineistoa reflektoin laulunopetus- ja musiikkikasvatusmenetelmien pohjalta, Inkeri Simola-Isakssonin pedagogisiin ajatuksiin pohjautuen sekä eri-ikäisten ja eri oppijoiden kokemusten valossa. Tutkimusprosessi on suuri spiraali, joka on alkanut vuosia sitten ja kasvaa ja kehittyy koko ajan. Ison spiraalin sisällä kulkee kaiken aikaa pienempiä spiraaleja, jotka vaikuttavat prosessin etenemiseen ja työn kehittämiseen. Laulunopetuksen kehittäminen kokonaisvaltaisempaan suuntaan on vahvistanut omaa käsitystäni musiikkiliikunnan mahdollisuuksista laulunopetuksen opetusvälineenä.

6.3.1 Opinnot ja työtehtävät – oman asiantuntijuuteni kehitys

Musiikki on aina ollut erittäin tärkeä osa elämäni. Kouluajanani ala-asteelta lukion loppuun opiskelin musiikkiopistossa pianonsoittoa ja teoria-aineita. Peruskouluajan jälkeen aloitin lukioaikana lauluopinnot. Koko kouluajan laulojin musiikkiopiston nuorisokuorossa. Musiikkiopiston päästötodistuksen sain 1983.

Musiikinopettajaksi opiskelin Jyväskylän yliopiston humanistisessa tiedekunnassa musiikkikasvatuksen ja -terapian koulutusohjelmassa solistisina pääaineinani laulu ja piano, josta valmistuin 1992. Viimeisenä opiskeluvuoteni erikoistuin musiikkiliikuntaan ja tanssiin sekä kokonaisvaltaiseen Orff-pedagogiikkaan. Opiskelin lukuvuonna 1991–1992 Itävallassa Hochschule für Musik und darstellende Kunst "Mozarteum" -yliopiston Orff-instituutissa Salzburgissa. Vuoden kestävän opintokokonaisuuden nimenä oli "Advanced Studies in Music and Movement. Orff-Schulwerk". Laulunopettajaksi valmistuin Helsingin konservatoriosta vuonna 2002. Lisäksi olen kouluttanut itseäni yksityisesti eri laulunopettajien johdolla niin Suomessa kuin Itävallassa. Musiikkiliikuntaa ja erilaisia kehohallintamenetelmiä olen opiskellut lisäkoulutuksina Suomessa vuosien varrella lukuisilla kursseilla.

Musiikinopettajana olen toiminut peruskoulun ala-asteella ja yläasteella Helsingissä sekä Vantaalla. Integrintikoulu "Soinisen koulussa" Helsingissä toimin musiikin tuntiopettajana lukuvuosina 1998–2003 opettaen erityisluokkia sekä vaikeasti kehitysvammaisia oppilaita. Helsingin yliopiston Viikin normaali-

likoulussa työskentelin luokanopettajan sijaisena sekä opetusharjoittelun ohjaavana opettajana lukuvuoden 2004–2005. Siellä toimin myös lukuvuonna 2006–2007 musiikinopettajana ala-asteella ja luokanopettajaksi opiskelevien opetusharjoittelun musiikin ohjaavana opettajana. Lukuvuoden 2005–2006 toimin laulunlehtorin sijaisena Oulun yliopistossa Musiikkikasvatuksen jaoksessa Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikössä.

Syksystä 2007 alkaen olen työskennellyt laulunopettajana evankelisessa Johann Sebastian Bach -musiikkikoulussa Wienissä, Itävallassa. Musiikkikoulun alaisuudessa työnkuvaani kuului myös toimiminen tiimiopettajana yhdessä luokanopettajien kanssa evankelisissa kansakouluissa vuosina 2007–2010 vastuualueenani musiikinopetus.

Syksystä 2008 alkaen olen toiminut musiikinopettajana GRG7 Gymnasium/Realgymnasium Kandlgassessa Wienissä (GRG7 WienerMittelSchule) opettaen keskikoulussa ja lukiossa musiikkia. Koulu ei ole musiikkipainotteinen.

Sivutoimisena tuntiopettajana työskentelin Helsingin konservatorion musiikkileikkikoulunopettajan suuntautumisvaihtoehdon musiikkiliikunnan, yhtyesoiton ja Orff-pedagogiikan opettajana lukuvuosina 1992–1999. Lisäksi opetin konservatoriossa musiikkikoulutasolla musiikkiliikuntaa ja yhtyesoittoa kouluikäisille oppilaille. Yhden lukuvuoden, 2004–2005, toimin Wienissä yksityisessä musiikkiyliopistossa (Konservatorium Wien Privatuniversität GmbH) ”Elementare Musikpädagogik” -osastolla äänenkäytön ja laulupedagogiikan (”Stimmpädagogik”) tuntiopettajana.

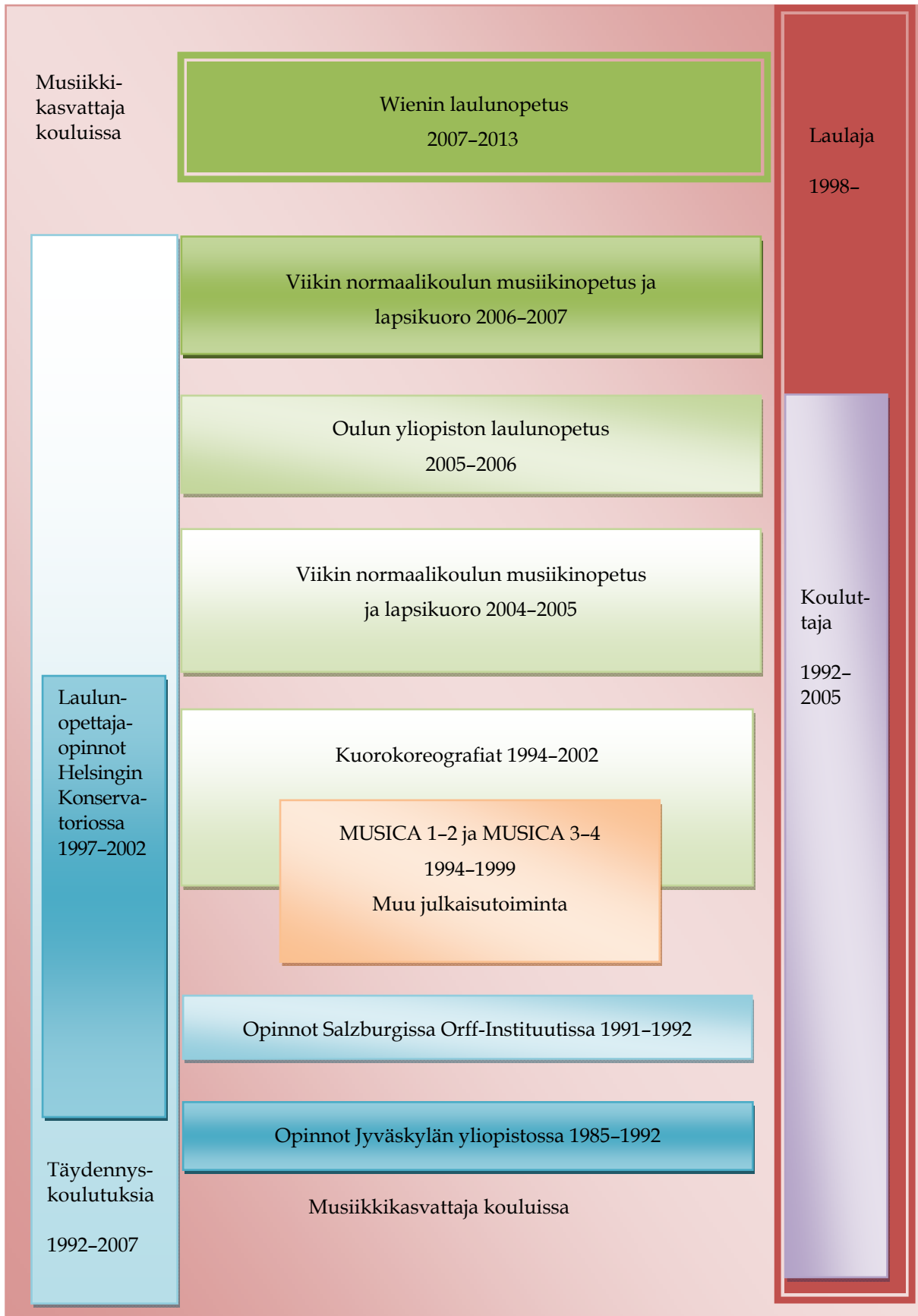
Päätoimieni ohella olen työskennellyt myös musiikkiliikunnan ja Orff-pedagogiikan kouluttajana sekä äänenmuodostuksen, kehonhallinnan ja esiintymisen kouluttajana. Lisäksi olen toiminut laulunopettajana eri kursseilla ja kuoroissa. Kuorokoreografioita olen tehnyt kuoroille ja lauluyhtyeille vuodesta 1994 alkaen aina vuoteen 2002 saakka.

Varsinaisen laulunopettajan työni aloitin lukuvuonna 2005–2006 Oulun yliopistossa, mutta sitä ennen olen toiminut laulun yksityisopettajana ja kurssi- ja kuorokouluttajana vuodesta 1994 alkaen.

Julkaisutoiminnassa olen ollut mukana vuodesta 1993 alkaen musiikin oppikirjoissa kirjantekijänä ja lisäksi erityisasiantuntijana, ideoijana ja tuottajana erilaisissa musiikin ja liikunnan oppimateriaaleissa aina vuoteen 2007 saakka.

Laulajana olen esiintynyt aktiivisesti vuodesta 1998 alkaen niin ulkomailla kuin myös Suomessa. Olen laulanut kirkko- ja lied-konserteissa ja esiintynyt erilaisissa tilaisuuksissa sekä laulanut solistina erilaisissa kokoonpanoissa ja lauluyhtyeissä.

Koko työurani ajan olen työskennellyt musiikinopettajana kouluissa ja lisäksi olen toiminut päätyöni ohessa myös muissa tehtävissä. Oman asiantuntijuuteni kehityskaavion taustaväripohja tarkoittaa koulumusiikin opetusta, joka on kaikkien työtehtävieni ja kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan perusta ja kivijalka.



KUVIO 1

Oman asiantuntijuuteni kehittyminen kaaviona

6.3.1.1 Oma suhde laulamiseen

Oma suhteeni laulamiseen on aina ollut hyvin intohimoinen. Olen laulanut aina ja koko nuoruusikäni lauloin kotipaikkakuntani nuorisokuorossa. Lukion aikana aloitin yksinlaulunopiskelun musiikkiopistossa. Laulunopettajani oli hyvin räväkkä, ja hän tuki ja opasti laulamistani minulle sopivalla rempseällä tavallaan. Tämä ensimmäinen opettaja-oppilassuhde oli todella onnistunut. Jatkoin hänen kanssaan laulutunteja vielä lukion jälkeenkin 2–3 vuotta musiikkiopistossa.

Opiskeluaikani alussa Jyväskylän yliopistossa laulunopettajanani oli erilainen niin äänialaltaan (sopraano) kuin myös henkilönä. Hänellä ei ollut kokemusta siitä, kuinka isojen, dramaattisten äänien kanssa työskennellään. Hän yritti kaikin tavoin sammuttaa ja estää laulamistani muun muassa kehotuksilla, että opintojen jälkeen minun tulisi unohtaa laulaminen ja jättää se kokonaan. Tämä laulunopettaja ja hänen sanansa ovat vaikuttaneet pitkään negatiivisesti elämässäni. Laulamisen paloa sisälläni ei onneksi kukaan voinut sammuttaa. Vaihdoin laulunopettajan ja sain myös laulun pääaineeksi. Viimeiset opiskeluvuodet sain opiskella laulua ääntäni tukevan, ammattitaitoisen ja laulajapersoonan opastuksella. Tein laulusta pääainetutkinnon ja sain siitä hyvää palautetta. Uusi laulunopettajani oli minulle hyvin merkittävä tuki, ja hän auttoi eteenpäin ja uskoi minuun laulajana. Olen hänelle siitä kaikesta kiitollinen. Kokemukseni myötä on yksi ohjenuora elämässäni noussut tärkeimmäksi: keneltäkään ei saa koskaan kieltää laulamista.

Laulajana olen itse kehittynyt vielä varovaisemmaksi ja herkemmäksi erityisesti laulunopettajien suhteen. Jatkoin lauluopintoja vielä musiikkikasvatuksen opintojen jälkeen yksityisesti ja sitten myös laulunopettajakoulutuksessa Helsingin konservatoriossa. Valmistuin laulunopettajaksi vuonna 2002 ja sen jälkeen olen täydentänyt lauluopintojani erilaisten opettajien kursseilla ja yksityisesti niin Suomessa kuin Itävallassa. Suomessa olen saanut opiskella laulua monien vuosien ajan yksityisesti loistavan, maailmalla uraa tehneen tenorin ohjauksessa. Hänen tukensa ja apunsa ovat olleet laulajapersoonalleni erittäin tärkeitä, ja olen siitä kaikesta hänelle kiitollinen. Hän uskoi koko yhteistyömme ajan minuun laulajana ja suureen ääneeni. Hän auttoi ääntäni vapautumaan, laulamaan luonnollisesti ja kehitti ilmaisuani. Olen laulanut lied-konserteissa ja messuissa ja esiintynyt konserteissa Suomessa ja ulkomailla. Jatkan esiintymistä edelleen.

Olen joutunut itse oppimaan kokemuksistani ja opettelemaan pois huonojen laulunopettajien oppeja. Joidenkin opettajien ohjauksessa laulaminen oli tuskaista, jopa kivuliasta. Sitä tunnetta en halua omille opiskelijoilleni ja siksi kysyn heiltä aina ensimmäisenä, miltä laulaminen tuntuu. Pysin opettamaan opiskelijoilleni kehon herkkyyttä, sillä laulamisen tulee tuntua omassa kehossa miellyttävältä ja helpolta, ja silloin se myös kuulostaa hyvältä ja helpolta. Laulamisen pitää synnyttää kokonaisvaltainen hyvinolontunne niin kehossa kuin mielessä. Laulaminen on kokonaisvaltainen tapahtuma, se on itsensä aukaise-

mista ja avoimena olemista. Siksi laulaminen on hyvin herkkä henkilökohtainen osa-alue ihmisessä ja erityisen altis ulkopuolisille vaikutteille ja häiriöille.

6.3.1.2 Oma käsitys opettajuudesta

Carl Orff on sanonut, että musiikkikasvatus on kuin siemen (ks. luku 3.3.2). Kun siemenen kylvää maahan ja sillä on suotuisat olosuhteet kasvamiselle, se kehittyy ja kasvaa itsestään ja kukoistaa kauniisti. Itse uskon samaan ajatukseen, ja se onkin oman opetukseni yksi tärkeimmistä ohjenuorista. Uskon myös siihen, että kaikki pystyvät oppimaan johonkin pisteeseen asti, jokainen omien rajojensa puitteissa, ja minun tehtäväni on luoda oppimiselle suotuisat ja turvalliset olosuhteet. Opettaja opettaa kokonaisvaltaisesti omalla persoonallaan. Opettajan tietotaito ja opiskelijan lahjakkuus ja valmius mutta ennen kaikkea olosuhteet määräävät sen, millä tavalla ja kuinka pitkälle kukin kehittyy. Orffin tavoin myös Shinizi Suzukin mukaan jokaisella ihmisellä on mahdollisuus kasvaa tasapainoiseksi yksilöksi oikean ympäristön, olosuhteiden ja kannustuksen avulla (ks. luku 3.3.5).

Laulunopettamisen tekee mielenkiintoiseksi ja haasteelliseksi se, että jokainen opiskelija tulee laulutunneille vapaaehtoisesti halutakseen oppia laulamaan. Opettajan näkökulmasta jokainen laulaja on erilainen, eri-ikäinen ja erilaisista taustoista tuleva ja erilaisella elämäkokemuksella varustettu. Jotkut ovat jo valmiiksi avoimia, jotkut toiset taas hyvin sulkeutuneita. Sopiva opetustapa on rakennettava jokaisen opiskelijan kohdalla erilaiseksi laulajan omaa persoonaa kunnioittaen. Erilaiset herkkyytasot voivat vaikuttaa oppimiseen ja oppilaan kokemukseen. Esimerkiksi voimakas ja energinen opetustapa ei sovi kaikille. (Ks. luku 7.3.2.1) Jokainen opiskelija oppii eri tavalla, auditiiivisesti, visuaalisten mielikuvien avulla tai kinesteettisesti, ja jotkut tarvitsevat yksityiskohtaisia ohjeita. Jokaisen opiskelijan kohdalla sopivin tapa löytyy ajan myötä eri tapoja kokeilemalla ja uusia ideoita kehittämällä. Tärkeintä on jalostaa jokaisen laulajan omaa persoonallista ääntä parhaalla mahdollisella tavalla. Yksinlaulunopetus on haasteellista yksilötyöskentelyä, mutta onnistuessaan hyvin antoisaa. Jokaisen oppilaan tulisi tuntea olonsa turvalliseksi laulutunnilla ja kokea, että voi vapaasti laulaa ja kokeilla omia siipiään. Opettajan tehtävänä on varmistaa, että laulunopiskelijalla on hyvä olla. Onnistumisen edellytyksenä on luottavainen opettaja–oppilassuhde.

Koulumaailmassa opettaminen on myös hyvin haastavaa. Oppilaat ovat erilaisia kotitaustoiltaan ja tulevat eri kulttuureista. Se on taiteen tekemistä ja luovuutta parhaimmillaan, kun yrittää saada jokaisen oppilaan mukaan toimintaan. Opetustapojen on oltava monipuolisia, sillä jokainen oppilas oppii eri tavalla. Musiikin ja musiikkiliikunnan sekä laulun opettaminen ovat mielenkiintoisia, sillä oppilaat innostuvat eri tavalla sekä kokeilevat eri tapoja oppia ja kehrittelevät itse ideoita lisää, muun muassa erilaisia liikkeitä äänenavauksiin. Oppilaiden ideoita voi hyödyntää ja viedä eteenpäin ja sen myötä oppia myös itse lisää.

Kaikessa opettamisessa täytyy kunnioittaa oppilaita. Oppilas saa vapauden valita, tuleeko mukaan musiikkiliikuntaan tai laulamiseen. Koululuokassa

kaikki haluavat osallistua toimintaan, kun tekeminen on oppilaista mukavaa. Jokaisen oppilaan tulisi tuntea olonsa turvalliseksi ja kokea, että voi vapaasti toimia ja kokeilla omia rajojaan. Opettajan tehtävänä on asettaa toiminnalle sopivat rajat, antaa ytimekkäitä ohjeita ja varmistaa, että kaikilla oppilailla on hyvä olla. Opettamisessa jokainen oppitunti tulee rakentaa jollakin tavalla mielenkiintoiseksi, ja se voi sisältää jopa yllätyksiä ja jotakin erilaista.

6.3.2 Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kehittymisprosessi

Kaikki edellisessä luvussa esitelty työurani eri vaiheet ovat vaikuttaneet kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kehittymiseen. Varsinainen pohja työlleni on vahva musiikin peruskoulutus, musiikinopettajakoulutus ja sen lisäksi musiikkiliikunnan ja erilaiset keuhonhallinnan koulutukset. Lisäksi toiselta suunnalta on tullut laulamisen ja laulunopettajakoulutus. Kaikkia näitä olen koko työelämäni ajan yhdistellyt luontevasti. Ilman monipuolista musiikkikasvattajataustaani en olisi pystynyt kehittämään tätä kokonaisvaltaista tapaa opettaa laulua musiikkiliikunnan avulla.

Tämän tutkimuksen aikajana keskittyy aikavälille 2005–2013. Tuona aikana olen tietoisesti yhdistänyt musiikkiliikuntaa ja laulamista musiikinopetuksessa koulumaailmassa, mutta ennen kaikkea laulunopetuksessa ja opettaessani eri alojen ihmisiä erilaisilla kursseilla. Musiikkiliikunta on aina ollut tärkein musiikinopetuksen työväline omassa opetuksessani. Työtavan kehityksessä on koko ajan kulkenut kaksi linjaa, yksilöopetus ja ryhmäopetus. Työtapa toteuttaa Inkeri Simola-Isakssonin ajatusta ”laulamisen kuuluu kaikille”.

Opetukseni painopiste on siirtynyt vuosien saatossa puhtaasta musiikkiliikunnasta enemmän laulunopetukseen musiikkiliikunnan avulla, ja musiikkiliikunta on muodostunut lopulta laulunopetuksen työvälineeksi. Tämä kokonaisvaltainen laulunopetuksen työtapa on kehittynyt monipuolisissa työtehtävissä eri-ikäisten ja erilaisia oppijoita opettaen, opetusta analysoiden ja soveltaen yksilölaulunopetukseen sopivaksi sekä jokaiselle opetusryhmälle sopivaksi. Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on kehittynyt kokeillen ja aistien, analysoiden ja uusia ideoita kehittäen. Olen saanut tehdä työtä erilaisten, avoimien, vastaanottavien opiskelijoiden kanssa, jotka ovat antaneet opetuksestani ja ideoistani myös palautetta, kuten Wienin laulunopiskelijat. Olen kehittänyt ja ideoinut harjoituksia, ja he ovat avoimesti ideoineet mukana ja antaneet palautetta siitä, mikä toimii ja sopii heille luontevasti ja mikä ei. Kuten laulunopiskelija WM2 sanoi Wienissä, ”tämä tapa opettaa laulua musiikkiliikunnan avulla sopii kaikille niille, jotka ovat avoinna sen vastaanottamaan ja sitä kokeilemaan”.

Koulumusiikinopetuksessa musiikkiliikunta on opetusvälineenä sopinut oppilaille aina luontevasti. Äänenavaukset sujuvat hauskaasti liikkuen, ja koko kehon käyttö rentouttaa ja vapauttaa niin kehoa kuin myös ääntä. Ideoitani olen julkaissut musiikin oppikirjoissa (mm. MUSICA 1–2 1995; 1996; MUSICA 3–4 1999; 1999) sekä erityisasiantuntijana että tuottajana eri musiikin ja liikunnan oppimateriaaleissa (2007; 1998; 1995; 1993). Musiikin oppikirjojen (MUSICA 1–2

1995; 1996; MUSICA 3-4 1999; 1999) työskentelyprosessissa pääideana oli musiikkiliikunnan käyttö laulujen tukena tai laulunopetteluun apuna, ei varsinaisen laulunopetuksen välineenä. Pääasiassa oppikirjojen ohjeissa musiikkiliikunta oli musiikillisten käsitteiden opettamisen apuväline. Musiikkiliikunnan avulla musiikinopettaminen on kokonaisvaltaista toimintaa, joka tuottaa myös iloa ja virkistystä opetukseen. Keho ja sen luontaiset liikkeet ovat olleet minulle aina tärkeitä. Laulunopettajaopintojeni lopputyö käsittelee myös kehoa ja lihaksia sekä niiden toimintaa laulun aikana. Lopputyön nimenä on ”Äänen tuottamisessa ja kehonhallinnassa yhteisesti käytettävät lihakset ja niiden keskinäinen toiminta laulun aikana” (Nenonen 2002).

Kuorokoreografioiden tekeminen (1994-2002) oli hyvin merkittävä vaihe kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kehittämisessä, sillä silloin pystyin kokeilemaan musiikkiliikuntaa laulamisen tukena, mutta en kuitenkaan opettanut lauluja kuorolaisille. Musiikkiliikunta oli musiikin ja laulujen sisältöjen ilmaisuvälineenä. Musiikkiliikunta tapahtui pääasiassa paikalla seisoen, käsillä elehtien, jaloilla rytmittäen tai paikalla pyörien sekä eri kuoromuodostelmissa, jotka vaihtelivat myös laulun aikana ja liikkui tilassa. Tämäkin vaihe oli ideoiden kehittelyvaihetta, jossa musiikkia ilmaistiin liikkuen, plastisesti, mutta musiikkiliikunta ei ollut varsinaisen laulunopettamisen väline.

Opettaessani Oulun yliopistossa (2005-2006) tulevia musiikkikasvattajia laulunopetuksen työtapana musiikkiliikunnan avulla oli vielä iduillaan. Alkuideat laulunopettamiseen musiikkiliikunnan avulla pohjasivat oppikirjojen (MUSICA 1-2 1995; 1996; MUSICA 3-4 1999; 1999) ääni- ja kehonlämmittelyharjoituksiin ja muihin musiikkiliikuntaohjeisiin sekä siihen, kuinka olen opettanut kouluikäisiä lapsia laulamaan. Musiikkiliikunta toimi apuvälineenä muun muassa musiikin virtaamisen löytämiseksi lauletaessa. Tarkoituksena oli aktivoida opiskelijoiden kehoa sekä vapauttaa lauluääntä, mutta myös poistaa liiallista keskittymistä varsinaisesta laulusuorituksesta. Uusia ajatuksia ja ideoita syntyi koko ajan, ja kokeilin niitä opiskelijoiden kanssa. Oulussa musiikkiliikuntaa oli pääasiassa laulunopetuksen tukena, mutta ei vielä täysin kokonaan laulunopetuksen välineenä. Oulun yliopistossa laulunopetus oli siirtymävaiheessa, jossa ideat olivat hyvää vauhtia kehittymässä.

Helsingin yliopiston Viikin normaalikoulussa (2006-2007) toimin alasteella musiikin ohjaavana opettajana sekä lapsikuorojen johtajana. Siellä kehitin laulunopetuksen ideoita musiikkiliikuntaa hyödyntäen ja soveltaen niitä ryhmäopetukseen sopivaksi. Musiikkiliikunnan käyttö oli luontevaa lauluja opettaessa sekä äänenavauksia lauletaessa lasten ryhmäopetuksessa ja lapsikuorossa. Tein myös jokaiseen koulun juhlaan oppilaille kuorokoreografioita ja erilaisia esiintymismuodostelmia. Lasten kanssa työskennellessäni ajatukset ja ideat laulunopettamisesta musiikkiliikunnan avulla olivat jo pidemmällä kuin opettaessani Oulun yliopiston opiskelijoita. Musiikkiliikunta oli vielä tässäkin vaiheessa laulamisen tukena, joskin äänenavauksissa ja muutamissa lauluissa laulunopetuksen välineenä, jolloin painotus oli siirtymässä enemmän musiikkiliikunnan käyttöön laulunopetuksen välineenä. Tämäkin oli kehittelyvaihetta ja

jonkin verran kehittyneempää kuin Oulussa. Nyt musiikkiliikunta liittyi ryhmässä tapahtuvaan laulunopetukseen, ja uusia ideoita oli jo paljon aluillaan.

Varsinaisesti laulunopettaminen musiikkiliikunnan avulla on pystynyt kehittymään tämän työn viimeiseen vaiheeseen Wienissä, jossa olen tehnyt tutkimusta vuosien 2007–2013 aikana. Se on uudenlainen näkökulma laulunopetukseen, kokonaisvaltaiseen laulunopetukseen. Olen opettanut Johann Sebastian Bach -musiikkikoulussa samoja opiskelijoita pidemmän aikaa, joten olen voinut kokeilla ja kehittää ideoita ja saada opetukselleni palautetta siitä, mikä on toimivaa ja mikä ei. Laulunopetuksen uusia opetustapoja musiikkiliikunnan avulla on syntynyt opetustyön tarpeisiin opiskelijoita seuraten, analysoiden ja uusia opetustapoja ideoiden. Liikkeet ovat syntyneet harjoituksiin ja lauluihin spontaanisti, laulusuorituksen tueksi ja avuksi sekä tietoisesti suunniteltuina eri musiikillisten asioiden tueksi. Lukuvuonna 2012–2013 olin laulunopiskelijoideni kanssa siinä pisteessä, että he ideoivat itse omia liikkeitä harjoituksiin ja keskustelimme niistä yhdessä. Näin he auttoivat idean kehittämässä. Laulunopiskelijat osaavat sanoa harjoituksista, mikä liike sopii, mikä tuntuu luontevimmalta ja mikä ei heille sovi. Tämänhetkinen opetustyö on tiivistä vuorovaikutusta opiskelijoideni kanssa, ja ideat kehittyvät edelleen omassa mielessäni ja opetuksessani, mutta myös opiskelijoiden mielissä ja harjoittelussa. Työtapa kehittyy koko ajan ja jalostuu hyvien, innostuneiden ja tukea antavien opiskelijoiden ansioista. Nyt musiikkiliikunta on laulunopetuksen työväline. Olen nimenmennyksen tämän vaiheen varsinaiseksi ”kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla” -työtavaksi.



KUVIO 2 Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kehityskaari

Olen kehittänyt ideoitani edelleen myös kouluopetukseen ja ryhmässä tapahtuvaan laulunopetukseen sopivaksi työskennellessäni wieniläisissä kouluissa (2007–). Opettaessani evankelisissa kansakouluissa (2007–2010) pieniä lapsia ja ohjatesani koulujen lapsikuoroja opetin kaikki äänenavaukset musiikkiliikunnan avulla sekä lauluja liikkuen. Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa ja ennen kaikkea äänenavauksia lauletaessa on olennainen osa opetusta keski-koulu-lukiossa Gymnasium/Realgymnasium Kandlgassessa (GRG7 Wiener-MittelSchule), jossa olen opettanut syksystä 2008 alkaen. Liikunta on koulussa musiikkiliikuntaa ja musiikinopetuksen apuväline, mutta äänenavauksissa myös laulunopetuksen työväline sekä kokonaisvaltaisesti kehon virittämisen ja lämmittelyn väline. Kaikki oppilaat niin keski-koulussa kuin lukiossa tekevät

äänenavaukset liikkuen. Sovellan heidän kanssaan samoja harjoituksia kuin Wienin laulunopiskelijoitten kanssa, joskin yksinkertaisemmin eri ikäryhmille sopivaksi.

6.4 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusaineistossa kuvaan musiikkiliikunnan työtapojen hyödyntämistä laulunopetuksessa ja laulunopetuksen kehittämistä kokonaisvaltaisempaan suuntaan. Tutkimusmenetelmänä on laadullinen toimintatutkimus, jossa on keskeisenä oman toiminnan raportointi laulunopetustapaa kehitettäessä. Tutkimusaineistona on laulunopiskelijoilta koottu haastattelu-, kysely- ja reflektointiaineisto sekä opettajan oma reflektointi.

Toimintatutkimuksessa itsearviointi on vuorovaikutuksessa ja osin myös päällekkäin sen toiminnan kanssa, jossa opettaja tutkii tai kehittää omaa työtään. Itsearvioinnilla ja tutkimuksella on keskeinen merkitys kehittämisen ja oppimisen taustaprosessina. Ajattelun kehittyminen on eräs avaintulos. (Korkeakoski 2004, 159.) Toimintatutkimuksessa perehdytään eri toimintojen taustateorioihin sekä kerätään kokemuksia systemaattisesti, analysoidaan niitä ja ne raportoidaan. (Suojanen 2004, 6.) Olen luonut puitteet tälle tutkimukselle ja kehittänyt laulunopetuksen työtapaa musiikkiliikunnan avulla teoriaosassa esittelemieni musiikkikasvatuksen ja laulunopetuksen aineistojen pohjalta. (Ks. luvut 3 ja 5.)

Analysoin teemahaastattelujen avulla opiskelijoiden kokemuksia laulamista ja heidän oppimisprosessistaan. Kokemukset opettajana ovat luonnollisesti myös mukana osana oman toimintani reflektiota. Tärkeä kasvualusta työni kehittymiselle on ollut Inkeri Simola-Isakssonilta saamani tuki ja pedagoginen ohjaus. Tutkimusprosessissa hänen haastattelunsa sekä kirjallinen materiaalina ovat mukana tärkeänä reflektiopintana oman toimintani analyysiin ja uuden opetustavan kehittämiseen. (Ks. luku 4.)

6.4.1 Toimintatutkimus

Työni on toimintatutkimusta, jossa tutkin, reflektoin ja kehitän opettajana omaa opetustapaani. Tutkimuskohteena on kokonaisvaltaisen ilmaisun hyödyntäminen laulunopetuksessa ja laulunopetuksen työtavan kehittäminen musiikkiliikuntaa apuna käyttäen. Toimintatutkimus on yhteiskunta- ja kasvatustieteilijä Jari Eskolan ja aikuiskasvatuksen professori Juha Suorannan (2001, 126) mukaan yleisnimitys sellaisille lähestymistavoille, joissa tutkimuksellisin keinoin pyritään vaikuttamaan tutkimuskohteeseen. Toimintatutkimuksessa pyritään käytännön kasvatustoiminnan ja teoreettisen tiedon vuorovaikutukseen. Parhaimmillaan toimintatutkimus yhdistää opettajan ja tutkijan roolit toisiinsa ja tuo näin teoreettista tietoa kasvatustyön tueksi (Linnansaari 2004, 113), kuten tässä tutkimuksessa on tapahtunut. Kasvatustieteen professori Leena Syrjälän

(1994, 31, 36) mukaan toimintatutkimus on yhdistelmä, jossa nivoutuvat toisiinsa "arki-elämään liittyvä tieteellinen toiminta ja ammatillinen oppimisprosessi".

Toimintatutkimuksessa hyödynnetään niin kvalitatiivisia kuin kvantitatiivisia menetelmiä. Keskeisenä metodina toimintatutkimuksessa on vaiheittainen prosessi, jossa edetään suunnitelman teosta toimintaan. Koko prosessin ajan toimintaa havainnoidaan kokemusten perusteella. Olennaista on aineiston kerääminen ja teorian kehittäminen vuorovaikutteisesti. (Linnansaari 2004, 114–115.) Toimintatutkimus mahdollistaa samanaikaisesti sekä tieteellistä että käytännöllistä tutkimuksen asettelua. Toiminta ja sen kehittäminen perustuvat paljolti osallistujien tekemään oman työnsä reflektointiin, ja tutkimus ja muutos liittyvät kiinteästi yhteen. (Eskola & Suoranta 2001, 128–129.)

Professori Ulla Suojanen (1992, 38) määrittää toimintatutkimukselle luontaisina piirteinä tiettyyn käytännön tilanteeseen sidotun ongelman ratkaisemisen, jossa osallistujat kehittävät pääsääntöisesti omia käytäntöjään. Tutkijat osallistuvat koko tutkimusprosessiin yhdessä kohderyhmän jäsenten kanssa. Prosessin ajan tapahtuu jokaisen taholta itsereflektiota ja arviointia. Tutkimussuunnitelma voi menetelmän joustavuuden mukaan muuttua toimintaprosessin aikana, sillä menetelmä on systemaattinen oppimisprosessi, jossa myös osallistujat oppivat teoretisoimaan käytäntöjään ja entiset käytännöt asetetaan kyseenalaisiksi. Menetelmä mahdollistaa myös omien opetuskäytäntöjen tieteellisen perustelun.

Kasvatustieteiden tohtori, tutkija Heljä Linnansaari (2004, 116) tiivistää kasvatustieteilijä Jennifer Rowleyn (2003, 131–138) näkemystä teoreettisten mallien ja käsitteiden soveltamisesta kyseessä olevaan työskentely-ympäristöön. Australialaiset tutkijat Wilfred Carr ja Stephan Kemmis (1986) toteavat, että kehittyminen tapahtuu vähitellen ja vaiheittain, spiraalin muodossa. Kyse on silloin kokemuksellisesta ja reflektiivisestä oppimisesta. Toiminta etenee spiraalisena kehänä suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektion kautta. Toimintatutkimusspiraali koostuu jaksoista, ja se lähtee liikkeelle muutoksen tarpeesta, tavoitteista ja suoritettavista interventioista. Spiraali alkaa diagnoosista ja etenee toiminnan suunnitteluun, minkä jälkeen toimintaan, sitten arviointiin ja lopuksi jälleen diagnosointiin. Koko tutkimuksen ajan tapahtuu metaoppimista, jonka yhteydessä kokemukset reflektoidaan ja tulkitaan. Reflektointia voidaan auttaa esittämällä mitä-, miksi- ja kuinka-kysymyksiä. Tutkijan täytyy kehittää koko tutkimuksen ajan itseään, ja hänen on osattava kokea, kysyä ja käsitteellistää vastauksia, uskallettava ottaa riskejä sekä kokeilla eri vaihtoehtoja. (Carr & Kemmis 1986; Linnansaari 2004, 117.)

Sosiologi Jyrki Jyrkämä (1999) määrittää toiminnan liittyvän toimintatutkimukseen kahdella tavalla. Ensimmäiseksi toiminta on tutkimuksen kohteena ja toiseksi tavoitteena, jolla pyritään muutoksen aikaansaamiseen. Olennaista on nähdä ihmiset aktiivisina, tavoitteellisina toimijoina, joilla on toiminnasta ja sen seurauksista tietoa ja jotka kykenevät eri tavoin myös perustelemaan toimintaansa ja antamaan sille merkityksiä. Toimiessaan ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja heillä on yhteisiä päämääriä ja tavoitteita, joiden tarkoituksena on vaikuttaa muihin ihmisiin. Toimintatutkimukseen liittyä näin ollen

myös sosiaalista toimintaa. Toimintatutkimuksessa on myös lähtökohtana toiminnan luonteen vaihtelu ja toiminnan erilainen painottuminen. (Jyrkämä 1999, 138–139.)

6.4.2 Laulamisen oppimisprosessi – kokemusten analyysi opiskelijoilta ja opettajalta

Teemahaastattelussa pystytään tutkimaan erilaisia ilmiöitä ja hakemaan vastauksia erilaisiin ongelmiin (Tuomi & Sarajärvi 2011, 74). Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa edetään keskeisten, etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten pohjalta. Metodologisesti korostetaan ihmisten omia tulkintoja asioista sekä heidän asioille antamia merkityksiä ja myös sitä, miten erilaisissa vuorovaikutustilanteissa syntyy merkityksiä. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 48.) Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelman asetteluun tai tutkimustehtävien mukaisesti. Etukäteen valitut teemat perustuvat jo ennalta tiedettyyn tutkimuksen viitekehukseen tai tutkittavaan ilmiöön. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 75.)

Työni on osittain kokemuksen tutkimusta, ja tarkoituksena on saada tietoa, joka syntyy inhimillisen kokemuksen myötä. Tutkimuksen kohteena ovat ihmisten erilaiset kokemukset laulamisesta ja sen oppimisprosessista. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusperinteen erityispiirteenä on se, että siinä ihminen on tutkimuksen kohteena ja tutkijana (Varto 1992). Hermeneutiikalla tarkoitetaan yleisesti ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa, jossa yritetään etsiä tulkinnalle mahdollisia sääntöjä (mm. oikea ja väärä tulkinta). Näin hermeneuttinen ymmärtäminen tarkoittaa ilmiöiden merkitysten oivaltamista. Muina avainkäsitteinä hermeneutiikassa ovat esiyymmärrys ja hermeneuttinen kehä. Ymmärtäminen on aina tulkintaa, ja kaikki ymmärtäminen pohjaa jo aiemmin ymmärrettyyn. Perustana ymmärtämisessä on se, miten kohde esiymmärretään. Varsinainen ymmärtäminen ei ala koskaan tyhjästä, ja se etenee kehämäisesti hermeneuttisena kehänä. (Heikkinen & Laine 1997; Laine 2001.)

Haastattelut ovat teemahaastatteluja, joissa haastattelun kysymykset liittyvät kokemukseen laulamisesta sekä musiikkiliikunnasta laulunopetusvälineenä. Pyrkimyksenä on selvittää opiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä kokonaisvaltaisesta laulunopetuksesta musiikkiliikunnan avulla ja ennen kaikkea työtavan toimivuudesta.

6.5 Tutkimusaineisto

Laulunopetuksen työtavan aineistonkeruu alkoi musiikkikasvatuksen opiskelijoiden haastatteluaineistosta, jonka keräsin Oulun yliopistossa lukuvuonna 2005–2006. Ajallisesti tuoreimpana tutkimusaineistona ovat Wienin Johann Sebastian Bach -musiikkikoulun laulunopiskelijoille tekemäni haastattelut luku-

vuonna 2011–2013, opiskelijoiden oma reflektointi sekä opettajan muistiinpanot talvilukukaudelta 2012–2013.

6.5.1 Laulunopiskelijat Oulun yliopistossa lukuvuonna 2005–2006

Ensimmäinen tutkimusaineisto koostuu ensimmäisen vuoden musiikkikasvatuksen opiskelijoiden haastatteluista Oulun yliopiston Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikössä, jossa toimin laulunlehtorin sijaisena lukuvuonna 2005–2006. Haastateltavia oli 6 henkilöä, 4 naista ja 2 miestä. Valitsin haastateltavat siksi, että he olivat kaikki ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita, ja halusin kokeilla kaikkien kohdalla laulunopetusta musiikkiliikunnan avulla. Aikaisempien lauluopintojen suhteen opiskelijat erosivat toisistaan huomattavasti. Muutamat heistä olivat saaneet laulunopetusta jo aikaisemmin, ja toiset olivat laulaneet vain koulun kuorossa tai musiikin tunneilla. Ensimmäisen aineiston keräämisen toteutin syyslukukauden 2005 lopulla. Taustatietojen kerääminen tapahtui kyselylomakkeella. (Ks. liite 5.) Varsinaiset haastattelut tein joulukuussa 2005 Musiikkikasvatuksen jaoksen tiloissa Oulussa. Pääkysymyksiä täydensin ja tarkensin tarvittaessa lisäkysymyksillä ja spontaanisti tulevilla asiaan tai vastauksiin liittyvillä kysymyksillä. (Ks. liite 6.) Haastattelutilanne oli pääasiassa vapaata keskustelua, jota pääkysymykset ohjasivat. Haastatteluajan kohtaan mennessä jokaisella opiskelijalla oli ollut 10–13 oppituntia, 45 minuuttia kerran viikossa. Äänitin haastattelut MiniDisc-nauhurilla ja litteroin ne sanatarkasti. Haastattelumateriaalia on yhteensä 3 tuntia 30 minuuttia. Seuraavan kyselyn tein sähköpostin välityksellä kyselylomakkeella toukokuussa 2006 eli lukuvuoden lopussa, jolloin laulutunteja oli yhteensä kertynyt vuoden aikana 28–30. (Ks. liite 7.)

Olen koodannut tutkimusaineiston opiskelijat lyhenteellä ja numeroilla anonyymiteetin turvaamiseksi:

- ON1: 24-vuotias nainen, ei lauluopintoja aikaisemmin
- ON2: 21-vuotias nainen, lauluopintoja lukiossa sekä pop-laulua että klassista laulunopetusta musiikkilukiossa, lukion jälkeen yksityisopetusta
- ON3: 22-vuotias nainen, lauluopintoja vain kuorossa, jossa äänenmuodustusleirit
- ON4: 18-vuotias nainen, lauluopintoja 3 vuotta musiikkiopistossa
- OM5: 27-vuotias mies, lauluopintoja 1,5 vuotta 15 min/viikko musiikkilukiossa
- OM6: 25-vuotias mies, lauluopintoja vain musiikkiopiston pakollinen kuorokurssi

6.5.2 Laulunopiskelijat Wienissä Johann Sebastian Bach -musiikkikoulussa lukuvuosina 2011–2013

Toisen tutkimusaineiston olen kerännyt haastattelemalla laulunopiskelijoitani Wienin Johann Sebastian Bach -musiikkikoulussa. Olen toiminut musiikkikou-

lussa laulunopettajana syksystä 2007 alkaen. Haastattelin laulunopiskelijoita heinäkuussa 2012 kotonani Wienissä. Tutkimukseen valitsin mukaan laululuokaltani 4 haastateltavaa, jotka olivat eritasoisia ja eri-ikäisiä. Ikäjakama oli 17–50 vuotta. Nuorin tutkimukseen osallistuja oli haastatteluhetkellä heinäkuussa 17-vuotias ja täytti 18 vuotta syyskuun alussa 2012. Hän suostui itse haastateltavaksi, ja sain myös siihen hänen äitinsä suostumuksen. Haastateltavat ovat opiskelleet laulua ohjauksessani eripituisia aikoja ja ovat laululliselta lähtötasoltaan erilaisia. Jotkut ovat opiskelleet ohjauksessani vain kaksi vuotta, eräs nuori mies viisi vuotta. Haastattelutilanteen aluksi annoin pääkysymykset kirjallisena, jotta he pääsivät tutustumaan siihen, mitä aion kysyä. (Ks. liite 8.) Haastattelun edetessä tarkensin kysymyksiä erilaisilla lisäkysymyksillä sekä spontaaneilla kysymyksillä liittyen heidän kertomuksiinsa ja ajatuksiinsa. Haastattelu eteni vapaana keskusteluna pääkysymysten ohjaamina. Haastattelin jokaisen oppilaani erikseen ja nauhoitin haastattelut MiniDisc-nauhurilla. Haastattelumateriaalia on yhteensä 2 tuntia 20 minuuttia. Litteroin haastattelut sanatarkasti saksan kielellä. Tulosten raportoinnissa sitaatit ovat saksan kielellä ja kieliasun oikeellisuuden on tarkistanut natiivi kielenopettaja. Sitaatit olen itse kääntänyt tai selvittänyt vapaasti tekstin sisällä myös suomeksi.

Talvilukukauden 2012–2013 ajan (syyskuu–tammikuu) laulunopiskelijat pitivät laulutunneistaan päiväkirjaa kuten minäkin. Keräsin laulunopiskelijoiden muistiinpanot talvilukukauden loputtua helmikuussa 2013.

Laulunopiskelijat eivät esiinny omilla nimillään, vaan olen koodannut heidät seuraavasti kirjainlyhenteillä ja numeroilla anonymiteetin turvaamiseksi:

- WN1: 17-vuotias nainen, lauluopintoja 2 vuotta ohjauksessani
- WM2: 20-vuotias mies, lauluopintoja 5 vuotta ohjauksessani
- WN3: 50-vuotias nainen, lauluopintoja 4 vuotta ohjauksessani
- WN4: 20-vuotias nainen, lauluopintoja 5 vuotta ohjauksessani

Olen käyttänyt musiikkiliikuntaa laulunopetuksen välineenä Wienissä opiskelijoitteni kanssa koko opetusajan. Teen heidän kanssaan aina äänenavaukset liikkeen avulla, ja lauluja laulamme satunnaisesti myös liikkuen. Opetuksessa on pyrkimyksenä, että musiikkiliikunta auttaa laulusuoritusta ja on laulamisen tukena muun muassa laulun tai harjoituksen rytmin mukaan tai melodialinjaa seuraten. Olen viimeisimmän viiden vuoden aikana kehittänyt tietoisesti harjoituksia ja ideoinut niihin sopivia liikkeitä sekä ideoinut sopivia liikkeitä erityyppisiin lauluihin. Wieniläiset laulunopiskelijat ovat olleet informanttejani, ja heiltä olen saanut myös rakentavaa palautetta siitä, mikä onnistuu, mikä auttaa, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei sovi alkuunkaan. Heidän kanssaan jatkan omaa kehitystyötäni edelleen.

6.6 Tutkimusaineiston analyysi

6.6.1 Laulunopiskelijoiden oppimisprosessin analyysi

Haastatteluaineiston ryhmittelyssä ensimmäisenä olivat Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen opiskelijat, toisena ryhmänä Wienin Johann Sebastian Bach -musiikkikoulun laulunopiskelijat.

Haastattelukysymykset vaihtelivat eri ryhmillä, koska ryhmien tavoitteet ja lähtökohdat haastatteluun olivat erilaisia. Haastattelujen erilaisuus johtui myös oman kehitykseni ja laulunopetuksen työtavan eri kehitysvaiheista. Kaikki haastattelut ovat teemahaastatteluja.

Kaikkien haastateltavieni haastatteluista kokosin vastaukset muutaman pääkysymyksen alle. Kysymykset muotoiltiin aineiston analyysin tuloksena pohjautuen haastattelukysymyksiin. Vastausta tutkimuskysymykseen on haettu analysoimalla, miten opetukselle asetetut tavoitteet ovat toteutuneet.

- Miltä tuntuu musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa?
- Auttako musiikkiliikunnan käyttö laulunopetusta?
- Kuinka musiikkiliikunta auttaa laulamista?
- Häiritseekö liikunta laulamista?
- Mitä uutta musiikkiliikunnan käyttö on tuonut laulamiseen?
- Mitä muuta laulaminen musiikkiliikunnan avulla on sinulle tuonut?

Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen opiskelijat

Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen opiskelijoiden haastattelut tapahtuivat syylukukauden 2005–2006 lopulla ennen joulua. Kysymykset käsittelivät laulamista yleisellä tasolla. Lisäksi tein heille sähköpostin välityksellä toukokuussa 2006 koko vuodesta muutaman täsmentävän lisäkysymyksen. Kysymykset löytyvät liitteistä. (Ks. liitteet 5, 6 ja 7.)

Oulun musiikkikasvatuksen opiskelijoiden haastattelut kuuntelin ja litiroin sanatarkasti. Seuraavaksi kokosin aineistoa jokaisen haastateltava kohdalta keskeisten, haastattelussa esiin nousseiden teemojen alle. Teemat/kysymykset olivat:

- Miten koet laulamisen? Ennen ja nyt?
- Mitä muutoksia olet huomannut laulamisesa syksyn aikana? Mikä on uutta, erilaista? Mitä olet oivaltanut laulamisesa?
- Miltä tuntuu musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa? Onko liikunnan käyttö laulunopetuksessa rasite vai helpottanut laulua?

Lisäksi koodasin sähköpostihaastattelujen pohjalta koosteen seuraavien kysymysten alle:

- Onko oma suhde laulamiseen muuttunut kuluneen lukuvuoden aikana? Kuinka? Mitä on tapahtunut?
- Mitä olet laulutunneilla oppinut?
- Oletko saanut välineitä oman äänesi kehittämiseen ja kunnossapitämiseen?
- Kuinka koet musiikkiliikunnan käytön laulunopetuksen apuna? Miltä se tuntuu? Huomaatko sen käytön myötä mitään erilaista omassa laulamisesi?

Kesän 2012 aikana kokosin yhteen jokaisen opiskelijan vastaukset suorasanaiseen muotoon samojen teemojen/kysymysten alle. Syksyllä 2012 ryhmittelin Oulun opiskelijoiden haastattelut neljän teeman alle haastatteluesimerkkeineen. Teemat olivat:

- Laulunopiskelijoiden henkilökuvaus
- Laulaminen ennen ja nyt sekä laulajien omat tavoitteet
- Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa
- Tulosten kokoavaa pohdintaa

Seuraavassa analyysivaiheessa kesällä 2013 tiivistin haastattelut seuraavien teemojen alle:

- Laulunopiskelijoiden henkilökuvaus ja heidän laulutavoitteensa
- Laulaminen ennen ja nyt
- Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa
- Tulosten kokoavaa pohdintaa

Viimeisessä analyysivaiheessa jouluna 2013 tiivistin haastatteluja entisestään ja kiteytin ne seuraavien teemojen alle:

- Laulunopiskelijoiden henkilökuvaus ja heidän laulutavoitteensa
- Laulunopetus lukuvuoden 2005–2006 aikana
- Laulunopiskelijoiden ajatuksia musiikkiliikunnan käytöstä laulunopetuksessa lukuvuoden 2005–2006 aikana
- Tulosten kokoavaa pohdintaa tavoitteiden pohjalta
- Kokoavaa pohdintaa laulunopettajana

Wienin laulunopiskelijat

Wienin laulunopiskelijoiden haastattelut tehtiin heinäkuussa 2012. Heidän kanssaan haastattelukysymykset olivat täsmällisempiä, koska olin jo pidemmällä opetustavan kehittämisessä kuin haastatelllessani oululaisia opiskelijoita. Kysymykset liittyivät vain tähän kyseiseen laulunopetustapaan ja sen toimivuuteen.

Kysymykset löytyvät liitteenä saksan kielellä (ks. liite 8). Haastattelut litte-roin sanatarkasti saksaksi. Koodasin jokaisen haastateltavan vastaukset samojen kysymysten alle suomeksi. Kysymykset muotoiltiin aineiston analyysin tulok-sena pohjautuen haastattelukysymyksiin. Vastausta tutkimuskysymykseen on haettu analysoimalla, miten opetukselle asetetut tavoitteet ovat toteutuneet. Kysymykset ovat:

- Miltä sinusta tuntuu laulaa musiikkiliikunnan avulla?
- Auttaako musiikkiliikunta sinun laulamista?
- Tuleeko joku osa-alue laulamissa paremmaksi? Mikä?
- Kuinka musiikkiliikunta auttaa laulamista? Lauluäänellisesti?
- Kuinka äänesi tulee ulos suusta? Soiko se paremmin? Voimakkaam-min? Pyöreämmin? Kauniimmin?
- Mitkä liikkeet/eleet auttavat sinua ääniharjoitusten kanssa? Miten ne auttavat?
- Ajatteletko enemmän laulamista vai liikkumista?
- Kuvaile, mitä tapahtuu äänessäsi, kehossasi, kun liikut laulamisen ai-kana?
- Ovatko ne liikkeet sopineet sinulle, joita olen antanut?
- Mitkä liikkeet auttavat sinua lauluja laulettaessa?
- Onko helpompi laulaa lauluja liikkeen kanssa?
- Häiritseekö liikkuminen laulamista? Kuinka se häiritsee? Milloin se häiritsee?
- Onko mielestäsi liikkuminen hyväksi laulunopetuksessa? Miksi? Miksi ei?
- Onko liike hyvä laulunopetuksen alkuvaiheessa?
- Tuoko musiikkiliikunta laulamiseen äänellistä laatua?
- Sopiiko laulunopetus liikkeen avulla jokaiselle?
- Pystytkö löytämään saman vapauden ja rentouden laulaessa myös ilman liikuntaa?
- Mitä minun tapani opettaa laulamista musiikkiliikunnan avulla on sinulle antanut?
- Kävely. Ajatteletko kävelyä vai laulamista laulun aikana?
- Kehonhallinta laulamisen aikana

Seuraavassa analyysivaiheessa loppukesästä 2012 kirjoitin vastaukset kunkin kysymyksen kohdalle tiiviiseen suorasanaiseen muotoon suomeksi. Opiskelijat kirjasivat muistiinpanoja omista laulutunneistaan talvilukukauden 2012–2013 aikana (syyskuu – tammikuun loppu). Tein myös itse laulutunneista muistiin-panoja. Muistiinpanot kokosin opiskelijoilta helmikuussa 2013. Jokaisesta haas-tateltavasta olen koonnut oman kehityskaaren, jossa on haastatteluaineiston sisältö sekä oma että opiskelijoiden reflektoinnin yhteenveto talvilukukaudesta 2012–2013. Alkuvuodesta 2013 tiivistin Wienin laulunopiskelijoiden haastattelut sekä opiskelijoiden oman reflektoinnin seuraavien teemojen alle haastattelu-esimerkein:

- Laulunopiskelijoiden henkilökuvaus
- Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa
- Laulunopiskelijoiden kehityskaari
- Omaa pohdintaani kuluneen talvilukukauden 2012–2013 ajalta
- Kokoavaa pohdintaa

Lopullisessa analyysivaiheessa kesällä 2014 ryhmittelin haastattelut seuraavien teemojen alle:

- Laulunopiskelijoiden henkilökuvaus
- Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla
- Laulunopiskelijoiden kehityskaari sekä haastattelujen tulokset ja kehityksen reflektointia talvilukukaudelta 2012–2013 opiskelijoilta sekä myös opettajalta
- Tavoitteiden toteutuminen
- Kokoavaa pohdintaa laulunopettajana

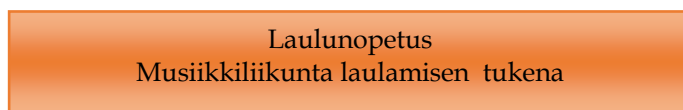
7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset koostuvat kahdesta aineistosta, jotka rakentavat kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa. Varsinainen laulunopetuksen työtapa musiikkiliikunnan avulla on kehittynyt ajallisesti vuodesta 2005 vuoteen 2013 saakka.

Koko tutkimusaineiston olen analysoinut samojen tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteet löytyvät luvusta 6.2.

7.1 Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla Oulun yliopistossa lukuvuonna 2005–2006

Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla Oulun yliopistossa on kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan vaihe I, jossa liikuntaa hyödynnetään laulunopetuksessa, mutta siitä ei ole vielä tullut täysin laulunopetuksen työvälinettä.



KUVIO 3 Vaihe I Musiikkiliikunta laulamisen tukena

Lukuvuonna 2005–2006 keräsin musiikkikasvatuksen ensimmäisen vuosikursin opiskelijoiden kokemuksia laulunopetuksesta Oulun yliopiston Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikön musiikkikasvatuksen jaoksessa. Toimin siellä yhden vuoden laulunlehtorin sijaisena. Ensimmäisen lukukauden marras-joulukuussa 2005 tapahtui varsinainen haastattelu, jolloin laulutunteja oli syksyn aikana kertynyt noin 10–13. Toukokuussa 2006 tehtiin kirjallinen haas-

tattelu sähköpostin välityksellä, ja laulutuntien määrä kevätlukukaudella oli 16–18 ja koko vuoden aikana yhteensä 28–30.

Laulunopiskelijat saivat alkukysymykset kirjallisena (ks. liite 5) marras-kuussa 2005 ennen varsinaista haastattelutilannetta. Opiskelijat palauttivat vastaukset haastattelutilanteessa. Kysymykset olivat haastattelutilanteessa opiskelijoiden nähtävillä ja toimivat haastattelun perusrunkona. Haastattelukysymykset (ks. liite 6) koskivat yleensä laulamista: miltä laulaminen on tuntunut ennen opiskelua ja kuluneen syksyn aikana ja mitä kehitystä on laulamiseksi tapahtunut kuluneen syyslukukauden aikana. Lisäksi kysyin oppilaiden omia näkemyksiä laulamiseksi, laulajaihanteista, omasta laulusta lapsuudessa, kouluikäisenä ja siitä, mikä suhde opiskelijoilla on laulamiseen.

Lukuvuoden lopussa toukokuussa 2006 kysyin opiskelijoilta sähköpostin välityksellä lisäkysymyksiä koskien koko lukuvuotta (ks. liite 7). Koko haastatteluaineiston kerääminen tapahtui lukuvuoden 2005–2006 aikana.

Yhteenveto haastatteluista on koottu seuraavan teeman alle:

- Opiskelijoiden ajatuksia musiikkiliikunnan käytöstä laulunopetuksessa lukuvuoden 2005–2006 aikana

Pääteeman sisällä nousi lisäksi erinäisiä painotuksia, jotka on kuvattu raportoinnissa.

- Oma suhde laulamiseen ja laulamisen tavoitteet
- Miltä tuntuu musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa?
- Auttaako musiikkiliikunnan käyttö laulunopetusta?
 - Kuinka musiikkiliikunta auttaa laulamista?
 - Häiritseekö musiikkiliikunta laulamista?
- Mitä uutta musiikkiliikunnan käyttö on tuonut laulamiseesi?
- Mitä muuta laulaminen musiikkiliikunnan avulla on tuonut?
- Oma laulaminen lapsuudesta aikuisuuteen

7.1.1 Laulunopiskelijoiden henkilökuvaus ja heidän laulutavoitteensa

Haastateltavat on koodattu seuraavasti: ON1, ON2, ON3, ON4, OM5, OM6.
N = naispuolinen opiskelija, M = miespuolinen opiskelija, O = Oulu.

ON1

Opiskelija ON1 on 24-vuotias nainen, joka ei ole opiskellut laulamista aikaisemmin. Hän on laulanut kuoroissa ja taustalaulajana erilaisissa kokoonpanoissa sekä yksin kotona. Hänen koulutustaustansa on jazz-muusikko, ja hän on viulisti. 10-vuotiaana hän voitti kotipaikkakuntansa laulukilpailun, ja voiton jälkeen hän sai mahdollisuuksia laulaa erilaisissa tilaisuuksissa. Myöhemmin ON1 lauloi koulun kuorossa ala-asteella ja esiintyi koulun juhlissa yläasteella.

Musiikkilukiossa hän lauloi myös kuorossa ja sen jälkeen taustalaulajana erilaisissa bändeissä. Lapsuudessa hän on laulanut kotona luokanopettajaisänsä kanssa, joka on aina tukenut ON1:n laulamista. Myös ystävien kanssa ON1 on laulanut paljon ja esiintynyt heidän ja perheensä kanssa yhdessä kirkon eri tilaisuuksissa. Äiti ei ole tukenut laulamista, sillä hänen mukaansa ON1:n ääntä ei kannata kouluttaa.

ON1:n oma suhde laulamiseen on ollut aina positiivinen. Opiskelujen aikana hän ei laula missään kuorossa eikä bändissä. ON1 laulaa kotona tuutulauluja omalle lapselleen. Hänen käsityksensä itsestään laulajana haastatteluhetkellä on, että hän on hyvin aloittelija, vaikka onkin yllättynyt siitä, kuinka paljon ääntä hänestä tulee ulos. ON1:n mielestä hän ei hallitse omaa ääntä vielä niin, että voisi lähteä esiintymään. Hänestä tuntuu myös, että ”ei ole oman itsensä yläpuolella” ja on äänensä suhteen kriittinen.

ON1 kertoi omista tavoitteistaan seuraavaa:

Ei oo enää kynnystä, jos joku pyytää laulamaan taustalauluja tai joku pyytää keikalle laulamaan, et ei enää ajattelis sillä tavalla, et en mä nyt oikein uskalla. Niin kun ois sitten varmempi. ON1

Että jännitys ei vaikuttaisi ääneen, ja et osais sellaista vapautunutta laulua ylipäätään, että hallitsis sen tekniikan, että ei jäis niistä kiinni. ON1

Hänen mielestään laulamissa on tärkeää itsensä voittaminen ja se, ettei pelkää laulamista, olipa kuka hyvänsä kuuntelemassa. ON1 painottaa, että laulamisen tulisi olla helppoa ja vapaata, sen tulee myös kuulostaa helpolta ja on oltava puhdasta. Lisäksi laulamissa on hänen mielestään oltava jotakin persoonallista ja kiinnostavaa. Lisäksi on osattava fraseerata tietyn tyylin mukaan. Omasta laulamisestaan ja tavoitteistaan hän sanoi:

Tällä hetkellä innostunut, semmonen et hirveesti haluu oppia uutta ja oppia käyttämään ääntään hyvin ja oikein, mut ei välttämättä semmonen, kun et nyt just pitäis päästä laulamaan keikoille. Lähinnä et ossaa käyttää sitä ääntä opetuksessa oikein. ON1

ON2

Opiskelija ON2 on 21-vuotias nainen. Ala-asteella hän on laulanut koko koulun sekä musiikkiluokan kuorossa sekä musiikkiluokkien musikaalissa solistina. Hän on opiskellut ylä-asteella yhden vuoden ajan pop-laulunopetusta ja Sibelius-lukiossa kaksi vuotta. Lukiossa ON2 on opiskellut yhden vuoden ajan myös klassista laulunopetusta ja osallistunut äänenhuolto- ja jazz-laulukursseille. Lukiossa hän lauloi kuusihenkisessä lauluyhtyeessä sekä kuorossa, mutta hän ei esiintynyt solistina. Lukion jälkeen ON2 on opiskellut klassista laulunopetusta yksityisesti kaksi vuotta. Omaa suhdettaan laulamiseen hän kuvaa seuraavasti:

Laulu on kaikkein luontevin ilmaisutapa, --- mä soitan viulua tai olen soittanut viulua ja pianoa, molemmat on kyllä omalla tavallaan rakkaita, mutta tuntuu, että ne ei istu yhtä

hyvin kuin laulu istuu. Kyllä niilläkin saa tulkittua asioita, mutta ei samalla tavalla kuin laululla. ON2

ON2 ilmaisee tavoitteitaan:

Mulla on joku niin tietty mielikuva siitä, mimmonen mun ääni silloin on, kun se on kaunis ääni, se mistä mä itte tykkään, ja mä yritän, että mä saisin sen soundin, mikä mulla päässä on: tolla tavalla mä haluan osata laulaa tai semmonen mahtava soundi, mitä haluaisin saavuttaa. Mutta en mä välttämättä sitä hae joka kerta, enkä mä yritä sitä hakea. Se on joku sellanen herkkä soundi, -- sen kautta semmoisia tunteita mitä on, niin ne tulee sen soundin kautta esiin. ON2

ON3

Opiskelija ON3 on 22-vuotias nainen. Lapsuudessa äiti lauloi ON3:lle paljon, ja kotona laulettiin aina yhdessä myös isän ja veljen kanssa. Ala-asteella hän oli musiikkiluokalla kolmannesta luokasta alkaen ja lauloi musiikkiluokan kuorossa. Myös koulussa ON3:n mukaan laulettiin paljon, ja opettaja korosti päääänellä laulamista ja sitä, ettei ääntä saa painaa eikä saa huutaa. Hän on laulanut seitsemän vuotta musiikkiluokkien kuoroissa ja samaan aikaan limittäin noin seitsemän vuotta nuorisokuorossa. Kuorossa opeteltiin äänenkäyttöä, ja lisäksi oli äänenmuodostusleirejä, mutta hänellä ei ole ollut varsinaisia henkilökohtaisia laulutunteja. Opiskelujen aikana ON3 ei laula missään kuorossa eikä kokoonpanossa. Omaa suhdettaan laulamiseen hän kuvaa seuraavasti:

Ekana tulee mieleen se, että laulaminen on kivaa ja tietynlaisesta laulusta tykkää älyttömästi, mutta toisaalta tulee heti perään mieleen se, että laulaminen on sellaista, et jotkut osaa laulaa oikein ja jotkut ei. Ja et on olemassa oikeita ja vääriä tapoja laulaa. Yleensä ottaen tulee laulusta semmonen positiivinen mieleen, et se on semmosta mukavaa. ON3

ON3 ilmaisi tavoitteitaan seuraavasti:

-- ikinä ei oo varmaan ollut sellaista oloa, et en mä osaa laulaa. Mut, et haluaisin tavallaan päästään siihen, että laulaminen ois helppoa, et löytäis sen oman tavan laulaa, et ääni toimis sillä omalla tavalla, et vois laulaa semmosta musiikkia, et se tuntuu ja kuulostaa helpolta. ON3

ON4

Opiskelija ON4 on 18-vuotias nainen. Lapsuudessa hän on laulanut kotona, ja 6-vuotiaana hän aloitti musiikkiopistossa pianonsoiton opiskelun. Hän on ollut ala-asteella musiikkiluokalla kolmannesta luokasta alkaen ja lukiossa ja yläasteella hän lauloi koulun kuorossa. Musiikkilukiossa oli äänenmuodostuskursseja ja yksi kurssi laulunopetusta. ON4 on laulanut koulun kuoron ohella seitsemän tytön lauluyhtyeessä. Hän on opiskellut klassista laulua kolme vuotta musiikkiopistossa vuosina 2001–2004. ON4 kuvaa suhdettaan laulamiseen:

Mä nautin siitä (laulamisesta) ihan kauheesti ja varsinkin silloin, kun se onnistuu, -- se on semmonen täällä oleva (näyttää rintakehäänsä), -- eikä sitä tekniikkaa vaan myös sitä tunnetilaa varsinkin sitten, kun osaa ulkoa laulaa, niin sitten päästää siihen tunteeseen mukaan lautamaan. ON4

ON4 ilmaisi tavoitteitaan seuraavasti:

Niin, siis tietenkin eteenpäin ja sitten ehkä erilaisia tyyllilajeja ja sitten erilaista, -- en mä oikein tiä. ON4

OM5

Opiskelija OM5 on 27-vuotias mies. Lapsena hän on laulanut kuorossa sekä opiskellut musiikkilukiossa puolitoista vuotta klassista laulua 15 minuuttia viikossa lähinnä laulutekniikkaharjoituksia. Hänelle laulaminen on työkalu, jota hän käyttää viikoittain.

No, kai se on etupäässä työkalu, en mä oo ammattilaulaja, mut se mitä mä laulan, se on etupäässä jotain lauluiltojen vetämistä tai stemmalaulamista bändissä tai jotain laulunopettamista joskus. Jos oikeesti pitää laulaa, se on etupäässä niin kun työkalu. -- en mä sano, etten mä tykkää, -- kyllä mä tykkään lauleskella ja laulan juhannuksena kitaran kanssa, kun nuotiolla istutaan. OM5

OM5 on suhtautunut aina laulamiseen neutraalisti, ei mitenkään intohimoisesti eikä inhoten, vaan "että nyt lauletaan". Omia tavoitteita hänellä ei ole laulamisen suhteen.

OM6

Opiskelija OM6 on 25-vuotias mies. Hän on laulanut ainoastaan musiikkiopiston pakollisella kuorokurssilla. Hän kuvaa oma suhdettaan laulamiseen seuraavasti:

-- viha-rakkaussuhde. Se on noin -- joskus nuorena, kun oli tällöinen kova tarve esiintyä ja olla esillä -- lauleskellut -- tai kitaristiksi tai basistiksi, vaikka en yhtään osannutkaan laulaa, -- sitä kautta sitten kun on jo laulutekniikkaa -- se oli välillä aika tuskastakin se laulaminen, mutta sitten toisaalta tavallaan se ilo, mikä tuli taas siitä esityksestä, se tavallaan korvas tuskaa. OM6

Lapsena hän piti laulamisesta ja lauloi paljon muun muassa laulua Ihme ja kumma (sävel ja sanat: Marjatta Pokela) kaikki päivät. Ala-asteella ollessaan hän keksi omia lauluja. Yläasteella OM6:n laulaminen väheni, sillä hän huomasi, ettei osaa omasta mielestään laulaa eikä "ääni osu oikeisiin nuotteihin". Laulaminen väheni myös äänenmurroksen vuoksi. Lukiossa hän halusi oppia laulamaan. OM6 laulaa opiskelujen ohella laulukvartetissa, sillä hänelle äänissä laulaminen on aina ollut suuri mysteeri ja hän haluaa oppia sen. OM6:n oma asenne laulamista kohtaa on, että hän haluaa oppia paljon. Hän kertoi myös omista tavoitteistaan, miten haluaisi tulevaisuudessa laulaa ja osata käyttää ääntään.

Haluan oppia, mä en tiedä, mitä mä haluan oppia. Mä haluan siis oppia varmaan näitä, mitä laulunopettaja sanoo, et käytetään tätä ääntä oikein -- ennen kaikkea mitä mä haluaisin oppia, ei niinkään sitä ääntä, mutta vielä enemmän, mitä me on tehty muilla kursseilla, sitä so-mi-so-so (laulaa säveltapailunimillä säveliä) eli siis sitä korvan, -- kun mä en oo oppinut sitä musiikillista äidinkieltä lapsuudessa. Sen mä oon joutunut oppii aikuise-

na uudestaan, -- vieraan kielen. Et sen takia mulle on tosi tärkeää oppii sen just se tarkka nuottikorva, jotta mä pystyn laulamaan ne nuotit, et musta tuntuu, et se helpottaa tätä.
OM6

7.1.2 Laulunopetus lukuvuoden 2005-2006 aikana

Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa

Oulun musiikkikasvatuksen opiskelijoiden kanssa musiikkiliikunta oli laulunopetuksen tukena. Työtapa oli vasta iduillaan, eikä varsinaisia harjoituksia erityisesti laulunopetukseen musiikkiliikunnan avulla ollut vielä valmiina. Opetus rakentui intuitiivisesti ja oppikirjojen (MUSICA 1-2 1995; 1996; MUSICA 3-4 1999; 1999) ideoita ja omaa koulumusiikinopetusta soveltaen aikuisopiskelijoihin. Laulunopetus tapahtui musiikkiliikuntaa hyödyntäen, se ei siis ollut vielä tässä vaiheessa varsinainen opetusväline. Musiikkiliikunta oli yleisenä apuvälineenä laulunopetuksessa, lähinnä kehon rentouden löytämisessä, kehon- ja laulusennon parantamisessa sekä laulun virtaavuuden löytämisen apuna. Musiikkiliikuntaa käytettiin äänenavauksissa ja lauluissa helpottamaan äänentuottoa. Tarkoituksena oli viedä ajatukset pois liiallisesta laulamiseen keskittymisestä, sillä mitä vähemmän laulunopiskelijat yrittävät puuttua ääneen tekemiseen, sitä vapaammin ääni soi. Tavoitteena oli saada musiikkiliikunnan avulla keho rentoutumaan ja sen myötä ääni kulkemaan vapaasti ja virtaavasti, mihin auttoi liikkeen kokeminen ja näkeminen: liike virtaa - laulu virtaa.

Musiikkiliikuntaa oli lähes jokaisen äänenavauksen kanssa. Tarkoituksena oli helpottaa laulusuoritusta musiikkiliikunnan avulla sekä tukea erilaisia musiikillisia käsitteitä. Laulujen kohdalla liikkeen tarkoitus oli saada laulu virtaamaan paremmin ja vapauttaa laulua sekä poistaa liiallista laulamiseen keskittymistä. Apuvälineinä äänenavauksia lauletaessa käytettiin myös palloja ja kuminauhoja. (Ks. taulukko 3.)

Taulukoiden 2 ja 3 ääniharjoituksia on käytetty kaikkien opiskelijoiden kanssa.

TAULUKKO 2 Ääniharjoituksia

Harjoitus	Melodia	Liikkeet	Tavoitteet
<i>Glissando</i> "Ääni-liukumäki" "Vesiputous", "Vuoristorata"	<i>Glissando</i> , asteittainen, portaaton sävelkulku ylhäältä alas liukuen <i>legatossa</i> , myös alhaalta ylös tavuina MI /LI.	Käsivarret ojennettuina ylös, koko ylävartalo liukuu seuraten sävelkulun mukaan ylhäältä alas ja alhaalta ylös.	- ääni soi vapaasti, soljuvasti - kiinteän <i>legato</i> -linjan laulaminen - eri rekisterien soljuva, portaaton vaihtuminen - liike tukee sävelkulkua - silmän ja korvan yhteistyö
Omenan poimiminen puusta	Korkeat sävelet harjoituksissa, harjoituksen alussa tai laulun aikana.	Omenan poimiminen yläviistoon puusta yhdellä kädellä, katse suunnattuna käteen.	- oikean sävelkorkeuden ja sävelpuhtauden saavuttaminen - vie ajatukset pois äänentuotosta - silmän ja korvan yhteistyö
Vapaasti käveleminen tilassa	Toimii erilaisissa harjoituksissa mutta myös laulujen aikana.	Kävely laulun tempon tai laulurytmin mukaan vapaasti tilassa.	- <i>tempon</i> löytäminen - musiikin virtaavuuden löytäminen - laulurytmin löytäminen - vie ajatukset pois laulamisesta ja vähentää liiallista laulamiseen keskittymistä
Polvien joustaminen ja hiukan kyykkyyntä meneminen, voidaan tehdä myös pareittain	Nousevien sävelkulkujen aikana, korkeiden sävelien kanssa.	Hitaasti kokovartalon liike alaspäin polvista jostaen ja hitaasti takaisin ylösnouseminen, vatsalihaksissa koko ajan tunne lihastyöskentelystä, vastaliike melodialle.	- auttaa tuen löytämiseen alavatsassa ja keskivartalossa - auttaa sävelpuhtaudessa - lisää äänenvoimakkuutta

TAULUKKO 3 Ääniharjoituksia

Harjoitus	Melodia	Liikkeet	Tavoitteet
Pallojen pomputtelu, <i>staccatot</i>	Erilaiset <i>staccato</i> -kulut harjoituksissa, esim. kolmisointukulku ylöspäin ja alaspäin tai asteittainen sävelkulku terssin alueella ylöspäin ja alaspäin.	Jonglööripallojen heittäminen ilmaan molemmilla käsillä vartalon edessä harjoituksen aikana ja harjoituksen rytmissä.	- purentalihasten rentous - äänen vapaa sointi - äänen joustava liikkuminen pallojen heittoliikkeen linjan mukaan - vie ajatukset pois äänentuotosta - ääni vapautuu
Kuminauhan venytys	Hitaan, paikallaan pysyvän melodian laulaminen erilaisissa harjoituksissa ja lauluissa, sitkeän <i>legato</i> -linjan laulaminen tai samalla sävelkorkeudella tavujen MA-ME-MI-MO-MU/ NA-NE-NI-NO-NU laulaminen.	Jumppakuminauhan venyttäminen käsillä molemmille sivuille vartalon edestä hitaasti kontrolloiden kuminauhan jännityksen säilymistä koko harjoituksen tai laulun tai fraasin ajan.	- tiiviin <i>legato</i> -linjan laulaminen - alavatsalihasten aktivointi – parempi laulamisen tuki - vokaalien saman sointipaikan löytäminen - kokonaisen fraasin laulaminen
Nojaaminen seinää vasten	Ääniharjoitusten tai laulujen kanssa.	Koko selkä nojaa seinään, niska pitkänä, polvet hiukan koukistettuina, polvilukot pois; lattialla maaten polvet hiukan kohotettuina.	- tukee oikeaa kehonasentoa - alavatsan lihakset aktivoituna - pää suorassa ja niska pitkänä, jolloin kurkunpään asento on luonnollisesti alhaalla, leuka ei pääse työntymään eteenpäin

7.1.3 Laulunopiskelijoiden ajatuksia musiikkiliikunnan käytöstä laulunopetuksessa lukuvuoden 2005–2006 aikana

ON1

ON1 koki laulamisen kivana musiikkiliikunnan kanssa, sillä kun koko keho on mukana, hänen ”äänensä lähtee hyvin”. ON1:n erilaisia ajatuksia laulamisesta:

-- harvoin käyttää koko kroppaa mihinkään, et vaikka viuluakin soittaa, niin ei se oo sitä, keskittyy vaan näihin sormiin ja tällaisiin pieniin liikkeisiin. Mut laulamissa se, et on kaikki mukana, se on kivaa, sillä tavalla käyttää koko kehoa. No, tää on kyl yleensä erilaista, kun se on niin uus juttu koko laulaminen. Et ei niin kun laulamissa sinänsä, en mä osaa sanoa, se on koko laulaminen, niin kaiken mitä se käsittää. ON1

No, tuki ja oikeastaan kaikki muukin, mä en osannut käyttää kroppaa, -- päänasennot ja kaikki muutkin, että sieltä puuttuu rentous, ja sitten kun sitä ei tullut sitä ääntä, niin sitä alkoi prässää ja sieltä se lähtee. Kaulasta joo. No pahalta tuntui ja huomasi, ettei se lähe sieltä, ei se ääni tuu kerta kaikkiaan, ja sit oli ihan, et mitä tässä nyt tehdään. ON1

Laulaminen kokonaisuutena oli ON1:lle täysin uusi asia ja "käsittää niin paljon". Hänen mukaansa on helppo laulaa musiikkiliikunnan kanssa ja se vapauttaa, jos saa äänen tulemaan ulos hyvin eikä tarvitse pinnistellä. Musiikkiliikunnan käyttö on helpottanut ON1:n laulamista huomattavasti.

No, tietysti semmonen aika mahtava, jos löytää jotain uutta itsestään, että pystyy pienellä liikkeellä saamaan äänen vapaasti kulkemaan. ON1

Mä en alkusyksystä uskaltanut laulaa kotona ollenkaan sen takia, et mä koin, ette se on niin hirveitä kuultavaa, et ei edes omalle perheelle voi laulaa kotona. Mut nyt kun on uskaltanut, niin se niin kun vapauttaa kaiken kaikkiaan, et ei tarte ujustella yhtään, et se laulaminen on se viimeinen, kun se aukasee kaikki, et voi olla oman kuorensa sisällä. ON1

Ääneen tulee ON1:n mukaan myös lisää voimaa ja vapautta, ja se tuntuu hänes-tä hienolta. Hän ilmaisi, että on positiivista, kun löytää itsestään ne keinot, jolla saa äänen toimimaan, se on hänelle iso tunne. Ilman liikkeitä ääni ei hänen mukaansa toimi.

-- ja jos niitä ei käytä (liikkeitä), niin ei se ääni kulje --. Mut sit, jos tekee niin kuin tunneil-la muistaa, et täällä on tehty, niin se on heti erilainen, sit se ääni kulkee, ei välttämättä yhtä hyvin, kun täällä, jostakin syystä, mutta -- ja just se, et menee kyykkyyyn ja nää, on ehdottomasti parhaita, mitä ollaan täällä käyty, ne toimii aina. ON1

Yhteislaulun merkitystä ON1 kuvasi seuraavalla tavalla:

-- se on yhdistävä tekijä, kun esimerkiksi bileissä kun joku rupee laulamaan ja sit ihmiset lähtee siihen mukaan, se on ihan hirveen siisti tunne. Ja sit jos ite lähtee laulamaan ja joku lähtee laulamaan sitä samaa niin kun mukana, se on sellanen YES! ON1

Koko lukuvuoden jälkeen kirjallisen palautteen mukaan ON1 huomasi, kuinka itselle oikeat ja helposti ymmärrettävät liikkeet olivat äänenkäytölle ja laulun tunnelman saamiselle hyödyksi.

Pelkästään käveleminen "kukkaniityllä" tai pallojen pompottaminen auttoivat silloisten kappaleiden oikeaan suuntaan viemisessä. Ilman mielikuvia ei välttämättä olisi saanut oikeaa fiilistä ja oikeaa soundia kappaleisiin. ON1

Lukuvuoden lauluopintojen jälkeen ON1 koki, että laulamiseen on tullut varmuutta ja teknisiä keinoja äänenkäyttöön. Hän pitää äänenväristään, josta hän ei pitänyt lukuvuoden alussa. Muiden laulajien kuuntelemisen kautta hän on oppinut suhteuttamaan oman äänensä ja omat taitonsa vertaamalla itseään muihin laulajiin. ON1 täsmentää oppimistaan:

Olen oppinut pitämään äänestäni huolta; ettei kannata laulaa silloin, kun tuntuu pahalta fyysisesti. Olen oppinut, että kaikki vaikuttaa ääneen; stressi, väsymys, tunteet, jännittäminen ja oppinut myös hyväksymään sen. Minun on nyt helpompi saada ääni kulkemaan myös silloin, kun jännitän paljon. Ääni ei myöskään "lopu" kesken tuutulaulun. Tuki on kaiken laulamisen perusta ja rentous sekä "laulupaikkojen" avaaminen. Fysiikalla on uskomattoman tehokas vaikutus ääneen; polvet eivät saa olla lukossa, leuka alhaalla, niska pitkänä, tuki vatsalihaksissa. ON1

Positiivinen palaute on ollut hyväksi hänen itsetuntonalleen. ON1 on oppinut avaamaan äänensä jo itsenäisesti sekä tuntemaan ja tiedostamaan, kun hän puhuu ja laulaa väärin. Hän on myös oppinut itse korjaamaan virheensä.

ON2

Laulunopiskelija ON2 oli oman äänensä kanssa turhautunut, ja hänestä tuntui joskus positiiviselta ja joskus negatiiviselta. Kuitenkin ON2:n mielestä "hyvinä hetkinä tuntui kylmiä väristyksiä ja ääni lähtee hyvin soimaan, eikä tarvitse tehdä mitään". Äänentuotto on hänen mielestään kokonaisvaltaista ja tuntuu koko kehossa. Kehon kontrolli on luontaista, eikä sitä tarvitse ajatella, ääni vaan tulee, ja se on hänen mukaansa "sellainen flow-tunne". Hän vertaa entistä ja nykyistä opetusta seuraavasti:

No, on kiinnitetty asentoon aikaisemminkin huomiota, mutta tänä syksynä erityisesti, se on semmonen asia, mitä ei oo aikasemmin ollut näin paljon. -- aina tämä, et polvet koukussa, ja se on mulla aikaisemminkin, oon sen tiennyt, -- että mä työnnän leukaa ja mitä enemmän mä esiinnyn, niin sitä enemmän mä työnnän. Kyllä on sen aina tiennyt, mut ehkä aikasemmin ei ollut sellaista opettajaa, joka ois niin kun alituisen siitä sanonut. Mä oon pääsyt fuskaamaan, tavallaan. ON2

No, vieläkin on tosi vaikeaa laulaa seinää vasten, vaikka mä tavallaan pikkuhiljaa jo alan uskomaan siihen, että se voi olla ihan oikein, se voi ihan pitää paikkansa, et se auttaa ja niin kuin vapauttaa. Sitä et ei oo mikään niin kuin lukossa -- että se tuntuu niin kuin vain toisessa paikassa paremmalta, vaikka se niska on niin jäykkä, niin sieltä se tuntuu vaan pahemmalta, niin se ei sit suju sit kuitenkaan. Kyllä mä sen toisinaan havainnoin selkeästi -- viimeksi kun tehtiin sitä harjoitusta, että nostettiin päätä ylös niin ja sit laskettiin ihan alas tai alhaalta ylös niin se meni, niin kyl mä kuulin, et on siinä ihan sikana eroo. ON2

Laulaminen ON2:n mukaan joinakin hyvinä hetkinä tuo "ihan mieletöntä intoa ja iloa", ja se on hänestä suuri voima, kun ääni toimii kunnolla, "se on valtavan vahva tunne".

-- no, usein hyvinä hetkinä kylmiä väristyksiä ja silloin kun tuntuu, että ääni lähtee hyvin, niin se on tosi kokonaisvaltaista ja se tuntuu joka paikassa -- ja hyvinä hetkinä laulaminen tuo ihan mieletöntä intoa ja niin kuin iloa ja se on semmonen liikuttava voima silloin, kun se niin kuin kunnolla toimii. ON2

Opiskelija ON2 on myös havainnut, että kehon asentoon kiinnitetään laulun aikana paljon huomiota, ja hän on oivaltanut myös paremmin omia kehollisia virheitään. Musiikkiliikunnan avulla ON2 on oppinut tajuamaan kehon asennon entistä paremmin. Hänen mielestään musiikkiliikunnan käyttö laulunope-

tuksessa on hyvä, koska silloin tiedostaa lihasten käytön laulamissa paremmin.

-- kyllä mun mielestä on hyvä, sitä oppii niin kun tajuamaan asennon vielä niin kun paremmin, se ei oo tästä rinnasta ylöspäin se laulaminen, vaan se on sieltä ihan jalkapohjista asti. Kyl mä tykkään, et se on hyvä muistuttaa aina, koska välillä sitä ei niin kun tunneollenkaan eikä tiedosta, et käytänsä mä nyt näitä lihaksia vai en. Niin silloin sen aina huomaa, et joo, käytin tai en käyttänyt. ON2

Koko lukuvuoden jälkeen tehdyssä kirjallisessa haastattelussa ON2 kirjoittaa, että kaikki apukeinot (kuminauhat, jumppapallo, nokkakannu, vesipiippu) ja liikkeet (kävely, käsien heilautukset, niaus ym.) ovat ehdottomia laulunopeuksissa ja oivia apukeinoja.

Liike, sinänsä on pienissä määrin hyvästä etenkin kun pääsee eroon siitä tunteesta, että tää on noloa tai ettei pysty keskittymään itse tarkoitukseen tai siihen miltä liike ehkä näyttää tai mitä hyötyä tästä muka on. Ongelma on siinä, että jos ei pääse epäolennaisuuksista eroon, liikkeistä ei ole hyötyä. Minun kohdallani, useamman vuoden jo liikkeen kanssa painiskellessani ja epäolennaisuuksista eroon päässeenä liikkeestä kuitenkin on ollut apua joissakin tilanteissa. ON2

Oman pääasennon vaikutusta ON2 ei kuule omassa laulamissa, mutta uskoo sen voimaan, sillä hän kuulee sen toisten äänestä. Lukuvuoden aikana hänen äänensä on muuttunut ja voimistunut huomattavasti, ja siitä hän on iloinen. Itse ON2 ei huomaa eroa niin selvästi kuin ulkopuoliset, koska hän on omasta mielestään hyvin kriittinen. Lukioaikana hänen oma suhde laulamiseen oli yhtä intohimoinen kuin nyt, mutta silloin hän oli paljon parempi laulaessaan eikä hän uskaltanut tuoda itseään solistina esille.

ON2 laulaa lauluyhtyeessä, ja yhteislaulun merkityksestä hän kertoi seuraavasti:

Mut just se, et lauluyhtyeessä mä oon oppinut arvostamaan laulamista jotenkin ihan uudella tavalla, ja se, että on kuusi ihmistä, niin kolme miestä ja kolme naista, niin se on mieletön se ihmismassa ja mikä ääni siitä lähtee. Mä tarkotan, että ei kuinka kovaa me pystytään laulaa, vaan kun semmosia mielettömiä soundeja on vaan pelkästään siinä. ON2

Koko lukuvuoden jälkeen tehdyssä kirjallisessa palautteessa ON2 kirjoittaa, että hän on myös entistä rohkeampi ja uskoo itseensä paljon enemmän kuin aikaisemmin. Hän on saanut sen tunteen, ettei ole mitään hävettävää, ja hän laulaa hyvin omalla tasollaan ja kokee, että kannattaa ehdottomasti jatkaa esiintymistä. Hänen oma asenteensa laulamista kohtaan on muuttunut kaikin puolin rennommaksi. Kuitenkin lauluun liittyviä asioita tulee ON2:n mielestä joskus mietineeksi niinkin paljon, että joutuu teknisten asioiden kanssa vain enemmän umpikujaan. Jos hänestä yhtään tuntuu siltä, ettei pidä tekemisestä tai sen tuotoksesta, niin hän "pistää jarrut pohjaan" ja alkaa pelätä toisen kykyä ohjata juuri häntä. ON2:lle "laulu on intohimoa ja arka paikka, että siitä pitää kiinni kynsin hampain". Kuluneen lukuvuoden aikana hänen on ollut vaikeaa tottua

omaan ääneensä, koska hänellä on omasta äänestään mielikuva siitä, miltä se kuulostaa silloin, kun se kuulostaa hyvältä.

ON3

Opiskelija ON3:n mielestä laulaminen tuntuu syksyn 2005 jälkeen mukavammalta ja helpommalta. Laulaminen on hänen kohdallaan tullut henkilökohtaisemmaksi ja tärkeämmäksi asiaksi kuin se on ollut aikaisemmin, vaikka se oli hänelle itsestäänselvyys jo ala-asteella, kun hän lauloi musiikkiluokkien kurossa. ON3 on kokenut myös pienen ahaa-elämyksen.

-- alussa oli hirveen ahdistavaa jollakin tavalla, koska se oli tavallaan rankkaa ja niin kun rasittavaa, niin kun fyysisestikin tuntuu niin hirveesti, kun piti miettiä erilaisia asioita, et samalla kun tiesi, et ei ehdi tarpeeksi treenata ja mietti niitä juttuja, niin tuli semmonen olo, ettei pääse siinä ikinä eteenpäin eikä mihinkään. Mutta sit on tullut semmonen pikku ahaa-elämys, että on tajunnut jonkun pienen asian, sit se alkaa tuntua heti vähän helpommalta. ON3

Pikkuhiljaa ON3 on alkanut oppia erilaisia asioita äänestään, ja hänelle on tarkentunut käsitys siitä, mitä on luonnollinen laulaminen. Hänelle on myös syntynyt oman äänen tuntemusta ja tietämystä siitä, kuinka ääntä käytetään. ON3:n oma asenne laulamista kohtaan on myös helpottunut. Musiikkiliikunta tuntuu ON3:sta luonnolliselta laulamisen aikana ja helpottaa hänen laulamistaan, ääni vapautuu ja laulaminen sujuu paremmin. Vapaa-ajallaan hän laulaa samalla kun pyöräilee tai kävelee.

No, oikeastaan ihan hyvältä, niin kun luonnolliselta, kun se että pitää tököttää ihan täysin jäykkänä paikallaan. Se mitä musaliikunnassa on paljon tehty, se tuntuu aluksi vähän hullulta, et se sekotti päätä, mut pikkuhiljaa sen on huomannut oikeesti -- kun se helpottaakin sitä laulamista. ON3

Yhteislaulun merkitystä ON3 kuvaa seuraavasti:

Musta se on aina ollut kivaa, mä oon tykännyt siitä -- se on aika iso merkitys, et on kuorofestareilla käyty ympäri maailmaa oman kuoron kanssa. Se on ihan mieletön tunne, et siellä on satoja ihmisiä, jotka laulaa samaa stemmaa, samoja biisejä, tulee siis oikeesti semmonen yhtenäisyys siitä porukalla, vaikka niin kun toiset puhuu espanjaa, toiset kiinaa ja lukee erinäköisistä nuoteista samaa biisiä, mitä me tavallisista nuoteista. ON3

Koko lukuvuotta koskevassa palautteessa ON3 kirjoittaa, että hänen laulamises-taan on jälleen tullut omakohtaista ja tärkeää. Hänelle on myös kasvanut varmuus omasta itsestä ja äänestä. Lisäksi hän on oppinut tuntemaan omia heikkouksiaan, ja samalla on tarkentunut se, mitä hän on tai ei halua olla laulamisen suhteen. ON3 on myös oppinut luottamaan siihen, mitä itse tekee ja osaa. Lisäksi hän on oppinut suhtautumaan omaan ääneensä ja laulamiseensa luonnollisella tavalla ja kunnioittamaan sitä, mitä itse tekee. Hän on oppinut käyttämään ääntään, etsimään juuri omaa ääntään, arvostamaan itseään ja laulamistaan. ON3 uskoo jälleen siihen, ettei ole yhtä oikeaa ääntä eikä yhtä oikeaa ta-

paa laulaa. Hän on oppinut laulamisen ja laulutekniikan lisäksi tunneilla myös suhtautumista musiikkiin, laulamiseen ja omaan itseensä.

ON3:n mukaan musiikkiliikunta tukee hyvin laulunopiskelua ja laulamista.

Liike sekä johtaa ajatukset pois omista maneereista, että samalla auttaa mielikuvien avulla tuottamaan tietynlaista ääntä. Paitsi että esim. niaukset herättelevät tukea, niin esimerkiksi kävelyllä on myös se merkitys, että laulu tuntuu yhtenäisemmältä, eikä yksittäisiin ääniin keskity väärällä tavalla liikaa. ON3

Koko lukuvuoden jälkeen ON3:n suhde laulamiseen on muuttunut, ja suhde on muuttunut koko ajan vahvemmaksi ja helpottanut hänen äänenkäyttöään. Hän on oppinut itsestään paljon vuoden aikana. Muutos oli hyvin pitkälle pään sisäistä ja liittyi muun muassa suhtautumiseen ja uskomuksiin. Erityisesti ON3:n mielestä oppimista ja oman itsensä tutkiskelua on helpottaneet vaihtelevat opetusmenetelmät ja auttavat mielikuvat, jotka ovat olleet vaihtelevasti esimerkiksi visuaalisia tai kinesteettisiä. Näin on voinut löytää itselleen parhaan tavan oppia jonkun tietyn asian.

ON4

Opiskelija ON4:n mukaan tuntuu hyvältä, kun oma ääni on kehittynyt ja kireys on poistunut, kuten myös "niin kuin väärin laulaminen" jonkin verran. Laulaminen on kaikin puolin helpottunut huomattavasti. Hän vertaa seuraavassa entistä ja nykyistä opetustapaa.

-- aikaisemmin on tuntunut, että on ruvettu muokkaamaan sitä ääntä, että ei oo saanut tuoda sitä omaa ääntään esille, vaan kun sitä on ruvettu jotenkin erilaiseks tekemään, -- ja nyt se vaan tuntuu hyvältä. ON4

Joo, tuntu ihan niin kun ympäriinsä ja sitten oli ihan paha olla laulutunneilla, ei sinne halunnut mennä silloin, koska sitten rupes pyörryttämään ja -- kun tehtiin kaikkee niitä harjoituksia, niin jotka ei todellakaan sopinut omalle keholle. Nyt tuntuu hyvältä, tavallaan arvostetaan sitä mitä on ja kehitetään sitä mitä on eikä muuteta. ON4

Kun laulaminen onnistuu, on se ON4:n mielestä vapauttava tunne. Hän on myös oppinut, että vartalon pitää olla rento, jota hän ei aikaisemmin ole huomannut. Musiikkiliikunnan käyttö laulamiseksi on ON4:n mukaan rentouttavaa, ja hän on oppinut tuntemaan paremmin lihaksiaan. Hän epäröi kuitenkin selän lihaksiaan, vaikka hän sanoo kuitenkin oppineensa tunnistamaan ne. Kun käyttää esimerkiksi kävelyä laulamisen aikana, hän ei keskity laulamiseen liikaa. Laulaminen ei tunnu missään, ei kiristä eikä tunnu missään pahalta musiikkiliikunnan aikana.

Sehän on rentouttavaa, kun varsinkin lämmittää lihaksia ja tosi, soi paremmin kun on lämmin. Ja sit semmonen nimenomaan, se rentous ja et tuntee paremmin. ON4

Yhteislaulusta ON4 kertoi seuraavasti:

Se on vaan hauskaa. Niin, nimenomaan peittyä tavallaan se oma osaaminen, jos pelottaa, jos on heikko, niin luottaa siihen, että voi hyvin olla siellä taustalla. ON4

Koko vuoden jälkeen antamassaan palautteessaan ON4 kirjoittaa seuraavaa:

Aluksi oli hyvin vaivalloista, koska aiemmin laulunopettajat ovat painottaneet "oikeaa" lauluasentoa eli paikallaan seisomista. Eläytyminen on kuitenkin osa esitystä ja se on tuonut lisää ytyä esitykseen. Harjoituksissa pallojen pomputtelu ja kuminauhan venyttely ja muut ovat antaneet vihjeitä siitä, kuinka äänen pitäisi liikkua. Se on myös auttanut ns. "liikaa yrittämiseen". Loppujen lopuksi hyvin rentouttava ja olennainen osa laulun opiskelua. ON4

Koko lukuvuoden aikana ON4 on saanut varmuutta omaan laulamiseensa, hänen itsetuntonsa on kasvanut onnistuneiden laulutuntien ja esiintymisten myötä ja hän on omien sanojensa mukaan myös itse muuttunut. ON4 on oppinut oikean laulutekniikan, äänen lämmittämisen ja muutenkin äänen käyttämiseen liittyviä asioita.

OM5

Toinen miespuolinen opiskelija OM5 suhtautui laulamiseen kuin työkaluun. Hän on suhtautunut siihen aina neutraalisti, joten hänellä ei ollut mitään henkilökohtaisempaa suhdetta laulamiseen eikä näin ollen kokenut siinä mitään eroa ennen eikä opiskeluvuoden syksyn aikana. Hänen mielestään vain lauletaan.

-- en mä tiää, mustaa tuntuu, et mä mä oon varmaan aika tylsä haastateltava, mua leimaa vaan tää tasapaksuus koko ajan, -- mä vaan avaan suuni ja alan laulamaan ja sillä siisti. OM5

Aikaisemmin hän ei uskaltanut laulaa, koska hänellä oli vaikeuksia äänensä kanssa. Ääni ei tullut luonnostaan, ja hän pelkäsi suusta tulevan vain pientä pihiniää. Seuraavassa on OM5:n analyysiä omasta laulamisestaan.

-- musta kyllä tuntuu, et ei oo kehitystä tapahtunut. Se on samanlaista örinää kun ennenkin. Mä kävin lukion aikana silleen lyhykäisiä laulutunteja, joita lukiossa oli mahdollisuus ottaa, mut tuntuu, että en mä oon hirveesti laulajana kehittynyt, kun ei sitä niin tosissaan oo tullut otettua. Se on ollut enemmän semmosta ja sen käyttämistä milloin missäkin paikoissa. OM5

Siitä täytyy kyllä sanoa, että sinulle kiitos, et vaikka istuu lauluilta vetämässä, -- aina kun istun penkille, niin silti yritän ajatella, että just tämmösiä kropan asentoja ja semmoisia, siinä mielessä se tekniikka on hiipimässä mukaan kuvioon. Ja laulaessa ajattelee enemmän sitä, miten sen äänen tuottaa kuin aikaisemmin. OM5

Yhteislaulusta OM5 kertoi seuraavaa:

Monelle ihmiselle näyttää olevan miellejohdantia joistakin kappaleista ja tulee jotakin omia muistoja tai vaikka joku kappale yhdistetään erilaisiin ihmisiin ja tiettyyn historialliseen tapahtumaan tai muuhun, että ehkä nyt ensimmäiseksi se hetkessä oleminen ja siitä laulamisesta nauttiminen. Ja toiseksi se heijastusvaikutus niin omaan elämään taikka yhteiskunnalliseen tapahtumiin, ilmiöön. -- mutta totta, että yhdessä lauleskelevat, ja monesti näkee sen, kun vierustoverit alkaa nauramaan jollekin jutulle kesken sen laulun,

kun joku laulaa väärin ja se naurattaa kaikkia. Tai jotain tommosta, et onhan se semmosta yhdessä hauskaa olemista. OM5

Syksyn 2005 aikana OM5 oli huomannut oman ambituksensa, äänialansa laajentuneen. Hän oli myös oivaltanut kehonasennon tärkeyden ja lauluteknisiä asioita ja sen, kuinka ääntä tuotetaan. Hänen mukaansa oman laulamisen kvaliteetti saattaa pikkuhiljaa kehittyä, jos sitä tietoisesti ajattelee. Hän oli alkanut tiedostaa ja kuunnella itseään sekä tarkkaillut asentoaan. Lisäksi hän oli myös oivaltanut helpotuksen tunteita laulamissa, kun oli alkanut tiedostaa asioita teknisesti ja hetkittäin pystynyt niitä myös soveltamaan.

Aluksi OM5 ei ymmärtänyt laulamisen ja musiikkiliikunnan yhteyttä, mutta on pikkuhiljaa oivaltanut, että ääni resonoi, ja laulamiseen on tullut myös isoja ahaa-elämyksiä. Hän on myös oppinut ymmärtämään liikkeen ja laulun yhteyden ja sen, että sillä on merkitystä. Hänen käsityksensä laulamista on muuttunut entistä kokonaisvaltaisemmaksi.

-- aluksi se tuntu minusta aika pöljältä, mä en nähnyt sitä yhteyttä, mutta totta -- ja tietysti sitähan se onkin, että on oppinut ymmärtämään sen yhteyden, mikä merkitys sillä on, että sä kyykytät taikka työnnät selkää seinää vasten tai muuta, tai et mä oon oppinut vaan ymmärtämään. Onhan näissä oikeesti joku pointti, eikä vaan niin kun aluksi kun ei tajunnut sitä, miks ihmeessä mun pitää seistä seinää vasten, kun mä laulan. OM5

Koko lukuvuotta käsittelevässä kirjallisessa palautteessaan OM5 kuitenkin kirjoittaa, että musiikkiliikunta vaikeutti itse laulamiseen keskittymistä eikä hän muutenkaan huomannut liikkeen konkreettista vaikutusta laulusuoritukseen.

Esimerkiksi ylös-alas-pumppaaminen laulaessa tuntui vaikeuttavan itse laulamiseen keskittymistä, kun huomasi keskittyvänsä liikkumiseen, tasaiseen ja rauhalliseen liikenopeuteen. En huomannut liikkeen konkreettista vaikutusta laulusuoritukseen. OM5

Lukuvuoden aikana OM5 on omien sanojensa mukaan kehittynyt tekniikan puolesta laulajana ja suhtautuu itseensä pykälän verran enemmän laulajana, "ei siis varsinaisesti laulajana, vain ainoastaan pykälän lähempänä". Hän on oppinut varsinkin laulutekniikkaa ja kehonhallintaa. OM5 on oppinut kiinnittämään enemmän huomiota ryhtiasioihin ihan päivittäisessä elämässä ja laulaessaan. Hän ei käytä työtilanteissa opittuja äänenavausharjoituksia, vaikka uskoo niistä olevan hyötyä. OM5 olisi toivonut enemmän läheisempää ja toverillisempää opetussuhdetta kuluneen lukuvuoden aikana.

OM6

Opiskelija OM6 tuntee laulamista kohtaan tietynlaista innostusta, eikä se tunnu hänestä enää fyysisesti vaikealta. Laulaminen hänen mielestään unohtuu, ja "kun antaa vaan mennä", se menee joka kerta paremmin. Musiikkiliikunnan avulla poistuu hänen mukaansa stressi ja estot. Kun keho on rento, hän voi unohtaa itse laulamisen ja silloin hän vapautuu myös kehollisesti. Hän on lukuvuoden aikana löytänyt hyminän, joka sopii hänelle ja ääni soi vapaasti.

-- kun mä kadulla kävelen, mä hymisen kaikki päivät, -- se on oikein mukavaa, et ihan mielelläni hymisen -- mä en koe sitä tuskaisena projektina ollenkaan. -- mut sit esimerkiksi mun pianon vapaansäestyksen laulukappaleita kun mä soitan ja kun mä laulan niitä. -- semmosia niin kun vähän vaikeempia rytmejä, mitä pitää soittaa samalla kun ei pysty tekemään kahta asiaa yhtä aikaa, niin huomaa sit tulee tosi vaikeeks se laulaminen, -- ja siinä on kehitettävää. Mut tuota tässä hyminäominaisuudessa mulla tulee hyvin. OM6

Se tuntuu kivalta, -- se ei tunnu enää silleen tavallaan fyysisesti vaikealta, mutta edelleenkin kivalta. OM6

Syksyn 2005 aikana OM6 oli kokenut laulamisen helpottuneen, sillä hän vain laulaa ja entistä helpommin. Lisäksi laulunopetus oli avannut hänelle uuden luvun, ja näin hän on pystynyt laajentamaan omia tapojaan ja se on helpottanut myös kynnystä alkaa laulamaan. Hän myös vertaa vanhaa ja uutta tapaa laulaa.

No, semmonen murrosvaihe mulla on menossa tällä hetkellä. Kaverin luona tehtiin kappale, ja mä tein jotain äänitteitä, mä lauloin sitä tällä kuoroäänellä, kuoropoikaäänellä ja sit mä lauloin sillä entisellä, siitä mä tykkään entistä enemmän, vaikka se oli hieman alavireinen, mä huomasin, et oma vireys, niin kun korva on päässyt kehittymään nyt. Niin, itse rockia kun laulaa, et sit kun laulaa niin kun on tarkoitettu, helpommin pysyy niin kun se kohallaan ja niin kun sitä kautta mä oon ruvennut tykkää niin kun tästä tyylistä. OM6

Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa on OM6:n mielestä "aivan mahtavaa". Se auttaa poistamaan esteitä, ja hän on kokenut oivalluksia, jotka vievät häntä eteenpäin.

Sehän on ihan mahtavaa, olen niin täysin haksahduttanut siihen itsekin, koska se ei oo sit tavallaan vaan tää liikunta, tuo mitä musiikkiliikunnan puolella tehdään, niin just se mikä poistaa niitä semmosia esteitä. OM6

Yhteislaulusta ja sen merkityksestä OM6 kertoi seuraavasti:

Se on se iloisuus, se ryhmässä laulaminen, niin se yhteenkuuluvuus. Päälimmäisenä se ilo, kaikenlainen positiivisuus, ja jos on nuotion lähellä ja kitaransoitto. OM6

Koko vuotta käsittelevässä palautteessaan OM6 kirjoittaa:

Liike on ollut avainsana laulunoppimisessani. Liike auttaa minua omaksumaan nopeammin asioita -- Laulaminen on helpottunut, ja muuttunut paljon luontevammaksi ja mukavammaksi osaksi elämää kuin ennen. OM6

Hän on myös oppinut kontrolloimaan ääntään hieman paremmin kuin ennen.

7.1.4 Tulosten kokoavaa pohdintaa tavoitteiden pohjalta

Tavoitteet ja niiden sisällöllinen kuvaus löytyvät luvusta 6.2.

Musiikilliset tavoitteet

Musiikillisia tavoitteita ei haastattelujen perusteella saavutettu kovinkaan paljon. Oulun haastateltavien kohdalla vain OM6 oli huomannut, että musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa auttaa siihen, että melodia pysyy helpommin kohdallaan. Ennen hän oli kokenut tietynlaista vaikeutta, kun ei saavuttanut oikeaa säveltasoa. Sen kautta hän on alkanut ”tykkäämään” laulamista. Syksyn 2005 aikana OM5 oli huomannut, että hänen äänialansa eli ambitus oli jo konkreettisesti laajentunut ja tullut selkeämmäksi, mutta hän ei osannut sanoa, johtuiko se musiikkiliikunnan avulla laulamista vai säännöllisistä laulutunneista. Samalla hän on oppinut tiedostamaan asioita teknisesti sekä alkanut kuunnella itseään ja ääntään paremmin. Kuuntelemalla toisia laulajia ON1 oli oppinut kuuntelemaan omaa laulamistaan kriittisemmin. Hän pitää myös omasta äänenväristään enemmän kuin ennen. Opiskelija ON3 oli havainnut, että musiikkiliikunnan avulla laulaminen tuntuu yhtenäisemmältä eikä yksittäisiin säveliin keskity ”väärällä tavalla”. Kotona touhutessaan ja liikkuessaan on ON4 huomannut, että ääni tulee ulos kehosta rennosti ja vapaasti ja hän laulaa sävelet puhtaasti sekä ääni soi myös puhtaammin.

Persoonallis-sosiaaliset tavoitteet

Tulosten mukaan persoonallis-sosiaalisia tavoitteita on saavutettu laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla. Laulamisen ilon löytäminen on toteutunut melkein jokaisen haastateltavan kohdalla. ON1:n mukaan laulaminen on kivaa, kun siihen käyttää koko kehoa. Ja se tunne, että löytää itsestään jotain uutta ja pienillä liikkeillä saa äänen kulkemaan, on ON1:n mukavaa ”mahtavaa”. Hän kertoi myös, ettei uskaltanut aikaisemmin laulaa kotona perheensä kuullen, mutta nyt hän ei ujostele enää yhtään. Laulaminen on vapauttanut ja aukaissut häntä, ja hän voi olla vapaasti oman kuorensa sisällä. Ääneen on tullut ON1:n mielestä myös enemmän voimaa, ja ”se on hieno, aika iso tunne”.

ON2 kertoo, että hyvinä hetkinä hän kokee kylmiä väristyksiä ja ääni lähtee silloin koko kehosta kokonaisvaltaisesti ja se tuntuu joka paikassa. Se tuo hänelle kokonaisvaltaisesti intoa ja iloa, ja se on liikuttava tunne, kun ääni toimii kunnolla.

Oma suhtautuminen laulamiseen on ON3:lla muuttunut helpommaksi, ja hän on oppinut arvostamaan omaa ääntään ja laulamistaan. Hänelle laulaminen on ollut aina myös tapa rauhoittaa itseään ja pahaa oloaan aina lapsesta asti. ON3 on huomannut musiikkiliikunnan käytön helpottavan laulamista, ja hän laulaa myös kotiaskareita tehdessään sekä pyöräillessään ja kävellessään.

Opiskelija ON4 nauttii laulamista ”ihan kauheesti” ja varsinkin silloin, kun se onnistuu. Hän tuntee saavansa laulaa omalla äänellään, ja se tuntuu hyvältä, kun tuetaan, kehitetään ja arvostetaan sitä mitä on. Aikaisemmin ON4:n

opetuksessa oli yritetty muokata hänen ääntään, ja hän oli voinut fyysisesti pahoin tämän vuoksi. Laulutuntien jälkeen hänestä tuntuu nyt hyvältä, kun on onnistunut, ja se on kasvattanut hänen itsetuntoaan. Laulutunneille tullessaan hänellä on ollut enemmän rohkeutta ja halua, ”semmosta optimismia” laulamista kohtaan.

Laulaessaan musiikkiliikunnan avulla OM6 tuntee innostusta, ja hän nauttii, kun laulaminen musiikkiliikunnan avulla on helpottunut. Hän hymisee paljon, koska se on terveellistä, tuntuu hänestä hyvältä eikä ole enää fyysisesti vaikeaa. Opiskelija OM6 menee täysin omaan maailmaansa hymisemisen aikana. Hän pitää laulamista enemmän, kun hän on huomannut, että laulaminen pysyy hymisten paremmin vireessä.

Oppilaan oman persoonallisuuden kehittäminen ja itsetunnon vahvistaminen ovat haastattelujen mukaan myös onnistuneet laulunopetuksessa. Kaikki Oulun haastateltavat vastasivat vuoden opetuksen jälkeen, että he ovat tulleet rohkeammiksi ja laulunopetus on ollut hyväksi itsetunnolle. Positiivinen palaute opettajalta on ON1:n mukaan ollut hyväksi hänen itsetunnolleen. Hän on myös saanut varmuutta ja teknisiä keinoja äänenkäyttöön. Koko vuotta käsittelevässä haastattelussa ON1 kirjoittaa, että oli mahtavaa tulla laulutunneille, kun ei ikinä ahdistanut eikä pelottanut. Opiskelija ON2 tuntee itsensä rohkeammaksi ja uskoo itseensä paljon enemmän kuin aikaisemmin. Laulamista on ON3:lle tullut jälleen omakohtaista ja tärkeää, sekä varmuus omasta itsestä ja omasta äänestä on kasvanut. Hän on myös oppinut tuntemaan omia heikkouksiaan. Samalla ON3:lle on täsmentynyt käsitys siitä, mitä hän on ja mitä ei ole ja mitä hän haluaa tai ei halua laulun suhteen tulevaisuudessa olla. Hän on oppinut luottamaan siihen, mitä itse tekee ja osaa. Omasta mielestään ON4 on muuttunut ja saanut itsevarmuutta omaan laulamiseensa. Hänen itsetuntonsa on kasvanut onnistuneiden laulutuntien myötä.

Omasta mielestään OM5 on kehittynyt tekniikan puolesta laulajana ja suhtautuu itseensä ”pykälän verran enemmän laulajana kuin ennen”. Laulaminen on muuttunut OM6:lle helpommaksi ja luontevammaksi. Hän on oppinut kontrolloimaan omaa ääntään paremmin. Liike on hänen mukaansa ollut avainsana laulunopetuksessa, sillä se on jo syksyn opetuksen aikana auttanut häntä poistamaan estoja ja vienyt eteenpäin.

Yhdessä laulaminen oli kaikkien haastateltavien kohdalla tärkeää. ON1 kuvasi sitä esimerkiksi bileissä laulamista, kun eri ihmiset yhtyvät lauluun ja laulavat samaa laulua, niin se on hänen mielestään ”Yes”. ON2 on oppinut arvostamaan laulamista täysin uudella tavallaan laulaessaan lauluyhtyeessä. Hänen mielestään on ”mieletöntä, millaisia soundeja heistä lähtee”. ON3 mukaan kuorofestivaaleilla ja kuorolaululla on iso merkitys yhteenkuuluvuuden kannalta. ON4 kuvasi yhteislaulun olevan hauskaa, ja ennen kaikkea hänen mukaansa peittyä oma osaaminen, jos on heikompi laulaja. Silloin voi olla taustalla mukana. OM5 korosti yhteislaulun merkitystä esimerkeillään eri laulujen tuomista muistoista sekä niiden heijastusvaikutuksista laulajien omaan elämään. Ja että yhdessä laulaminen on hauskaa yhdessä olemista. Opiskelija OM6 korosti yhteislaulun iloisuutta, yhteenkuuluvuutta ja päällimmäisenä kaikenlaista posi-

tiivisuutta, mitä se tuo mukanaan esimerkiksi nuotion äärellä ja kitaransoiton kanssa.

Psykomotoriset tavoitteet

Oulun haasteltavat olivat jo syksyn 2005 opetuksen aikana mutta varsinkin koko lukuvuoden jälkeen kokeneet kehon tärkeyden ja liikkeen merkityksen laulunopetuksessa. Jo heti syksyn aikana ON1 oli oivaltanut, kuinka on helppo laulaa ja ”ääni lähtee hyvin, kun ei tarvitse pinnistellä”. Hänestä koko kehon käyttö lauletaessa on kivaa, ja musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa on helpottanut hänen laulamistaan huomattavasti. ON1 on myös huomannut, että jo pienillä liikkeillä äänen saa vapaasti kulkemaan. Ääneen tulee voimaa ja vapautta, ja se tuntuu hänestä hienolta. Hän on oivaltanut, kuinka hienolta tuntuu löytää ne keinot itsestään, joilla saa äänen soimaan. Hänen mukaansa ilman liikkeitä ääni ei kulje. Opiskelija ON1 on oppinut, kuinka fysiikalla, ennen kaikkea kehonasennolla on uskomattoman voimakas vaikutus ääneen (mm. polvet eivät saa olla lukossa, leuka alhaalla rentona, niska pitkänä, tuki vatsalihaksissa ja lantiossa). ON1 on myös huomannut, kuinka itselle oikeat ja helposti ymmärrettävät liikkeet olivat hyödyksi äänenkäytössä.

Laulaminen on vaikuttanut ON2:een joskus positiivisesti, joskus negatiivisesti. Hän on oivaltanut, että ääni on kokonaisvaltainen ja se tuntuu joka paikassa ja että vapaa ääni ei tunnu oikeastaan missään. Hyvinä hetkinä, kun ääni toimii hyvin, hän kokee kylmiä väristyksiä. Kehon kontrolli on luontainen, eikä sillä hetkellä tarvitse ajatella mitään, sillä ääni vain tulee vapaasti. Hän on oppinut tajuamaan kehoasennon ja muun muassa sen, että laulaminen lähtee jalkapohjista asti eivätkä polvet saa olla lukossa.

ON3:n asenne omaa laulamista kohtaan on helpottunut. Hän on huomannut laulamisen tuntuvan mukavammalta ja helpommalta sekä hyvältä ja luonnolliselta. Aluksi hänen mielestään laulaminen oli rankkaa ja rasittavaa, kun piti miettiä erilaisia fyysisiä asioita. Pikkuhiljaa hänelle on tarkentunut käsitys ja mielikuva siitä, mikä on luonnollista laulamista. ON3 on oivaltanut oman äänensä tuntemusta ja käyttöä ja tavallaan oppinut tuntemaan, miten oma ääni käyttäytyy. Hän on oppinut ymmärtämään ja huomaamaan sen, että musiikkiliikunnalla on merkitystä, eikä kyse ole pelkästään liikkeestä. Liikkeen avulla hänen äänensä on vapautunut ja laulaminen sujuu paremmin. Hän laulaa myös pyöräillessään ja kävellessään vapaa-ajalla.

Jo syksyn 2005 aikana ON4 oli huomannut, kuinka kireys oli poistunut kehosta ja laulaminen oli helpottunut huomattavasti, kun keho on rento. Hänestä tuntuu hyvältä, kun hänen ääntään arvostetaan ja sitä kehitetään sellaisena kuin se on eikä yritetä muuttaa. ON4 on oppinut tuntemaan kehonsa sekä osittain myös selkälihaksensa ja leuan rentouden. Hän kuulee, että ääni soi paremmin, kun keho on lämmin ja rento. Ääni tuntuu silloin rennolta, avoimelta ja ”semmoselta oikeelta”, eikä laulamisen aikana kiristä missään eikä tunnu pahalta. Opiskelija ON4 oli aikaisemmilla opettajilla käydessään kokenut fyysistä pahanolontunnetta laulaessaan, koska oli kokenut, että hänen ääntään yritettiin muokata ja tehdä erilaiseksi. Musiikkiliikunta on auttanut poistamaan

”liian yrittämisen”. Hän on kokenut musiikkiliikunnan käytön laulunopetuksessa hyvin rentouttavaksi ja olennaiseksi osaksi laulunopetusta.

Opiskelija OM5 ei aluksi ole uskaltanut laulaa, koska hänellä oli vaikeuksia laulaa ja pelko siitä, että ääni on vain pihinää. Hän tunnusti myös, että hän tuntee nyt äänensä resonoinnin paremmin. OM5 on myös oivaltanut kehon asennon tärkeyden ja ymmärtänyt, mikä yhteys liikkeellä ja äänellä on. Hän on oppinut myös ajattelemaan tarkemmin, miten hän tuottaa äänen. Hän on oivaltanut asentoon liittyviä teknisiä asioita ja hetkittäin myös pystynyt soveltamaan niitä, ja se on tuonut hänelle helpotuksen tunteita. Hänen käsityksensä laulamisesta on muuttunut entistä kokonaisvaltaisemmaksi.

Laulamisesta on tullut helpompaa OM6:lle. Laulunopiskelu musiikkiliikunnan avulla on avannut hänelle uuden luvun, ja se on helpottanut kynnystä ”niin kun vaan laulaa”. Hän on oppinut uuden tavan laulaa sekä hyminän, josta hän pitää, koska ääni pysyy helpommin kohdallaan ja se on hänestä ”oikein mukavaa”. Hän hymisee mielellään. Opiskelija OM6 on huomannut myös, että kun keho on rento, ”tavallaan unohtuu varsinainen äänentuottaminen, antaa vaan mennä”. Kun keho vapautuu, vapautuu ääni ja ”se vaan menee paremmin”. Hän laulaa entistä helpommin, eikä laulaminen tunnu hänestä enää fyysisesti vaikealta. OM6 on täysin ”haksahdanut” laulamiseen musiikkiliikunnan avulla, ja se on ”mahtavaa”. Hän on oppinut myös kontrolloimaan omaa ääntään paremmin, ja hänen mielestään liike on avainsana laulunopetuksessa, sillä se auttaa omaksumaan nopeammin asioita.

Esteettiset tavoitteet

Esteettiset tavoitteet on saavuttanut erityisesti OM6, sillä hän on löytänyt hiljaa laulamisen huutamisen sijaan. Samoin ON4 kuulee äänensä soivan paremmin. Myös ON1 on löytänyt uuden tavan laulaa ja pitää omasta äänenväristään enemmän kuin ennen. Hän on huomannut, että oikeista ja helposti ymmärrettävistä liikkeistä on hyötyä laulun ”fiiliksen” saamiseksi. Pelkästään ”käveleminen kukkaniityllä” tai pallon pomputtelu auttoi silloisten kappaleiden oikeaan suuntaan viemistä. Ilman mielikuvaa ei hänen mukaansa olisi saanut lauluhin oikeaa ”fiilistä” ja oikeaa ”soundia”. ON2 on huomannut ja saanut muilta palautetta siitä, kuinka hänen äänensä on muuttunut ja voimistunut. Liike johtaa ON4:n mukaan ajatukset pois omista manereista ja samalla auttaa mielikuvien avulla tuottamaan tietynlaista ääntä. Sen sijaan OM5 ei huomannut kuitenkaan liikkeen konkreettista vaikutusta laulusuoritukseensa, vaikka hän jossain vaiheessa ilmaisi, että ehkä laulun kvaliteetti saattaa pikkuhiljaa kehittyä, jos sitä tietoisesti ajattelee.

Kognitiiviset tavoitteet

Opiskelija ON1 on oppinut löytämään kehostaan pieniä liikkeitä, joiden avulla hän saa oman äänensä soimaan ja kulkemaan. Hän myös tekee erilaisia harjoituksia liikkeen avulla kotonaan ja harjoittelee niiden mukaan. Opiskelija ON1 on oppinut suhteuttamaan oman äänensä ja omat taitonsa vertailemalla itseään

muihin laulajiin. Hän on oivaltanut, että ”fysiikalla on uskomattoman tehokas vaikutus ääneen ja siitä riippuu kaikki”. Hän tuntee ja tiedostaa itse, kun laulaa tai puhuu väärin, ja osaa korjata sitä omatoimisesti ja on löytänyt siihen ratkaisun.

Opiskelija ON2 on oivaltanut kehon käytön luonnollisuuden, eikä sitä tarvitse juuri ajatella. Ääni vain tulee, ja se on hänen mukaansa ”flow-tunne”, kun laulaminen onnistuu. Hän on myös oivaltanut paremmin omia kehollisia virheitään. Hän kuulee muun muassa päänasennon vaikutuksen laulamissa toisten äänistä, mutta ei vielä omasta äänestään. Syksyn opetuksen aikana ON3 on jo oivaltanut pieniä ahaa-elämyksiä ja huomannut joitakin pieniä asioita, joiden kautta laulaminen on alkanut tuntua helpommalta.

Opiskelija ON4 on oppinut vertaamaan nykyistä ja entistä laulunopetusta keskenään ja osaa arvioida eroja niiden välillä. OM5 on oivaltanut kehon asennon ja ryhdin merkityksen laulamissa, sillä hän ajattelee ryhtiä usein tietoisesti ja kiinnittää siihen huomiota päivittäisessä elämässä työskennellessään ja laulaessaan. Hän on oppinut kontrolloimaan ääntään ja sitä, kuinka hän sitä tuottaa. Laulamisen laatu saattaa hänen mukaansa kehittyä, jos hän ajattelee sitä tietoisemmin, sillä hän on huomannut laulamisen hiukan helpottuneen. Opiskelija OM5 on oppinut soveltamaan teknisiä asioita äänentuotossaan ja ymmärtänyt liikkeen ja laulun yhteyden. Opiskelija OM6 on laulamissaan murrosvaiheessa ja vertaa uutta ja vanhaa laulutapaansa keskenään. Liikkeet auttavat häntä omaksumaan asioita nopeammin, ja laulaminen tuntuu näin luonnollisemmalta.

7.1.5 Kokoavaa pohdintaa laulunopettajana

Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen opiskelijoille antamani laulunopetus oli hyvin paljon intuitiivista ja kokeilunomaista. Musiikkiliikunnan hyödyntäminen laulunopetuksessa ei ole uusia asioita, mutta käyttämäni opetustapa oli uusi ja erilainen klassisessa yksilölaulunopetuksessa. Se on hyvin tasavertainen tapa opettaa laulamista ja sopii jokaiselle, joka haluaa ottaa sen vastaan ja on avoin sitä kokeilemaan.

Tulosten pohjalta voidaan päätellä, että laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on kokonaisvaltaista kasvattamista ja tukee kokonaisvaltaiseksi ihmiseksi kasvamista. Myös musiikkipedagogit Dalcroze, Orff, Kodály ja Suzuki painottivat ihmisen kokonaisvaltaista kasvattamista musiikin avulla sekä tanssipedagogi Laban liikkeen avulla. (Ks. luvut 3.3.1; 3.3.2; 3.3.3; 3.3.4; 3.3.5) Tuloksissa painottuivat persoonallis-sosiaaliset tavoitteet sekä psykomotoriset tavoitteet. Musiikilliset tavoitteet jäivät hyvin vähäisiksi, samoin esteettiset tavoitteet. Kognitiivisia tavoitteita saavutettiin jonkin verran lähinnä fyysisissä asioissa, kuten omassa kehossa ja äänenkäytössä ja liikkeen merkityksen oivaltamisessa äänentuottamisessa.

Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa oli vasta iduillaan Oulun lukuvuoden aikana. Taulukoissa (ks. taulukot 3 ja 4) olevia ääniharjoituksia tehtiin kaikkien opiskelijoiden kanssa, mutta jokaisen kohdalla eri määrä ja eri tavoin varioiden. Oli mielenkiintoista kokeilla eri tapoja ja

etsiä jokaiselle opiskelijalle sopivia liikkeitä, jotka auttoivat kunkin laulusuoritusta. Musiikkiliikunta oli laulamisen, musiikin tukena ja sen käyttö laulunopetuksessa tuli sopia laulunopiskelijoille luontevasti ja tuntua hyvältä heidän kehossaan. Jokaisella on erilaisia ongelmia äänentuotossa, ja siksi tarvitaan erilaisia keinoja lukkojen ja vanhojen tapojen avaamiseen. Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla painottui kehollisten ongelmien auttamisen ja oppimaan pois vanhoista tavoista. Kehollisten lukkojen avautumisen myötä saavutettiin vapaata, soivaa ääntä ja onnistuminen palkitsi. Onnistumisen elämys kasvatti itse-tuntoa ja hyvänolontunnetta. Tässä näen yhteneväisyyden Labanin effort-teorian kanssa, sillä liikkeet on istutettava jokaisen laulunopiskelijan omaan liikekieleen, jotta laulusuoritus paranee. Lisäksi kyse on kehollisesta oppimisesta. (Ks. luvut 2.2; 3.3.4)

Kokeilin kaikkien opiskelijoideni kanssa musiikkiliikunnan käyttöä laulunopetuksen tukena, mutta vain muutamille tämä työtapo sopi luontevasti. Kolme opiskelijaa osoitti avoimuutta ja halukkuutta uuden opetustavan kokeiluun. Lisäksi yksi opiskelija myöntyi lopulta lukuvuoden aikana ja innostui ja hyväksyi musiikkiliikunnan laulunopetuksen opetusvälineeksi. Nämä neljä opiskelijaa olivat valmiina kokeilemaan uutta laulunopetustapaa musiikkiliikuntaa hyödyntäen. Tulosten mukaan he myös itse huomasivat kehittyvänsä ja iloitsivat omasta oppimisestaan.

Kaikille opiskelijoille musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksen tukena ei sopinut. Erityisesti yhden miesopiskelijan kanssa vuorovaikutus oli hankalaa, eikä hän ollut valmis ottamaan vastaan ja kokeilemaan uutta opetustapaa. Hän ei myöskään huomannut musiikkiliikunnan vaikutusta laulusuoritukseensa, eikä kehitystä olennaisesti tapahtunutkaan. Siihen vaikutti todennäköisesti hänen ennakoasenteensa ja käsitykset laulunopettamisesta. Labanin liiketeoriaan viitaten (vrt. luku 3.3.4) uskon, että miesopiskelijan kielteinen asenne muodostui myös hänen suhtautumisestaan omaan kehoonsa ja sen liikekieleen sekä olosuhteisiin. Hän olisi myös toivonut hieman läheisempää ja toverillisempaa opetussuhdetta. Sellainen syntyy vain molemminpuolisesta luottamuksesta ja avoimuudesta, eikä se hänen kanssaan ollut mahdollista. (Ks. luvut 2.2; 7.3.3.1; 7.3.2.1)

Yksi naisopiskelija oli myös vastahakoinen käyttämään musiikkiliikuntaa laulamisen apuvälineenä, vaikka hän oli kokeillut sitä jo aikaisemmin laulunopetuksessa. Hän ei ollut valmis oppimaan uutta eikä aukaisemaan itseään uudelle laulunopetustavalle. Uskon siihen vaikuttaneen hänen ennakoasenteensa ja edellisten laulunopettajien erilaiset opetustavat sekä hänen käsityksensä klassisesta laulunopetuksesta. Labanin liiketeorian mukaan liike ja kehonkieli voi luonnehtia hetkellistä mielentilaa mutta myös pysyvää persoonallisuuspiirrettä, ja uskon, että sen pohjalta löytyy vastaus tämän naisopiskelijan asenteeseen. (Vrt. luku 3.3.4) Useimmiten hän oli hyvin negatiivinen eikä luottanut minuun opettajana. Hän ei myöskään itse huomannut musiikkiliikunnan tuomaa vapautta eikä kehonasennon vaikutusta ääneensä, vaikka muut opiskelijat sen hänen äänestään kuulivat. (Ks. luvut 2.2; 7.3.2.1)

Tulosten mukaan voidaan jo yhden lukuvuoden kokeilun jälkeen todeta, että laulunopetus musiikkiliikunnan avulla toimii kokonaisvaltaisena työtapana opettaa laulamista, jos ja kun opettaja ja oppilas ovat siihen valmiit ja sitä voidaan kokeilla avoimesti.

7.2 Laulunopiskelijat Wienissä Johann Sebastian Bach -musiikkikoulussa lukuvuosina 2011–2013

Musiikkiliikunta on ollut laulunopetuksen opetusvälineenä Wienissä Johann Sebastian Bach -musiikkikoulussa koko opetusaikani syksystä 2007 alkaen. Äänenavaukset tehdään laulunopiskelijoiden kanssa aina liikkeen avulla ja myös laulaessa käytetään liikettä, mutta ei välttämättä aina. Opetus on rakennettu niin, että musiikkiliikunta auttaa kehon lämmittelyssä ja vapauttaa kehoa sekä auttaa varsinaista laulusuoritusta ja on laulamisen tukena. Viimeisen viiden vuoden aikana olen myös tietoisesti kehittänyt ääniharjoituksia, ideoinut niihin sopivia liikkeitä ja myös ideoinut liikkeitä erityyppisiin lauluihin sopivaksi. Useimmiten luontaisesti minulle sopivat liikkeet ovat syntyneet itsestään tai opetuksen aikana intuitiivisesti. Laulunopiskelijat ovat olleet opetustavan informantteja ja antaneet myös rakentavaa palautetta siitä, mikä auttaa heidän laulamistaan, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei sovi alkuunkaan. He ovat myös itse ideoineet ääniharjoituksiin ja lauluihin omia liikkeitä ja muokanneet annettuja liikkeitä parhaiten itselleen sopiviksi. Heidän kanssaan kehitystyö jatkuu edelleen. Tämä on työtavan kehityksessä vaihe II Musiikkiliikunta laulunopetuksen välineenä.



KUVIO 4 Vaihe II Musiikkiliikunta laulunopetuksen välineenä

Laulunopiskelijoiden haastattelut toteutettiin lukukauden 2011–2012 lopuksi heinäkuussa 2012. Haastattelun pohjaksi olin kirjannut kaikki peruskysymykset, ja opiskelijat saivat lukea ne etukäteen. Kysymykset olivat heidän käytössään koko haastattelun ajan (ks. liite 8).

Talvilukukauden 2012–2013 aikana laulunopiskelijat pitivät itse päiväkirjaa kokemuksistaan jokaisen laulutunnin jälkeen. Kirjasin itse myös palautetta ja reflektointia heidän jokaisesta tunnistaan. Helmikuussa 2013 talvilukukauden lopuksi sain laulunopiskelijoilta heidän päiväkirjamuistiinpanonsa ja reflektoinnit laulutunneista. Haastatteluaineiston keruu alkoi haastattelulla kesällä 2012 ja loppui helmikuussa 2013.

Varsinainen yhteenveto haastatteluista ja reflektoinneista on koottu kolmen teeman alle:

- Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa
- Laulunopiskelijoiden kehityskaari ja oma reflektio kehityksestään talvilukukauden 2012–2013 aikana
- Opettajan reflektio laulunopiskelijoiden kehityksestä talvilukukauden 2012–2013 aikana.

Lukuvuonna 2011–2012 laululuokallani oli neljätoista opiskelijaa. Käytin musiikkiliikuntaa kaikkien laulunopiskelijoiden kanssa laulunopetuksessa, mutta en aina. Valitsin nämä neljä laulunopiskelijaa tutkimukseen aivan puhtaasti intuition varassa, sillä heidän kanssaan olin jo pidemmän aikaa toteuttanut kyseistä tapaa opettaa laulua ja heidän kanssaan musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa on toiminut luontevasti. Nämä neljä opiskelijaa olivat alusta alkaen avoimia ja halukkaita sitä kokeilemaan. He ovat myös itse vuosien aikana huomanneet musiikkiliikunnan vaikutuksen varsinaiseen laulusuoritukseen. He kokeilevat, kritisoivat, kyseenalaistavat sekä kehittävät ääniharjoituksia itse lisää ja muokkaavat annettuja liikkeitä itselleen sopiviksi. Valintaan vaikutti lisäksi, että halusin tutkimukseen eri-ikäisiä informantteja ja myös eri sukupuolta olevia opiskelijoita.

7.2.1 Laulunopiskelijoiden henkilökuvaus

Laulunopiskelijat on koodattu seuraavasti: WN1, WM2, WN3, WN4.
N = naispuolinen opiskelija, M = miespuolinen opiskelija, W = Wien

WN1

Opiskelija WN1 on 18-vuotias nainen, joka oli tutkimushetkellä opiskellut laulua ohjauksessani kolme vuotta. Hän aloitti laulunopinnot syksyllä 2010 ollessaan lukiossa ja jatkaa laulamista laululuokallani edelleen. Ensimmäisenä lukuvuonna hänellä oli laulutunti viikoittain, 25 minuuttia kerrallaan. Seuraavana lukuvuonna 2011–2012 ja siitä eteenpäin hänellä on ollut opetusta 50 minuuttia kerran viikossa.

Nuori naisopiskelija oli aluksi ihmisenä hyvin kireä, todella hermostunut ja arka. Lisäksi hän kärsi paniikkihäiriöistä. Ihmisenä hän on aina ollut ulospäin suuntautunut, vilkas ja positiivinen, ja hän on näiden opiskeluvuosien aikana kehittynyt huomattavasti ihmisenä. Hermostuneisuus, paniikkihäiriöt ja nuoruuden levottomuus ovat kadonneet, ja hänestä on kehittynyt nuori itsevarma nainen.

WN1:n ääni oli täysin alaspainettu, kurkkusointinen ja äänessä oli todella vahva tekemällä tehty vibrato. Puheääni oli epäselvä ja puhe oli myös hyvin epäselvää ja liian nopeaa. Kolmen vuoden aikana ääni avautui ja rauhoittui ja se soi nyt kauniisti, eikä hänellä ole enää voimakasta vibratoa. Myös puheääni on

rauhhoittunut ja selkiytynyt. Ääniala on laajentunut ja alkanut aueta myös ylöspäin. Hän on mezzosopraano, ja ääni soi hyvin keskialueella ja alhaalla.

Persoonana WN1 on alkanut luottaa itseensä ja nauttii laulamista, kun hän on itse huomannut, että kehitystä on tapahtunut. Omien sanojensa mukaan laulaminen on hänelle helppoa ja ääni vain tulee ulos. Syksyn 2012 aikana hänen äänensä sai syvyyttä ja enemmän pysyvyyttä ja äänestä kuuluu enemmän tumma mezzosopraanosointi. Ääni on hyvin tasainen ja rauhallinen ja soi joka rekisterissä tasavahvana, ääniala on n. f – a2.

WN1 ideoi liikkeitä äänenavausharjoituksiin ja lauluihin tunneilla sekä myös kotona. Hän sanoo heti, mikä liike sopii kyseiseen harjoitukseen ja kokeilee myös heti uuden harjoituksen aikana erilaisia liikkeitä. WN1 oivaltaa asioita ja sanoo ne ääneen. Hän on mielellään mukana kehittämässä liikkeitä äänenavausharjoituksiin ja lauluihin. Yhteistyö on aina sujunut WN1:n kanssa hyvin, ja syvä luottamus on molemminpuolista.

WM2

Opiskelija WM2 on 20-vuotias mies, oikeustieteen opiskelija. WM2 aloitti laulunopiskelun ollessaan vielä lukiossa syksyllä 2007, ja hän lauloi ohjauksessani viisi vuotta aina lukuvuoden 2011–2012 loppuun. Koko opiskeluaikansa hänellä oli laulutunti kerran viikossa, 50 minuuttia kerrallaan.

Ihmisenä WM2 on miellyttävä, aluksi jokin verran sulkeutunut nuori mies, myös hiukan epävarma, mutta jo ensimmäisen vuoden aikana hän vapautui ja aukaisi itsensä. Hän on itsevarma, sivistynyt ja hyväkäytöksinen herrasmies. Lapsena WM2 on laulanut Wienin valtionoopperan lapsikuorossa sekä Wiener Sängerknaben -kuorossa.

Äänialaltaan WM2 on baritoni, ääni on kevyt, lyyrinen, ei kovin voimakas ja soi kauniisti. Hänen äänensä kehittyi viiden vuoden aikana soivemmaksi ja tiiviimmäksi. Hänen kanssaan musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksen välineenä oli täysin luontevaa. Hän osasi myös analysoida liikkeiden sopivuutta ja soveltaa äänenavausharjoituksia itselleen sopivaksi. Yhteistyö WM2:n kanssa perustui aina molemminpuoliseen luottamukseen.

Lukuvuonna 2012–2013 WM2 ei käynyt enää laulutunneilla oikeustieteenopintojen ja aikapulana vuoksi. Siksi tutkimusaineistossa on hänen osaltaan on vain haastattelun tulokset heinäkuulta 2012 mutta ei omaa reflektioita laulutunneista talvilukukaudelta 2012–2013.

WN3

Opiskelija WN3 on 50-vuotias nainen, tohtori ja ammatiltaan tutkija. WN3 aloitti lauluopinnot ohjauksessani syksyllä 2009 ja opiskeli lukukauden 2012–2013 loppuun. Lauluopintoja hänellä oli silloin takanaan yhteensä neljä vuotta. Hänellä oli koko opiskeluaikansa 50 minuutin laulutunti kerran viikossa.

Ihmisenä WN3 on epävarma, vaikka alusta alkaen hän antoi itsestään kuvan, että hän päättää itse ja tietää mitä haluaa. Osittain hän on sulkeutunut persoonana, hyvin herkkä ja haavoittuvainen eikä luota tosiin ihmisiin. Luottamussuhteen rakentaminen vei aikaa, mutta sitten kun hän avautui ja alkoi luottaa

minuun opettajana, tuloksia alkoi syntyä. Luottamussuhde oli todella vakaa ja syvä lukuvuonna 2012–2013.

WN3 on laulanut aina ystävien kanssa ja erilaisissa kuoroissa ja haluaa myös jatkossa laulaa kuoroissa. WN3 on koko opetusajan laulanut evankelisessa kirkkokuorossa.

Aluksi WN3 ilmoitti, että hän on äänialaltaan alto ja laulaa vain h1:een asti, eikä siitä ylemmäksi. Hän sanoi ilmoittavansa heti, jos jokin harjoitus tai laulamisen tuntuu epämiellyttävältä tai aiheuttaa kipua. Hänellä oli hyvin selkeä kuva omasta äänestään ja laulamisestaan.

Kolmen vuoden aikana WN3:n ääni avautui ja jo lukuvuonna 2011–2012 hän lauloi a2:een, jopa h2:een saakka. Hän lauloi myös sujuvasti ja kauniisti alas aina pieneen e:hen saakka. WN3:n omien sanojen mukaan ylä-äänien laulaminen oli helppoa ja tuntui hyvältä ja hän nautti enemmän ylä-äänien laulamista kun ne tulevat helposti. Musiikkiliikunta auttoi häntä vapautumaan, avaamaan rintakehää ja koko kehoa. Ääni soi, vaikka hän ei itse sitä välttämättä niin hyvin kuullut. Syksyn 2012 aikana hän alkoi jo huomata äänen sointia, kun ääni tulee helposti ulos. Hänelle syntyi myös oivalluksia siitä kuinka hänen äänensä tulee ulos kehosta ja myös hänen kuuntelukykynsä kehittyi.

Syksyn 2012 aikana hän teki muistiinpanoja, analysoi ja reflektoi laulutunteja aktiivisesti ja oli siitä tosi innostunut. Hän auttoi jopa liikkeiden nimeämisessä ja niiden hahmottamisessa kuvina, piirroksina. Hänen kanssaan työn kehittäminen sujui todella hyvin ja se antoi meille molemmiin puolin.

WN4

Opiskelija WN4 on 20-vuotias lääketieteen-opiskelijanainen. WN4 aloitti lauluopinnot ohjauksessani syksyllä 2008 ollessaan vielä lukiossa ja opiskeli aina lukuvuoden 2012–2013 loppuun saakka. Hän opiskeli siis ohjauksessani yhteensä viisi vuotta. Neljän lukuvuoden aikana hänellä oli laulutunti viikoittain 50 minuuttia kerrallaan. Lukuvuonna 2012–2013 hänellä oli opetusta 25 minuuttia kerran viikossa ja tapasimme joka toinen viikko, usein emme kuitenkaan säännöllisesti, vaan sovimme tunnit hänen opiskelujensa aikataulun mukaan.

Ihmisenä WN4 on avoin, vapaa ja ulospäin suuntautunut nuori nainen. Hänellä on hyvä kulttuuripainotteinen kotitausta sekä laaja yleissivistys ja vankka musiikillinen tietämys. Henkilönä hän on varma, vakaa ja seisoo omilla jaloillaan tietäen mitä haluaa. WN4 on laulanut lapsena Wienin valtionoopperan kuorossa, muuta kokemusta ei hänellä ole laulunopiskelusta.

WN4:n ääniala on korkea, lyyrinen sopraano. Hänen äänialansa on g–d3, eikä siirtyminen pää-äänestä keskiääneen ja rintarekisteriin tuota hänelle mitään ongelmia. Ääni soi vahvana ja tasaisena joka rekisterissä.

Hänen äänensä kehittyi ja avautui huomattavasti ylöspäin näiden kuluneiden vuosien aikana. WN4:n ääni soi kauniisti ja hän osaa käyttää ääntään musikaalisesti. Hän tulkitsee musiikkia ja osaa sanoa tulkintoihinsa omia näkemyksiään.

Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa on WN4:lle hyvin luontaista ja hän tekee äänenavausharjoitukset kotona myös musiikkiliikunnan avulla eikä omien sanojensa mukaan osaa kuvitella laulunopetusta ilman liikkeitä. Yhteis-

työ on aina perustunut molemminpuoliseen luottamukseen ja toiminut kaikin puolin hyvin.

7.2.2 Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla

Wienin laulunopiskelijoiden kanssa työskennellessä laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on kehittynyt omaksi työtavakseen ja erilaiset ääniharjoitukset liikkeen avulla ovat jo tietoisesti kohdistuneet yksittäisen asian eteenpäin saattamiseen, muun muassa musiikillisiin asioihin ja kehon vapautumiseen. Kehoon liittyvistä asioista tärkeimpänä olen pitänyt kehon avautumista, rentouden löytämistä sekä hyvää kehonkannattelua ja keskivartalon tukea laulamiseksi. Musiikillista asioista olen painottanut laulun virtaavuuden saavuttamista sekä tiiviin legatolinjan laulamista ja hengityksen hallinnan kautta kokonaisen fraasin laulamista soljuvasti. Lisäksi painotan puhdasta intonaatiota ja ennen kaikkea laulufraasin ensimmäisen sävelen sekä suurten intervallien laulamista puhtaasti.

Laulutunnin kulku

Laulutunti alkaa aina vartalon lämmittelyllä ja erilaisilla lihasten venytysharjoituksilla. Harjoitukset ovat yleisiä laulopedagogien käyttämiä vartalon lämmittely- ja hengitysharjoituksia. Lämmittelyharjoituksia seuraa erilaisia hengitysharjoituksia ja lopuksi erilaisia äänenavausharjoituksia, jotka omassa opetuksessani tapahtuvat musiikkiliikunnan avulla. Seuraavassa kuvaan muutamia käyttämiäni ja ideoimiani ääniharjoituksia ja tavoitteita, joihin olen harjoituksilla pyrkinyt musiikkiliikuntaa apuna käyttäen. (Ks. Aalto & Parviainen, 1987; Laukkanen & Leino 1999.)

Ääniharjoituksia musiikkiliikunnan avulla

Tarkoituksena on ollut tehdä liikkeistä ääniharjoitusten sävelkulun ja laulurytmin mukaisia, jolloin liikkeen näkeminen itse käsillä tehden auttaa melodiakulun tai rytmin hahmottamisessa. Oppiminen tapahtuu kolmen kanavan kautta: auditivisesti, visuaalisesti ja kinesteettisesti. Lisäksi, kun opetus ymmärretään ja oivalletaan liikkeen, äänen ja korvan yhteyden kautta, oppiminen on myös kognitiivista. Käsiliikkeet aktivoivat myös koko vartalon lihakset toimimaan, mikä tuo lisää kehon tukea laulamiseksi. Ennen kaikkea keskivartalon ja alavatsan lihakset ovat aktivoituina käsi- ja kokovartaloliikkeiden avulla. Ääniharjoituksiin kirjoitetut tavut ovat niitä, joita käytän aina aluksi, mutta monesti niitä muutetaan opiskelijakohtaisesti sopiviksi tai kun esimerkiksi on tarkoitus harjoitella jotakin tiettyä vokaalia tulevia lauluja ajatellen. Tavut ovat vain esimerkkejä siitä, millaisia tavuja voidaan käyttää. Tarkoituksena on aina saada laulaminen soljumaan virtaavasti, eivätkä tavut saa vaikeuttaa sitä virtaa, vaan niiden on sovittava laulajan suuhun hyvin.

Taulukoiden 4 ja 5 ääniharjoituksia on käytetty kaikkien opiskelijoiden kanssa.

TAULUKKO 4 Ääniharjoituksia

Harjoitus	Melodia	Liikkeet	Tavoitteet
<i>Glissando</i> „Ääni-liukumäki“ „Vesiputous“, „Vuoristorata“	<i>Glissando</i> , asteittainen, portaaton sävelkulku ylhäältä alas liukuen <i>legatossa</i> , myös alhaalta ylös, tavuina MI /LI.	Käsivarret ojennettuina ylös, koko ylävartalo liikkuu sävelkulun mukaan ylhäältä alas ja alhaalta ylös.	- ääni soi vapaasti, soljuvasti - kiinteän <i>legato</i> -linjan laulaminen - eri rekisterien soljuva, portaaton vaihtuminen - liike tukee sävelkulkua - silmän ja korvan yhteistyö
”Omenan poimiminen puusta”	Korkeat sävelet harjoituksissa, harjoituksen alussa tai laulun aikana.	Omenan poimiminen yläviistoon puusta yhdellä kädellä, katse suunnattuna käteen.	- oikean sävelkorkeuden ja sävelpuhtauden saavuttaminen - vie ajatukset pois äänentuotosta - silmän ja korvan yhteistyö
Vapaasti käveleminen tilassa	Toimii erilaisissa ääniharjoituksissa mutta myös laulujen aikana.	Kävely laulun <i>tempo</i> n tai laulurytmin mukaan vapaasti tilassa.	- <i>tempo</i> n löytäminen - laulurytmin löytäminen - musiikin virtaavuuden löytäminen - vie ajatukset pois laulamisesta ja vähentää liiallista laulamiseen keskittymistä
Polvien joustaminen ja hiukan kyykkyyneen meneminen, voidaan tehdä myös pareittain	Nousevien sävelkulujen aikana, korkeiden sävelien kohdalla.	Hitaasti kokovartalon liike alaspäin polvista joutaen ja hitaasti takaisin ylösnouseminen, vatsalihaksissa koko ajan tunne lihastyökentelystä, vastaliike melodialle.	- auttaa tuen löytämiseen alavatsassa ja keskivartalossa - auttaa sävelpuhtaudessa - lisää äänenvoimakkuutta
Nojaaminen seinää vasten tai lattialla maaten	Ääniharjoitusten tai laulujen kanssa.	Koko selkä nojaa seinään, niska pitkänä, polvet hiukan koukistettuna, polvilukot pois; lattialla maaten polvet hiukan kohotettuina.	- tukee oikeaa kehon asentoa - alavatsan lihakset aktivoituna - pää suorassa ja niska pitkänä, jolloin kurkunpään asento on luonnollisesti alhaalla ja leuka ei pääse työntymään eteenpäin

TAULUKKO 5 Melodiaääniharjoituksia

Harjoitus	Melodia	Liikkeet	Tavoitteet
Kolmisoinnut kädellä näyttäen	Kolmisointukulku alhaalta ylöspäin ja ylhäältä alaspäin. Tavut LI-LE/ LI-LY/ LI-LO eri tavalla varioiden, vaihtaen joka sävelen kohdalla tai laulaen koko harjoitus kahdella tavulla.	Molemmat kädet näyttävät vartalon edessä laulettavan sävelkorkeuden. "Laulava käsi" tai rullaava käsiliike ylöspäin ja alaspäin.	- sävelsuhteiden tarkka laulaminen ja kuuleminen - käsi näyttää intervallisuhteet - silmän ja korvan yhteistyö - käsitteet: matala, keskikorkea, korkea
<i>Staccato</i> Pallojen pomputtelu	Erilaiset <i>staccato</i> -kulut harjoituksissa, esim. kolmisointukulku ylöspäin ja alaspäin tai asteittainen sävelkulku terssin alueella ylöspäin ja alaspäin.	Jonglööripallojen heittäminen ilmaan molemmilla käsillä vartalon edessä harjoituksen aikana ja harjoituksen rytmissä.	- purentalihasten rentous - äänen vapaa sointi - äänen joustava liikkuminen pallojen heittoliikkeen linjan mukaan - vie ajatukset pois äänentuotosta - ääni vapautuu
Heittoharjoitus	Kolmisointu ylhäältä oktaavista alaspäin "Fraasi" tavuina HOI-JOI-JOI-JOI tai FRAI-JAI-JAI JAI.	Heittoliike ylhäältä takaviistosta eteenpäin, kuin lumipallon tai pesäpallon heittäminen, myös tikkojen heittäminen.	- ensimmäinen sävel sävelpuhtaasti kohdalleen - soljuva laulaminen - kokonaisen fraasin laulaminen legatossa ylhäältä alaspäin - laulaminen rullaa luontevasti kuin heittoliike
<i>Schwung</i> -harjoitus	Ääniharjoitus kolmisoinnun säveliä ylös ja alaspäin laulaen tavuina LI-LY / LU-LI /JU-JA tavuja eri tavalla varioiden esim. JU -tavulla ylöspäin lauletaessa ja JA -tavulla oktaavista alaspäin lauletaessa ja lopuksi perussävel JU tavulla.	Molemmilla käsivarsilla tehdään vartalon edessä isoa sivuttaista kahdeksikkoo puolelta toiselle, tai tehdään iso käsivarsiliike nostaten kädet keskeltä edestä ylös oktaavin ja palaten ulkokautta takaisin keskelle vartalon eteen.	- laulun ja liikkeen jatkuminen soljuvana - äänen liikkuminen virtaavasti - <i>legato</i> -linjan säilyttäminen interalleja lauletaessa - musiikillisen fraasin laulaminen - hengityksen kontrollointi koko fraasin ajan
"Aallot"	Erilaiset keinuvat 3/4- tai 6/8 -tahtilajit.	Molemmat kädet heilahtavat vartalon edessä puolelta toiselle harjoituksen/ laulun rytmin mukaan.	- musiikin rytmin löytäminen - soljuva laulaminen

TAULUKKO 5 jatkuu

"Rataanpyörä"	Ääniharjoitus do-re-mi-re-do -sävelillä tai sama toistuvana <i>ostinato</i> na.	Kädet rullaavat vartalon edessä laulurytmin mukaan, voidaan tehdä myös sormilla.	- melodian luonteva nopea laulaminen, kevyesti - ei yksittäisten sävelien vaan fraasin laulaminen - laulurytmin tukeminen liikkeellä - silmän ja korvan yhteistyö
"Helminauha"	Sävelkulku ylhäältä oktaavista alaspäin joko asteittain tai triolikuluna do-ti-do, la-ti-la -sävelillä, jne. ylhäältä alas.	Käsillä tehdään vartalon edessä kämmenien pyörivä pieni liike, voidaan tehdä myös sormilla.	- soljuva, nopeiden sävelkulkujen tai triolien laulaminen, kevyesti - ei yksittäisten sävelien vaan virtaavan melodian laulaminen - laulurytmin tukeminen liikkeellä - sävelkulun tukeminen liikkeellä - korvan ja silmän yhteistyö
Kuminauhan venytys	Hitaan, paikallaan pysyvän melodian laulaminen erilaisissa harjoituksissa ja lauluissa, sitkeän <i>legato</i> -linjan laulaminen tai samalla sävelkorkeudella tavujen MA-ME-MI-MO MU /NA-NE-NI-NO-NU laulaminen.	Jumppakuminauhan venyttäminen käsillä molemmille sivuille vartalon edestä hitaasti kontrolloiden kuminauhan jännityksen säilymistä koko harjoituksen tai laulun fraasin ajan.	- tiiviin <i>legato</i> -linjan laulaminen - alavatsalihasten aktivointi - parempi laulamisen tuki - vokaalien saman sointipaikan löytäminen, „ <i>Vokalausgleich</i> “ - kokonaisen fraasin laulaminen
"Hakaneula"	Lauetaan kolmisoinnun säveliä do-so-mi-do-so-mi-do ylös oktaaviin asti ja alas perussäveleen.	Molemmilla käsillä tehdään vartalon edessä ensin pieni ympyrä ja melodialinjan noustessa iso ympyrä ja lopuksi myös pieni ympyrä.	- ison intervallin (1-5) laulaminen sävelpuhtaasti ylös - laulurytmin tukeminen liikkeellä - sävelkorkeuksien tukeminen liikkeellä - silmän ja korvan yhteistyö
"Vesimylly"	Asteikkokulku alhaalta ylöspäin oktaaviin 1/8 nuoteilla ja takaisin kolmisointuna do-so-mi-do -sävelet 1/4- nuoteilla.	Käsillä tehdään pyörivä liike ylöspäin laulurytmin mukaan ja alas tullessa loiva kaarimainen liike molemmilla käsillä sivukautta alas.	- tukee laulurytmiä: nopeat sävelkulut ylöspäin ja hitaat alaspäin - sävelkorkeuden tukeminen liikkeellä - korvan ja silmän yhteistyö

Omaa luovuutta tukevia harjoituksia on tehty myös laulunopiskelijoiden kanssa.

Melodialinjan näyttäminen kädellä ilmassa

Oppilaan tehtävänä on ideoida, improvisoida laulaen opettajan kädenliikkeen mukainen melodiakulku. Oppilas keksii itse laulettavat tavut, tai opettaja antaa tavut joilla lauletaan. Oppilas tekee myös itse samoja liikkeitä laulun aikana.

Helpointa on aloittaa *glissandomaisesta* soljuvasta kädenliikkeestä ylhäältä alas ja päinvastoin. Kun oppilas rohkaistuu ja ymmärtää harjoituksen kulun, voidaan edetä monimutkaisempiin ja tarkempiin liikkeisiin, esimerkiksi näyttää kädellä tarkasti harjoituksen rytmi ja laulutempo. Liikkeen suuruus vaikuttaa myös äänen voimakkuuteen. Myös liikkeen laatua tulisi pyrkiä toteuttamaan äänellä, esimerkiksi kulmikkaan, jäykän liikkeen tulisi myös kuulostaa sellaiselta ja vastaavasti pyöreän liikkeen tulisi kuulostaa pehmeältä, soljuvalta.

Tavoitteet:

- liikkeen kulun ilmaiseminen äänellä (melodialinja, melodiarytmi)
- silmän, käden ja korvan yhteistyön kehittäminen toista kautta alkaen liikkeestä ääneen
- liikkeen luonteen ja suuruuden (plastiikka) ilmaiseminen äänellä (sointiväri, dynamiikka)

Harjoituksia voidaan myös tehdä ns. graafisen notaation, äänikuvan avulla. Äänenkulun voi piirtää taululle tai paperille erilaisilla viivoilla ja laulaa viivan mukainen melodiakulku sekä viivan luonteen mukaisesti esimerkiksi kulmikkaasti, pyöreästi tai katkonaisesti. Kuvan suuruus vaikuttaa myös äänen voimakkuuteen. Piirretyssä kuvassa näkyy myös hyvin rytmi, jota on myös tarkoitus äänellisesti toteuttaa.

Harjoitus voidaan toteuttaa kahdella eri tavalla:

- 1) kuvasta liikkeeseen ja sitten ääneen
- 2) äänestä kuvaan ja sen jälkeen toteuttaa kuvan mukainen liike.

Musiikkiliikunta laulujen tukena ja apuna

Musiikkiliikunnan käytön tarkoituksena laulujen kanssa on saada laulaminen soljumaan musiikillisesti eteenpäin vapaasti ja virtaavasti. Liike auttaa myös sopivan tempon löytämiseen sekä tukee laulurytmiä. Liikkeet on tarkoitettu tehdä niin, että ne tukevat myös laulun tulkintaa ja sisältöä ja sopivat laulun luonteeseen (plastiikka). Laulun ilmaisu vapautuu, kun keskittyminen on enemmän liikkeen suorittamisessa kuin laulamassa. Myös korkeiden sävelien savuttaminen paranee liikkeen avulla. Liikkeet tukevat musiikillisten fraasien laulamista, kun myös liike on fraasi, yksi kokonaisuus, esimerkiksi alhaalta ylöspäin avautuva molempien käsien liike ja takaisin alas tehtynä niin harjoituksissa kuin myös lauluissa. Silloin myös hengitys soljuu liikkeen mukaan luontevasti.

Seuraavassa kuvaan muutamia esimerkkejä siitä, kuinka ja minkä laulujen kanssa musiikkiliikuntaa on hyödynnetty laulunopetuksen apuvälineenä.

Laulut: esimerkkejä

- Kuminauhan venyttäminen vartalon edessä konkreettisesti tai kuvainnollisesti auttaa pitämään laulun hitaan, sitkeän, samalla tasolla pysyvän *legato*-linjan ja auttaa hengityksen säätelyssä. Kuminauhaa venytetään aina laulufraasin pituuden ajan ja annetaan hiukan periksi sisäänhengityksen aikana, mutta ei päästetä koskaan täysin rennoksi.

Robert Schumann: Die Lotosblumen Op.25, No. 7

Francesco Durante: Vergin, tutto amor

Georg Friedrich Händel: Messias-oratorio: How beautiful are his feet

Antonio Caldara: Come raggio di sol

- Laulun tai laulufraasin ensimmäisen sävelen sävelpuhtaus saavutetaan "poimimalla omena puusta" toisella kädellä. Liike auttaa myös muiden korkeiden sävelien laulamista laulun aikana.
- Kolmijakoinen aaltomainen liike tehtynä molemmilla käsillä vartalon edessä puolelta toiselle auttaa laulurytmissä. Liike auttaa kolmijakoisten laulujen keinahtelun löytämisessä, melodialinjan soljuvuuden löytämisessä. Liikettä voidaan korostaa vielä lisää ohuella huivilla, joka liikkuu vielä soljuvammin ja ilmavammin kuin vain käsi. Kehtolaulut ovat 3/4- tai 6/8-tahtilajissa.

Johannes Brahms: Sonntag, Op.47, No.3

Erilaiset kehtolaulut muun muassa *Johannes Brahms: Wiegenlied, Op.49, No.4*

- Molemmilla käsillä rattaanpyörän pyörittäminen vartalon edessä laulurytmin mukaan auttaa nopean 3/8- tai 3/4-tahtilajin löytämisessä.

Johannes Brahms: Mädchenlied, Op. 107, No.5

Franz Schubert: Gretchen am Spinnrade Op.2

Kaikki laulunopiskelijat ovat lukuvuosien 2011–2013 aikana ideoineet itse lauluihin sopivia luontaisia kädenliikkeitä, sillä monesti ne syntyvät heiltä aivan itsestään musiikin rytmin, tempon ja luonteen mukaan. Monesti pelkkä vapaasti kävely tilassa auttaa laulun virtaavuuteen ja sävelpuhtauteen, kun alavatsan lihakset ovat aktiivoituina ja antavat näin laulamislle tuen. Liikkeet eivät jää lauluihin, sillä ne auttavat laulamista suorituksena harjoitteluvaiheessa, ja tarkoituksena on, että liikkeen tuntu jää kehomuistiin. Liikkeen tuomaa kehotuntemusta pyritään pitämään yllä lauletaessa myös ilman varsinaisia liikkeitä. Esiintyessä ei voi tehdä isoja liikkeitä, joskin pienet käsieleet ovat täysin luontaisia.

7.2.3 Laulunopiskelijoiden kehityskaari sekä haastattelujen tulokset ja kehityksen reflektointia talvilukukaudelta 2012–2013

Laulunopiskelijoilla oli eri määrä laulutunteja talvilukukaudella 2012–2013 joh-tuen heidän poissaoloistaan. WN1:llä oli 13 oppituntia, WN3:lle tunteja kertyi 11 ja WN4:lla oli laulunopetusta vain 7 kertaa 50 minuuttia, sillä WN4 kävi tun-neilla vain joka toinen viikko, jos opinnoiltaan ehti. Laulutunnin kesto oli hänel-lä 25 minuuttia kerran viikossa lukuvuonna 2012–2013, mutta pidimme sen aina 50 minuuttia kerrallaan, kaksi oppituntia yhdessä. WM2 ei opiskellut laulua ohjauksessani enää lukuvuonna 2012–2013.

WN1:n haastattelu heinäkuussa 2012

Am Anfang war ich überrascht, dass es so eng zusammenhängt, aber ich mache es teil-weise automatisch und teilweise merke ich, es hilft sehr. WN1

Opiskelija WN1 oli aluksi hämmentynyt siitä, kuinka tiiviisti laulaminen ja mu-siikkiliikunta kuuluvat yhteen laulunopetuksessa. Hän tekee liikkeitä osin au-tomaattisesti ja on myös huomannut, että musiikkiliikunnan käyttö laulunope-tuksessa auttaa häntä paljon. WN1 kertoi haastattelussaan, että hän keskittyy laulamiseen liikkeiden avulla paremmin, lähinnä liikkeeseen, eikä keho ole sil-loin jännittynyt.

Wenn ich mich bewege habe ich automatisch eine relativ gute Stützung und stehe fest und wackle nicht herum. Es kommt darauf an, welche Bewegung, aber größten Teils ja und es fällt mir auf, dass es oft besser klingt wenn ich nicht so verkrampft bin und der Ton muss dann richtig sein. WN1

Kun WN1 liikkuu, on hänellä automaattisesti hyvä tuki ja tukeva seisoma-asento eikä hän vaapu puolelta toiselle. Hänen mielestään kaikki riippuu myös siitä, minkälainen liike on. WN1 on huomannut, että ääni soi paremmin ja on oikein, kun hän ei ole niin jähmettynyt paikoilleen.

Haastattelussa käy ilmi, että musiikkiliikunta auttaa WN1 laulamista niin, että ääni ei tunnu kireältä ja koko laulaminen on helpompaa, kun kaulan lihak-set ovat rennommat. Hän saavuttaa parhaiten myös oman kehontuntemuksen-sa, kun hän tekee liikkeitä molemmilla käsivarsillaan. Keho tukee näin laula-mista ja laulaminen on enemmän kokonaisvaltaista. WN1:n mukaan oikeat, lau-lamiseen ja harjoitukseen sopivat liikkeet tulevat automaattisesti, eikä niitä tar-vitse tietoisesti ajatella. Musiikkiliikunnan tulee hänen mukaansa sopia äänihar-joitukseen tai lauluun, silloin liikkeet eivät häiritse laulamista, vaan tukevat sitä. Kotona harjoitellessa WN1 kävele paljon ja se auttaa hänen laulamistaan. Kävelyn avulla hän keskittyy paremmin laulun tekstiin ja tunnelmaan.

Ja finde ich schon, und selbst die Leute, die nicht verspannt sind, für die passt es genau so, weil es hilft trotzdem. Für die anderen ist es die Konzentration, die hergestellt wird, und die konzentrieren sich auf das Körpergefühl des gesamten Körpers. Daher finde ich Bewegung sehr wichtig, das habe ich auch im ersten Unterricht bemerkt, wie wichtig eigentlich die Körperhaltung ist. WN1

Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla sopii WN1:n mukaan kaikille, jopa niille, jotka eivät ole jännittyneitä, sillä liike auttaa kaikesta huolimatta. Toisille liike on keskittymistä ja he keskittyvät näin koko kehon tuntemukseen. Hänen mielestään musiikkiliikunta on hyvin tärkeää, ja hän on myös huomannut jo ensimmäisellä laulutunnilla sen, kuinka tärkeä kehonasento on laulaessa.

WN1:n sanoin musiikkiliikunta rentouttaa ja avaa koko kehoa. Laulaminen on helpompaa liikkeen kanssa, sillä silloin hän tuntee kehonsa paremmin. Hän on huomannut, että hän rajoittaa itseään vähemmän kuin ennen, kun hän liikkuu laulamisen aikana. WN1 laulaa ja puhuu vapaammin ja avaa automaattisesti suutaan enemmän. Hän osaa käyttää ääntään kaikin puolin paremmin ja myös kontrolloida sitä tarkemmin sekä vertailla ja havainnoida omaa äänenkäyttöään enemmän. Opiskelija WN1 tuntee olevansa varmempi kuin ennen, sillä hän tietää nyt, kuinka toimia äänensä kanssa. Ja kun hänen kehonasentonsa on parempi, hänellä on myös parempi äänen sointi.

Ich bin irrsinnig froh, dass ich Stimmbildung und Bewegung zusammen habe, weil ich glaube, wenn ich nur Stimmbildung hätte, dann würde ich nicht da sein wo ich jetzt bin. Also, das bemerke ich auch teilweise wenn ich gehe. Warum bewege ich mich nicht immer wenn ich weiß, dass es besser klingt. WN1

Haastattelussa WN1 toteaa, että hän on todella iloinen, että saa opiskella laulamista musiikkiliikunnan avulla. Omien sanojensa mukaan hän ei olisi näin pitkällä äänensä kanssa, jos hän olisi ollut vain äänenkäytönkoulutuksessa. WN1 huomaa sen myös itse, että kävellessä ääni soi paremmin.

Opiskelija WN1 pitää nykyisin omasta äänestään paljon enemmän kuin ennen. Hän on myös oppinut löytämään ja pitämään saman rentouden ja vapauden laulaessa ilman liikkeitäkin. Hän tekee kuitenkin pieniä käsiliikkeitä ja eleitä. Hän löytää myös rentouden käsiliikkeiden avulla paremmin.

Es macht aber mit Bewegung mehr Spaß, muss ich sagen. WN1

Laulaminen musiikkiliikunnan kanssa on WN1:n mukaan paljon hausempaa kuin ilman liikettä.

WN1:n omaa ja opettajan reflektointia talvilukukaudesta 2012–2013

Laulutunneilla WN1:n ääniharjoituksissa on aina liike mukana, sillä ilman liikettä hänellä ei ole rento olo laulaa.

Omassa reflektiossaan WN1 kirjoittaa, että liike auttaa ennen kaikkea laulattaessa korkeita säveliä ja se tuo hänen ääneensä myös selkeän soinnin.

Wenn ich übermüdet bin, hilft Bewegung, vor allem langsame und fließende Bewegungen, die Stimme ruhiger klingen zu lassen. Umso schneller die Bewegungen desto hektischer wird die Stimme. WN1

WN1 kirjoittaa, että kun hän on yliväsinyt, musiikkiliikunta auttaa ja etenkin hitaiden ja soljuvien liikkeiden avulla hänen äänensä soi rauhallisemmin. Ja vastaavasti mitä nopeampia liikkeet ovat, sitä kiihkeämmäksi ääni tulee.

Verschiedene Tage erfordern verschiedene Bewegungen zu gleichen Übungen. Das hängt von der Stimmung ab. WN1

WN1:n sanoin erilaiset päivät vaativat erilaisia liikkeitä samaan harjoitukseen ja, riippuu tunnelmasta, millaisia liikkeitä tarvitaan. Kun hän on väsynyt, hän on automaattisesti rento, ja silloin korkeiden äänien kohdalla vaaditaan enemmän liikettä. Kun hänellä on energinen olo, hän haluaa tehdä rauhallisia liikkeitä. Ja kun hänen olonsa on kiristynyt ja jännittynyt, hän kaipaa lämmittelyliikkeitä, pään ja hartioiden pyörittelyä sekä leukanivelten hieromista laulamisen aikana.

Es ist angenehmer, damit meine ich, dass es sich richtiger und harmonischer anfühlt, wenn man mit der Hand oder beiden Händen am Ende der Übung, eine auslaufende Bewegung macht. WN1

Reflektioissaan WN1 kirjoittaa, että tuntuu oikealta ja harmonisemmalta, kun hän tekee harjoituksen loppuksi ulospäin aukeavan liikkeen joko yhdellä kädellä tai molemmilla käsillä.

Laulutunteja reflektoidessani olen huomannut, kuinka laulamisen aikana tehdyt liikkeet käsillä ovat WN1:llä jo automatisoituneet, joskin automaattisesti aina ensin vain oikealla kädellä. Se hankaloittaa koko kehon tuen löytymistä. Oikealla kädellä elehtiminen on hänelle luontevaa laulujen aikana, koska hän on oikeakätinen. WN1:n mielestä, kun ääniharjoitus on muodostunut automaattiseksi, liike on myös automaattinen ja käden vaihtaminen sujuu luontevasti silloin, jos hän tekee liikkeen vain yhdellä kädellä. Hänen täytyy tietoisesti tehdä liikkeet molemmilla käsillä. Elehtiminen molemmilla käsillä tuo hänelle paremman tuen laulamiseen ja helpottaa laulamista. WN1:n laulutunteja reflektoidessani havaitsin, että laulaminen sujuu paremmin ja on tasaisempaa ja kokonaisvaltaisempaa, kun hän tekee liikkeitä molemmilla käsillä. Äänenlaatu paranee huomattavasti, äänen voimakkuus kasvaa, hän laulaa kapeampaa ja tiiviimpää sointia. Liikkeet tekevät hänen laulamisestaan helpompaa ja kevyempää, ja laulaminen myös kuulostaa helpommalta ja kevyemmältä ja soljuu silloin kuin itsestään. Opiskelija WN1 saavuttaa liikkeen avulla paremmin oikean sävelpuhtauden ja myös kuulee sen niin harjoituksissa kuin lauluissakin.

Omassa reflektiossaan WN1 kirjoittaa, että musiikkiliikunta on hänelle hyvin tärkeä osa laulunopetuksessa. Musiikkiliikunnan avulla hänen koko kehonsa asento paranee ja liike antaa kokonaisvaltaisen tunteen, mikä vaikuttaa myös ääneen. Kun WN1:n kehonasento ei ole hyvä, ylhäältä alaspäin tehtävät liikkeet auttavat häntä paremman asennon löytämisessä.

Je kräftiger und lauter ich singen will umso größere Handbewegungen mache ich. Während den Liedern sollen die Bewegungen nicht so groß sein, die lenken sonst ab. WN1

Opiskelija WN1 kirjoittaa, että mitä voimakkaammin hän haluaa laulaa, sitä suuremmat ovat kädenliikkeet. Laulujen aikana liikkeet eivät kuitenkaan saa olla liian suuria, koska ne häiritsevät keskittymistä.

Manche Bewegungen finden sich ganz von allein zu manchen Übungen, man macht einfach was einem einfällt, gerade passt. Das passt in 99,9 % der Fälle. WN1

Tiettyihin ääniharjoituksiin liikkeet löytyvät WN1:n mukaan itsestään. Hän tekeekin vain sen, mikä juuri kyseiseen ääniharjoitukseen luontevasti sopii. Luontaiset liikkeet sopivat hänen mukaansa yleensä lähes kaikkiin ääniharjoituksiin.

Bewegungen auslaufen lassen, das passiert automatisch. Je „geschwungener“ umso besser. Bewegung muss den gleichen Rhythmus haben wie die Übung, Tempo ist aber egal. WN1

WN1 kertoo, että on tärkeää antaa liikkeen virrata poispäin kehosta ja se tapahtuu automaattisesti. Mitä soljuvampi, keinuvampi liike on, sitä parempi. Liikkeen on oltava samassa rytmissä kuin harjoitus, mutta ääniharjoituksen tempo on hänelle yhdentekevä.

Opiskelija WN1 keksii ääniharjoituksiin omia, luontevasti hänestä itsestään tulevia liikkeitä, sillä ne liikkeet, joita minä annan, eivät aina sovi hänelle. Esimerkiksi lauletaessa asteikkokulkua oktaavista alaspäin (ns. ”helminauhaharjoitus”, ks. taulukko 5) hän tekee luontevan vapaan liikkeen soljuvasti käsillään eikä minun antamaani rullaavaa käsiliikettä, sillä se on hänen mielestään liian hektinen. Kotona harjoitellessaan WN1 myös kokeilee ja keksii hänelle itselleen luontevasti sopivia liikkeitä ääniharjoituksiin ja lauluihin. Hän harjoittelee kotona niin ääniharjoitukset kuin laulutkin aina musiikkiliikunnan kanssa. Tämä harjoittelu näkyy ja kuuluu WN1:n laulussa, sillä laulu virtaa luontevasti ja soi täyteläisesti.

Laulutunneilla laulettu ääniharjoitus kolmisointu ylöspäin ja takaisin tavuilla LII-LEE/LYY-LOO ja antamani rullaava ketjumainen liike molemmilla käsillä ei auttanut WN1:n laulamista. Hän keksi itse liikkeen, jossa hän näyttää käsillään eri säveltasoja portaittain, enemmän kulmikkaasti. Tämä liike sopi WN1:lle parhaiten ja auttoi myös hänen laulamistaan: sävelpuhtaus parani ja ääni soljui kaiken kaikkiaan paremmin. Myös toiseen ääniharjoitukseen (”hakaneula”) WN1 keksi oman käsiliikkeen, kuin piirtäen ilmaan naisvartaloa ylhäältä alaspäin. Minä annoin hänelle molemmilla käsillä tehtävän pyörivän liikkeen, ensin pieni ja sitten iso ympyrä ja lopuksi pieni ympyrä vartalon edessä sivuille, mutta se ei sopinut hänelle. WN1:n mukaan harjoituksen sävelkulku muistuttaa häntä Disneyn piirrettyjen elokuvien musiikista ja hänen oma liikeensä sopii hänen mielestään harjoitukseen parhaiten.

WN1:n mielestä hitaat, soljuvat liikkeet silmien korkeudella tai alapuolella sopivat hänelle parhaiten lauluja lauletaessa. Lauluissa olevat korkeat äänet WN1 tekee myös liikkeiden kanssa, ja nämä liikkeet ovat hänelle automaattisia. Olen havainnut, että liike auttaa WN1:ä yleensä aina laulujen aikana, laulami-

nen soljuu paremmin ja ääni liikkuu luontevasti. Hän tekee aina laulutunneilla laulujen aikana luontaisia liikkeitä, muun muassa aaltoliikettä molemmilla käsillä laulun rytmin mukaan vartalon edessä puolelta toiselle. Silloin hänen on paljon helpompi laulaa ja liikkeet auttavat aina. Joissakin lauluissa WN1:n mukaan horisontaalisesti silmien korkeudella oleva käsien liike suoraan eteenpäin auttaa oikean äänen sijoituksen löytymisessä muun muassa *Sebben crudele* -laulussa (Antonio Caldara, antiikin aaria). Sama liike auttaa oikean sävelkorkeuden löytämisessä ja ennen kaikkea sävelkorkeuden pitämisessä. Korkeiden äänien kohdalla "omenan poimiminen puusta" -liike auttaa oikean sävelkorkeuden ja sävelpuhtauden saavuttamisessa.

WM2:n haastattelu heinäkuussa 2012

Allgemein, eigentlich gut. Also, ich finde schon, dass es irgendwie passt. Beim Einsingen haben wir eigentlich immer wieder Bewegung gemacht. Auf jeden Fall, denke ich, schon dass es hilft. Und man die hohen Töne leichter schafft. Oder z.B., bei *legato*, dass dieses besser klappt. Das hat immer wieder geholfen, auf jeden Fall. WM2

Musiikkiliikunnan ja laulun yhteensopivuutta koskevaan kysymykseen WM2 vastasi, että ne sopivat hyvin yhteen. Hänen kanssaan äänenavaukset on toteutettu musiikkiliikunnan avulla lähes joka kerta, mikä on aina auttanut hänen laulusuoritustaan. Hänen mielestään korkeat äänet on helpompi saavuttaa musiikkiliikunnan avulla, samoin *legato*-laulamisen apuna musiikkiliikunta on aina auttanut.

Ich glaube schon, weil es ist irgendwie natürlich und auch so logisch, dass Singen auch eine körperliche Arbeit ist. Aber nicht nur das, der ganze Körper ist das Instrument. Ja, ich finde es auch logisch, dass Bewegung da helfen kann. WM2

WM2 uskoo, että on luonnollista ja loogista, että musiikkiliikunta auttaa laulamista, koska laulamisen on myös kehollista toimintaa. Koko keho on instrumenttina.

Lauter würde ich jetzt nicht sagen, ich glaube lauter wird es nicht, aber durchaus runder. Schöner ja, auf jeden Fall. Ja es klingt mehr. WM2

Musiikkiliikunta ei ole tuonut WM2:n ääneen niinkään voimakkuutta, mutta enemmän pyöreyttä ja kauneutta ja ääni soi enemmän. Haastattelussa WM2 sanoi, että musiikkiliikunta auttaa laulamista ja ennen kaikkea korkeat äänet ja *staccato*-laulamisen onnistuvat hänestä näin paremmin. Kokonaisuutena laulamisen soljuu paremmin liikkeiden kanssa. Musiikkiliikunta vaikuttaa hänen mukaansa äänenlaatuun ja koko laulamiseen positiivisesti. WM2 on myös oivaltanut, millainen kehonasennon pitäisi olla: keho ei saa olla laiska, eikä hänen kehonsa hänen omasta mielestään enää roiku.

Wenn man auswendig singt fällt die Bewegung im Gehen leichter. Und es wirkt so, dass man mehr erzählt wenn man geht und den Text singt. Dadurch fühlt es sich so an, als würde man den Leuten eine Geschichte erzählen. WM2

Kun WM2 laulaa ulkoa, on liike kävellessä hänelle myös helpompaa. Kun hän kävelee ja laulaa tekstiä samanaikaisesti, hän tuntee kertovansa enemmän, ai-
van kuin tarinaa ihmisille.

Erilaiset käsillä tehtävät liikkeet auttavat WM2:sta. Hän eritteli ääniharjoituksia ja sanoi että ”vesimylly” eli myllymäinen käsien pyörittäminen kehon edessä auttaa laulamaan paremmin *legatossa*, samoin aaltomainen liike molemmilla käsivarsilla yhtä aikaa puolelta toiselle auttaa laulamista. Kuminauhan venytys kehon edessä auttaa häntä myös saavuttamaan paremman soinnin. Silloin äänen sointi on vakaampi ja vahvempi, samoin myös intensiivisempi ja tiiviimpi.

Ja also, das *staccato* wurde mit fiktiven oder echten Bällen dargestellt. Und dann gab es noch die Übung mit den Gummibändern, auch wenn es keine echten waren, war es auch eine Hilfe. Dann haben wir auch so getan, als würden wir Pfeile werfen oder Äpfel pflücken, dabei denke ich eben weniger. WM2

WM2 pystyy laulamaan *staccatoja* paremmin oikeita tai kuviteltuja palloja ilmaan heittäen. Myös kuminauhan venytys kehon edessä sekä ”tikanheitto” ja ”omenoiden poimiminen puusta” kuvaannollisesti auttavat häntä. Silloin hän ajattelee laulamista vähemmän.

Opiskelija WM2 ei ajattele liikkueessaan säveliä vaan liikettä, mikä tekee laulamisen helpommaksi. Ääniharjoitus, jossa tehdään molemmilla käsivarsilla iso ympyrä ylävartalon edessä alkaen alhaalta keskeltä nousten sisäkautta ylös ja takaisin ulkokautta alas, auttaa häntä, sillä silloin laulaminen soljuu paremmin jatkuvan liikkeen myötä.

Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa auttaa WM2:n sanoin jo heti laulunopetuksen alkuvaiheessa. Hänen mielestään laulunopetus musiikkiliikunnan avulla sopii kaikille, kun sen ottaa vakavasti ja kun sen hyväksyy osaksi opetusta sekä suostuu ottamaan sen vastaan. Laulaminen liikkeiden avulla on tuonut WM2:lle lisää varmuutta, myös pysyvyyttä ja vakauttaa laulamiseen. Hän löytää laulamissa myös rentouden ja vapauden ilman liikkeitä.

Ich denke, es hilft vor allem beim Einsingen, und auch beim Einstudieren neuer Lieder.
WM2

WM2:n mukaan musiikkiliikunta auttaa ennen kaikkea ääniharjoituksissa ja äänen lämmittelyissä sekä myös uuden laulun opettelussa.

Opiskelija WM2:ltä ei ole käytettävissä talvilukukauden 2012–2013 omaa reflektioita edistymisestään, koska hän ei tällöin enää opiskellut laulua ohjauksessani.

WN3:n haastattelu heinäkuussa 2012

Naispuolisen opiskelijan WN3:n mukaan musiikkiliikunta laulun tukena on auttanut häntä huomattavasti sekä psyykkisesti, että fyysisesti. Hänen asenteensa liikettä ja laulamista kohtaan on hyvin positiivinen.

Also, es hilft mir und ich glaube, so habe ich es von dir gelernt, dass es gut für die Stimme ist und es hilft auch dem Kopf, intellektuell. Aber auch, weil ich ein sehr steifer Mensch bin, gerade beim Singen. Es hilft mir generell, weil ich eher zurückhaltend bin und wenn ich mich bewege, dann bin ich frei. Es fließt mehr, ja es ist mehr im Fluss, und ich denke es befreit die Stimme und den ganzen Körper. WN3

Laulaminen musiikkiliikunnan kanssa auttaa WN3:a. Hän on oppinut, että liike on hyväksi äänelle ja se auttaa häntä älyllisesti. Liike auttaa, koska hän on omasta mielestään niin jäykkä, erityisesti laulaessa. WN3 on omien sanojensa mukaan enemmänkin pidättäytyvä, mutta liikkueessaan hän on vapaa.

Opiskelija WN3:lle on tärkeää osata ensin melodia LI-LY tavuilla laulaen, ja kun siihen tekee liikkeen, silloin hän on varmempi. Hänen mukaansa ääni virtaa paremmin liikkeen avulla ja silloin keho vapautuu. Kun keho on vapaa, ääni vapautuu, mikä tuntuu hänestä hyvältä. Ääni tulee musiikkiliikunnan myötä voimakkaammaksi ja soinniltaan tiiviimmäksi, ja kun ääni on vapaa, on WN3:n mielestä myös helpompi laulaa ylöspäin. WN3 on analyyttinen ja intellektuelli ihminen, ja musiikkiliikunta auttaa häntä toisaalta ajattelemaan mutta myös olemaan ajattelematta liikaa.

Ganz wichtig für mich ist beim Singen zu gehen. Da passiert viel automatisch und dadurch kann ich mich auf das Singen konzentrieren. Ich glaube ich singe dann mehr, aber das Gehen hat eine ganz große Bedeutung für mich. Ich meine, mich finden. Es ist zu viel gesagt, aber ich konzentriere mich als Ganzes. WN3

Käveleminen laulamisen aikana on WN3:lle erittäin tärkeää, sillä silloin tapahtuu hänelle hyvin paljon automaattisesti. Sen kautta hän pystyy keskittymään laulamiseen ja hän uskoo laulavansa silloin enemmän. Kävelemisellä on hänelle hyvin suuri merkitys, sillä hän löytää paremmin itsensä, hänelle keskittyminen on kokonaisvaltaista. Kävelyn myötä hänen hengityksensä virtaa myös paremmin.

Z.B. mit den *Alma del core* da war es sehr schön und dann das Gehen im Raum, hat es mir sehr geholfen. Und dieses Bild mit dem Pflücken, das hat mir sehr geholfen auch während des Singens. WN3

Kävely vapaasti tilassa on auttanut WN3:sta muun muassa laulussa *Alma del core* (Antonio Caldara). Ja myös mielikuva ”omenan poimiminen puusta” on auttanut häntä laulamisen aikana.

Das hat mir unbedingt mehr gebracht vor allem mehr Raum einzunehmen, mich mehr zu zeigen wie eine Königin und ja auch den Mut dazu, ich kann das machen. Mir passiert nichts, und mein Vertrauen wurde größer. Ich kann ein Stück, einem Schritt nach draußen gehen und muss mich nicht mehr schützen. Ich fühle mich einfach stärker. WN3

Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa on opettanut WN3:a ottamaan itselleen enemmän tilaa ja esiintymään enemmän ”kuin kuningatar” sekä rohkeutta tehdä niin (minun ohjeeni: ”Olet kuin kuningatar, siis ylväs, nosta olkapäitä enemmän yläviistoon taaksepäin, nosta rintakehää”). Hänelle ei tapahdu

mitään ja hänen itseluottamuksensa on tullut suuremmaksi. Nyt hän voi mennä askeleen eteenpäin, eikä hänen tarvitse enää suojella itseään. Kaikin puolin WN3 tuntee olevansa vahvempi.

Konkreettisesti tai myös kuvaannollisesti ”pallojen tai tikkojen heittäminen” auttaa WN3:n laulamista, samoin ”rattaanpyörän pyörittäminen” käsillä vartalon edessä. Kaiken kaikkiaan kädet auttavat hänen laulamistaan. ”Omenoiden poimiminen puusta” auttaa häntä laulamaan korkealta, sillä liikettä tehdessä hän unohtaa laulavansa korkeita säveliä, jolloin niitä on helpompi laulaa. Hän on kokenut musiikkiliikunnan käytön auttavan myös voittamaan korkeiden sävelien pelon.

Mit der Stimmbildung wenn man die höheren Lagen singt und gleichzeitig geht, vergesse ich dass ich die hoch singe. WN3

Opiskelija WN3 ilmaisi, että äänenavauksien ja yleensä laulamisen yhteydessä, kun laulaa korkeita säveliä ja samanaikaisesti kävelee, hän unohtaa laulavansa korkeita säveliä.

Also es ist so ein Weg von Kopf zur Bewegung und wieder zurück. Ich sehe das bei mir und das ist auch gut, dann kann ich die Bewegung wieder leichter umsetzen. WN3

Mielikuvat auttavat WN3:a liikkeen tekemisessä. Se on tie päästä liikkeeseen ja liike tulee takaisin päähän, mikä on hänen mukaansa hyvä asia. Hän pystyy silloin toteuttamaan liikkeen paremmin ja helpommin, kun hän sen ymmärtää.

Musiikkiliikunnan käyttö laulamisen apuna on myös tuonut WN3:lle itsevarmuutta, vahvistanut hänen itsetuntoaan ja hän on tullut kaikin puolin vahvemmaksi ihmisenä. Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on hänestä ehdottomasti hyvä asia. WN3:n mukaan laulunopetus musiikkiliikunnan avulla sopii ihmisille, jotka ovat estoisia, sillä sen avulla tulee varmemmaksi.

Die Menschen, die gehemmt sind, denen tut es gut, um aus sich heraus zu kommen, und Menschen, die frei sind, machen die Bewegung so wie so. Also ich finde es schwierig, wenn man sich dann nicht bewegen kann. Ich habe überlegt, wenn ich mitsingen sollte im Konzert – Ich bin es sehr gewöhnt, besonders mit dem höheren Tönen Bewegung zu machen, und das nicht zu machen, da fiel es mir schwer, da es so automatisch geworden ist. Ja, und das ist dann umgekehrt, kann man ohne Bewegung singen? So, wann ist der Zeitpunkt, dass man sich ohne Bewegung daran gewöhnt? WN3

WN3:n sanoin ihmisille, jotka ovat estyneitä ja ujoja, tekee hyvää tulla ulos itsestään liikkeen avulla laulaessa. Ja ne ihmiset, jotka ovat vapaita, tekevät liikkeitä muutenkin. Hänestä on vaikeaa, jos ei voi liikkua. Hän on miettinyt, miltä tuntuu laulaa konsertissa, kun hän on tottunut laulamaan liikkeiden avulla erityisesti korkeita säveliä. Hän pohtii, miten lauletaan, jos ei voi tehdä liikkeitä. Se tuntuu hänestä vaikealta, kun liikkeiden tekeminen on jo muodostunut niin automaattiseksi. Ja myös toisin päin, voiko ilman liikettä laulaa. Hän kysyy, koska on se hetki, että on tottunut laulamaan ilman liikkeitä?

Opiskelija WN3 on kokenut oppineensa paljon, sillä hän voi omien sanojensa mukaan aina laulutuntien jälkeen hyvin. Pää on vapaa ja ääni on vapaa.

Liikunta ja musiikki aukaisevat joka kerta hänen rintakehäänsä ja laulaminen musiikkiliikunnan avulla tekee hänelle hyvää.

Mir macht es Spaß mit Bewegung Stimmbildung zu machen. Ich bin sicher totaler Fan von Bewegung und Singen. WN3

Ääniharjoitusten laulaminen liikkeiden avulla tuottaa WN3:lle iloa. Hän sanoo olevansa suuri liikkumisen ja laulamisen fani. Hän pystyy löytämään ja pitämään rentouden ja vapauden myös ilman liikuntaa, ja jo vähäinen musiikkiliikunta auttaa.

Eher Mut, Mut aufzubringen, ja, Mut aufzumachen. Die Brücke aufzumachen über die Bewegung, die Bewegung ist leichter als Singen. Ja und wenn man sich bewegt, nimmt man das Singen einfach mit. Also, es ist eine Brücke zu Singen, man kann es leichter hereinholen. WN3

Laulaminen musiikkiliikunnan avulla on tuonut WN3:lle rohkeutta ja ennen kaikkea rohkeutta avautua, sillä liikunta on kuin silta laulamiseen. Musiikkiliikunta on helpompaa kuin laulaminen, ja kun liikkuu, laulaminen on helpompi ottaa mukaan, sisäänsä.

Opiskelija WN3 analysoi paljon ja kyseenalaistaa harjoituksia seuraavasti:

Ich finde es ist irritierend, manchmal mache ich eine Bewegung dazu und dann sagst du die macht mich enger. Und das finde ich interessant, dass es offenbar für ein bestimmtes Bedürfnis eine bestimmte Bewegung gibt, aber du sagst, es ist didaktisch besser, eine andere Bewegung machen. Ja, dass es gibt Unterschied, zwischen dem was ich gerne mache oder was du sagst.... Ich möchte alles gern lernen. WN3

WN3:sta on häiritsevää, kun hän tekee joskus jotain liikettä ja minä sanon, että kyseinen liike tekee hänet kapeaksi, ahtaaksi. Hänestä on mielenkiintoista, että ilmeisesti johonkin tiettyyn tarkoitukseen on olemassa jokin tietty liike, mutta minä sanon, että on didaktisesti parempi tehdä toisenlainen liike. Hän pohtii, että on olemassa eroja niiden liikkeiden välillä, joita hän tekee mielellään, ja niiden, joita minä annan. Hän haluaa mielellään oppia kaikkea.

Wenn ich jetzt singen möchte und die Bewegung mache, mache ich sie von meinem Impuls aus und das ist eine natürliche Bewegung zu singen und geht für mich. Wenn es um Singen geht, eigentlich eine die mich enger macht. -- Das finde ich nochmal interessant und deswegen ist es wichtig, du sagst auch didaktische Wissen, hast Mut zu sagen, die macht dich eng und die auf -- Aber ich finde es interessant, dass, wenn es um das Singen geht, es darum geht was aufzumachen, eine von mir unbewusst gesteuerte Bewegung, dass es mich auch enger macht, dass finde ich interessant. WN3

Hän pohtii, että kun hän haluaa laulaa ja tehdä liikkeitä, hän tekee liikkeet impulsiivisesti ja ne ovat hänelle luonnollisia laulamiseen ja sopivat hänelle. Hänestä on myös tärkeää, että minä perustelen didaktisesti miksi joku liike tekee hänet ahtaaksi ja toinen aukaisee. WN3:sta on myös mielenkiintoista, että hänen tiedostamattaan tekemänsä liike tekee hänet ahtaaksi, kapeaksi.

Und umso wichtiger ist es, glaube ich, dass du auch neu überlegst dass was du machst, welche Übungen, welche Bewegungen sind wichtiger, dass das didaktische Konzept im Hintergrund steht. Das ist nicht nur die Bewegung, sondern auch welche Bewegungen. WN3

Opiskelija WN3:n mielestä on tärkeää, että minä mietin uudestaan mitä teen, mitä ääniharjoituksia, millaiset liikkeet ovat tärkeitä, ja että taustalla on didaktinen pohja. Ei ainoastaan liikkeet vaan myös millaiset liikkeet.

Liikkeet häiritsevät WN3:n laulamista jonkin verran:

Also Stören ist ein zu starker Ausdruck für mich, aber ich glaube, es ist am Anfang schwierig wenn ich die Melodie noch nicht so gut kann, oder so, dass ich dann überfordert bin. z.B. wenn ich eine Melodie mit LI-LY Silben singen kann, dann die Bewegung dazu, ist gut, aber LI-LY auf Text und Bewegung und die Kontrolle, das mag ich nicht so gern, wie du weißt. Also, würde ich sagen, dass in manchen Situationen, das Stören dazu kommt, ist mir zu viel, irritiert mich eher, überfordert mich, sozusagen. WN3

Hänelle on vaikeaa ainakin alussa tehdä liikkeitä, jos hän ei osaa vielä melodiaa kunnolla, silloin se on liikaa vaadittu. Kun hän esimerkiksi laulaa melodiaa LI-LY-tavuilla ja liikkuu, kaikki sujuu hyvin, mutta kun LI-LY tavut muutetaan tekstiksi ja siihen tulee liike ja kontrollointi, siitä hän ei pidä. Hän sanoo, että joissakin tilanteissa liike häiritsee ja enemmänkin ärsyttää, ja se vaatii häneltä silloin liikaa.

WN3:n omaa ja opettajan reflektointia talvilukukaudesta 2012–2013

Singen mit Bewegung finde ich ganz wichtig. Sowohl bei der Stimmbildung, wo ich es hilfreich finde, dass nicht nur die Stimmübung, sondern auch die Bewegung dazu immer gleich bleibt, so merke ich es mir viel besser. WN3

WN3 kirjoittaa, että laulaminen musiikkiliikunnan kanssa on hänen mielestään todella tärkeää. Äänenavauksessa hän pitää sitä hyödyllisenä. Hän oppii kaiken paremmin, kun eivät vain ääniharjoitukset vaan myös niihin tarkoitetut liikkeet pysyvät aina samoina.

Reflektiossaan WN3 kirjoittaa, kuinka sormen pitäminen otsassa auttaa laulamista, se kuvaa hänelle äänen sointipaikan sijoittamista. Myös käsien pitäminen kasvoilla auttaa, se tarkoittaa hänelle äänen kapeana pitämistä ja ylös kasvoihin sijoittamista. Omassa reflektiossani havainnoin hänen muita luonnollisia kädenliikkeitään, kuten molempien käsien liikettä kasvoilla ylöspäin, kuin piirtäen viikset. Tämä liike avaa hänelle paremmin silmien takaisen tilan ja avaa hengitystä. Tämän liikkeen hän keksi itse.

Samalla sävelkorkeudella laulettu ääniharjoitus NA-NE-NI-NO-NU ja samanaikaisesti molemmilla käsillä kuminauhan venyttäminen sivuille konkreettisesti tai kuvaannollisesti auttaa WN3:n laulamista. Syksyn 2012 aikana hän keksi harjoitukseen itse uuden molemmilla käsillä samanaikaisesti vartalon edessä tehtävän pyöreän, rauhallisesti soljuvan liikkeen, joka sopii hänelle vielä paremmin, ja laulun soljuvuus ja *legato*-linja paranivat. Omassa reflektiossani havaitsin myös, kuinka pyöreä, myötäilevä käsien liike vatsan edessä auttaa

WN3:a elastisuuden hahmottamisessa, kun opetin hänelle vatsan liikettä hengitysharjoituksissa: vatsan on oltava ”elastinen kuin kumipallo”.

WN3:n laulamista auttaa myös ääniharjoitus, jossa lauletaan ylhäältä oktaavista alaspäin asteikkokulkua tavuilla LI-LY/LI-LO ja kädet tekevät spiraalimaista helminauhaliikettä melodialinjan mukaan. Aina tämä liike ei sopinut WN3:lle, ja hän teki usein soljuvampaa, loivempaa ja isomman liikkeen ylhäältä alas. Liike on eleenomainen oikealla kädellä tehty kaarimainen, pyöreä myötäilevä liike vartalon edessä. Nimitän liikettä ”WN3:n omaksi liikkeeksi”. Trioliharjoituksessa ylhäältä oktaavista alaspäin LO-LI -tavuilla WN3 tekee jonglöörimäisen ylöspäin tapahtuvan heittoliikkeen aina triolin ensimmäisellä sävelellä, mikä sopii hänelle parhaiten. Harjoituksen aikana hän ajattelee myös jonglööriä ja pallojen heittoa. Hän on keksinyt liikkeen itse, ja se sopii hänelle hyvin ja auttaa laulamista.

Kolmisointuharjoitukseen ylhäältä oktaavista alaspäin WN3 tekee melodian sävelkorkeuden mukaisesti eri tasoilla portaittaisia kädenliikkeitä, mikä auttaa hänen laulamistaan. Ääni virtaa näin paremmin. Hän on itse keksinyt tämän liikkeen harjoitukseen. Omassa reflektiossani havainnoin, että sama, oktaavista alaspäin tuleva kolmisointuharjoitus, mutta ”tikkojen heitto” -liikkeenä, auttaa WN3:a äänen parempaan soivuuteen ylhäällä laulettaessa. Liike auttaa äänen vapaaseen liikkumiseen ja sointiin sekä ensimmäisen sävelen sävelpuhtauteen. Huomasin myös, kuinka viiden sävelen asteittain alaspäin tuleva ääniharjoitus tavuilla BI-BI ja samalla käden liike vaakatasossa kasvojen edessä suusta ulospäin vetäen auttaa äänen paikan pitämisessä edessä ja soinnin kapeana.

Hilfreich sind auch die Kreisbewegungen bzw. auch die „Sicherheitsnadel“ bei der Stimmbildung. WN3

Auttavia liikkeitä ovat WN3:n mukaan myös erilaiset pyörivät kehäliikkeet, myös ”hakaneulaharjoitus” (”*Sicherheitsnadel*”) äänenavauksissa. Minun antamani liike, molemmilla käsillä tehty vartalon edessä sivuttainen pieni ympyrä, iso ympyrä ja taas pieni ympyrä, ei hänelle sopinut. Hän keksi itselleen sopivamman liikkeen ja nimesi sen ”hakaneulaharjoitukseksi”. WN3 näkee ja kuulee sävelkulun kuin ”hakaneulan” ja tekee sen myös käsillään. Lisäksi hän myös piirsi minulle äänikuvaksi paperille, kuinka hän harjoituksen hahmottaa.

Wichtig ist auch die Bewegung, wo ich eine Handfläche ausstrecke und auf die ich mit der anderen Hand eine Bewegung mache, so als würde ich den Ton spitz drauf zu singen; gerade bei den ersten Tönen ist es sehr hilfreich, z.B. *Sebben crudele, Tu lo sai*. WN3

Tärkeä on WN3:lle myös liike, jossa hän ojentaa yhden kämmenen ulospäin vartalon eteen ja liikuttaa toisen käden ylhäältäpäin sen päälle. Tarkoituksena on laulaa sävel tarkasti sävelpuhtaasti ylhäältä alas tuoden sävel toisen käden päälle. Erityisesti laulujen tai harjoitusten ensimmäisen sävelen kohdalla hän kokee tämän liikkeen erittäin hyväksi avuksi, esimerkiksi lauluissa *Sebben crudele* (Antonio Caldara) ja *Tu lo sai* (Giuseppe Torelli), molemmat ns. antiikin aari-oita.

Das Stampfen im Dreiertakt bzw. generell das Gehen beim Singen, die Wellenbewegungen mit den Armen, all das hilft, um einerseits nicht so viel nachzudenken beim Singen und andererseits, um den Fluss der Stimme auch in Bewegung zu bringen bzw. in Bewegung zu halten und das auch deutlich zu spüren. Gerade bei den alten italienischen Arien, zu denen auch zum Zeitpunkt ihrer Entstehung getanzt wurde. WN3

Omassa reflektiossaan WN3 kirjoitti, että kolmijakoisen laulun ensimmäisen iskun polkaiseminen, kaikenlainen käveleminen laulun aikana tai aaltoliikkeet käsillä auttavat kaikki laulamista. Toisaalta hän ei silloin ajattele paljon laulamista ja toisaalta se vie äänen virtaavaan liikkeeseen. Kehon liikkeessä pitäminen ja sen tietoinen aistiminen auttaa selkeästi laulamista. Liikunta auttaa laulamista erityisesti vanhoissa italialaisissa aarioissa, joiden tahdissa niiden syn-
tyaikoihin myös tanssittiin.

Auch schwenken eines Tuches beim Singen ist für mich eine gute Visualisierung von Bewegung, vom Fließen der Musik und meiner Stimme. WN3

Myös huivin heiluttaminen laulun aikana on hänelle hyvä visualisointi liikkeestä, musiikin virtaamisesta ja hänen äänestään.

Hilfreich ist auch die bewusste Gegenbewegung: beim Singen von höheren Tönen eine Gegenbewegung mit den Armen, so als würde ich ein Gewicht nach unten drücken. WN3

WN3:lle on hyödyllistä myös korkeita säveliä laulettaessa tietoinen käsillä tehty vastaliike alaspäin, aivan kuin hän työntäisi punnusta alaspäin. Korkeat sävelet soivat silloin puhtaasti.

Und „das Werfen der Töne“, besonders bei den höheren Tönen bzw. am Anfang eines Liedes, hilft, um gut in das Lied einzusteigen. WN3

Heittoliike, äänien heittäminen erityisesti korkeiden sävelien kohdalla tai laulujen alussa auttaa WN3:a pääsemään paremmin lauluun sisälle.

WN3:a auttaa hänen omin sanoin myös se, kun lauluja soitetaan ylemmässä tai alemmassa sävellajissa tai kun hänelle soitetaan ääniharjoituksia, yksittäisiä säveliä, tai laulusäkeitä sanojen kanssa eri sävelkorkeuksilta. Ne helpottavat hänen laulamistaan. Nimenomaan silloin, kun yksi ääni tai fraasi ei aukea vaan jää kurkkuun, liikunta auttaa virtavuuteen ja laulaminen alkaa sujua.

Reflektoidessani WN3:n laulutunteja huomasin, kuinka laulujen aikana tehdyt aaltomaiset, keinuvat liikkeet (schwingende Bewegungen) molemmilla käsillä vartalon edessä laulujen rytmin mukaan auttavat WN3:n laulamista ja sopivat hänelle luontevasti. Sointi vahvistuu, tulee tiiviimmäksi ja laulaminen virtaa paremmin. Hänellä on helpompi ja vapaampi tunne laulaa. Lauluissa, joissa on pitkä soiva linja, oikean tai kuvitteellisen kuminauhan venyttäminen auttaa laulun linjan pitämisessä. Silloin WN3:n hengitys on rauhallisempi, soljuu vapaammin ja hän pystyy laulamaan pidempiä fraaseja. Myös ”WN3:n oma liike” laulujen aikana auttaa laulujen linjan löytämisessä, soljuvuudessa, se istuu hänelle luontevasti. Liike ”omenan poimiminen puusta” laulun fraasien

alussa auttaa saavuttamaan ensimmäisen sävelen sävelpuhtaasti oikein. Laulun *Die Lotosblumen Op. 25, No. 7* (Robert Schumann) aikana WN3 tekee kädellä vetävää liikettä nenästä eteenpäin pitäen aluksi nenästä kiinni. Se auttaa laulun linjan säilyttämisessä, kun kyseessä ovat pitkät *legato*-linjat, pitkät nuottiarvot ja hidas tempo.

Rentoutusharjoitukset laulutunnin aluksi ovat WN3:lle hänen omin sanoin hyväksi. Pään pyöritys vartalon edessä, käsivarsien venyttäminen sivuille, huulitäry, viiden sävelen laulaminen alaspäin ja samalla pään pyörittäminen kevyesti vartalon edessä puolelta toiselle auttavat häntä rentoutumaan. Pään liike yhtäaikaan huulitäryn kanssa lauletaessa ei aluksi toiminut, sillä hän ei osannut tehdä huulitäryä, eikä näin ollen pystynyt tekemään liikkeitä yhtäaikaan. Harjoittelun myötä ne lopulta toimivat hyvin yhdessä.

Für mich ist es etwas ganz Selbstverständliches geworden, mit Bewegung zu singen und ich frage mich, was denn dagegen sprechen könnte bzw. warum es pädagogische Konzepte gibt, in denen das nicht gefördert wird. WN3

WN3:lle laulamisesta musiikkiliikunnan kanssa on tullut itsestänselvyys. Hän kysyykin, mikä voisi puhua sitä vastaan, tai miksi on olemassa pedagogisia ohjelmia, joihin tällainen musiikkiliikunta ei kuulu.

WN4:n haastattelu heinäkuussa 2012

Ja, also generell, finde ich, es bringt mehr Stütze für die Stimme und ich finde das wichtigste ist, wenn man sich bewegt, dass es nicht so konzentriert ist, also konzentriert schon auf Singen aber dass man immer wieder frei wird wenn man nebenbei auch eine Bewegung macht und es lenkt irgendwie ab. WN4

Opiskelija WN4:n mukaan musiikkiliikunta antaa yleisesti ottaen tukea, ja tärkeintä hänen mielestään on, että kun liikkuu ja laulaa samanaikaisesti, se poistaa ylimääräistä keskittymistä. WN4 keskittyy kyllä laulamiseen, mutta hän vapautuu, ja kun liikkeitä tehdään siinä sivussa, se johtaa ajatukset pois laulamisesta.

WN4 kuvaili tuntemuksiaan yleisesti musiikkiliikunnan ja laulamisen yhdistämisestä, kun kysyin, kuinka musiikkiliikunta auttaa laulamista:

Ja eigentlich immer, weil vor allem bei den hohen, eben bei Knie locker lassen und dann bekommt man eine gute Stütze. Auch irgendwie, eigentlich Bewegung hilft auf jeden Fall. Schwunghafte Bewegungen helfen irgendwie mehr die Stimme zu öffnen. Ich denke auch, es ist eben, wenn man sich bewegt, dass der Kopf irgendwie freier wird. Die Stimme nicht so im Hals sitzt, wenn man sich irgendwie lockert einfach mehr Platz da ist. WN4

WN4:n mielestä musiikkiliikunta auttaa laulamista oikeastaan aina. Erityisesti korkealla lauletaessa, kun polvet vapautetaan, saavutetaan kehossa hyvä tuki. Liike auttaa yksinkertaisesti hänen mukaansa joka tapauksessa. Heilahdusmaiset liikkeet auttavat aukaisemaan ääntä enemmän. Hän uskoo myös, että kun

liikkuu, pää vapautuu. Kun rentouttaa itsensä, ääni ei istu enää kurkussa, ja sen kautta on enemmän sointi tilaa.

Ja, schon stimmlich -- weil ich, wenn ich mich einfach so vorbereite, einfach mehr Platz finde für die Stimme -- ja stärker und irgendwie mehr, offener einfach, also mehr, so richtig mehr Platz -- WN4

WN4 huomaa myös äänellistä eroa, kun hän valmistautuu (kehollisesti). Äänellä on silloin yksinkertaisesti enemmän tilaa ja ääni on vahvempi ja enemmän auki.

Eigentlich am Singen, kommt mir immer vor, wenn man dann eine Bewegung macht, ist beides so locker. Es ist dann so, als mache und denke man gar nichts mehr. Die Bewegung ist auch so automatisch und Singen kommt auch automatisch. Die beiden unterstützen einander. WN4

Musiikkiliikunta ja laulaminen ovat molemmat WN4:lle rentoja toimintoja eikä niitä ajattele. Kun musiikkiliikunta on automaattista, on myös laulaminen automaattista. Molemmat tukevat toinen toistaan.

Musiikkiliikunta auttaa laulamista WN4:n mukaan aina. Erityisesti polvien vapauttaminen ja isot heilahdusmaiset liikkeet auttavat äänen avautumisessa. Hänen mielestään kaikkien liikkeiden avulla laulamisesta tulee soinniltaan pyöreämpää ja ääni tulee enemmän ylhäältä. Kun polvet ovat vapaana ja samanaikaisesti liikkuu, on vartalossa enemmän tukea.

Ja genau so Raum irgendwie im Kopf. Und ja, man hat irgendwie mehr Platz, diese Öffnung hinter den Augen, und die Stimme wird ein bisschen stärker wenn man sich bewegt. Also immer mehr Power. WN4

WN4:n mukaan liikkeen avulla päähän tulee enemmän tilaa, silmien takainen tila avautuu ja äänestä tulee hiukan vahvempi. Musiikkiliikunta antaa äänelle enemmän voimaa.

Kuminauhan venytyksen avulla kehossa on WN4:n mukaan enemmän tukea, ja kaikki pienet käsillä tehtävät liikkeet auttavat aina. Lauluja laulaessa esimerkiksi "omenan poimiminen puusta" auttaa häntä laulamaan korkeita jaksoja lauluissa, aaltomaiset liikkeet käsivarsilla tuovat lauluihin enemmän virtaavaa liikettä, ja silloin ei ajattele musiikkia tahdeittain, vaan liikkeen ja laulun virtaavuutta, musiikkia kokonaisuutena. WN4:n mielestä liikkeet eivät häiritse laulamista, vaan päinvastoin tekevät sen rennommaksi ja vapaammaksi.

Laulunopetus ja musiikkiliikunta kuuluvat WN4:n mukaan yhteen, koska laulaminen ja musiikkiliikunta ovat päässä yhteen sidottuja. Kun liike on sopiva lauluun, laulaminen sujuu silloin automaattisesti. Musiikkiliikunta on kuin tie laulamiseen. Laulaminen liikkeen avulla tekee kehollisesti tietoisemmaksi, ja jos laulaa huonossa asennossa, sen huomaa välittömästi.

Schwung passt zum Lied und ich glaube, dass man einfach lockerer ist. So ist die Interpretation einfach freier. WN4

Opiskelija WN4 on myös havainnut, että kun heilahdusliike (*Schwung*) sopii lauluun, hän on silloin rennompia. Silloin laulujen tulkinta on yksinkertaisesti vapaampaa.

Ja, ich finde schon, weil es gehört fast fix zusammen, weil, wenn man jetzt so, sagen wir zu Hause im Bad singt, ist man auch irgendwie so, nicht so starr. Es gehört auf jeden Fall zusammen, deswegen ist es auch gut, das gleich zu kombinieren, also, glaub ich. WN4

Ääni ja liike kuuluvat WN4:n sanoin lähes kiinteästi yhteen. Kukaan ei ole jäykkänä, kun laulaa esimerkiksi kotona kylpyhuoneessa. Ääni ja musiikkiliikunta kuuluvat joka tapauksessa yhteen, ja hänen mukaansa on hyvä yhdistää ne jo heti alussa.

Ja, eigentlich, glaube ich, dass es für jeden passt. Ich glaube, dass manche Leute es nicht am Anfang so akzeptieren, dass sie einfach so verkrampft sind, dass sie das nicht machen. Ich glaube, dass eigentlich jeder im Endeffekt es einfach machen kann. Und ich glaube schon, dass es jedem was bringt. Ich glaube, dass manche von vorn herein so offen sind und manche nicht. WN4

Laulaminen musiikkiliikunnan avulla sopii WN4:n mielestä jokaiselle. Hän uskoo, että ne ihmiset, jotka eivät sitä alussa hyväksy, ovat jäykkiä, ja siksi he eivät tee liikkeitä. Ja oikeastaan jokainen voi tehdä liikkeitä. WN4 uskoo, että se antaa jokaiselle jotakin. Hän uskoo, että jotkut ihmiset ovat yksinkertaisesti jo alusta alkaen avoimempia ja jotkut toiset eivät.

Also ich finde generell das Singen macht irgendwie so glücklich weil es ist nach jeder Gesangstunde so. Es ist wirklich so, dass ich dann den ganzen Tag so eine Euforie habe und ich glaube, dass Singen mit Bewegung dazu einfach stärkt. Es ist kein Sport, aber man ist trotzdem sehr entspannt danach. WN4

WN4:n mielestä laulaminen tekee yleisesti onnelliseksi, koska hän on jokaisen laulutunnin jälkeen koko loppupäivän euforinen, ja että laulaminen musiikkiliikunnan avulla yksinkertaisesti vahvistaa sitä. Se ei ole urheilua, mutta hän on kuitenkin rento jälkeensä. Laulutunnin jälkeen hän on aina vahvempi, vapautuneempi ja yksinkertaisesti positiivisempi. Hän on myös paljon iloisempi ja täynnä energiaa, jopa hänen puheäänensä soi paremmin ja korkeammalta laulutuntien jälkeen.

Ja, aber es ist aber wirklich so, nehme ich an. Da im Kopf, wenn man die Augen öffnet, öffnet sich die Stimme auch. Dann ist man so, ich habe das Gefühl, man wird eigentlich wacher, man ist nicht mehr so, so gedrückt irgendwie, aber wenn dann, bin ich den ganzen Tag so und spreche auch anders. WN4

Ääni aukeaa WN4:n mukaan pään ja silmien aukaisemisen myötä. Hänellä on tunne, että hän on silloin enemmän hereillä eikä enää niin painuksissa, ja tunne kestää koko loppupäivän. Hän myös puhuu laulamisen jälkeen eri tavalla.

WN4 tuntee kehonsa olevan valmiimpi laulamiseen musiikkiliikunnan avulla, ja siksi laulaminen virtaa paremmin. Laulaminen on hyvin kokonaisval-

taista. Laulaminen liikkeen avulla on tuonut hänelle enemmän kuin hän edes ajattelee. WN4:lle musiikkiliikunta tuo ennen kaikkea kehonkannattelua, kehon asento on tietoisesti parempi, ja hän seisoo hyvässä asennossa. Hän ei ole enää myöskään niin pelokas laulaessaan ja tuntee olevansa avoimempi. Saman rentouden löytäminen laulaessa ilman musiikkiliikuntaa onnistuu WN4:llä, sillä kun liikkeitä on tehty ääniharjoitusten kanssa, ne ovat kehomuistissa ja keho on jo paljon valmiimpi laulamiseen kuin ilman liikkeitä. Hän huomaa myös eron, jos liikkeitä ei tehdä, sillä liikkeiden jälkeen ja liikkeiden kanssa ääni soi paremmin, päässä on enemmän tilaa soida, keho on valmiimpi ja ääni on enemmän auki sekä vahvempi.

WN4:n omaa ja opettajan reflektointia talvilukukaudesta 2012–2013

Opiskelija WN4 kirjasi omia tuntemuksiaan laulunopetuksesta luettelonomaisesti.

Die Lockerung des Genicks durch Kopfkreisübung, die wir immer am Ende des Einsingens machen, hilft die richtige Haltung beim Singen einzunehmen. WN4

Äänenavauksen lopuksi tehty niskan rentouttaminen päätä pyörittämällä auttaa WN4:a oikean lauluasennon löytämisessä.

Einstellung der Halswirbelsäule bzw. der Kopfhaltung durch Pirjo bringt neue Klänge und Resonanzräume mit einer hörbaren Veränderung. WN4

Pään ja selkärangan ”nostaminen” (Alexander-tekniikan harjoitus; Gelb 1981, 63–72.) opettajan avulla auttavat WN4:n laulamista tuomalla uuden soinnin ja resonointitiloja. Tämän muutoksen hän kuulee hyvin. Myös oman reflektioni mukaan WN4:n pään asennon korjaaminen auttoi hänen ääntään niin, että ääni voimistui, kirkastui, ja siihen tuli myös lisää syvyyttä, tummuutta sekä myös pyöreyttä. WN4 koki olevansa kuin tynnyrissä, ääni soi joka puolella kehossa.

Singen mit gut eingestelltem Kopf und guter Stütze (Arme ziehen an fiktivem Gummiband) WN4

Opiskelija WN4:n sanoin myös kuminauhan venyttäminen joko oikeasti tai kuvitteellisesti molemmilla käsillä vartalon edessä auttaa saavuttamaan hyvän päänasennon ja hyvän tuen vartalossa.

Omassa reflektioissaan WN4 kirjoittaa, kuinka mielikuvituksellinen ilmaisu ”pääsiäismuna pään sisällä” aukaisee silmät ja tuo hänen äänensä eteen. Lauluja laulettaessa pään sisälle kuviteltu pääsiäismuna aukaisee WN4:n alaleuan ja myös enemmän resonointitiloja päässä. WN4:n sanoin NG-tavulla laulettava ääniharjoitus tai laulu myös tuo äänen eteen ja sen avulla hän saavuttaa tunteen, että kaikki vokaalit soivat samassa paikassa. Laulujen tai ääniharjoitusten aikana tehty leukanivelten hierominen auttaa häntä laulamaan kapeampia vokaaleja ja myös rentouttaa ja avaa leukaa.

Alle zusätzlichen Bewegungen beim Einsingen oder bei Liedern, helfen die Stimme frei laufen zu lassen und nicht verkrampt zu werden. Bewegungen und Vorstellungskraft sind ein wesentlicher Teil der Gesangsausbildung mit Pirjo und bringen spür- und hörbare Ergebnisse. WN4

Kaikki lisäliikkeet ääniharjoitusten tai laulujen kanssa auttavat WN4:ä. Ne antavat äänen soida vapaammin, eikä hän jähmety laulaessaan. Musiikkiliikunta ja mielikuvitus ovat olennainen osa laulunopetusta ja ne saavat aikaan tuntevia ja kuultavia tuloksia.

Ausatmungsübung mit Armen. Wird aber (entgegen der Erwartungen) bei jedem Mal anstrengender. Die Ausatmungsübung mit Armen diesmal schon angenehm und entspannend. Man lernt dadurch besser die Luft zu kontrollieren. WN4

Reflektiossaan WN4 analysoi, että hengitysharjoitus, jossa sisäänhengityksellä nostetaan molemmat kädet ylös sivuille olkapäiden korkeudelle ja uloshengityksen aikana "painetaan hitaasti ilmapalloja veteen", auttaa WN4:ä hengityksen kontrolloinnissa. Aluksi ensimmäisten tuntien aikana hänestä tämä harjoitus oli hyvin raskas ja tuntui odotusten vastaisesti kerta kerralta raskaammalta. Hengitysharjoituksesta on ajan myötä tullut miellyttävämpi ja helpompi. Sen avulla hän on oppinut hallitsemaan paremmin ilmamäärää.

Omassa reflektiossaan WN4 kirjoittaa, kuinka heittoliike oktaavista alas tulevan kolmisointuharjoituksen aikana tavuilla FROI-JOI-JOI auttaa laulamista. Samoin myös nopea oktaavista alaspäin tuleva asteittainen sävelkulkuharjoitus LI-LO-tavuilla, kuin "helminauha" pyörivillä käsiliikkeillä, auttaa hänen laulamistaan. Harjoitusta parantaa myös sisäänhengitys nenän kautta ja silmien aukaiseminen. WN4:n laulutunteja reflektoidessani huomasin, kuinka tämä harjoitus (pyörivä, nopea käsien helminauhaliike vartalon edessä) auttaa melodian virtaamisessa ja vie hänen ajatuksensa pois laulamista. Tämä harjoitus sopii hänelle hyvin. Ääni soljuu kuin itsestään, ja laulaminen on virtaavaa.

Omassa reflektiossani huomasin, kuinka samalla sävelellä laulettavat pitkät nuottiarvot tavuilla NA-NE-NI-NO-NU ja ääniharjoituksen kanssa tehty sammakkouintiliike auttavat WN4:ä *legato*-linjan pitämisessä pitkässä fraasissa. Harjoituksen alussa tehty sukeltaminen ylhäältä alaspäin auttoi myös ääniharjoituksen ensimmäinen sävelen sävelpuhtaudessa. Myös liike "omenan poimiminen puusta" auttaa WN4:ä oikean sävelkorkeuden löytämisessä ylhäältä alaspäin tulevan *glissando*-harjoituksen alussa.

WN4:n tunteja reflektoidessani huomasin, kuinka ääniharjoitus alhaalta ylöspäin kolmisoinnun sävelillä oktaaviin asti ja takaisin tavuilla LI-LO-LI ja samalla tehtävä iso pyörivä liike molemmilla käsillä vartalon edessä alkaen keskeltä alhaalta ylös (LI) ja ulkokautta alas (LO) auttaa harjoituksen liikkuvuutta ja sointia. Se vapauttaa WN4:n äänen, kun koko keho on aktivoitu. Liike auttaa melodialinjan ja virtaavuuden löytymiseen: silloin ei lauleta yksittäisiä säveliä vaan kokonainen musikaalinen fraasi. Tämä harjoitus auttaa häntä huomattavasti laulusuorituksessa ja äänen voimakkuudessa sekä *legato*-linjassa. Harjoitus "hakaneula" ja minun antamani liike ei sopinut WN4:lle heti, mutta hän teki oman aaltomaisen liikkeen: ensin liike ulos sivuille vartalosta molem-

milla käsillä ja sieltä takaisin keskelle sulkien liike vartalon eteen keskelle. Oma liike tuli häneltä luonnostaan, ja se auttoi ääniharjoituksen melodialinjan löytämisessä.

Lauluja laulettaessa WN4:n kanssa liike oli useimmiten laulujen tukena. Aaria Georg Friedrich Händelin Messias-oratoriosta *How beautiful are the feed* ja kuminauhan venyttäminen kuvaannollisesti tai konkreettisesti molemmilla käsillä vartalon edessä auttoi WN4:ä laulun sitkeän *legato*-linjan pitämisessä. Johannes Brahmsin laulussa *Das Mädchenlied* Op.107, No. 5 WN4 teki molemmilla käsillä rattaanpyörän liikkeen vartalon edessä: laulun ensimmäisen iskun painottaminen alkaen alhaalta vartalon edestä ja heilahdusmaisesti sisäkautta ulos, tahtilaji 3/8. Liike auttoi laulun virtaavuuden ja linjan löytämisessä. Liike ”rattaanpyörän pyöriminen” tukee myös laulun rytmiä.

7.2.4 Tavoitteiden toteutuminen

Tavoitteet ja niiden sisällöllinen kuvaus löytyvät luvusta 6.2.

Musiikilliset tavoitteet

Wienin laulunopetuksessa lukuvuoden 2011–2012 jälkeen tehdyn haastattelun mukaan musiikillisista tavoitteista on parhaiten saavutettu kuuntelukyvyn kehittämistä sekä jonkin verran myös rytmitajun kehittämistä. Kaikkien opiskelijoiden kohdalla musiikkiliikunta on auttanut laulamisen soljuvuuteen, virtaavuuteen. Melodian oppiminen kuuluu joka tapauksessa laulunopetukseen, mutta siinä musiikkiliikunnan käyttö ei ole ollut olennainen apuväline. Ainoastaan korkeita säveliä laulettaessa se on ollut hyvä apukeino kaikille opiskelijoille, samoin sävelpuhtauden säilyttämisessä tai sen tarkassa saavuttamisessa. WN1 ja WN4 ovat molemmat huomanneet, että liike auttaa laulamaan korkeita säveliä. Opiskelija WN3 ilmaisi, että äänenavauksien yhteydessä, kun laulaa korkeita säveliä ja samanaikaisesti kävelee, hän unohtaa laulavansa korkeita säveliä.

Samoin WM2 onnistuu omasta mielestä parhaiten juuri korkeissa sävelissä sekä *legato*-laulamisessa ja *staccatoja* laulaessa liikkeen avulla. Kuminauhan venytys vartalon edessä on auttanut häntä saamaan lisää sointia, ja sävelet ovat vakaampia, vahvempia ja myös intensiivisempiä. Ääni soljuu liikkeiden avulla paremmin, ja liikkeet tekevät laulamisen WM2:lle helpommaksi ja yksinkertaisemmaksi. Laulaminen liikkeiden kanssa on tuonut myös hänelle varmuutta ja pysyvyyttä laulamiseen. Liikkeillä on positiivista vaikutusta laulamisen laatuun. Musiikkiliikunta ei ole tuonut WM2:lle voimakkuutta vaan enemmän pyöreyttä ja kauneutta, ja ääni soi enemmän. Opiskelija WN4 on myös havainnut, että kun heilahdusliike (*Schwung*) sopii lauluun, hän on silloin rennompi. Silloin laulujen tulkinta on yksinkertaisesti vapaampaa.

Talvilukukauden 2012–2013 aikana laulunopiskelijat tekivät muistiinpanoja laulutunneistaan. Musiikillisten tavoitteiden kohdalla on kuluneen lukukauden aikana tapahtunut muutosta. Luova elementti, improvisointi, on tullut enemmän mukaan, kun kaikki kolme laulunopiskelijaa (WN1, WN3, WN4)

ovat alkaneet itse keksiä sopivia liikkeitä ääniharjoituksiin. Jotkut liikkeet löytyvät harjoituksiin WN1:n mukaan luontevasti itsestään, tekemällä vain, mitä yksinkertaisesti tulee. Itse keksityt liikkeet sopivat hän mielestään lähes kaikkiin harjoituksiin.

Kaikki laulunopiskelijat Wienissä ovat myös huomanneet liikkeiden auttavan äänenlaadun paranemista ja soinnin vahvistumista ja kiinteytymistä. He ovat myös oppineet laulamaan kapeammin, jolloin sointi on tiiviimpi. Musiikkiliikunta on edelleen auttanut kaikkia opiskelijoita äänenkorkeuden saavuttamisessa. Erityisesti ”sävelten heittoliike” auttaa WN3:a korkeita säveliä laulettaessa. Erityisesti laulujen alussa se on hyvä tapa astua lauluun sisälle. Toisaalta WN3:n mukaan myös tietoinen vastaliike käsillä alaspäin painaen auttaa oikean säveltason savuttamisessa, kun laulaa korkeita säveliä. Myös konkreettisesti ”äänen sijoittaminen toisen käden päälle” auttaa oikean sävelkorkeuden ja sävelpuhtauden löytämisessä laulun fraasin alussa. Liike auttaa myös kaikkia laulunopiskelijoita pitämään sävelkorkeuden puhtaana.

Samoin jokaisen kolmen laulunopiskelijan kohdalla musiikin ja laulun virtaavuus on lisääntynyt liikkeiden avulla entisestään. Ääniharjoitukset ovat WN1:n ja WN3:n mielestä sujuneet rytmisesti paremmin harjoituksen rytmiä tukevan liikkeen avulla. WN1:n sanoin liikkeen rytmin on oltava sama laulun tai harjoituksen rytmin kanssa. Tempolla ei hänen mukaansa ole väliä. Myös WN3:n mukaan kolmijakoisen laulun aikana tahdin ensimmäisen iskun polkaiseminen jalalla, käveleminen ja aaltomaiset käsiliikkeet laulun rytmissä auttavat laulamista. Hän ei silloin ajattele laulamista ja ääni virtaa vapaasti. WN3:n sanoin myös huivin heiluttaminen musiikin rytmin mukaan on hyvä visualisointi musiikin ja äänen virtaavuudesta.

Hitaat liikkeet auttavat WN1:tä siinä, että ääni soi rauhallisemmin. Hän sanoi myös, että kädenliikkeiden suuruus on suhteessa laulettavan voimakkuuteen. Mitä voimakkaammin haluaa laulaa, sitä suuremmat ovat liikkeet, mutta liikkeet eivät kuitenkaan saa häiritä laulamista. Kaikenlaiset liikkeet auttavat WN4:n mukaan niin lauluissa kuin ääniharjoituksissa siinä, että ääni soi vapaasti, kun keho ei jähmety yhteen asentoon.

Oman reflektointini pohjalta Wienin laulunopiskelijat ovat talvilukukaute-na 2012–2013 myös oppineet laulamaan musiikkiliikunnan avulla paremmin *legato* -linjaa sekä oppineet pitkien kokonaisten fraasien laulamista sen sijaan, että laulaisivat yksittäisiä säveliä. Opiskelijoiden laulaminen virtaa entistä soljuvammin ja vapaammin eteenpäin. Liikkeet sopivat heille luontevasti, ja he keksivät itse sopivia liikkeitä ääniharjoituksiin ja myös lauluihin. Kaikilla korkeiden sävelten sävelkorkeuden ja sävelpuhtauden saavuttaminen onnistuu parhaiten liikkeen avulla. Liike auttaa heitä myös paremmin pitämään laulettavan sävelkorkeuden puhtaana. Äänenvoimakkuus lisääntyy liikkeen avulla erityisesti WN1:llä. WN3:lla liike saa aikaan äänen soinnin tiivistymistä. Samalla ääni myös voimistuu ja laulaminen on helpompaa. Aaltomaiset liikkeet auttavat WN3:a laulujen virtaavuudessa. Pitkän linjan vetäminen kuvaannollisesti molemmilla käsillä auttaa häntä laululinjan säilyttämisessä, pitkissä fraaseissa ja hitaassa tempossa. Samoin kuvaannollinen kuminauhan vetäminen vartalon

edessä auttaa WN4:ä sitkeän *legato*-linjan pitämisessä ja rintauintiliike pitkissä fraaseissa ja *legato*-laulamissa.

Persoonallis-sosiaaliset tavoitteet

Wienin laulunopiskelijoiden WN1:n ja WM2:n mukaan laulaminen musiikkiliikunnan kanssa on paljon hauskeempaa kuin ilman liikettä. Samoin myös WN4:n mielestä laulaminen on hauskaa ja tekee onnelliseksi. Ääniharjoitusten tekeminen liikkeen avulla tuottaa WN3:lle iloa. Hän sanoo olevansa kokonaan „musiikkiliikunnan ja laulamisen fani“. WN1 ja WM2 pystyvät myös säilyttämään laulaessa ilman liikkeitä saman rentouden, joka löytyy liikkeen avulla.

Jokaisen laulunopiskelijan itsetunto on vahvistunut. Samalla he ovat löytäneet paremmin omaa minuuttaan, sillä onnistuneet laulutunnit ja niiden tuoma hyvänolon tunne tukevat oman persoonallisuuden kehittymistä eteenpäin. Opiskelijat ovat rohkaistuneet, saaneet varmuutta laulamiseen ja uskaltavat laulaa rohkeammin, ja siinä musiikkiliikunnan käyttö on ollut avain avautumiseen. Opiskelija WN4:n mukaan laulaminen musiikkiliikunnan avulla tekee vapaaksi ja rennommaksi. Hän on myös itsevarmempi eikä enää niin pelokas laulaessaan. Myös WN3 tuntee olevansa paljon itsevarmempi ja on kokenut voittavansa liikkeen avulla pelon korkeita säveliä kohtaan: näin on helpompi laulaa korkealta. Myös WN1 on kokenut, että liikkeen avulla hän laulaa helpommin korkeita säveliä. Hän tuntee myös olevansa ihmisenä ja laulajana varmempi, kun hän on oppinut tietämään ja tuntemaan kehonsa ja oppinut, kuinka hän toimii äänensä kanssa. Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on tuonut WM2:lle enemmän varmuutta ja pysyvyyttä.

Opiskelija WN3:lle laulaminen musiikkiliikunnan avulla on tuonut rohkeutta, ennen kaikkea rohkeutta avautua. Hänen mukaansa liike on silta laulamiseen ja liike ottaa laulamisen helposti mukaan. Hänelle tämä tapa opiskella laulamista musiikkiliikunnan avulla on tuonut myös erityistä rohkeutta ottaa tilaa tarvitsematta pelätä, että hänelle tapahtuu jotain. Samalla se on avannut myös hänen itseluottamustaan, eikä hänen enää tarvitse suojella itseään. Hän on tullut kaikin puolin vahvemmaksi ihmisenä.

Laulaminen tekee WN4:n yleisesti onnelliseksi, ja hän on jokaisen laulutunnin jälkeen koko loppupäivän laulutuntien jälkeen euforinen. Hänen mielestään laulaminen musiikkiliikunnan avulla yksinkertaisesti vahvistaa tätä tunnetta. Hän on rento jälkeensä. Laulutuntien jälkeen WN4:n puheääni on myös soivempi ja korkeampi.

Talvilukukauden 2012–2013 aikana Wienin laulunopiskelijan WN1:n omista päiväkirjamerkinnöistä löytyy, että kokonaisvaltainen tunnelma vaikuttaa siihen, millaisia liikkeitä hän tekee laulaessaan. Erilaiset päivät edellyttävät hänen mielestään erilaisia liikkeitä samaan ääniharjoitukseen, ja se riippuu tunnelmasta, millaisia liikkeitä tarvitaan. Kun WN1 on väsynyt, hän on silloin automaattisesti rento, ja silloin korkeiden äänien kohdalla vaaditaan ”enemmän” liikettä. Kun hänellä on energinen olo, hän haluaa rauhallisia liikkeitä. Kun WN1:n olo on kiristynyt ja jännittynyt, hän kaipaa lämmittelyä, pään ja hartioiden pyörittelyä sekä leukanivelten hieromista laulamisen aikana. Kaiken kaik-

kiaan laulaminen musiikkiliikunnan avulla on WN1:n mielestä paljon mukavampaa. Myös WN3:n mukaan on vapaampi tunne laulaa, kun laulaa liikkeen kanssa. Laulu virtaa hänen mielestään silloin paremmin.

Psykomotoriset tavoitteet

Wienin laulunopetuksessa kaikkein vahvin saavutettu psykomotorinen tavoite on kaikilla opiskelijoilla oma kehontuntemus ja sen kautta omaan lauluinstrumenttiin tutustuminen ja terveen äänenkäytön oppiminen. Keskittymiskyky on myös parantunut musiikkiliikunnan avulla. Kaikki laulunopiskelijat ovat myös kokeneet kehossaan hyvänolontunteen.

WN1 on oppinut tuntemaan kehonsa tietoisemmin, ja hänen kehonasentonsa on myös parantunut. Hänellä on liikkuaan automaattisesti suhteellisen hyvä tuki. Myös seisoma-asento on tukeva, eikä hän vaapu puolelta toiselle. Hän on huomannut, että ääni soi paremmin, kun hän ei ole niin jähmettynyt. Molemmilla käsillä tehtävän liikkeen avulla WN1 saa tuen paremmin koko kehoonsa. Laulaminen on näin kokonaisvaltaisempaa. Liikkeiden tekeminen on muodostunut hänelle automaattiseksi, hän ei ajattele enää liikkeitä, mutta keskittyy kuitenkin laulun aikana enemmän liikkeisiin, ja siksi laulaminen soljuu ja on helpompaa. Opiskelija WM2 on myös oivaltanut, millainen kehonasennon pitää laulaessa olla, ja hänen omasta mielestään hänen kehonsa ei enää roiku. Hänen mielestään on luonnollista ja loogista, että musiikkiliikunta auttaa laulamista, koska laulaminen on kehollista toimintaa: koko keho on instrumentti. Myös WN4 on oppinut tuntemaan oman kehonsa tietoisemmin ja on saavuttanut paremman kehonasennon liikkeen avulla. Hän muistaa siksi myös hyvän seisoma- ja istuma-asennon jokapäiväisessä elämässään.

Ääni ja laulaminen ovat kokonaisvaltaista toimintaa, ja musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksen välineenä on myös rohkaissut ja vapauttanut kaikkia laulunopiskelijoita Wienissä sekä auttanut heitä pääsemään yli estoistaan. Kaikki Wienin haastateltavat WN1, WM2, WN3 ja WN4 ovat kokeneet musiikkiliikunnan käytön rentouttavan ja kuuluvan olennaisena osan laulunopetukseen. Liike rentouttaa kehoa ja avaa sitä, ja siksi on helpompaa, rennompaa ja vapaampaa laulaa. WN3:n mukaan liike on vahvistanut hänen laulamistaan niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Hän kokee laulamisen näin hyvin positiivisena. Silloin kun hän liikkuu, hän on vapaampi ja ääni soljuu paremmin. Ääni vapautuu, kun keho vapautuu. Hänestä laulaminen musiikkiliikunnan kanssa tuntuu hyvältä.

Laulaminen ja musiikkiliikunta kuuluvat WN1:n mielestä yhteen. Musiikkiliikunnan avulla hän keskittyy laulamiseen paremmin. Liikkeiden kanssa on paljon mukavampi ja helpompi laulaa, sillä niiden avulla hän tuntee oman kehonsa paremmin ja ääni tulee paremmin ulos. Opiskelija WM2:lle laulaminen liikkeiden avulla on lisännyt varmuutta sekä tuonut pysyvyyttä ja vakautta laulamiseen. Musiikkiliikunnan kautta laulaminen tulee hänelle helpommaksi. Musiikkiliikunta antaa WN4:n mukaan yleisesti ottaen tukea, ja tärkeintä hänen mielestään on, että kun liikkuu ja laulaa samanaikaisesti, hän vapautuu. Se jättää ajatukset pois laulamisesta ja poistaa liiallista keskittymistä.

Käveleminen laulamisen aikana on WN3:lle erittäin tärkeää. Silloin hänelle tapahtuu hyvin paljon automaattisesti, ja kävelemisen kautta hän pystyy keskittymään laulamiseen ja uskoo laulavansa silloin enemmän. Kävelemisellä on hänelle hyvin suuri merkitys. Kävellessä laulaen hän löytää itsensä ja keskittyy itseensä kokonaisuutena. Myös opiskelija WM2:lle kävelyn kautta liike ja laulaminen tulevat helpommaksi ja musiikkiliikunta vie ajatukset pois laulamisesta.

Talvilukukauden 2012–2013 aikana kaikki Wienin laulunopiskelijat ovat havainneet, että laulaminen musiikkiliikunnan avulla on mukavampaa ja miellyttävämpää. Elehtiminen käsillä antaa laulamislle paremman tuen kehossa, ja WN1:n mukaan kehonkannattelu ja lauluasento paranevat. Jos hänen asentonsa ei ole hyvä, erityisesti liikkeet käsillä ylhäältä alaspäin auttavat häntä löytämään paremman lauluasennon. Käsien eleet kasvojen korkeudella auttavat WN3:a äänen sijoittamisessa, sen pitämisessä ylhäällä samoin kuin myös äänen sijoittamisessa eteen kasvoihin. Lisäksi kädet kasvojen korkeudella auttavat häntä aukaisemaan silmientakaisen tilan, tekevät tilan vapaaksi. Äänen soinnin kapeana pitämiseen auttavat WN3:a käsien liikkeet vaakatasossa suusta ulospäin. Edelleenkin kaikki laulunopiskelijat kokevat laulamisen helpompana musiikkiliikunnan avulla. Musiikkiliikunta auttaa WN1:tä laulamaan paremmin silloin, kun hän on yliväsynyt. Silloin etenkin soljuvat hitaat liikkeet saavat äänen soimaan rauhallisemmin.

Esteettiset tavoitteet

Laulunopetuksessa Wienissä on saavutettu esteettisiä tavoitteita jonkin verran. Kaikki haastateltavat Wienissä ovat kokeneet, että musiikkiliikunnan avulla ääni virtaa paremmin ja on helpompi laulaa. Kun keho vapautuu, vapautuu myös ääni, ja kun liike virtaa, ääni soi WN3:n mielestä kauniimmin ja pyöreämmin. WN4:n ääni on vahvempi, voimakkaampi ja virtaa paremmin liikkeen avulla. Silloin hän ei ajattele laulamista tahdeittain, vaan enemmän laulun virtavuutta eteenpäin. Samoin WM2:n mukaan liike auttaa ääntä virtaamaan, soljumaan paremmin, koska kun liike on jatkuva, ääni soi myös jatkuvana liikkeenä. WN1:n mielestä liikkeen tulee sopia laulun luonteeseen. Laulunopiskelijoille mielikuvat ovat avanneet liikkeen ja laulun tunnelman paremmin.

Talvilukukauden 2012–2013 aikana laulunopiskelijat Wienissä löysivät enemmän esteettisiä tavoitteita. Omissa palautteissaan he eivät niitä kovinkaan paljon maininneet, mutta minä olen niitä omiin muistiinpanoihini kirjannut. Liikkeiden avulla jokaisen ääneen on tullut enemmän sointia, kauneutta ja voimakkuutta, WN4:llä myös syvyyttä ja tummuutta. Kaikkien laulunopiskelijoiden ääni on alkanut virrata vapaammin laulettaessa.

Selkärangan ja pään oikean asennon asettaminen opettajan avulla on tuonut WN4:lle kuultavia uusia sointuja ja resonointipaikkoja. WN4:n mukaan kaikenlaiset liikkeet ääniharjoitusten tai laulujen yhteydessä auttavat saavuttamaan äänen vapaan soinnin, ja äänen laatu paranee muutenkin. Erityisesti kei-
nuvat, aaltomaiset liikkeet auttavat WN3:lla äänen sointia ja laulun soljuvuutta. Rauhalliset liikkeet saavat aikaan sen, että WN1:n ääni alkaa soida rauhallisesti

ja vapaasti. Kun hän haluaa laulaa voimakkaammin, on käsien liikkeiden oltava myös suurempia.

Kognitiiviset tavoitteet

Kognitiivisia tavoitteita laulunopetuksessa on saavutettu varmasti eniten juuri Wienissä laulunopiskelijoitten kanssa. He ovat parhaiten oivaltaneet musiikki-liikunnan merkityksen laulunopetuksessa. Heille liikkeet ovat muodostuneet automaattisiksi ja auttavat aina laulun tai ääniharjoituksen laulamissa. Laulunopiskelijat ovat oppineet vertaamaan omaa laulusuoritustaan ilman liikkeitä ja liikkeiden kanssa. He tuntevat, huomaavat ja kuulevat eron äänen soinnissa sekä musiikin ja laulun virtaavuudessa.

Laulunopiskelijat tuntevat laulusuorituksen kehossaan entistä paremmin, lähinnä sen helppouden liikkeen avulla. He ovat myös oivaltaneet ja löytävät nykyisin ilman liikkeitä kehossaan saman rentouden, joka aikaisemmin on löytynyt vain liikkeiden kanssa. Opiskelija WN4 on oivaltanut myös sen rentouden, kun liikkeitä on tehty äänenavauksien kanssa. Silloin keho on paljon valmiimpi laulamiseen kuin ilman liikkeitä. Hän huomaa myös eron, jos liikkeitä ei tehdä, sillä liikkeiden jälkeen ja liikkeiden kanssa ääni soi paremmin. Kun hän lämmittää itsensä liikkeiden avulla, äänelle löytyy hänen mielestään yksinkertaisesti enemmän tilaa ja ääni on vahvempi ja enemmän auki, kun äänellä on enemmän tilaa soida.

Kaikki opiskelijat ovat oppineet havainnoimaan musiikkia liikkeen avulla. Laulaminen musiikkiliikunnan kanssa on WN3 mukaan todella tärkeää. Erityisesti äänenavauksissa hän huomaa sen auttavan. Kun myös liikkeet, eivät vain ääniharjoitukset, melodiat ja tavut pysyvät aina samoina ääniharjoituksissa, hän havaitsee ja oppii paremmin.

Erityisesti korkeita säveliä laulettaessa kaikki laulunopiskelijat ovat havainneet liikkeen helpottavan suoritusta ja ennen kaikkea liike (mm. ”omenan poimiminen puusta” ja ”pallon heittäminen”) auttaa saavuttamaan oikean sävelkorkeuden. Samoin laulunopiskelijat ovat oivaltaneet ja kuulevat pitkäkestöisen venytysliikkeen (kuminauhan venytys) vaikutuksen laulun linjaan ja sitkeään *legato*-laulamiseen. Liikkeiden avulla myös äänen laatu on heistä tiiviimpi, ääni soi tummemmin, pyöreämmin ja kauniimmin.

Laulunopiskelijat (WN1, WN3, WN4) ovat myös oppineet soveltamaan opetusta, kun he keksivät itse ääniharjoituksiin tai lauluun sopivia liikkeitä. He osaavat myös yhdistää uusien laulujen opettelussa liikkeitä, jotka ovat heitä aikaisemmin auttaneet. Laulunopiskelijat osaavat myös arvioida omaa suoritustaan ilman liikkeitä ja liikkeiden kanssa, vertailla niitä ja arvioida, mikä liike on heille hyväksi ja mikä ei. He pystyvät myös analysoimaan omia liikkeitään, esimerkiksi miksi jokin liike ei sovi ja miksi taas joku toinen liike sopii paremmin. Jokaisella on oma liikekielensä. Laulunopiskelijat ovat oppineet tuntemaan paremmin omaa liikekieltään tietoisesti ja osaavat nyt käyttää sitä paremmin ja luontevammin laulamisen apuna ja tukena.

Wienin lauluopiskelijat ovat oppineet ratkaisemaan myös äänellisiä ongelmia liikkeen avulla. Jos keho on jäykkä, he tekevät itse oma-aloitteisesti heil-

le hyvin sopivia ääniharjoituksia ja liikkeitä sekä rentoutusharjoituksia laulun aikana. Musiikkiliikunta ja liikehdintä laulamisen aikana ja apuna on muodostunut heille automaatioksi, he eivät ajattele sitä enää tietoisesti.

7.2.5 Kokoavaa pohdintaa laulunopettajana

Tulosten mukaan laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kautta on saavutettu ennen kaikkea persoonallis-sosiaalisia sekä psykomotorisia tavoitteita sekä myös jonkin verran musiikillisia, esteettisiä ja kognitiivisia tavoitteita. Näin ollen voidaan jo todeta, että laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on kokonaisvaltainen opetustapa.

Taulukoissa 4 ja 5 (ks. luku 7.2.2) olevia ääniharjoituksia teen alussa kaikkien laulunopiskelijoiden kanssa. Minä annan liikkeen, mutta useimmiten liike muokkautuu laulunopiskelijan omaan liikekieleen sopivaksi toisella tavalla, joskus myös muuttuen täysin. Tärkeintä ääniharjoituksissa on, että liike tukee laulamista, sen sävelkulkua sekä laulurytmiä, eikä se saa häiritä laulamista. Liikkeen tulee ennen kaikkea soljua luontevasti ja sopia opiskelijalle hyvin, tuntua hyvältä heidän kehossaan, ja siitä löytyy yhtymäkohta Labanin effort-teorian kanssa. (Ks. luku 3.3.4) Käytän hyvin paljon ihmisille luonnollisia liikkeitä, kuten vapaasti kävelyä tilassa ja käsien eleitä. Kävelyn merkitystä musiikinopetuksen apuna korostivat myös Dalcroze ja Kodály (ks. luvut 3.3.1; 3.3.3) ja vapaata, luonnollista liikkumista Orff sekä Laban (ks. luvut 3.3.2; 3.3.4). Pyrin kuitenkin aina ohjaamaan opiskelijoiden uusia liikkeitä tukemaan laulun virtaavuutta, laulun rytmiä tai melodiakulkua, jotta liikkeillä saavutetaan toivottu laullinen tulos. Monia ääniharjoitusten liikkeitä käytän myös laulujen kanssa, mutta yleisimmin käytän vapaata kävelyä laulun aikana sekä ”omenan poimimista puusta” auttamaan oikean sävelkorkeuden ja sävelpuhtauden saavuttamisessa. Liikkeet lauluihin syntyvät aina tarpeen mukaan, tukemaan joko laulun rytmiä, laulun soljuvuutta, virtaavuutta, musiikillisten fraasien luontevaa laulamista tai laulun tunnelmaa ja sisältöä. Musiikki tehdään liikkuen eläväksi, kuten Dalcroze-pedagogiikan plastiikassa. (Ks. luku 3.3.1.1.) Tarkoituksena on saada laulu elämään musiikillisesti, eteenpäin virtaavasti liikkeiden avulla. Mitä vähemmän laulaja yrittää tehdä ääntä, sitä vapaammin ääni soi.

Mielenkiintoista on ollut huomata tulosten perusteella, kuinka sama ääniharjoitus annetun liikkeen avulla ei ole jokaisella samanlainen eikä toimi jokaisella opiskelijalla samalla tavalla. Opiskelijoiden oma liikekieli ja kehontunteus ovat kehittyneet vuosien varrella niin paljon, että jokainen opiskelija on omalla tavallaan muokannut annetun liikkeen itselleen sopivaksi tai ideoinut ääniharjoitukseen tai lauluun täysin oman liikkeensä. Tässä on yhtymäkohta Labanin effort-teorian kanssa (ks. luku 3.3.4). Laban tukee luonnollista, spontaania liikkumista samoin myös Dalcroze-pedagogiikassa ja Orff-pedagogiikassa rohkaistaan omaan keksimiseen ja luovuuteen. (Ks. luvut 3.3.1; 3.3.2; 3.3.4.) Jokainen laulunopiskelija on oppinut aistimaan kehoaan ja tunnetta siitä, mikä liike tuntuu rennolta, luontevalta ja omalta ja tukee laulusuoritusta sekä tuottaa soljuvaa, virtaavaa laulamista. Muutamille laulunopiskelijoille liikkeet ovat automatisoituneet ja tapahtuvat luonnostaan. Se ei kuitenkaan ole vähentänyt

liikkeen vaikutusta laulusuoritukseen, vaan on vapauttanut ääntä ja helpottanut laulamista. Vapaa ja luonnollinen ääni ovat myös tavoitteina *bel canto* -laulutavassa. (Ks. luku 5.1.1.) Ideani ja ajatukseni ovat alkaneet elää Wienin laulunopiskelijoiden parissa omaa elämäänsä ja kehittyvät edelleen. Laulunopetus-tapa musiikkiliikunnan avulla ei ole valmis malli, se antaa enemmänkin ideoita, jotka kehittyvät laulunopiskelijoiden mukaan.

Oulun laulunopiskelijoiden laulunopetuksen reflektointi laulunopettajana ei ole niin sisäistynyttä kuin wieniläisten laulunopiskelijoiden. Ääniharjoitukset ja liikkeet laulujen kanssa ovat Wienissä jo tietoisemmin suunniteltuja kuin Oulun opiskelijoiden kanssa. Aineisto ja ääniharjoitukset ovat kehittyneet vuosien aikana työn touhussa ja opiskelijoiden kautta ja kehittyvät entistä tietoisemmin vielä enemmän eteenpäin.

7.3 Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa

7.3.1 Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan reflektointia tavoitteiden pohjalta

Tutkimusaineiston olen analysoinut uuden laulunopetustavan tavoitteiden mukaan, ja tavoitteet ovat muotoutuneet tämän tutkimuksen aikana. Tavoitteet ja niiden sisällöllinen kuvaus löytyvät luvusta 6.2 Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan tavoitteet. Aineistokohtainen analyysi on luvuissa 7.1 ja 7.2. Tässä teen analyysien yhteenvetoa eri tavoitteiden pohjalta.

Tavoitteita on saavutettu molemmissa tutkimusaineistoissa eri tavalla. Oulun ja Wienin haastatteluaineisto on sisällöltään suhteellisen samanlaista, vaikka musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksen välineenä oli painottunut eri tavalla opetuksessa. Oulun osalta musiikillisia tavoitteita on saavutettu niukasti, mutta Oulun haastatteluaineistossa painottuvat persoonallis-sosiaaliset ja psykomotoriset tavoitteet. Wienin haastatteluaineistosta käy ilmi enemmän musiikillisia tavoitteita ja lähinnä laulamisen laatuun liittyviä tavoitteita, mutta myös pääasiassa persoonallis-sosiaalisia ja psykomotorisia tavoitteita ja jonkin verran myös esteettisiä ja kognitiivisia tavoitteita.

Musiikilliset tavoitteet

Melodian oppimista on saavutettu molemmissa tutkimusaineistoissa niin Oulun kuin Wienin haastatteluissa, sillä se on laulujen oppimisen edellytyksenä. Oululaisilla liike auttaa melodian pysymistä oikeassa sävelkorkeudessa. Wienissä musiikkiliikunta on auttanut saavuttamaan oikean sävelpuhtauden korkeita säveliä laulettaessa sekä pitämään yllä sävelpuhtautta. Tässä on yhtymäkohta Kodály'n käsimerkkijärjestelmän kanssa, jonka avulla tarkoituksena on

tehdä musiikkia näkyväksi ja tukea sävelkorkeuksien, intervallien ja melodoiden oppimista (ks. luku 3.3.3.2).

Tutkimustulosten mukaan Wienin opiskelijoiden kanssa on tapahtunut rytmitajun kehittämistä. Wienin laulunopiskelijoiden haastatteluaineistosta käy myös ilmi se, kuinka tärkeää lauluissa ja ääniharjoituksissa on se, että liikkeen rytmi on sama kuin laulettava rytmi. Dalcrozen mukaan pystytään todennäköisesti musisoimaan rytmisesti paremmin, jos ensin opitaan liikkumaan rytmisesti. (Ks. luku 3.3.1.) Liikkeet on suunniteltu ääniharjoituksissa tukemaan laulettavaa rytmiä. Oulun haastatteluissa ei ilmene rytmiin liittyviä vastauksia.

Musiikkiliikunta on lisäksi tukenut dynamiikan oppimista sekä Wienin että Oulun laulunopiskelijoiden kanssa. Eri laulutavoista löytyy mainintaa Wienin laulunopiskelijoiden haastatteluissa, kun musiikkiliikunta on auttanut *legato*-laulamissa ja *staccatoja* laulettaessa. Eri laulutapojen ja dynaamisten vaihtelujen oppiminen on olennaista *bel canto* -laulutavassa. (Ks. luku 5.1.1) Oulun opiskelija ON3:n mukaan ”musiikkiliikunnan avulla laulaminen tuntui yhtenäisemmältä, eikä silloin keskity yksittäisiin säveliin”. Sointiväriin tukemista liikkeen avulla löytyy tulosten mukaan Oulun ja Wienin laulunopiskelijoiden kanssa, kun liikkeet tehdään laulun tunnelmaa tukien plastisesti ja kauniisti. Dalcrozen mukaan musiikin näkeminen, kuuleminen ja kokeminen auttavat musiikillisten ilmiöiden ymmärtämistä ja oppimista. Kehon liikkeet auttavat seuraamaan musiikkia ja parantavat Dalcrozen mielestä laulusuoritusta. (Ks. luku 3.3.1.1.)

Tutkimustulosten mukaan musiikkiliikunta on auttanut laulunopiskelijoiden kuuntelukyvyn kehittymistä Oulussa ja Wienissä. Edistyminen on painotunut lähinnä sointiväriin, laulunlaadun ja teknisten asioiden kuuntelemiseen, ei niinkään musiikillisten peruskäsitteiden ja ilmiöiden kuuntelemiseen.

Varsinaista musiikillista luovaa toimintaa ei tutkimusmateriaalissa ole, vaan se on ollut liikunnallista, omien eleiden ja käsiliikkeiden ideoimista ääniharjoituksiin laulunopiskelijoiden kanssa Wienissä. Omien liikkeiden ideoiminen on yhteydessä Dalcrozen ja Orffin ajatuksiin sekä myös Labanin effort-teoriaan. (Ks. luvut 3.3.1; 3.3.2; 3.3.4.)

Wienin opiskelijoiden haastatteluaineistossa ilmenee musiikillisia asioita, kuten laulamisen virtaavuus, sekä se, että pitkien, sitkeiden fraasien laulaminen on kehittynyt tämän työtavan ansiosta. Lisäksi ääni on saanut enemmän pyöreyttä, kauneutta ja enemmän sointia sekä kiinteyttä. Myös laulujen tulkinta on kehittynyt helpommaksi ja vapaammaksi musiikkiliikunnan avulla. *Bel canto* -laulutavan periaatteina on vapaa, soiva, kaunis, kiinteä ääni ja hyvin hallittu hengitystekniikka, joka mahdollistaa pitkien fraasien laulamisen ja helpottaa tulkintaa. (Ks. luku 5.1.1.)

Persoonallis-sosiaaliset tavoitteet

Persoonallis-sosiaalisia tavoitteita on saavutettu tutkimustulosten mukaan kaikista eniten. Laulamisen ilon ja virkistymisen kokemuksia on saavutettu kaikkien laulunopiskelijoiden kanssa. Onnistumisen elämys on koettu voimakkaasti laulunopiskelijoiden haastatteluissa Oulussa ja Wienissä, kuten myös hy-

vänolontunteen saavuttaminen. Oululaisten mukaan musiikkiliikunnan käyttö on lisännyt innostusta laulamista kohtaan, ja wieniläisten mielestä laulaminen musiikkiliikunnan avulla tekee onnelliseksi. Myös Dalcroze ja Orff korostivat oppimisen iloa ja sitä kautta syntyvää onnistumisen elämystä. (Ks. luvut 3.3.1; 3.3.2.) Laulaminen on tullut oululaisten ja wieniläisten opiskelijoiden mielestä helpommaksi musiikkiliikunnan avulla. Myös omatoimisuus ja aloitekyky ovat kehittyneet laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla Oulussa ja Wienissä. Erityisesti opiskelija WN3 on saanut enemmän rohkeutta avautua, mikä on kasvattanut hänen luottamustilaansa. Labanin mukaan liikkuen ja tanssien koemme suhdetta omaan itseemme ja liikkumisen tuoma ilontunne auttaa saavuttamaan sopusoinnun itsemme kanssa. (Ks. luku 3.3.4.)

Opiskelijoiden itsetunto on musiikkiliikunnan avulla vahvistunut. Se on tuonut rohkeutta ja vapautumista sekä auttanut laulunopiskelijoita Oulussa ja Wienissä pääsemään yli estoista ja peloista. Rohkaistumisen ja vapautumisen kautta heillä on tapahtunut minuuden löytymistä. Tutkimustulosten mukaan työtapana on kehittänyt laulunopiskelijoiden persoonallisuutta. Opiskelijat ovat kehittyneet teknisesti ja oppineet tuntemaan oman äänensä paremmin. Se on lisännyt oululaisten ja wieniläisten opiskelijoiden laulamisen varmuutta ja pysyvyyttä sekä tietoa siitä, kuinka toimia oman äänen kanssa. He ovat myös oppineet äänen kontrollointia. Kaikki edellä saavutetut tavoitteet ovat *bel canto* -laulutavan perustana eli oppia kokonaisvaltainen äänenhallinta hyvän hengitystekniikan ja koko vartalon tuen avulla. (Ks. luku 5.1.1). Kaiken kaikkiaan laulaminen musiikkiliikunnan avulla on lisännyt haastateltavien opiskelijoiden varmuutta niin ihmisenä kuin myös laulajana. Edellä mainittuja tavoitteita on myös laulusuzukimenetelmässä, jossa laulamisen avulla kehitetään ja vahvistetaan itsetuntoa, itseluottamusta ja myönteistä minäkuva. (Ks. luku 5.1.5.)

Sosiaalisuuteen kasvattamisen osalta Oulun haastateltavista laulunopiskelijoista jokainen mainitsi yhteislaulun tärkeyden ja sen tuoman hyvänolontunteen. Omassa laulunopetuksessani olen toteuttanut yhteislaulua vähän, joten siitä ei ole varsinaisia haastattelutuloksia Oulusta eikä Wienistä.

Psykomotoriset tavoitteet

Omaan lauluinstrumenttiin ja ääneen tutustumista on tutkimustulosten mukaan saavutettu laulunopiskelijoiden kanssa Oulussa ja Wienissä. Molempien tutkimusaineistojen mukaan laulunopiskelijoilla on tapahtunut terveen äänenkäytön ja hengitystekniikan oppimista. Erityisesti kehontuntemus ja liiketunto ovat kehittyneet laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla niin Oulun kuin Wienin laulunopiskelijoiden keskuudessa. Kokonaisvaltainen äänenhallinta hyvän hengitystekniikan ja koko vartalon tuen avulla on myös *bel canto* -laulutavan perustana. (Ks. luku 5.1.1.) Samoin myös rytmimusiikin ja Complete Vocal Techniquen laulutavan perustana on koko kehon hallinta, hengityslihasten ja kehon lihasten käyttö. (Ks. luvut 5.1.2; 5.1.3.) Oman kehontuntemuksen myötä laulunopiskelijat ovat myös osanneet rentoutua ja tunteneet hyvänolontunnetta koko kehossaan sekä äänen resonoitumista koko kehossa. Kun keho vapautuu ja lämpenee, vapautuu myös ääni. Ääni tuntuu silloin oikealta ja soi

paremmin. Lisäksi wieniläiset laulunopiskelijat ovat oppineet löytämään saman rentouden tunteen kehossaan myös ilman liikkeitä. He ovat omaksuneet paremman seisoma- ja istuma-asennon ja kiinnittävät omaan kehonasentoonsa entistä enemmän huomiota. Niin oululaiset kuin wieniläiset opiskelijat ovat oivaltaneet kehon, kehonkannattelun ja tuen merkityksen äänentuotossa ja näin ymmärtäneet sen, kuinka kokonaisvaltaista laulaminen on. Musiikkiliikunnan avulla laulaminen soljuu vapaasti ja on helpompaa. Liike ja laulaminen kuuluvat olennaisesti yhteen wieniläisten ja osittain myös oululaisten opiskelijoiden mukaan, sillä pienillä liikkeillä saa äänen soimaan ja kävely auttaa aina laulamissa. Lisäksi oululaisten haastatteluaineistossa tuli esille se, kuinka liike auttaa omaksumaan asioita nopeammin, ja wieniläisten opiskelijoiden mukaan liike laulun aikana auttaa pitämään äänensoinnin kapeana, tiiviinä ja soivana. Wieniläiset täsmensivät liikkeen merkitystä niin, että se johtaa ajatukset pois laulamisesta ja ääni soi vapaasti. Keskittymiskyky on parantunut musiikkiliikunnan avulla juuri laulunopiskelijoiden kohdalla Oulussa ja Wienissä.

Esteettiset tavoitteet

Kauniilla, hyvällä ja terveellä äänellä laulaminen on saavutettu haastatteluaineiston mukaan laulunopiskelijoiden kanssa niin Oulussa kuin Wienissä. Erityisesti wieniläisten äänen sointi ja äänenväri ovat kehittyneet musiikkiliikunnan avulla. Kun keho vapautuu, vapautuu ääni ja se soi paremmin ja kauniimmin sekä syvemmin ja pyöreämmin. Yhtäläisyyttä löytyy *bel canto* -laulutavasta, jossa tavoitteena on muodostaa vapaa, soiva, kaunis luonnollinen ääni tasaisen vibraton ja *legato*-linjan kautta koko kehon avulla. (Ks. luku 5.1.1.) Laulusuukimenetelmässä on myös tärkeää luonnollisen ja vapaan lauluäänen vaaliminen ja kehittäminen. (Ks. luku 5.1.5) Wieniläisten opiskelijoiden mukaan ääni on myös voimakkaampi, kun taas oululainen OM6 on oppinut laulamaan hiljaa. Wieniläisen WN4:n puheääni soi myös paremmin ja kirkkaammin laulamisen jälkeen. Tunnelman ja laulun sanoman mukaista laulamista on saavutettu Oulussa ja Wienissä laulunopiskelijoiden kanssa. Musiikkiliikunta on auttanut myös laulun tunnelman eli ”fiiliksen” saavuttamisessa ja oikean ”soundin” löytämisessä Oulun opiskelijan ON1:n mukaan. Soljuvasti ja virtaavasti etenevää laulamista on tapahtunut haastatteluaineiston mukaan kaikkien laulunopiskelijoiden kanssa Wienissä. Opetuksessa on erityisesti korostunut liikkeiden tekeminen plastisesti ja kauniisti, laulun luonteen ja tunnelman mukaisesti ja musiikkillisesti. Siitä on haastatteluissa maininta Wienin opiskelijan WN1:n kohdalla: kun tehdään rauhallisia liikkeitä, ääni soi myös rauhallisesti. WM2 sanoi, että kun liike on virtaavaa ja jatkuvaa liikettä, soi äänikin jatkuvana virtana. Myös Platon korosti kauniiden ja hyvin hallittujen liikkeiden merkitystä kuorotanssissa. (Ks. luku 3.1.) Hallitut ja kauniit liikkeet ovat myös Dalcrozenpedagogiikassa omien sisäisten kokemusten ilmaisua muusikkouden kehittämisessä (ks. luku 3.3.1).

Kognitiiviset tavoitteet

Kognitiivista tavoitteista on tutkimustulosten mukaan saavutettu oppimisen oivaltamista sekä erottelukyvyn ja arvioinnin kehittymistä Oulun ja Wienin laulunopiskelijoiden parissa. Oivaltaminen ja havainnoinnin kehittyminen liittyvät lähinnä kehollisiin ja äänellisiin asioihin, ei niinkään musiikillisten asioiden oivaltamiseen. Niin oululaiset kuin wieniläiset opiskelijat ovat oppineet arvioimaan omaa laulusuoritustaan sekä vertaamaan sitä omaan aikaisempaan laulamiseensa sekä muiden laulamiseen. Wieniläiset ovat sen lisäksi oppineet vertaamaan ja analysoimaan omaa laulamistaan liikkeiden kanssa ja ilman liikkeitä, sillä he huomaavat ja tuntevat eron äänen soinnissa sekä musiikin virtaavuudessa entistä paremmin. Myös oululaiset opiskelijat ovat oppineet huomaamaan kehon tärkeyden ja vaikutuksen laulamiseen ja erityisesti pään asennon vaikutuksen sekä kehonasennon merkityksen laulusuoritukseen.

Kaikkien haastatteluaineistojen mukaan opiskelijoilla on tapahtunut laulun ja ääniharjoitusten oppimista sekä opittujen asioiden muistamista. Tavoitteena kaikessa oppimisessa on oppia lauluja ja ääniharjoituksia sekä pyrkiä muistamaan ne. Tavoitteena on ollut musiikillisten asioiden tukeminen musiikkiliikunnan avulla ja sitä kautta niiden havainnoiminen ja oivaltaminen sekä oppiminen. Samalla tavalla on tarkoituksena oivaltaa ja oppia myös Dalcroze-pedagogiikassa. (Ks. luku 3.3.1.)

Varsinaista opitun soveltamista on tapahtunut Oulun ja erityisesti Wienin laulunopiskelijoiden parissa. Wieniläiset opiskelijat ovat oppineet soveltamaan lauluteknisiä asioita uuden laulun oppimisessa ja ratkaisemaan äänellisiä ongelmia musiikkiliikunnan avulla. Lisäksi Wienin haastatteluaineistojen tulokset kertovat opiskelijoiden kyvyistä soveltaa ja ideoida ja kehittää liikkeitä ääniharjoituksiin ja lauluihin jo opittujen liikkeiden pohjalta.

7.3.1.1 Työuran eri vaiheista mukaan jääneiden osatekijöiden reflektointia tavoitteiden pohjalta

MUSICA-oppikirjojen tanssi- ja leikkiohjeitten ideoista on jäänyt varsinaiseen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapaan ennen kaikkea rytmin oppiminen ja liikkeiden tekeminen laulunrytmin mukaan, sillä Wienin opiskelijoiden kanssa tehtävät ääniharjoitukset tapahtuvat laulettavan rytmin mukaan (ks. luku 7.5.2). Melodian oppimista ja sävelkulkua tukevaa musiikkiliikuntaa löytyy myös oppikirjaohjeista. Tämä visuaalinen tapa on jäänyt Wienin laulunopiskelijoiden ääniharjoituksiin, kun melodian suuntaa ilmaistaan käsiliikkein. Oppikirjojen ohjeissa musiikin dynamiikkaa korostettiin erisuuruisilla liikkeillä, ja sitä tapahtuu wieniläisten opiskelijoiden kanssa myös ääniharjoituksissa ja laulamissa musiikkiliikunnan avulla. Muutamassa MUSICA-oppikirjan ohjeessa on omaa ideointia laulun erilaisiin musiikillisiin osiin. Omaa ideointia tapahtuu wieniläisten laulunopiskelijoiden kanssa, kun he ideoivat itselleen sopivimmat liikkeet ja eleet lauluihin ja ääniharjoituksiin.

Kuorokoreografioista on jäänyt varsinaiseen kokonaisvaltaiseen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapaan mukaan etenkin omien eleiden ja liik-

keiden ideoiminen laulujen tunnelman ja sanojen mukaan ja myös niin, että liikkeet sopivat laulajien omaan liikekieleen ja kehittävät kehonkaavan hallintaa. Omaa luovaa ideointia liikkeillä tekevät laulunopiskelijat Wienissä niin ääniharjoituksissa ja lauluissa. Liikkeet muokkautuvat aina jokaisen laulajan omaan liikekieleen, ja se kehittää laulunopiskelijoiden omaa kehonkaavan hallintaa. Lisäksi kuorokoreografioista on jäänyt mukaan plastiikka, musiikin ilmaiseminen musiikin luonteeseen ja tunnelmaan sopivien liikkeiden avulla. Laulunopiskelijat Wienissä pyrkivät ilmaisemaan laulun tai ääniharjoituksen luonnetta liikkein sekä myös ääniharjoituksen ja laulun dynamiikkaa.

Oulun laulunopetuksesta on jäänyt varsinaiseen kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapaan oikean säveltason saavuttaminen ja sen ylläpitäminen liikkeen avulla. Lisäksi laulaminen on yhtenäisempää, eikä opiskelija keskity liikaa yksittäisiin säveliin. Laulaminen on kaiken kaikkiaan helpompaa ja luontevampaa musiikkiliikunnan kanssa. Myös äänen sointi ja voimakkuus paranevat musiikkiliikunnan avulla, ja kaikkia edellä mainittuja ominaisuuksia on saavutettu myös wieniläisten opiskelijoiden kanssa. Lisäksi varsinaiseen työtapaan on jäänyt oman kehontuntemuksen kehittyminen, sillä oululaiset laulunopiskelijat oppivat ja oivalsivat oikean kehonasennon merkityksen laulamiseksi. Oululaiset opiskelijat oppivat myös oman äänen tuntemusta ja oikeaa äänentuottoa. Lisäksi opiskelijat Oulussa kokivat rentoutumista ja laulamisen helppoutta, kun ääni tulee ulos vapaana, avoimena ja rentona, ja lisäksi he kokivat laulamisen iloa. Oululaisten haastatteluaineistossa opiskelijat kertoivat saaneensa laulamiseksi musiikkiliikunnan avulla rohkeutta, mikä on auttanut poistamaan estoja ja vahvistanut heidän itsetuntoaan. Lisäksi laulaminen musiikkiliikunnan avulla tuntui hyvältä koko kehossa. Äänentuottaminen on kokonaisvaltaista, ja kun keho vapautuu, vapautuu myös ääni. Nämä edellä mainitut asiat ovat jääneet myös varsinaiseen kokonaisvaltaiseen laulunopetuksen työtapaan musiikkiliikunnan avulla, ja ne ovat tutkimustulosten mukaan entisestään vahvistuneet laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla wieniläisten laulunopiskelijoiden kanssa.

Lapsikuorolaisten opetuksesta on jäänyt mukaan ennen kaikkea musiikkiliikunnan tuoma ilo laulamiseen. Lisäksi oman kehon tuntemus ja kehonasento parantavat laulamista, liike tekee laulusta parempaa ja ääni soi kauniimmin ja voimakkaammin. Lapsikuorolaiset oivalsivat ja pystyivät myös vertaamaan eri kehonasentoja ja niiden merkitystä laulusuoritukseen, ja näin toimivat myös wieniläiset laulunopiskelijat.

Musiikillisten tavoitteiden saavuttaminen on lisääntynyt huomattavasti wieniläisten laulunopiskelijoiden kanssa, samoin myös esteettisiä ja kognitiivisia tavoitteita on saavutettu enemmän kuin muiden haastateltavien kanssa. Wienissä opettaessani laulamista musiikkiliikunnan avulla en ole kuitenkaan tietoisesti ajatellut saavuttavani persoonallis-sosiaalisia ja psykomotorisia tavoitteita, vaan niiden osuus on haastatteluaineistossa painottunut vielä enemmän kuin Oulun haastatteluissa. Wienin haastatteluaineistot ovat entisestään osoittaneet tämän tavan olevan kokonaisvaltaista laulunopettamista musiikki-

liikunnan avulla, ihmiseksi kasvattamista ja ihmiseksi kasvamista laulun ja musiikkiliikunnan avulla.

7.3.2 Kriittistä pohdintaa

Tutkimustulosten perusteella kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavalla on saavutettu ihmiseksi kasvamista ja ihmiseksi kasvatamista. Onko laulunopetus musiikkiliikunnan avulla alisteinen kokonaisvaltaiselle kasvulle vai onko kuitenkin laulunopettaminen musiikkiliikunnan avulla pääasia, jonka myötä on tapahtunut kokonaisvaltaista ihmiseksi kasvamista? Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on ollut tutkimuksen pääasia vaikka kokonaisvaltainen kasvu ja kasvattaminen painottuvat tutkimustulosten mukaan. Näen molemmat yhtä tärkeinä ja samanarvoisina tässä tutkimuksessa, mutta tutkimustulosten mukaan kuitenkin muut tavoitteet kuin musiikilliset ja laululliset tavoitteet ovat nousseet pääasiaksi.

Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa on syntynyt työn kautta ja työn ohessa tarpeeseen, ei aluksi tietoisesti suunniteltuna työtapana. Keskeisenä apuna työtavan kehittymisessä on ollut Inkeri Simola-Isakssonilta saamani tuki. Tarkoituksenani ei ole ollut opettaa vain musiikillisiä asioita musiikkiliikunnan avulla, vaan auttaa opiskelijoita avautumaan kehollisesti, oppia tietoista kehonkäyttöä ja löytämään paremmin kehon tuki lauletaessa. Kehon tuki on myös *bel canto* -laulutavassa olennainen tavoite. (Ks. luku 5.1.1.) Monella nuorella laulunopiskelijalla on vaikeuksia löytää kehontuntoaan ja hahmottaa omaa kehoaan, ja siihen auttavat luonnolliset kehonliikkeet ja käsien eleet. Lisäksi tavoitteena on ollut saada musiikki virtaamaan, sillä jos liike virtaa, virtaa myös laulu. Simola-Isakssonin ajatusta lainaten virtaavuuden ei tarvitse olla aina näkyvää, mutta kylläkin sisäistä virtaavuutta. Myös Dalcroze-pedagogiikassa tehdään musiikkia näkyväksi plastiikan avulla. (Ks. luku 3.3.1.) Musiikkiliikunnan avulla musiikin, laulun virtaavuus toteutetaan kinesteettisesti ja tehdään näkyväksi, jolloin se auttaa opiskelijaa myös laulamaan niin kuin liike virtaa, nähtynä, kuultuna ja koettuna kokonaisvaltaisesti. Kaikkien opiskelijoiden liikkeet eivät kuitenkaan virtaa aina soljuvasti. Siihen vaikuttaa jokaisen yksilön kehon rakenne ja kehonkieli sekä ”oma minä”. Pyrkimyksenä on ollut auttaa laulusuoritusta liikkeen avulla, mutta se ei ole kaikille ihmisille luontainen tapa. Siitä lisää luvussa 7.3.2.1.

Tuloksissa painottuvat persoonallis-sosiaaliset tavoitteet, psykomotoriset tavoitteet sekä kognitiiviset tavoitteet, mutta vain lauluteknisten ja kehollisten asioiden osalta. Varsinaista musiikillista oivaltamista ei ole tapahtunut kuin vain äänen soinnin ja laulun virtaavuuden havainnoinnissa ja sen kehittymisessä musiikkiliikunnan avulla. Onko musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa kuitenkaan olennainen tekijä näissä tutkimustuloksissa? Lauluääni kehittyvä säännöllisten laulutuntien ja harjoittelun myötä myös ilman musiikkiliikuntaa kuten myös rytmitaju ja muut musiikilliset elementit. Myös kuuntelu- ja arviointikyky kehittyvät ilman musiikkiliikunnan apua. Tässä tutkimuksessa musiikin virtaavuus on mielestäni kuitenkin saavutettu koko kehon liikkeiden avulla. Voidaan myös kysyä opittujen asioiden kohdalla, muistetaanko laulut ja

harjoitukset paremmin, kun ne on tehty liikkeen kanssa. Onko muistaminen kehomuistia vai sitä, että laulut on opeteltu niin hyvin, että ne muistetaan ulkoa? Uskon, että kehollinen oppiminen on ollut olennainen oppimiskanava eri tavoitteiden saavuttamisessa sekä myös laulujen muistamisessa. (Ks. luku 2.2; vrt. luku 7.3.1.)

On myös syytä pohtia, kuinka paljon tuloksista olisi voinut toteutua ilman musiikkiliikuntaa. Onko WN1:n toteamus, ”ettei hän olisi näin pitkällä oman äänensä kanssa, jos olisi vain tavallisessa äänenkäytönkoulutuksessa”, totta vai oletus? Nopeuttaako musiikkiliikunnan käyttö oppimisprosessia, ja jos nopeuttaa, niin millä tavalla se nopeuttaa? Onko oman kehon kokeminen eli sen tietoinen kokeminen olennainen edellytys laulunopiskelulle? Näihin kysymyksiin löytyisi vastaus, jos tutkimuksessa olisi ollut vertaisryhmä, joka ei olisi opiskellut laulamista musiikkiliikunnan avulla. Jokainen ihminen oppii eri tavalla ja eri kanavien kautta. Tässä tutkimuksessa oppimiseen käytettiin kinesteettistä oppimista, jonka myötä vahvistuivat myös visuaalinen ja auditiivinen oppiminen. Uskon, että kehollinen oppiminen vahvistaa muita oppimiskanavia ja nopeuttaa näin oppimista. Kehollisen oppimisen puuttuminen ei olisi tuonut laulunopetukseen niin laaja-alaisia tuloksia kuten persoonallisuuden vahvistuminen, hyvinolontunne, eikä myöskään niin rikkaita äänellisiä ja laulullisia tuloksia kuten äänen voimakkuuden lisääntyminen ja laulun virtaavuus.

Mitä olennaista musiikkiliikunnan käyttö on tuonut laulunopetukseen? Oppiiko laulamista paremmin, kun sitä tehdään koko keholla musiikkiliikunnan avulla? Tarvitaanko tällaista opetusmenetelmää? Eivätkö perinteinen laulaminen ja laulunopetus riitä? Uskon, että perinteisen laulunopetuksen myötä olisi saavutettu enemmän musiikillisia tavoitteita kuin tässä tutkimuksessa ja erilaisia musiikillisia, enemmän laulun laatuun liittyviä tavoitteita. Tämän työtavan avulla koulutetaan laulajia monipuolisesti ja vahvistetaan laulajia persoonana, mutta myös äänen ja laulamisen kehittämisessä on tästä työtavasta ollut apua. Maailmassa kaikki kehittyy eteenpäin ja myös laulamisen vaatimukset eri laulamisen aloilla, ja siksi tarvitaan myös uudenlaisia ja erilaisia opetustapoja. Mielestäni on tärkeää kehittää myös laulunopetusta eteenpäin ja sitä olen tämän tutkimuksen tiimoilta tehnyt.

Voiko tämä laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla olla myös varsinaisen vakavan, uraan suuntautuneen laulunopetuksen apuna? Näen tämän tutkimuksen kohteena olevan laulunopetustavan musiikkiliikunnan avulla auttavan ja tukevan kaikenlaista laulunopetusta ja se vahvistaa kaikin puolin laulamista ja laulajaa persoonana kuten tutkimustuloksista voidaan lukea. Vastaus tähän kysymykseen löytyy, kun työtapaa on kokeiltu ammattiin valmistavassa laulunopetuksessa.

Toimiiko työtapa myös tarkemmin musiikillisten peruskäsitteiden ja työtavan tavoitteiden opettamisessa? Tutkimustulosten mukaan musiikilliset tavoitteet eivät kuitenkaan olleet vallitsevia. Kehitän työtapaa ja opetan laulunopiskelijoitani edelleen kokonaisvaltaisesti musiikkiliikunnan avulla. Toivon, että tämä työtapa soveltuu tulevaisuudessa myös paremmin musiikillisten tavoitteiden opettamiseen. Uskon, että on mahdollista kehittää ääniharjoituksia

musiikkiliikuntaa käyttäen opettamaan mm. tarkkaa melodiakulkua ääniharjoituksissa. Siitä on osoituksena myös Kodály'n käsimerkkijärjestelmä, solmisaatio, jonka avulla hahmotetaan sävelkorkeuksia, intervaleja ja melodiakulkuja. (Ks. luku 3.3.3.2.) Pidempien ja vaativien laulujen melodialinjan oppimisessa en kuitenkaan näe musiikkiliikuntaa oleellisena työvälineenä. Muiden musiikillisten käsitteiden, kuten sointiväriin ja harmonian oppimiseen uskon tämän opetustavan soveltuvan hyvin. Laulunopetustavan kehittämiseen löytyy ideoita ja ajatuksia Dalcroze-pedagogiikasta sekä J. Timothy Caldwellin Dalcroze-pedagogiikan soveltamisesta laulunopetukseen. (Ks. luku 3.3.1.) Esimerkiksi pienemmissä kokoonpanoissa ja kuorossa lauletaessa on tärkeää löytää yhteinen rytmi ja tempo sekä yhteinen harmonia ja niiden saavuttamiseen musiikkiliikunta on oivallinen työväline, yhteinen liike virtaa - yhteinen laulu virtaa. Lisäksi musiikkiliikunnan, liikkeen laadun avulla tuetaan sointiväriä, laulun laatua kuten tulosluvussa 7 voidaan lukea. (Vrt. luku 1.1.) Myös kuuntelukyvyn kehittämisessä liikkeen kokeminen ja näkeminen, niiden rytmi ja suunta sekä liikkeen laatu auttavat kuuntelemaan laulamista paremmin.

Onko laulunopiskelussa kuitenkin olennaista oman kehon, oman persoonan ja itsetunnon vahvistaminen laulunopiskelun, lauluteknisten ja tulkinnallisten asioiden ohella? Laulajalla tulee olla hyvä laulutekniikka ja kaunis, soiva ja vahva ääni. Laulajan työssä vaaditaan vahvaa luonnetta, tervettä ääntä, hyvää kehontuntemusta ja ennen kaikkea hyvää kehonkannattelua ja tukea, sillä laulaminen on fyysinen suoritus kaikissa eri laulutyyeissä. (Vrt. luvut 5.1.1; 5.1.2; 5.1.3.) Ääni on hyvin persoonallinen ja herkkä ilmaisuväline, kun laulaja aukaisee itsensä kokonaisvaltaisesti tulkitessaan laulun sanomaa. Laulajan tulee olla rohkea, vahva persoona, mutta myös vapaa ilmaisemaan musiikkia omalla äänellään sekä omalla persoonallaan. Laulaminen vaatii myös omatoimisuutta ja aloitokykyä. Nämä ovat kaikki edellytyksenä onnistuneelle laulamiseksi. Näitä kaikkia edellä mainittuja ominaisuuksia on vahvistettu kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan avulla. Toisaalta persoonallisia ominaisuuksia voidaan myös kehittää muilla eri tavoilla ja eri valmennusmenetelmillä kuten psyykkisellä valmennuksella, mutta ne eivät mielestäni tue ihmisen kasvamista ja kasvattamista yhtä kokonaisvaltaisesti kuin tämä laulunopetuksen työtapa musiikkiliikunnan avulla.

Onko kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa vain kehontuntemuksen, liiketunnon ja rentoutumisen väline? Se tuo iloa ja virkistystä sekä rentoutumista ja hyvinvointitunnetta. Uskon, että kun laulaja voi kokonaisvaltaisesti hyvin ja laulaminen onnistuu, se vapauttaa ihmistä ja auttaa oppimaan helpommin uusia asioita, laulutekniikkaa ja parantaa tulkintaa. Myös Inkeri Simola-Isakssonin sanoin liikunnan ja aktiivisen toiminnan myötä syntyy hyvinvointitunnetta, onnistumisen elämystä ja positiivista mieltä ja ne edesauttavat uuden oppimisessa (ks. luku 4.2.2). Tutkimusten mukaan endorfiini vaikuttaa oppimista edistävasti (ks. luku 1.2).

7.3.2.1 Kenelle laulunopetuksen työtapaa musiikkiliikunnan avulla sopii?

Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa ei sovi kaikille, sillä kaikki eivät ole avoinna ja vastaanottavaisia kokeilemaan erilaista tapaa opetella laulamista. Ja lisäksi laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa ei kiinnosta kaikkia. Ei myöskään siksi, että kaikki eivät löydä kehon sisällä virtaavaa liikettä eivätkä rytmiä. Labanin liiketeorian mukaan liikkeen muodot ja rytmi näyttävät henkilön suhdetta itseensä ja muihin eri tilanteissa, ja lisäksi liike voi luonnehtia mielentilaa sekä pysyvää persoonallisuuspiirrettä, jotka vaikuttavat liikkumiseen. (Ks. luku 3.3.4.) Kaikkiin edellä mainittuihin syihin vaikuttaa varmasti aiemmat kokemukset laulunopetuksesta ja käsitykset siitä, kuinka laulunopetusta tulisi toteuttaa. Perinteisesti klassista laulunopetusta ei tehdä musiikkiliikunnan avulla ja se voi olla yksi vahva syy, ennakkokäsitys, miksi tämä työtapaa ei sovi kaikille. Tämän tutkimuksen tiimoilta ei voida perustella kaikkia syitä, miksi kyseinen työtapaa ei sovellu kaikille.

Kehon ja mielen välillä on vuorovaikutussuhde. Liikkumistapaa luonnehtii ihmistä, ja vastaavasti liikkuminen voi vaikuttaa persoonallisuuden muodostumiseen, kuten Laban toteaa. (Vrt. luku 3.3.4.) Jotkut ovat motorisesti liikkuvaisempia kuin toiset, ja sellaisilta ihmisiltä liikkeen tekeminen laulun aikana sujuu luontevasti. Menetelmän sisäistäminen vaatii mukaan heittäytymistä niin mielellisesti kuin kehollisesti. Ihmisillä, jotka eivät ole mieleltään auki, liikkeiden käyttö ei toimi laulamisen apuna, vaan sekoittaa sitä. Monen ihmisen ”oma minä” estää heittäytymisen, sillä jokaisella on oma kokemuksensa ja ”elämänsä selkäreppu”, joka rajoittaa oppimista ja heittäytymistä. (Vrt. luvut 2; 7.3.3.) Esteenä on usein pelko omasta epäonnistumisesta tai esimerkiksi siitä, että joku seuraa. Heittäytymiselle ovat oman avoimuuden ja rohkeuden lisäksi tärkeitä suotuisat olosuhteet. Tärkeimpänä on kuitenkin luottamus opettajaan ja luottamuksellinen opettaja-oppilassuhde, joka luo suotuisat olosuhteet. (Vrt. luku 7.3.3.1.) Turvallisten olosuhteiden myötä jokainen uskaltaa heittäytyä mukaan ja kokeilla laulamista musiikkiliikunnan avulla. Myös Suzuki painotti oikean ympäristön ja olosuhteiden merkitystä opetuksessa (ks. luku 3.3.5). On myös ihmisiä, joilla on fyysisiä estoja eivätkä he näin ollen voi tehdä liikkeitä. Heidän kanssaan olen hiukan kokeillut pieniä liikkeitä, ja jos ne sopivat luontevasti, voi harjoituksia jatkaa.

On tärkeää aistia jokaisen oppilaan valmius tehdä liikkeitä, ja tämä koskee niin yksittäisiä laulunopiskelijoita kuin kouluoppilaita. On opittava aistimaan ja kuuntelemaan ihmistä, opittava tuntemaan oppilas ensin kunnolla, aloitettava varovasti ja tarjota hänelle sopivia luontaisia pieniä liikkeitä. Inkeri Simola-Isakssonin (2004; 2006) sanoin ”on aina aloitettava varovasti”, jotta aina säilyisi se tunne, että ”tää on mun juttu”. Jokaisella oppilaalla on oma liikekielensä, ja kun he oppivat tuntemaan omaa kehoaan paremmin, he myös pystyvät soveltamaan liikkeitä itselleen sopiviksi. Siinä on yhtymäkohta Labanin effort-teorian kanssa. (Ks. luku 3.3.4.) Valmiiksi annetut liikkeet eivät aina sovi jokaiselle luontevasti, kuten varsinkin wieniläisten laulunopiskelijoiden tutkimustuloksista ilmenee. (Ks. luku 7.2.)

7.3.2.2 Mitä olen itse oppinut?

Itse olen oppinut entisestään aistimaan, kuuntelemaan ja tuntemaan oppilaita, ennen kaikkea laulunopiskelijoita ja sitä, kenelle musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksen välineenä sopii ja kenelle ei. Olen myös oppinut ajattelemaan avoimemmin ja havainnut, että jokaisen ihmisen liikekieli on oma ja persoonallinen. Tehtävänäni on sopeuttaa ajatukset ja ideat jokaisen yksilölliseen liikekielen sopivaksi. Tässä on yhtymäkohta Labanin effort-teoriaan, kun hän opetti tehdastyöntekijöitä käyttämään heidän omia luontaisia liikkeitä työn tekemisessä (ks. luku 3.3.4). Olen kehittynyt aistimaan enemmän jokaisen omaa tapaa liikkua ja elehtiä ja antamaan opiskelijoille enemmän vapautta soveltaa omia liikkeitä ääniharjoituksiin ja lauluihin. Tämä laulunopetuksen työtapaa musiikkiliikunnan avulla on parhaiten kehittynyt laulunopiskelija WN1:n kanssa Wienissä, sillä hän osaa jo itse soveltaa oppejani ja tuntee oman kehonsa ja äänensä hyvin. Hänen kanssaan olen saavuttanut tavoitteeni tehdä itseni tarpeettomaksi, ja toimin liikkeiden osalta vain konsultoivana opettajana. Ideani on alkanut elää omaa elämäänsä ja kehittyä jokaisen laulajan kohdalla heidän itsensä näköiseksi. Tässä on yhtymäkohta Orffin kultaiseen ajatuksen siemenen kasvamisesta kukoistavaksi kukaksi. (Ks. luku 3.3.2.)

7.3.2.3 Miksi tämä tutkimus kannatti tehdä?

Tutkimustulosten mukaan olen onnistunut kasvattamaan laulunopiskelijoita kokonaisvaltaisesti laulunopetuksella musiikkiliikunnan avulla. Työtapa on auttanut heitä laulusuorituksen kehittämässä ja tuonut heille iloa ja virkistystä. Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa on laulunopetuksen perusta, ikään kuin talon kivijalka. Se avaa uusia mahdollisuuksia kehittää laulajia ihmisenä mutta myös laulajina ja esiintyjinä kehittäen heidän esiintymistään ja parantaen heidän kehontuntemustaan. Se rakentaa vahvan kehollisen, äänellisen mutta myös ihmisen eli persoonan pohjan laulamiseksi. (Vrt. luku 3.3.4.) Tämän pohjan päälle voi rakentaa pidemmälle vievää laulunopiskelua ja laulajanuraa.

Tutkimus on todistanut laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan toimivan laulunopiskelijoiden kanssa. Työtapa toimii myös kouluikäisten kanssa tuoden heille iloa ja kehittäen heidän itsevarmuuttaan ja kehontuntemustaan. Olen tutkimusprosessin aikana saanut varmuutta ja uskoa siihen, että tämä työtapa toimii. Olen perehtynyt tutkimusprosessin aikana laajemmin eri lauluopetusmenetelmiin sekä eri musiikkikasvatuksen pedagogioihin. Ne ovat laajentaneet käsitystäni kokonaisvaltaisesta opettamisesta ja antaneet enemmän tietoa ja työkaluja opetustavan kehittämiseen.

Tämä kokonaisvaltainen lauluopetustapa musiikkiliikunnan avulla ei ole täysin valmis eikä järjestelmällisesti etenevä. Se on avoin idea, joka kehittyy opettajan ja opiskelijoiden yhteistyössä. Minun opetuksessani se toimii ja kehittyy eteenpäin, ja työn ohessa syntyy koko ajan uusia ideoita. Muiden opettajien opetuksessa työtapa muokkautuu jokaisen opettajan ja opiskelijan kohdalla omalla tavallaan sopivaksi laulunopetuksen työvälineeksi. Uskon olevani tä-

män tutkimusprosessin jälkeen valmiimpi ja tietoisempi kehittämään laulunopetustapaa musiikkiliikunnan avulla eteenpäin ja paremmin eri musiikin opetusaloille sopivaksi.

7.3.3 Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan reflektointia holistisen ihmiskäsityksen valossa

Dalcroze (ks. luku 3.3.1) pyrki vahvistamaan mielen ja kehon yhteyttä edistäen näin kokonaisvaltaista oppimista, jolla on myös vaikutusta koko ihmisen persoonalliseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa tukee ihmisen kokonaisvaltaista kasvamista. Tässä opetustavassa kehon liikkeet ovat laulunopetuksen välineenä, vahvistavat persoonallisuutta ja psykomotoriikkaa sekä auttavat laulusuoritusta, kuten tutkimustuloksista voidaan havaita. (Ks. luku 7.)

Ihmisen olemassaolo on ainutlaatuista, ja kaikki hänen olemassaolonsa ulottuvuudet eli tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus ovat olennaisina tekijöinä ihmisyyden olemassaolossa. Niistä mikään ei voi puuttua ihmisenä olemisesta. Ne läpäisevät vastavuoroisesti toisensa koko ajan ja modifioivat samalla toistensa olemassaolon ehtoja. (Ks. luku 2.3.) Luvussa 2 käsitellään hollistista ihmiskäsitystä perusteellisesti.

Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla käsittää kaikki nämä kolme ihmisen ulottuvuutta. Tutkimuksen kohteena olevassa laulunopetuksen työtavassa oppiminen tapahtuu kehollisen kokemuksen kautta, joka ymmärretään tajuntamme sisältöinä (merkityksinä) suhteessa toisiinsa ja vuorovaikutuksessa muiden ja ympäristön kanssa. Oppimiseen vaikuttaa kaikki kolme olemassaolon muotoa. (Ks. luku 2.) Ihmiseksi kasvaminen on hidaskasvatusvaihe, ja itsen löytäminen on ohjattava kohti oman elämän toteutumista (Varto 1996, 2). Tutkimustulosten mukaan kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla ohjaa opiskelijoita itsensä löytämiseen niin kehollisesti kuin henkisesti. Laulunoppiminen tapahtuu kokonaisvaltaisesti kehon kautta, ja tässä työtavassa korostuu liikkeen merkitys oppimisen välineenä, kun laulunopetus tapahtuu musiikkiliikunnan avulla. Tämä oppiminen tiedostetaan henkisellä tasolla.

Jokaisella ihmisellä oma yksityinen kokemus ja oma yksityinen näkemys maailmasta, oma elämänselitys, oma selkäreppunsa, jonka avulla hän ymmärtää maailmaa. Sitä kutsutaan esiymmärrykseksi, ja se ohjaa ihmisten käyttäytymistä, toimintaa ja ajattelua. (Ks. luku 2.3; Varto 1996, 16–19.) Esiymmärrys ei koskaan ala alusta. Se rajaa ja ohjaa uuden omaksumista ja on varsinaisen ymmärryksen perusta ja vaikuttaa merkittävästi oppimiseen ja asioiden omaksumiseen. Esiymmärrys on alttiina ja avoinna olemista uusille asioille. (Ks. luku 2.3.) Laulunopiskelijoiden kohdalla esiymmärrys on vaikuttanut siihen, kuinka uusi opetustapa on otettu vastaan ja omaksuttu tai ei omaksuttu. Opiskelijat ovat pääsääntöisesti olleet avoimia kokeilemaan, mutta omaksi opetus- ja oppimistavakseen sen ovat täysin hyväksyneet vain tutkimuksessa mukana olleet Wienin laulunopiskelijat (ks. luku 7.2). He ovat olleet avoimia, rohkeita ja halukkaita kokeilemaan, eikä heidän esiymmärryksenä ole muodostunut esteeksi

tämän työtavan kokeilulle. Opetan myös muita laulunopiskelijoita laulamaan musiikkiliikunnan avulla, mutta tapa ei sovi kaikille opiskelijoille heidän oman esiymmärryksensä, omien kokemustensa ja oman selkäreppunsa sisällön rajoittaessa oppimista.

Oppiminen ei ala tyhjästä. Ei myöskään poisoppiminen, sillä esiymmärrys vaikuttaa myös poisoppimiseen ja sen estämiseen, kuten muutamien opiskelijoiden kanssa on tapahtunut. Useimmiten vastahakoisia ovat vanhemmat laulunopiskelijat, joilla on takanaan laulunopetusta. Heidän käsityksensä perinteisestä laulunopetuksesta estää heitä vapaasti heittäytymästä musiikkiliikuntaan mukaan. Näin heidän kokemuksensa ja esiymmärryksensä estävät oppimisen. Myös joidenkin nuorien laulunopiskelijoiden kohdalla ennakkokäsitykset estävät heittäytymisen, ja esimerkiksi Oulussa opiskelija ON2:lla oli vahva käsitys itsestään laulajana ja siitä, kuinka hänen äänensä soi. Se esti häntä omaksumasta tai paremminkin hyväksymästä musiikkiliikuntaa laulunopetuksen välineeksi. Hän ”laittoi jarrut pohjaan”, kun ei pitänyt tekemisestä ja sen tuotoksesta eikä halunnut toisen ohjata itseään. Samoin myös opiskelija OM5 ei omaksunut laulunopetusta musiikkiliikunnan avulla itselleen, sillä hän ei huomannut liikkeen vaikutusta laulusuoritukseen eikä hän myöskään ymmärtänyt sen merkitystä. Ennakoasenne, oma selkäreppu estää uuden omaksumisen ja rajoittaa uusien elämysten kokemista ja näin vaikeuttaa ja jopa estää oppimista. (Ks. luku 7.1.)

Kokemukset voivat ilmetä positiivisina tai negatiivisina sekä sallivina tai torjuvina kehollisina prosesseina. Subjektiivinen kokemus on aina tilannesidonnainen, situationaalinen ja kulttuurinen. (Ks. luku 2.2.) Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on tutkimustulosten mukaan tuonut laulunopiskelijoille pääasiassa positiivisia kokemuksia mutta myös negatiivisia, kuten oululaisten ON2:n ja OM5:n kohdalla tapahtui. (Ks. luvut 7.1; 7.2.)

Oppiminen perustuu ihmisten kokemuksiin todellisuudesta, ympäröivästä maailmasta ja kulttuurista. Oppimisessa on kysymys merkitysten jäsentymisestä ja muuttumisesta, ja se on kokemusten ja merkitysten tuottamista. Samalla luodaan uusia merkityssuhteita sekä jäsennetään virheellisiä, epäselviä ja ristiriitaisia merkityssuhteita uudelleen. Oppimisen kautta maailmankuva avartuu. (Ks. luku 2.) Laulunopiskelijat Wienissä ovat oppineet uuden tavan opiskella laulamista ja ovat näin laajentaneet omaa maailmankuvaansa. Opiskelija WN3 ilmaisi, että hänelle tämä työtapa on nykyisin itseänselvyys ja miksi pitäisi olla muita pedagogisia suuntauksia, joihin musiikkiliikunta ei kuulu.

Keho on orgaanisten prosessien kokonaisuus. Prosesseja ei käynnistä tajunta, mutta ne ovat perustana esimerkiksi ajattelulle. Kehon kautta koemme muun muassa musiikin rytmin ja tunne-elämykset. (Ks. luku 2; Rauhala 1976, 54.) Lauluharjoitusten toimivuus tässä työtavassa lähtee kehosta liikkeen kokemuksen kautta, myös laulun kokemuksen kautta, ei kielen kautta. Lähtökohdانا on kokonaisvaltainen kehollinen ilmaisu, kokemus ja omassa kehossa tekeminen. Kehollisessa oppimisessa ihminen aktivoituu kokonaisvaltaisesti: aistimusten, tuntemusten, tunteiden, mielikuvien, kielen ja ajatusten tasoilla (Anttila 2013, 44). Kehon kokemus ilmeni tutkimustuloksissa erityisesti Wienin

opiskelijan WN3 kohdalla, kun hän ilmaisi, että kun liikkeet pysyvät aina samoina ääniharjoituksissa, se auttaa häntä oppimaan ja havaitsemaan asioita paremmin. Myös opiskelija WN1:n luontaiset, kehon omat liikkeet syntyvät itsestään uusiin ääniharjoituksiin, siis jo kehomuistissa olevat liikkeet samantapaisten ääniharjoitusten tai laulujen kohdalla. Kaikille tutkimuksessa mukana olleille Wienin laulunopiskelijoille musiikkiliikunta on muodostunut vuosien aikana automaattiseksi ja luonnolliseksi osaksi äänenkoulutusta. Musiikkiliikunta sopii jokaiselle opiskelijalle omalla tavallaan ja jokaisen omaan kehonkielen, ja lisäksi jokainen opiskelija on oppinut ”kuuntelemaan” omaa kehonkieltään. On ollut mielenkiintoista huomata, kuinka sama ääniharjoitus liikkeen avulla ei sovi jokaiselle opiskelijalle. Opiskelijat ovat itse oivaltaneet, tunteneet liikkeet kehossaan ja ideoineet ja soveltaneet itselleen sopivia liikkeitä. Ideat ja ajatukset, harjoitukset ja liikkeet ovat alkaneet elää omaa elämäänsä ja kehittyä eteenpäin. Tärkeänä on sisäisen liiketunnon kehittyminen, oma kehontuntemus, kehomuisti, jonka avulla jokainen opiskelija oivaltaa, miltä mikäkin liike ja harjoitus tuntuu ja kuinka se sopii laulettuun ääniharjoitukseen tai lauluun. Jokaisen opiskelijan keho on erilainen ja kantaa mukanaan kaikkea jo aikaisemmin koettua ja opittua, ja jokaisella keholla on omat ymmärtämysyhteytensä. Jokainen opiskelija tekee liikkeet ääniharjoituksiin ja lauluihin omalla tavallaan oman kehonkielensä mukaan. Opiskelijoiden kehomuisti on tapa suhteutua maailmaan, ja jokainen opiskelija havaitsee todellisuutta oman kehonsa aistielinten kautta. (Ks. luku 2.2; vrt. luku 3.3.4.)

Musiikkiliikunnan käyttö laulamisen opetusvälineenä muuttaa käsitystä laulamisesta, mutta myös omasta itsestä kehollisena olentona sekä kokonaisvaltaisena olentona. (vrt. luku 2.3) Tutkimustulosten mukaan laulunopiskelijat ovat kokeneet pääsääntöisesti musiikkiliikunnan käytön hyväksi laulamiselle mutta myös itselleen ihmisenä, henkisenä olentona. (Ks. luku 7.1; 7.2; vrt. luku 3.3.4.) Tutkimustulosten mukaan opiskelijoiden oma kehontuntemus on laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla vahvistunut ja sen avulla omaan äänen tutustumisen ja terveen äänenkäytön omaksuminen helpottunut. Se on myös lisännyt opiskelijoiden kehossa hyvänolontunnetta ja tuonut heille iloa. Oma tietoinen kehontuntemus on myös parantanut kehonkannattelua sekä seisoma- että istuma-asentoa. Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa on myös rentouttanut kehoa ja vapauttanut ääntä ja auttanut näin varsinaista laulusuoritusta. Kun keho vapautuu ja rentoutuu, se on myös auttanut opiskelijoita psyykkisesti, muun muassa keskittyminen on monen opiskelijan kohdalla parantunut liikkeiden myötä. Käveleminen ja liikkuminen vapaasti tilassa on myös avannut opiskelija WN3:n luottamustilaa ja auttanut häntä itsensä löytämisessä niin henkisesti kuin fyysisesti. Lisäksi hän on oppinut tuntemaan omaa kehoaan paremmin. Laulaminen fyysisenä suorituksena on kaikkien opiskelijoiden kohdalla helpottunut, ja laulaminen, ääni virtaa vapaasti.

Suurin osa musiikin kokemisesta on tiedostamatonta. Rauhala (1996; 1999) määrittelee, että tajunta on sitä, mitä ja miten asiat koetaan, ja se tapahtuu miellessä sisällöissä. Tajunta tapahtuu kahdella tasolla: psyykkisenä ja henkisenä. Tajunta on elämyksellisesti varsinaisena ymmärtämisenä sitä, mikä orgaani-

sena kehollisesti on jo ymmärretty. (Ks. luku 2.2; Rauhala 1996, 42; 1999, 25; 1974, 86–87.) Ensiasteisena, kehollisesti ymmärrettynä, psyykkisenä kokemuksena laulunopiskelijoilla on liikkeen kokeminen. Toisella, henkisellä tasolla liike ymmärretään ja sen merkitys oivalletaan varsinaisen laulusuorituksen opetusvälineenä. Tutkimustulosten mukaan kehon liikkeiden kautta laulaminen laulusuorituksena ymmärretään paremmin, kun liikkeet tukevat laulun melodiantulkua tai ääniharjoituksen rytmiä tai samat liikkeet tehdään aina saman ääniharjoituksen aikana. Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan ääniharjoituksissa ja lauluissa musiikin ja liikkeiden rytmi tukevat toisiaan. (Ks. taulukot 2, 3, 4 ja 5.) Liikkeen rytmi auttaa ääniharjoituksen rytmin oppimisessa, ja se koetaan ensin kehossa. Vasta sen jälkeen rytmi tiedostetaan samaksi kuin laulussa ja ymmärretään tietoisesti liikkeen vaikutus varsinaiseen laulusuoritukseen. Lisäksi ääniharjoituksien liikkeet tukevat melodialinjaa visuaalisesti. Liikkeiden rytmi ja liikkeiden suunta ovat auttaneet opiskelijoita oivaltamaan ja ymmärtämään laulumelodiaa, sen rytmiä ja sen tempoa, sujuvaa virtaavaa liikettä ja laulamista. Liikkeen avulla lauletaessa koemme ensin kohossamme orgaanisella tasolla ennen varsinaista ymmärtämistä, tajuamista ja vasta sen jälkeen tapahtuu oivaltaminen ja oppiminen henkisellä tasolla kehollisen oppimisen kautta. Merleau-Pontyn mukaan ruumis on subjekti, jonka välityksellä meillä voi olla tietoa. (Merleau-Ponty 1945/1998; Hotanen 2010, 138–139; ks. luku 2.2.)

Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksen välineenä on tutkimustulosten mukaan kehittänyt myös kuuntelukykyä. Kehollisesti on jo ymmärretty, mitä tehdään, ja varsinaisen ymmärtäminen tapahtuu tajuntana, kun opiskelijat oivaltavat musiikkiliikunnan merkityksen laulunopetuksen välineenä. Oivaltaminen, ymmärtäminen ja käsitteiden muodostaminen perustuvat tälle eikielellisellä tasolla tapahtuvalle kokemukselle (aistitoiminnot). (Vrt. Anttila 2011, 162–163.) Opiskelijat ovat muun muassa oivaltaneet ja oppineet kuuntelemaan sointia ja sävyjä ja huomanneet musiikkiliikunnan käytön tuovan heidän ääniinsä parempaa, tukevampaa ja tiiviimpää sointia. Opiskelijat ovat huomanneet, kuinka musiikkiliikunta auttaa lauletaessa korkeita säveliä. Myös rytmitaju on kehittynyt musiikkiliikunnan avulla, ja opiskelijat ovat oivaltaneet liikkeen merkityksen, liikkeen rytmin merkityksen ääniharjoitusten tai laulujen rytmiä mukaillen. Lisäksi opiskelijat ovat tietoisesti ymmärtäneet laulun virtaavuuden ja laulufraasien soljuvan laulamisen musiikkiliikunnan avulla. Opiskelijat ovat myös tiedostaneet liikkeiden suuruuden vaikutuksen varsinaiseen laulusuoritukseen, dynamiikkaan. Liikkeiden avulla laulunopiskelijat ovat oppineet tunnistamaan erilaisia liikkeellisiä reittejä ja dynaamisia laatuja, kuten kevyesti, raskaasti, hiljaa ja voimakkaasti laulaminen. Opimme tunnistamaan niitä Sheets-Johnstonin mukaan, kun liikutamme kehoamme suhteessa ympäristömme. (Sheets-Johnstone 1999, 225, 227.)

Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan toimivuus on mahdollista vain, kun opiskelijat valitsevat sen itselleen ja kokeilevat sitä ennakkoluulottomasti. He ovat itse vaikuttaneet siihen, että sen on mahdollista toimia. Onnistumiseen vaikuttavat kohtalonomaisesti oman kehon toimin-

tamahdollisuudet (ääni, kehon rakenne, kehon liikeradat ym.) mutta enemmän oma valinta, halu kokeilla ja oppia. Situaatioon kuuluvat olosuhteet, kuten yhteiskunta ja kulttuuri, antavat jokaiselle onnistumisen mahdollisuuden. Siihen voi jokainen yksilönä vaikuttaa omilla valinnoillaan, tässä tapauksessa hyväksymällä uuden opetustavan ja sitä kautta oppia uutta. (Ks. luku 2.2.)

Situationaalisuus kuvastaa kaikkea sitä, mihin ja miten ihmisen tajunta ja keho ovat suhteessa, myös identiteettiä ja persoonallisuutta. Situaatio on aina yksilöllinen, ja se yksilöllistyy kaiken aikaa ihmisen kasvun ja kehityksen sekä erilaisten tajunnan ja kehon valintojen myötä myös eri tilanteissa. (Ks. luku 2.2; Rauhala 1996, 108; 1992, 40–42; Perttula 1995a, 198–199.) Tutkimustulosten mukaan musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksessa tuottaa paljon iloa ja hyvinolontunnetta ja tekee opiskelijat onnelliseksi ja ennen kaikkea synnyttää heissä positiivista suhdetta laulamiseen. Opiskelijoiden itsetunto on vahvistunut, ja se on edesauttanut oman persoonallisuuden kehittymistä. Laulaminen musiikkiliikunnan avulla on tuonut heille rohkeutta ja varmuutta laulajana mutta myös kasvattanut ja kehittänyt heitä ihmisinä. (Vrt. luvut 3.3.1; 3.3.4.) Erityisesti opiskelija WN3:n kohdalla on käynyt näin, ja musiikkiliikunnan käyttö on avannut hänelle enemmän luottamustilaa ja vahvistanut häntä ihmisenä. Laulaminen vaikuttaa kaikin tavoin ihmisen persoonaan ja itsetunnon kehittymiseen myös Simola-Isakssonin (2006) sanoin (ks. luku 4).

Laulunopiskelijoiden kokemukset musiikkiliikunnan käytöstä laulunopetuksen välineenä ovat täysin erilaisia ja ovat kehittyneet ja muodostuneet eri tavoin. Se johtuu heidän erilaisten situaatioiden, oman kehon taidoista, omasta oppimis- ja omaksumiskyvystä, erilaisista kulttuureista ja taustoista sekä heidän esiymmärryksestään.

Kokemus tapahtuu kehossa, ja toisaalta situaatio on kehollisuuden ehto (ks. luku 2.2; Rauhala 1992, 42, 46). Ihmisessä kaikki vaikuttaa kaikkeen, persoona on kokonaisuus ja ainutkertainen. Laulunopiskelijoille laulunopetus musiikkiliikunnan avulla oli kokonaisvaltainen kokemus. Kokemuksen syntyyn vaikuttivat opetustilanne, maailma jossa opetusta annettiin, laulunopiskelijoiden oma valmiustaso ja ennakkokäsitykset, esiymmärrys. Kokemuksen muodostumiseen tarvitaan orgaaninen keho, jossa laulusuoritus syntyy (äänielimistö, hengitys, koko kehon liikkeet). Kokemuksen muodostumiseen vaikuttivat myös laulunopiskelijoiden mielentila sekä omat tiedot ja taidot. Musiikki, lauluprosessi välittyi laulunopiskelijoille kokonaisvaltaisena kokemuksena kehossa. Kehon kokemus muodostui psyykkiseksi, erilaisiksi tuntemuksiksi, ja vasta henkiselä tasolla laulukokemukset muodostuvat käsitteiksi ja tiedoksi. Laulunopetuksen kokonaisvaltainen kokemus muodostuu tajunnaksi senhetkessä situatiossa, opetustilanteessa. Ymmärtämysyhteyksien avulla ymmärrämme kokemamme sellaiseksi kuin sen koemme. Laulunoppiminen on tämän tutkimuksen tulosten mukaan tapahtunut kehollisena oppimisena kokonaisvaltaisesti. (Ks. luku 2.2; Kosonen 2001, 29; vrt. Routila 1986, 56.)

7.3.3.1 Vuorovaikutus: opettaja–oppilassuhde

Opettaja–oppilassuhde on merkittävä oppimisen ja opiskelun säätelijä. Opettaja–oppilassuhteella tarkoitetaan opettajan ja oppilaan välistä vakaata ja pysyvää yhteyttä, joka ilmenee opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa. Suhde on luonteeltaan dynaaminen. Se muuttuu ajan myötä yksilöiden kehityksen ja muuttuvien tarpeiden mukaan, ja toiminnan konteksti ja kohde vaikuttavat suhteeseen. (Wentzel 2012, 19–35.) Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutussuhde on välttämätön edellytys oppimiselle. Toimivaa opettaja–oppilassuhdetta luonnehtii avoimuus ja rehellisyys. Tällöin sekä opettaja että oppilas kokevat voivansa kommunikoida suoraan ja rehellisesti toistensa kanssa, ja molemmat osapuolet välittävät ja kunnioittavat toisiaan. Toimivassa opettaja–oppilassuhteessa molemmat osapuolet sallivat toisen ainutlaatuisen kasvun, luovuuden ja yksilöllisyyden. (Gordon & Savolainen 2006, 46–47; vrt. luku 7.2) Sosiologian ja kasvatustieteen tutkija Sandra Patersonin (2007) mukaan opettajan ja oppilaan henkilökohtaisen suhteen merkitys on tärkeä, samoin kuin oppilaan henkilökohtainen sitoutuminen oppimisprosessiin. Opettajat, jotka pystyvät luomaan vahvan yhteyden oppilaisiinsa, kykenevät näin sitouttamaan oppilaiden mielenkiinnon ja saavat heidät ymmärtämään opettamansa asiat paremmin. Musiikinopiskelussa ollaan tekemisissä oppilaan koko persoonan kanssa, fyysisen, emotionaalisen sekä älyllisen persoonan kanssa. (Paterson 2007.) Musiikinopettaja, filosofian tohtori Soile Tikan (2017) tutkimustuloksissa tulee ilmi, että tärkein oppimismotivaatiota tukeva tekijä on yhteenkuuluvuuden kokemus. Opettaja, joka onnistuu ja pystyy luomaan vahvan yhteyden oppilaaseensa, kykenee näin myös sitouttamaan oppilaansa tiiviimmin oppimisprosessiin. (Tikka 2017, 196–213.) Vuorovaikutuksen on perustuttava hyvään luottamukseen. Toimiva vuorovaikutus edellyttää rohkeutta heittäytyä ja antaa mahdollisuuden heittäytyä omasta kehosta lähtevän spontaanin kokemuksen vietäväksi. Tikan (2017) mukaan, kun opettajan ja oppilaan välillä vallitsee läheinen ja luottamuksellinen suhde, oppilas voi turvallisesti ottaa vastaan hyvinkin suoraa palautetta. Edistymisen kannalta on olennaista täsmällinen palaute, jossa ilmenee, mitä osa-alueita pitää harjoitella ja kehittää. Yleinen positiivinen palaute kannustaa, mutta ei pelkästään sellaisenaan edistä oppimista. (Tikka 2017, 199.; vrt. luku 7.)

Opettajan ja oppilaan yhteistyön edellytyksenä on yhteinen ymmärtämisen alue, ja laajemmin sen voi nähdä opettajan ja oppilaan elämämaailmojen kohtaamisena (nk. kirjekuorimalli). Parhaimmillaan opettajan ja oppilaan kompetenssi, pätevyys, ymmärrys voivat olla suurelta osin yhteneväisiä. Molemmilla on oma alueensa: oppilaalla omiin kokemuksiinsa ja elämänympäristöönsä liittyvä ja opettajalla ammatilliseen näkökulmaan sekä koulutus- ja kokemustaustaan pohjaavat alueet. Yhteisen kompetenssin alueen laajuus heijastuu yhteisenä ymmärtämisenä, mutta myös musiikillisen ajattelun ulkopuolella kaikessa inhimillisessä vuorovaikutuksessa, sillä oppilas ja opettaja kohtaavat myös inhimillisellä tasolla ihmisinä ja ystävinä. Kaikilla oppilailla ja opettajilla ei ole yhteistä aluetta lainkaan. Jos yhteistä musiikillista ymmärrystä, yhteistä

kompetenssin aluetta ei juurikaan ole, ei ole myöskään edellytyksiä hyvälle opettaja–oppilassuhteelle. Onnistuneen yhteistyön kannalta on tärkeää, että yhteinen kompetenssin alue löytyy. (Kosonen 2001, 121–123; Tikka 2017, 74–77; vrt. luku 7.1; 7.2.)

Soiton- ja laulunopettajan ammatillinen ja persoonallinen vaikutus oppilaaseen riippuu paljon oppilaan yksilöllisestä kehitystasosta. Teini-ikäiset (13–16-vuotiaat) suhtautuvat opettajiin roolimalleina näiden erityistaitojen suhteen. (Howe & Sloboda 1991.) Nuoruusiässä oppilaiden kehityttyä ja kypsyttyä oppilas arvostaa opettajassaan enemmän tämän musiikillista eksperttityyttä kuin lämpöä ja herkkyyttä (Sloboda & Davison 1996; Davison, Howe & Sloboda 1995).

Erityisesti laulunopettajalla on vastuullinen ja samalla myös paljon vaativa tehtävä, sillä äänellisen kouluttamisen ohella opetukseen sisältyy myös opiskelijan psyykkinen kehitys. Tärkeää on positiivinen tukeminen, sillä se vaikuttaa taiteelliseen kehitykseen suotuisasti. Ratkaisevaa opiskelijan positiiviselle kehitykselle on, että opettaja tiedostaa vuorovaikutuksessa myös psykologisen osan ja osaa sopivassa määrin hyödyntää sitä opiskelijan kehityksessä, osana persoonallisuuden kehitystä. Äänellinen ja taiteellinen kehitys ovat tiiviisti yhteydessä persoonallisuuden kehitykseen. Se pätee erityisesti laulajiin, joilta vaaditaan itsenäistä kompetenssia, kurinalaisuutta ja rohkeutta. (Richter 2014, 164–165, 171.)

Tutkimuksessa olevien Wienin laulunopiskelijoiden kanssa on syntynyt luottava opettaja–oppilassuhde (ks. luku 7.2). Se on mahdollistanut tutkimuksen tekemisen ja kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kokeilun juuri näiden opiskelijoiden kanssa. He luottavat minuun opettajana ja minä heihin opiskelijoina. Yhteistyö on antoisaa puolin ja toisin, ja he ottavat ideoita vastaan mutta myös kyseenalaistavat ja ideoivat liikkeitä itse ja itselleen sopivaksi. Minä puolestani olen kommentoinut heidän liikkeitään sekä kyseenalaistanut ja analysoinut heidän laulusuoritustaan heidän omien liikkeidensä kanssa. Yhteistyö on hedelmällistä, ja olen löytänyt suuren yhteisen kompetenssin alueen juuri näiden tutkimuksessa mukana olleiden opiskelijoiden kanssa. Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on myös tukenut laulajien persoonallista kehitystä molempien tutkimusaineistojen mukaan. Tätä käsitellään luvuissa 7.1.4 ja 7.2.4.

Luvussa 7.1.5 on kerrottu laulunopiskelijoista ja meidän välisestä yhteistyöstämme ja siitä, kun se ei toimi. Joidenkin opiskelijoiden kanssa keskinäistä luottamusta ei ole syntynyt, eikä silloin synny yhteistä kompetenssin aluetta. (Vrt. luku 7.3.2.1.)

Toimivan yhteistyön perusedellytyksenä on luottamus. Opiskelijan puolelta luottamus syntyy, kun opettaja osoittaa ammattitaitonsa ja tietonsa ja kykynsä opettaa. Opettajan puolelta luottamus syntyy, kun opiskelija on valmis ja avoin vastaanottamaan mutta myös terveellä tavalla kritisoimaan ja kyseenalaistamaan opetusta ja antamaan opettajalle haasteita. Näin on tapahtunut tässä tutkimuksessa mukana olleiden wieniläisten laulunopiskelijoiden ja erityisesti WN3:n kanssa, joka on kritisoinut ja kyseenalaistanut ääniharjoituksiin ja

lauluihin annettuja liikkeitä. Yhteisen kompetenssialueen löytyminen on vastaavuoroinen prosessi, jossa molempien osapuolien panos on yhtä tärkeä, yhtä arvokas. Wieniläisten laulunopiskelijoiden kanssa olemme muun muassa yhdessäideoineet ääniharjoituksiin ja lauluihin sopivia liikkeitä, jolloin opettajan tavoitteet harjoitusten suhteen ja opiskelijan oma kehonkieli sopeutuvat yhteen ja tuottavat yhdessä tuloksellista oppimista. Onnistuneessa opettaja-oppilassuhteessa on myös keskinäinen kunnioitus, ihmisen kunnioitus olennaisena osana. Tähän kaikkeen vaikuttaa ihminen kokonaisuutena, kehollisena, tajunnallisena ja situationaalisena olentona. (Ks. luku 2.)

Toimivassa vuorovaikutuksessa on merkittävässä osassa myös opetuksessa käytetty kieli. Kuitenkin kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan toimivuus perustuu keholliseen oppimiseen eikä kieleen. Oman kehon kokemuksen kautta on ensin tiedostamaton tajunta, liikkeen vaikutus, joka sitten ymmärretään, tiedostetaan ja sen jälkeen oivalletaan ja opitaan tämän kokemuksen kautta. Harjoituksissa ei välttämättä tarvita yhteistä kieltä, kun opetus tapahtuu useimmiten mallittamalla. Kuitenkin toimivan vuorovaikutuksen syntymiseen vaikuttaa yhteinen kieli, sillä kielen avulla ilmaistaan ääniharjoituksen kulku, liikkeet ja merkitys. Samoin opiskelija ilmaisee omaa kokemustaan kielen avulla, tietenkin laulamisen laatu kuultuna kertoo oppimisen tapahtuneen tai ei tapahtuneen, mutta varsinainen ymmärtäminen, tajuaminen ilmaistaan kielellisesti.

Laulunopetuksessa en käytä omaa äidinkieltäni vaan saksan kieltä. Pyrin selvittämään opiskelijoille asiat saksan kielellä, mutta onneksi suurin osa opiskelijoistani on äidinkieleltään saksankielisiä, jolloin he itse pystyvät ilmaisemaan erilaiset vivahteet ja sävyt paremmin kuin minä, ja usein he tekevät tarkentavia kysymyksiä, jolloin voin vielä selittää ja näyttää, mihin ääniharjoituksilla pyrin. Näin ollen opetustapahtuma on hyvin vastavuoroista toimintaa. Kuitenkin laulunopetuksen tapa on pääasiassa mallittaminen, kokonaisvaltainen toiminta minun tavassani opettaa laulamista musiikkiliikunnan avulla. Mallittamalla, laulamalla malliksi ja näyttämällä liikkeet on pääasiallinen tapani opettaa myös kiinalaisia opiskelijoitani, koska yhteistä kieltä ei ole tai sen ymmärtäminen on vajavaista kuten heidän saksankielentaitonsa. Opetuksessa pyrin selvittämään asiat hyvin yksinkertaisesti, joskus jopa piirtämällä, mutta varsinaisen oppimisen pystyn analysoimaan heiltä vain oman kuuloni perusteella, äänenlaadun muutoksina. Kielellistä palautetta en heiltä juuri saa. En voi olla täysin varma myöskään heidän ymmärtämisestään, kun yritän selvittää heille saksankielellä eri harjoitusten merkitystä ja liikkeitä sekä niiden tarkoitusta. Ääniharjoitukset ja laulunopetus tapahtuvat opetuksessani ja ennen kaikkea kiinalaisten opiskelijoiden kanssa kehon ja äänen kokemuksen kautta kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksessa mukana olleilla kaikilla wieniläisillä opiskelijoilla oli äidinkielenä saksa, mikä edesauttoi tutkimuksen tekemistä. Saksan kielellä kommunikointi oli helpompaa, ja uskon sen vaikuttaneen osaltaan tutkimuksen onnistumiseen.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija joutuu jatkuvasti pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja ottamaan kantaa sekä analyysin kattavuuteen että tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkijan apuna ovat ennen kaikkea hänen omat ennakkoodotuksensa, arkielämän peukalosäännöt ja vahva teoreettinen oppineisuus. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on tutkijan avoin subjektiviteetti, ja varsinkin omassa tapauksessani olen itse tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija, siis tutkimuksen keskeinen tutkimusväline. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääasiallisin luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse. Näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia, joten tutkimusraporttini on hyvin henkilökohtainen ja sisältää paljon omaa pohdintaani. (Eskola & Suoranta 1998, 208–210.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereissä painottuu tutkimusprosessin kokonaisuus ja tutkittavan ilmiön perusrakenteen analyysi (Perttula 1995b, 43). Laadullinen tutkimus tähtää teorian muodostukseen, mutta laadullisen tutkimuksen tuloksia ei voi esittää lakien muodossa. Tutkimuksen luotettavuus määrittyy sen vapaudella satunnaisista ja epäolennaisista tekijöistä. (Varto 1992, 102–104.) Tärkein tieteellinen totuus ja tieteellinen keskustelu onkin löydettävissä ontologian alueelta ja ihmiskäsityksiä koskevana, eikä empiirinen tutkimus ole ensisijainen väline tieteellisen totuuden saavuttamiseksi (Perttula 1998, 47).

Luotettavuuden arvioinnissa on tärkeää, että tutkimusraportissa selkeästi esitetään, mitä tutkin ja miksi. Lisäksi tarkoituksena on myös pyrkiä selvittämään, miksi tämä tutkimus on minusta tärkeä, mitä mahdollisia lähtöoletuksia minulla oli tutkimusta aloittaessani ja ovatko ajatukseni muuttuneet tutkimusprosessin aikana. Tutkimuksessa tulee selkeästi käydä ilmi, miten aineistonkeruu on tapahtunut menetelmänä ja prosessina. Myös tutkimuksen informanttien valinta tulee esittää selkeästi sekä huolehtia siitä, että tiedonantajien henkilöllisyys ei paljastu tutkimusraportista. Lisäksi tutkija-tiedonantajien välinen suhde on tärkeää selvittää ja se, kuinka se toimi. Tutkimuksesta tulee ilmetä tarkkaan tutkimuksen aikataulu. Aineiston analyysin on oltava selkeä, ja siitä tulee käydä ilmi, kuinka aineisto analysoitiin, miten tuloksiin päädyttiin ja miten johtopäätökset tehtiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.) Luotettavuuden kannalta olennaista on tutkimusprosessin ja tutkimuksellisten valintojen perustelu ja raportointi, jotta lukijalla olisi mahdollisuus hahmottaa prosessin kulku ja sen kokonaisuus (Perttula 1995a, 102). Tutkijan omaa käsitystäkään tutkimuksen luotettavuudesta ei ole syytä ohittaa (Hirsijärvi & Hurme 1995, 130).

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa ja antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. On tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkitusta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai että heillä on kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85.) Tutkimuksen kohteena on kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla. Olen valinnut haastateltavaksi omat laulunopiskelijani, jotka ovat olleet opetustapani informantteja ja ovat näin sisällä

opetustavassani ja tietävät siitä sekä osaavat sitä analysoida. Oululaiset opiskelijat olivat työtavan kokeilun alkuinformantteja, ja erityisesti wieniläiset laulunopiskelijat ovat olleet mukana kehittämässä työtapaa. Pohja, kivijalka koko tutkimukselle on rakentunut kymmenen vuoden ajanjakson aikana musiikinopettamisen, musiikin oppikirjamateriaalien ja kuorokoreografioiden tekemisen kautta. Lisäksi tutkimuksen kehittymiseen on vaikuttanut vahva uskoni, että laulun ja musiikkiliikunnan yhdistäminen on toimiva opetustapa. Vasta näiden pohjalta on kehittynyt kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla. (Ks. luku 6.3.2.)

Haastattelun tulos on aina seurausta haastattelijan ja haastateltavan yhteistoiminnasta. Haastattelussa on mukana kaksi subjektaa, haastateltava ja haastattelija. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 189.) Tärkeää on, että haastattelutilanne on kontekstina sellainen, että tutkimukseen osallistujat voivat ilmaista kokemuksiaan aidosti ja siten, että voivat tuntea olevansa rehellisiä itselleen. Näin saadaan autenttista tietoa, ja tärkeää on, että haastattelutilanteessa tutkimukseen osallistujat voivat ilmaista kokemuksiaan aidosti ja rehellisesti. (Perttula 2000, 441.) Laulunopiskelijani kertoivat tutkimuskysymysten pohjalta vapaasti omista kokemuksistaan laulunopetuksesta musiikkiliikunnan avulla (ks. liitteet 5, 6, 7, 8). Haastattelutilanne ei ole koskaan täysin objektiivinen, sillä haastattelija vaikuttaa tavalla tai toisella haastateltavien vastauksiin. Kaikissa tekemissäni haastatteluissa olin itse myös haastateltavien opettaja ja tarkensin peruskysymyksiä aina tilanteen ja asiayhteyksien mukaan. Haastatteluissa ja niiden analysoinnissa olen toiminut aktiivisesti analyysiprosessin työkaluna.

Haastatteluaineistona on suomalaisten musiikkikasvatuksen opiskelijoiden sekä wieniläisten laulunopiskelijoiden haastattelut ja lisäksi wieniläisten laulunopiskelijoiden omat reflektiot laulutunneista yhden lukukauden ajalta. Lisäksi pidin itse päiväkirjaa samasta lukukaudesta. Suomalaisten haastattelu- ja osalta analysointi on helpompaa omalla äidinkielellä, sillä ymmärrystaso ja käsitteet olivat samanlaisia. Saksankielisten haastattelu- ja osalta erilaisten vivahteiden ja sävyjen oikein ymmärtäminen on aina kyseenalaista. Saksankielisten haastattelu- ja osalta helpottaa se, että olen itse ollut haastattelijana ja haastateltavat ovat omia opiskelijoitani, joiden kanssa minulla on avoin opettaja–oppilasvuorovaikutussuhde. (Ks. luku 7.3.3.1.) Laulunopiskelijoilla ja minulla on yhteinen kieli ymmärtää asioita ja käytämme lauluanastoa, jonka merkitykset ovat selkeitä kaikille. Kuitenkin saksan kieli ei ole äidinkieleni enkä osaa sitä täydellisesti, joten se myös vääjäämättä vaikuttaa analyysiin ja sen laatuun. Olen pyrkinyt kääntämään laulunopiskelijoiden sitaatit suoraan ja yksinkertaisesti, mutta en välttämättä aina pysty erottamaan vieraan kielen eri sävyjä ja vivahteita. Laulunopetus tapahtuu myös saksan kielellä ja hyvin paljon malliksi laulamalla ja liikkeitä tekemällä, mikä helpottaa varsinaista opetusta.

Tutkimuskohteena olevien toisten ihmisten kokemukset asettavat omat rajansa ja kriteerinsä tutkimuksen onnistumiselle. Fenomenologisen tutkimuksen tavoite saavuttaa toisen ihmisen kokemus sellaisena kuin ihminen sen kokee, on tietoteoreettisesti tavoiteltava ja mahdollinen, joskin ontologisesti mahdoton päämäärä. Siihen kannattaa pyrkiä, kunhan tietää, ettei sitä voi kokonaan saa-

uttaa. (Perttula 1995b, 46.) Fenomenologisen tutkimuksen tavoite on ymmärtää ihmisen välitöntä, siis aiheeseen uppoutunutta kokemista. Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut laulunopiskelijoitteni kokemuksista tutkimuksen kohteena olevasta laulunopetustavasta musiikkiliikunnan avulla. Tässä tutkimuksessa metodologinen tutkimusote on kuitenkin toimintatutkimuksellinen, jossa kokemuksen tutkimus on toimintatutkimuksen sisällä (vrt. luku 6.4).

Luotettavuuden arvioinnissa laadullisessa tutkimuksessa ei ole olemassa minkäänlaisia yksiselitteisiä ohjeita. Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus (koherenssi) painottuu. Tärkeää on olla itse selvillä tutkimuksen kohteesta ja tarkoituksesta: mitä ja miksi tutkitaan. Lisäksi on tähdennettävä, miksi tutkimus on tärkeä ja mitä on oletettu tutkimusta aloitettaessa ja ovatko käsitykset ja ajatukset tutkimusprosessin aikana muuttuneet. Tärkeää on selvittää tarkasti, kuinka aineistonkeruu on tapahtunut eri menetelmien ja eri tekniikoiden avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on edelleen pyrittävä tutkittavien käsitysten ja heidän maailmansa analysoimiseen niin hyvin kuin mahdollista tietoisena tutkijan roolista näiden käsitysten tulkitsijana (Hirsijärvi & Hurme 2000, 189). Tutkijan näkökulmasta rehellisyys tutkimusaineiston käsittelemisessä koskee aineiston kokoamista, litterointia, käytettävissä olevan aineiston tasapuolista huomioon ottamista analyysin eri vaiheissa, tulosten ja myös koko tutkimusprosessin kannalta validin analyysimenetelmän käyttöä ja tulosten raportoimista (Kosonen 2001, 138).

Tieteellisesti luotettavaan tutkimukseen pyrkimisessä edellytyksenä on rehellisyys tutkijan mutta myös tutkittavien toiminnassa. Tutkijana luotan siihen, että haastateltavat ovat kertoneet minulle oman subjektiivisen totuutensa laulunopetuksen työtavan toimivuudesta sekä muista omista kokemuksistaan. Aineiston luotettavuutta olisin voinut vielä varmistaa luetuttamalla haastatteluun osallistuneiden kunkin haastateltavan oman haastattelun, mutta sitä en tehnyt. Oulun opiskelijat eivät ole nähneet haastatteluaineistoa, sillä se oli tutkimuksen alkua enkä näin ollen katsonut sitä tarkoituksenmukaiseksi. Aineisto on minulla hallussani äänitteinä sekä litteroituna. Wieniläisten laulunopiskelijoiden haastatteluaineisto on litteroitu saksaksi ja raportissa olevien sitaattien kieliasun on tarkistanut natiivi kielenopettaja. Haastatteluaineistoa en ole luetuttanut wieniläisillä laulunopiskelijoilla jälkikäteen enkä ole heille näyttänyt tekemääni yhteenvetoa, koska sen olen tehnyt suomeksi. Tutkimusraportissa olevat saksankieliset sitaatit olen kääntänyt itse vapaasti suomeksi tekstin sisällä. Aineisto on minulla hallussani äänitteinä sekä litteroituna.

Alkuoletuksena halusin kehittää laulunopetusta musiikkiliikunnan avulla ja tutkia, kuinka se auttaa laulamista ja miten se työtapana toimii. Tutkimuksen aineistoksi katsoin riittävän Oulun musiikkikasvatuksen laulunopiskelijoiden haastatteluaineiston. Itselleni jo itsestäänselvyydeksi muodostuneen laulunopetustavan oppimistulokset vaikuttivat siihen, että koko tutkimusprosessi huipentui Wienin laulunopiskelijoiden kanssa työskentelyyn ja heidän haastatteluunsa kesällä 2012.

Tutkimuksen teossa merkittävää ei ole aineiston koko vaan tulkintojen kestävyys ja syvyys (Eskola & Suoranta 1996, 39). On syytä erottaa toisistaan havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus, sillä väistämättä tulee mieleen, pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan haastateltavia itsenään vai suodattuuko haastateltavan kertomus tutkijan oman kehyksen läpi. Laadullisessa tutkimuksessa on väistämättä näin, sillä tutkija on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 135–136.)

Tässä tutkimuksessa olen tutkimuksen kohteena olevan laulunopetustavan ja koko tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija. Tutkimuksen metodologinen ote on toimintatutkimuksellinen, jossa kokemuksen tutkimus on toimintatutkimuksen sisällä. Olen pyrkinyt analysoimaan laulunopiskelijoiden haastattelut niin hyvin kuin mahdollista, mutta olen kuitenkin tietoinen koko ajan omasta roolistani tutkijana heidän käsitystensä tulkitsijana. Olen tiedostanut omat ennakkokäsitykseni ja -asenteeni ja siirtänyt ne taka-alalle haastatteluja analysoidessani ja pyrkinyt kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä sellaisenaan. Tämän tutkimuksen tutkimuskohde, kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa avasi ja antoi opiskelijoille paljon enemmän verrattuna omiin ennako-odotuksiini. Omat ennako-odotukseni liittyivät lähinnä musikaalisten ja lauluteknisten asioiden kehittämiseen. Tutkimusmateriaalin anti yllätti minut täysin. Koko tutkimusaineiston analyysin edetessä alkoi tuloksista nousta esille ihmisen kokonaisvaltainen kasvaminen ja koko persoonan kasvattaminen, ei vain laulunopetustavan toimivuus ja laulusuorituksen parantaminen. Tutkimuksen edetessä korostui entistä enemmän Inkeri Simola-Isakssonin pedagoginen viisaus, ei vain musiikkiliikunnan osalta eikä vain haastatteluaineistona, vaan hänen koko opetusfilosofiansa ja tapansa kasvattaa ihmistä. Siksi kokosin hänen haastatteluaineistostaan ja eri lähdekirjoista oman luvun, joka sisältää kokonaisvaltaisen ihmisen kasvattamisen musiikkiliikunnan avulla (ks. luku 4). Olen intuitiivisesti opettanut laulamista Simola-Isakssonin pedagogisten ideoiden pohjalta. Laulunopiskelijoiden haastatteluaineistosta nousi esiin muun muassa hyvänolontunnetta, vapautumista ja itsevarmuutta, jotka avasivat silmiäni entisestään ja uskoni vahvistui huomattavasti kokonaisvaltaiseen laulunopetustapaan musiikkiliikunnan avulla. Olen tietämättäni omalla opetustavallani kasvattanut laulunopiskelijoitteni persoonaa kokonaisvaltaisesti, kasvattanut heitä ihmisinä ja tukenut heitä kasvamaan ihmisinä laulunopetuksella musiikkiliikunnan avulla. Musiikkiliikunnalla on tutkimustulosten mukaan positiivinen vaikutus laulun oppimisprosessiin ja kokonaispersoonallisuuden kehittymiseen, mikä osoittaa tutkimuksen luotettavuutta. (Ks. luvut 7.1.4; 7.2.4; 7.3.2.)

Tutkimuksen eettinen pohja luodaan avoimella ja selkeällä raportoinnilla, joka kattaa yksiselitteisesti tutkimuksen kaikki vaiheet (Varto 1992). Tieteellisen tutkimuksen tulee olla eettisesti kestävä ja erityisesti ihmistieteissä. Tutkijalla on vastuu ihmisarvon säilyttämisestä ja tämän arvon korostamisesta. Se tulee huomioiduksi selkeästi silloin, kun tutkija muistaa itse olevansa osa tutkimaansa elämismailmaa. (Varto 1992.) Tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehysenä on holistinen ihmiskäsitys. Se on ihmisen kokonaisuutena ymmärtävä,

ainutkertaisena, situationaalisuuteen ja subjektiviteettiinsa sidottua kokemuksellisuutta kunnioittava ihmiskäsitys. (Ks. luku 2; Rauhala 1983; 1990; 1993; 1999; 2005.) Keskeinen käsite tutkimuksessani on kehollisuus, mutta siihen liittyy aivan yhtä tärkeänä osana tajunnallisuus ja situationaalisuus. Kehollisuus ja kehollinen oppiminen on työväline, jonka avulla laulamista opitaan tässä tutkimuksessa ja kehon avulla opittu, koettu laulaminen tulee tietoiseksi, tajunnalliseksi tutkimuksen kohteena olevassa kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavassa. Kehollisuus ja tajunnallisuus tarvitsevat myös situationaalisuuden, elämäntilanteisuuden ja ympäristön. Situationaalisuus on kuin peilitila, jossa ihmisen kokonaisuus muodostuu kehollisuuden ja tajunnallisuuden suhteutuessa vastavuoroisesti siihen. (Ks. luvut 2; 7.3.3; Rauhala 2005, 41.) Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut laulunopiskelijoiden kokemuksista, kehollisista ja tajunnallisista kokemuksista laulunopetuksesta musiikkiliikunnan avulla, mutta näitä kokemuksia ei voi ymmärtää irrallaan heidän elämäntilanteisuudestaan. (Ks. luku 7.3.3.)

Tutkimuksen kohteena olleet musiikkikasvatuksen opiskelijat Oulun yliopistossa sekä laulunopiskelijat Wienissä olivat jo täysi-ikäisiä ja suostuivat mukaan tutkimukseen. Yksi wieniläinen oli haastatteluhetkellä vasta 17-vuotias, mutta hän suostui itse haastateltavaksi ja sain myös hänen äidiltään suostumuksen haastatteluun osallistumiseen. Haastateltavien henkilöllisyys on tutkimuksessa anonymiteetin suojaamiseksi suojattu nimeämällä heidät eri koodeilla. Haastattelutilanteet ovat olleet vapaata keskustelua, luonnollista kommunikointia minun ja haasteltavan välillä. Oululaiset kuten myös wieniläiset haastateltavat olivat tilanteessa kanssani kahdestaan. Olen litteroinut haastattelut sanatarkasti ja wieniläisten kohdalla sanatarkasti saksankielellä, mutta olen tehnyt yhteenvedon heidän haastatteluistaan suomen kielellä. Olen pyrkinyt analysoimaan haastattelut sellaisina kuin haastateltavat ovat ne kertoneet, niihin mitään lisäämättä ja mitään olennaista poistamatta.

Olen pyrkinyt tutkimuksessa kehittämään kokonaisvaltaista laulunopetusta musiikkiliikunnan avulla ja vastaamaan tutkimuskysymykseen: Miten musiikkiliikuntaa voi tukea kokonaisvaltaista laulunopetusta? Tutkimusaineistoon pohjautuen olen selvittänyt työtavan kehittymisen eri vaiheittain. Olen pyrkinyt selvittämään, kuinka laulunopetus musiikkiliikunnan avulla soveltuu yksinlaulunopetukseen. Lisäksi olen perehtynyt Inkeri Simola-Isakssonin elämäntyöhön ja hänen näkemyksiinsä musiikkiliikunnan opettamisesta ja laulamisen ja musiikkiliikunnan yhdistämisestä. Tämä aineisto on omana lukunaan koko tutkimustyöni tukena ja reflektiopintana. (Ks. luku 4.) Olen rakentanut tälle tutkimukselle teoriapohjan ja kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan tavoitteet Simola-Isakssonin pedagogisiin ajatuksiin, Suomen musiikkioppilaitosten liiton (SML), Itävallan musiikkikoulujen opetussuunnitelmiin (KOMO) sekä omiin artikkeleihini (Nenonen 2007, 82–86; 1996, 26.) pohjautuen (ks. luku 6.2). Tutkimusta tehdessäni olen perehtynyt entisestään eri musiikkikasvatuksen teorioihin sekä eri laulopedagogioihin syvällisemmin ja olen saavuttanut syvempää, laajempaa ymmärrystä tutkittavasta aiheesta. Näiden pohjalta olen pystynyt kehittämään tutkimuksen kohteena ole-

van laulunopetuksen työtavan. Koen vilpittömästi onnistuneeni rakentamaan toimivan kokonaisvaltaisen laulunopetuksen opetustavan musiikkiliikunnan avulla.

Omat alkukokemukseni ja -oletukseni siitä, että musiikkiliikunta toimii laulunopetuksen välineenä ja auttaa laulunopetusta, ovat vahvistuneet tutkimusprosessin edetessä. Lisäksi tutkimuksen edetessä haastatteluaineiston perusteella siihen on tullut kokonaisvaltainen ihmiseksi kasvattaminen ja kasvataminen. Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla -työtapa kehittyy koko ajan, ja tutkimuksen myötä olen saanut siihen ja sen eteenpäin kehittämiseen teoreettista ja käytännöllistä pohjaa. Erityisesti wieniläisten laulunopiskelijoiden kokemukset ja ääniharjoitusten ja laulujen liikkeiden analysointi sekä liikkeiden ideointi ovat entisestään vahvistaneet uskoani opetustavan toimivuudesta. Työtavan toimivuuteen ja tutkimuksen onnistumiseen vaikuttaa toimiva opettaja-oppilassuhde sekä opiskelijoiden avoimuus ja halu kokeilla uutta. (Ks. luku 7.3.3.1.) Tutkimusraportista löytyy myös esimerkkejä opiskelijoista, joille tämä työtapa ei sovellu (ks. luku 7.1.5) eikä heidän kanssaan myöskään syntynyt toimivaa opettaja-oppilassuhdetta. Heidän kanssaan vuorovaikutus oli kaikin tavoin hankalaa. Olen kirjoittanut luvuissa 7.1.5 ja 7.2.5 molemmista tutkimusaineistoista kokoavaa pohdintaa laulunopettajana reflektoiden tämän laulunopetuksen työtavan toimivuuden ja sopivuuden eri opiskelijoiden kanssa. Lisäksi olen kirjoittanut luvussa 7.3.2 omaa kriittistä pohdintaani laulunopetustavasta musiikkiliikunnan avulla, sen käyttömahdollisuuksista eri ihmisten kanssa, omasta oppimisestani ja siitä, miksi tutkimus kannatti tehdä. Kaikki edellä mainitut luvut lisäävät mielestäni tämän tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimukseni luotettavuus kokonaisuutena on lukijan arvioitavissa tämän tutkimusraportin muodossa. Olen pyrkinyt kuvaamaan tarkasti tutkimukseni kulkua, tutkimuskysymyksen, haastateltavat ja tutkimustilanteet sekä selvittänyt haastattelujen eri analyysivaiheet. Olen avannut omat ennakkokäsitykseni ja -odotukseni ja omat kokemukseni, jotka koskevat tutkimuksen kohteena olevaa aiheetta. Koen vilpittömästi onnistuneeni hyvin tehtävässäni. Tutkimus ei kuitenkaan voi tuottaa lopullista totuutta mistään asiasta.

8 TULOSTEN KOKOAVAA TARKASTELUA

Tässä tutkimuksessa on tutkittu kokonaisvaltaista laulunopetusta musiikkiliikunnan avulla sekä Inkeri Simola-Isakssonin pedagogisten ajatusten soveltamista laulunopetukseen. Tutkimustehtävänä oli kehittää kokonaisvaltaista laulunopetusta. Tutkimuskysymyksenä on: Miten musiikkiliikunta voi tukea kokonaisvaltaista laulunopetusta? Tutkimustulosten perusteella voidaan tutkimuskysymykseen vastata, että musiikkiliikunta tukee laulusuoritusta ja laulujen oppimista sekä kehittää laulunopiskelijoiden tietoisuutta omasta kehosta. Lisäksi laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on ihmisen kasvattamista ja vahvistamista, persoonan aukaisua, ja sen avulla varsinainen laulaminen paranee laulusuorituksena. Laulaminen virtaa, soljuu paremmin ja ääni vapautuu kun keho vapautuu. Nämä tuovat mukanaan laulamisen iloa ja se synnyttää onnistumisen elämyksiä. Kaikkien näiden edellä mainittujen asioiden perusteella voidaan todeta, että laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa on kokonaisvaltainen laulunopetustapa.

Kautta aikojen ovat ihmiset laulaneet, soittaneet ja tanssineet. Tämä laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla ei ole uusi tai erilainen tapa, vaan luontaisesti syntynyt ja jokaisen sisällä oleva luontainen tapa reagoida musiikkiin liikkeen kautta.

8.1 "Laulu syömmet aukaisee" - Inkeri Simola-Isakssonin sateenvarjo

Tärkeä taustatuki kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla työtavan kehittymiselle oli Inkeri Simola-Isaksson. Hän seurasi opetustavan kehittymistä ja kannusti siihen. Laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on aina seurannut intuitiivisesti Simola-Isakssonin jalanjalkia työskennellessäni niin laulunopiskelijoiden kuin kouluikäisten oppilaiden kanssa. Tämä laulunopetustapa sopii yksinlaulunopetukseen ja ryhmäopetukseen sekä eri-ikäisille laulajille.

Inkeri Simola-Isakssonin opetusfilosofiaa ja hänen pedagogisia ajatuksiaan on käsitelty luvussa 4. Hänen yhtenä tärkeänä ajatuksenaan on, että musiikkiliikunnalla kehitetään koko ihmisen persoonaa, kehoa ja mieltä. Päättävöitteena on hänen mukaansa aktivoida oppilasta kokonaisvaltaisesti. Laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on tutkimustulosten mukaan myös kokonaisvaltaista ihmisen persoonan, kehon ja mielen kehittämistä, sillä opiskelijat ovat kokeneet laulamisen musiikkiliikunnan avulla sekä fyysisenä että psyykkisenä kokonaisuutena. Opetustapa on kehittänyt heitä niin psyykkisesti kuin fyysisesti laulu-suorituksen osalta.

Musiikkiliikunta antaa Simola-Isakssonin sanoin kaikille ihmisille mahdollisuuden kokea ja ymmärtää musiikkia liikkuen oman kehon kautta omalla persoonallisella tavalla musikaalisuuden sekä tietojen ja taitojen asteesta riippumatta. Kaikki voivat nauttia tekemisestä, sillä musiikkiliikunta on henkilökohtaista kokemista ja eläytymistä kokonaisvaltaisesti. Se tuo mukanaan virkistymistä ja rentoutumista ja iloa sekä yhdessä tekemisen riemua. Musiikkiliikunta myös rohkaisee ja auttaa poistamaan estoja sekä pelkoja. Lisäksi laulamisen ja liikkumisen tuoma hyvänolontunne edesauttaa kaikenlaisessa oppimisessä. Näitä kaikkia ominaisuuksia on tutkimustulosten mukaan myös saavutettu kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kanssa. Laulunopiskelijoille tämä laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on tuonut hyvänolontunnetta sekä rentoutumista, mutta ennen kaikkea iloa. Se on myös rohkaissut opiskelijoita laulamaan enemmän ja vapaammin sekä poistanut estoja ja jopa pelkoja muun muassa korkeiden sävelien laulamista kohtaan. Lisäksi opiskelijat ovat oppineet analysoimaan itseään ja laulamistaan paremmin kokonaisvaltaisen kehontuntemuksen avulla.

Simola-Isaksson painottaa, että musiikkiliikunta on aloitettava hyvin yksinkertaisista liikkeistä ja edeten kunkin oppilaan ja opetusryhmän tason ja taitojen mukaan vähitellen vaativimpiin tehtäviin. Jokaiselle oppilaalle pitäisi pyrkiä luomaan tunne, että "tää on mun juttu", ja ennen kaikkea turvallinen olo. Uusien laulunopiskelijoiden kanssa aloitan liikkeiden käytön aina yksinkertaisilla eleillä ja kävelyllä, ja jos he kokevat tavan omakseen ja tuntevat olonsa turvalliseksi, lisään liikkeitä ääniharjoituksiin ja lauluihin. Musiikkiliikunnassa on tavoitteena Simola-Isakssonin mukaan sisäisesti vapautuneen, tasapainoisen, persoonallisen, sosiaalisen ja omia kykyjään kokeilevan, luovan ih-

misen kasvattaminen. Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on tulosten mukaan vapauttanut laulajien kehoa ja ääntä. Sen avulla on myös onnistuttu kasvattamaan omatoimisuutta ja luovuutta sekä vahvistamaan itsetuntoa ja löytämään minuuttaan laulajana. Musiikkiliikunta kuuluu Simola-Isakssonin mielestä kaikille, ja on henkilöstä itsestään kiinni, sopiiko se hänelle. Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla kuuluu myös kaikille, kaikille niille, jotka ovat avoinna ja valmiita sitä kokeilemaan, kuten tuloksista voidaan havaita.

Simola-Isakssonin sanoin ”laulu syömmet aukaisee”. Laulu aukaisee oman sydämen mutta myös yhteyden muihin ihmisiin. Yhdessä laulaminen on hänen mielestään tärkeää ihmisen kokonaisyhyvinvoinnille, sillä laulaminen on positiivista yhdessäoloa ja vuorovaikutusta. Kun musiikkiliikuntaan yhdistetään laulaminen, voi jokainen osallistua laulamiseen omalla kehollaan. Liikkeen kautta Simola-Isaksson on saanut kaikki opiskelijat laulamaan sanomalla ”antakaa käsien laulaa”.

Tutkimustulosten mukaan ja Simola-Isakssonin ajatuksiin peilaten laulu ja liike kuuluvat luontaisesti yhteen. Musiikkiliikunta on hänen mukaansa hyvin luonteva laulunopetuksen väline ja ennen kaikkea lasten laulunopetuksessa. Tutkimustulosten mukaan kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on hyvin toimiva työväline laulunopiskelijoiden kanssa. Se on aikuisten laulunopiskelijoiden musiikkiliikuntaa, jonka avulla laulusuoritusta kehitetään, ja se soveltuu eri-ikäisille laulajille. Kuten WN4 sanoi, hän ei voi kuvitella laulunopetusta ilman liikettä. WN3 kysyi, onko jotain teoriaa tai pedagogista perustetta siihen, ettei niin voi tehdä. WN1 ei olisi omasta mielestään edistynyt äänensä kanssa niin hyvin, jos olisi ollut tavallisessa äänenkäytön koulutuksessa. Myös opiskelijan WM2 mielestä musiikkiliikunta ja laulaminen kuuluvat luontevasti yhteen.

Simola-Isakssonin sanoin laulaminen virittää liikettä ja liike virittää laulamista. Laulaminen ei aina välttämättä viritä näkyvää liikettä vaan kehonsisäisen liikkeen. Laulajan täytyy tuntea laulun rytmi ja tempo kehossaan. Laulaminen edellyttää myös kuuntelua ja musiikin hahmottamista. Tutkimustulosten mukaan liike virtaa laulun myötä luontevasti, ja näkyvänä liikkeenä se auttaa laulamista ja musiikin hahmottamista. Liike auttaa myös sisäisen virtaavuuden löytämiseen, ja oppiminen tapahtuu näin auditiivisesti, visuaalisesti ja kineettisesti sekä kognitiivisesti.

Laulaminen musiikkiliikunnan avulla on tutkimustulosten mukaan lisännyt opiskelijoiden hyvinolontunnetta ja positiivista mieltä. Simola-Isakssonin mielestä laulamisen synnyttämä positiivinen tunne on ehdottomasti laulamisen ensimmäinen tavoite. Kuten opiskelijani WN4 sanoi, laulaminen musiikkiliikunnan avulla tekee onnelliseksi. Liike rohkaisee myös laulamaan vapaammin ja laulamaan kehon kautta. Laulaminen on Simola-Isakssonin sanoin hyvin persoonallinen ilmaisuväline, jossa on aina tunteet mukana. Hän täsmentää, että laulaminen kuuluu kaikille, laulaminen vaikuttaa vahvasti ihmisen persoonaan ja musiikkiliikunta vapauttaa ihmistä kokonaisuutena. Simola-Isaksson painottaa, että keneltäkään ei saa koskaan kieltää laulamista ja jokainen laulutilanne

tulisi tehdä niin miellyttäväksi ja turvalliseksi kuin mahdollista. Tutkimustuloksista käy ilmi, kuinka laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on avannut laulunopiskelijoita, tuonut heille lisää rohkeutta laulaa ja laulaa vapaammin. Se on myös avannut uuden kanavan ilmaista itseään vapaammin liikkeen avulla ja omien liikkeiden kautta. Laulunopiskelijat ovat alkaneet tietoisesti soveltaa ja kehittää liikkeitä paremmin omaan liikekieleensä sopiviksi, mikä on myös kehittänyt opiskelijoiden luovaa ilmaisua. Improvisointi ja luovuus kuuluvat Simola-Isakssonin mukaan musiikkiliikuntaan mutta myös laulunopetukseen.

Tehdessään kuorokoreografioita Simola-Isaksson on pitänyt musiikin aina etusijalla, ja sen jälkeen tulee vasta liike. Liike ei saa häiritä laulamista, vaan sen tehtävänä on tukea laulettua musiikkia. Lisäksi kehon ja äänen välillä on löydettävä tasapaino. Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan periaatteena on, että liike tukee laulamista ja laulaminen on pääasia, jonka apuna käytetään liikettä. Liike auttaa löytämään kehon ja äänen välisen yhteyden paremmin kuin paikallaan seisominen. Liikkeiden tulee sopia luontevasti laulajalle ja laulettuun ääniharjoitukseen tai lauluun. Tutkimuksen kohteena olevassa laulunopetustavassa liikkeet tukevat laulurytmiä ja melodialinjaa sekä auttavat äänenkorkeuksia lauletaessa ja ennen kaikkea musiikin virtaavuuden löytämisessä.

Simola-Isakssonin mukaan laulamisen avulla koulutetaan ja huolletaan myös puheääntä, ja äänenhuolto on osa ihmisen kokonaisyhyvinvointia. Musiikkiliikunta laulunopetuksen välineenä vapauttaa ihmistä ja ääntä, ja sen myötä syntyy hyvänolontunne. Kun äänen ja liikkeen yhteys toimii luontevasti, se edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opiskelijani WN4 kertoi haastattelussaan, että hän on laulutuntien jälkeen paljon iloisempi, vapaampi ja täynnä energiaa. Myös hänen puheäänensä soi paremmin ja korkeammalta, ja laulaminen tekee hänet onnelliseksi.

8.2 Yhteys aikaisempiin tutkimuksiin ja teoriaosan lukuihin

8.2.1 Yhteys musiikkikasvatukseen ja -liikunnan teorioihin sekä kansanmusiikkiin ja kansantanssiin

Tämä tutkimus keskittyy kokonaisvaltaiseen laulunopettamiseen musiikkiliikunnan avulla. Lisäksi tutkimus käsittelee kokonaisvaltaista ihmisen kasvattamista. Kyseessä ei ole uusi ilmiö, vaan sitä on käytetty kautta ihmiskunnan historian. Eri kasvatustilastoista, kansanmusiikista sekä musiikkipedagogioista löytyy paljon yhtymäkohtia kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kanssa.

Jo antiikin Kreikassa ymmärrettiin ihmisen kokonaisvaltainen kasvattaminen. Platonin (2007) oppien mukaan kasvatuksessa on otettava huomioon sekä fyysinen että henkinen puoli. (Ks. luku 3.1.1; Platon, Valtio 411 A.; Tenkku 1981, 23–24; Platon 2007.) Tutkimustulosten mukaan laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla on myös kasvatettu opiskelijoita ihmisinä kokonaisval-

taisesti, niin henkisesti kuin fyysisesti. He ovat kokeneet hyvänolontunnetta ja iloa laulaessaan liikkeen avulla. Laulunopiskelijoiden koko persoona on kehittynyt ja vahvistunut musiikkiliikunnan ja laulun avulla, ja he ovat saaneet lisää itsevarmuutta. Yhtymäkohtana Platonin kuorotanssin liikkeiden kanssa on se, että laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla pyritään luomaan ääniharjoituksiin ja lauluihin kauniita, soljuvia ja harmonisia liikkeitä. Tutkimustulosten mukaan valmiiksi annetut sekä opiskelijoiden omat luontaiset liikkeet sopivat ääniharjoituksiin ja lauluihin ja opiskelijat ovat kokeneet harmoniaa niiden myötä. Tutkimustuloksista voidaan myös lukea laulunopetustavan musiikkiliikunnan avulla toimivan terapeuttisesti tuoden yleisesti hyvänolontunnetta. Jo Aristoteles tunnisti musiikin terapeuttisen funktion. (Ks. luku 3.1.1; Aristoteles 1991; Tenkku 1981, 16–22.)

Kokonaisvaltaisessa laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla ohjataan musiikkia, laulettua musiikkia kädenliikkeiden avulla tukien melodialinjaa, laulun rytmiä ja musiikillisen fraasin luontevaa laulamista sekä musiikin luontaista soljuvuutta. Näin on tehty jo egyptiläisten seinämaalausten mukaan, joissa musiikkia ohjattiin johtajan kädenliikkein. (Ks. luku 3.1.1; Tenkku 1981, 16.)

Renessanssin ajan hengen mukaan oppimisen tuli olla mielekästä ja iloista, ja musiikki oli ilmaisuvälineenä ja erilaisten tunnetilojen välittäjänä (ks. luku 3.1.1; Østern 2001, 33). Laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla on tutkimustulosten mukaan saavutettu laulamisen iloa ja virkistystä sekä kokonaisvaltaista hyvänolontunnetta, ja laulaminen musiikkiliikunnan avulla on opiskelijoista hauskaa. Opiskelijoiden oma tunnetila vaikuttaa myös liikkeiden soljuvuuteen ja laulamisen laatuun.

Uskonpudistuksen myötä yhdessä laulaminen yleistyi, ja se oli myös sosiaalisuuteen kasvattamista (ks. luku 3.1.1; Tenkku 1981, 28–31). Tutkimuksessa mukana olleet opiskelijat ilmaisevat yhteislaulun tärkeyden ja sen tuoman yhteenkuuluvuuden tunteen. Myös Simola-Isaksson tähdentää yhteislaulun merkitystä: ”Laulu syömmet aukaisee.”

Tässä tutkimuksessa löytyy paljon yhtymäkohtia luvun 3.1.1 kasvatopedagogien kasvatustutkimusten kanssa. Comeniuksen mukaan sielun ja ruumiin voimia on kasvatettava tasapainoisesti yhdessä, ja samoin myös Pestalozzin mukaan kasvatuksen tulee kohdistua koko persoonaan. Rousseau kannatti lapsen luonnonmukaista kasvattamista kuten myös Fröbel, ja hän korosti myös lapsen luontaisen ilmaisun kehittämistä. Fröbel kehitti myös laulunopettamista käsimerkkien avulla. (Ks. luku 3.1.1; Tenkku 1981, 28–31, 37–38.) Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on myös tukenut opiskelijoiden kokonaisvaltaista kasvua ja vaikuttanut heidän koko persoonaansa, kuten tutkimustuloksista ilmenee. Lisäksi laulunopetus liikkeiden avulla on osittain käsimerkkien käyttämistä, mutta ei sävelkorkeuksien tarkkaa osoittamista, vaan se on melodialinjan ja laulunrytmin tukemista liikkeen avulla. Luontainen ilmaus, luontaiset kädenliikkeet kehittyvät kokonaisvaltaisen laulunopetustavan myötä, kun opiskelijat alkavat itse ideoida ääniharjoituksiin tai lauluihin sopivia omia kehonliikkeitä.

Friedrich von Schillerin mukaan ihmisellä on halua leikkiä ("Spieltrieb") ja ihminen leikkii silloin, kun hän on täysi ihminen (ks. luku 3.1.1; Østern 2001, 34–35). Tutkimustuloksista käy ilmi, että laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla soveltuu kaikille niille, jotka ovat avoinna vastaanottamaan sitä. Tutkimuksen kohteena oleva laulunopetusmenetelmä on eräällä tavalla leikkimistä. Laulunopiskelija, joka lähtee leikkiin mukaan, on jo avoin ottamaan sen vastaan ja kokeilemaan sekä kehittämään itseään musiikkiliikunnan avulla ei vain laulajana vaan myös ihmisenä.

Suomalainen kansanmusiikki ja kansantanssi sekä työlaulut

Suomalaisessa kansanmusiikissa on laulettu ja tanssittu kautta aikojen ketjussa tai piirissä esilaulajan johdolla tai kaikki yhdessä. Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on myös eräänlaista laulutanssia, kun opetuksessa käytetään kävelyä laulun virtaavuuden löytämiseksi. (Ks. luku 3.2.1; Asplund 2006, 135–137; Rausmaa 1984, 10–11.)

Tämän tutkimuksen tuloksista löytyy yhtymäkohtia erilaisten suomalaisten työlaulujen kanssa (ks. luku 3.2.2; Asplund 2006, 124–126). Kokonaisvaltaisessa laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla liikkeet tapahtuvat laulun tai ääniharjoituksen rytmiä tukien. Tässä näen yhteneväisyyksiä erilaisten työlaulujen kanssa, joiden liikkeet syntyivät työnrupeaman aikana ja laulut liikkeiden rytmiin sopien. Ääniharjoitukset musiikkiliikunnan avulla muodostavat yhteyden torikauppiaiden ja työmiesten huudahduksien kanssa, sillä ääniharjoitus on tavallisesti lyhyt fraasi ja se noudattaa hengitysrytmiä. Käsillä tehdään fraasin mukainen liike. Tutkimustulosten mukaan laulaminen ja liikkuminen kuuluvat luontaisesti yhteen. Luontaiset liikkeet syntyvät usein itsestään, spontaanisti laulajan oman kehonkielen ja laulun tai ääniharjoituksen mukaan. Laulaja käyttää luonnollista hengitysrytmiä niin kuin kansanmusiikin työlauluissa ja voimaponnistuksissa on aina tehty. Lisäksi liikkeet auttavat viemään liikaa keskittymistä pois laulamasta ja helpottavat ja keventävät laulamista. Liikkeiden käyttö laulunopetuksen apuna tuo opiskelijoille hyvinolontunnetta ja iloa ja on heistä myös hauskaa.

Alakoululaisten tyttöjen laululeikeissä on yhtymäkohtia tämän tutkimuksen laulunopetustavan kanssa, sillä taputusleikeissä on myös erilaisia tapoja leikkiä ja lapset luovat tuttuihin lauluihin itse koreografioita, taputuksia ja omia sanoituksia (ks. luku 3.2.1; Lipponen 1990, 7–11). Tutkimustulosten mukaan liike auttaa laulamista, sillä varsinkin ääniharjoitusten liikkeet ovat tukeneet laulettavan harjoituksen rytmiä kinesteettisesti ja visuaalisesti, ei kuitenkaan auditiivisesti niin kuin taputusleikeissä. Luontaiset kehon liikkeet musiikin, laulun aikana ovat tavallaan kuin lasten taputusleikkejä. Ne tapahtuvat laulun rytmin mukaan, vaativat vähän tilaa ja ovat lyhytkestoisia kuten kokonaisvaltaisen laulunopetustavan ääniharjoitukset. Laulunopiskelijoiden ääniharjoitukset ovat "laululeikkejä" ja varsinkin silloin, kun opiskelijat kehittelevät omia liikkeitä ääniharjoitukseen.

Ihmiset reagoivat musiikkiin luontaisesti esimerkiksi vapaa-ajallaan erilaisissa urheilutapahtumissa, joissa "heijataan" puolelta toiselle samalla huudah-

dellen ja resitoiden liikkeen mukana. Liike ja musiikki, liike ja laulaminen kuuluvat luontevasti yhteen. Laulunopetustavalla musiikkiliikunnan avulla on myös vahva yhteys ihmisten luontaisiin liikkeisiin ja huudahduksiin ja resitoiwaan laulutapaan urheilutapahtumissa ja juhlissa. Laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla liikkeet syntyvät luonnostaan ääniharjoituksiin ja lauluihin jokaisen opiskelijan oman kehonkielen mukaan. (Ks. luku 3.2.1.)

Afrikkalaisessa musiikissa laulu, tanssi sekä taputukset ja tömistykset kuuluvat luontaisesti yhteen. Työlauluissa laulun rytmi rytmittää ja keventää raskasta työtä sekä vähentää samana pysyvää työrytmin sykettä. Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on muodostunut tutkimuksessa mukana olleille opiskelijoille täysin luontaiseksi tavaksi laulaa. Liike rytmittää laulamista, vapauttaa ääntä ja helpottaa näin laulusuoritusta, kuten tutkimustuloksista käy ilmi. Ääniharjoituksia ei kuitenkaan toisteta niin kauan, että ne olisivat pitkäväteisiä. Myös merimiesten merimieslaulut, shantyt rytmittivät työtä ja veivät ajatuksia pois raskaasta työstä. (Ks. luku 3.2.2; Detterbeck 2009, 12–13; Schmid 2009, 20–33; Palmer 2007–2014, 2.) Tutkimustuloksista käy myös ilmi, että laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla ääniharjoituksiin ja lauluihin tehdyt liikkeet vievät myös pois liikaa laulamiseen keskittymistä. Ne myös tapahtuvat ”työn rytmin”, laulun tai harjoituksen rytmin mukaan.

Musiikkikasvatuksen ja tanssin pedagogiat

Merkittävät musiikkikasvatuksen pedagogit Dalcroze, Orff ja Kodály painottivat kokonaisvaltaista oppimista ja kokonaispersoonallisuuden kehittämistä kuten myös tanssipedagogi Laban (ks. luvut 3.3.1; 3.3.2; 3.3.3; 3.3.4). Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla noudattaa samaa pedagogista näkemystä. Musiikkikasvatuksen pedagogit painottivat myös, että musiikki ja musiikinopetus kuuluvat kaikille. Laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on tarkoitettu kaikille eri-ikäisille laulajille ja sopii eri musiikkityylien opettamiseen. Tutkimustulosten mukaan tämä laulunopetustapa soveltuu kaikille eritasoisille oppijoille ja sen kautta jokaisella on mahdollisuus osallistua ja kehittyä laulajana ja ihmisenä liikkeen avulla.

Niin musiikkikasvatuksen pedagogit Dalcroze, Orff, Kodály kuin myös tanssipedagogi Laban korostivat lasten luontaista liikkumista ja hyödynsivät sitä oppimisessa eri tavoin. Tutkimustulosten mukaan laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on muodostunut luontaiseksi tavaksi opiskella laulua tutkimuksessa mukana olleille laulunopiskelijoille ja ennen kaikkea wieniläisille laulunopiskelijoille. Kun liike laulunopetuksen välineenä sopii luontevasti laulunopiskelijoille, alkaa tapahtua kognitiivista oppimista, aistimista, oivaltamista, erottelua ja ymmärtämistä siitä, miten liike vaikuttaa ääneen, laulusuoritukseen, omaan kehoon ja omaan mieleen. Tämän opetustavan avulla opiskelijat ovat herkistyneet kokemaan musiikkia kokonaisvaltaisesti. Lisäksi opetustapa on alkanut elää omaa elämäänsä laulunopiskelijoiden harjoittelussa, kun he ideoivat itse lisää liikkeitä harjoituksiin.

Rudolf von Laban (1879–1958)

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kanssa löytyy eniten yhtymäkohtia Labanin filosofian ja liiketeorian kanssa. Siksi olen nostanut Labanin tähän ennen muita pedagogeja. Hänen teorioissaan on myös paljon yhtymäkohtia holistisen ihmiskäsityksen kanssa, mikä toimii tämän tutkimuksen filosofisena ja teoreettisena viitekehystenä.

Rudolf von Laban tutki ihmistä kokonaisuutena. Hänen liiketeoriassaan korostetaan kehon ja mielen yhteyttä ja niiden vuorovaikutusta. Labanin menetelmässä tuetaan ja ohjataan ihmistä liikkumaan luonnollisesti. Liikkeen tekemisessä on oltava koko kehon mukana. (Ks. luku 3.3.4; Laban 2011, 19, 169; Sarje 1992, 32–35.) Tutkimustulosten mukaan parhaiten laulamista ja laulun oppimista ovat tukeneet opiskelijoiden soveltamat liikkeet sekä heidän itse ideomansa liikkeet. Liikkeet syntyvät luonnostaan laulun rytmin ja tunnelman mukaan, ja opiskelijat laulavat kokonaisvaltaisesti musiikkiliikunnan avulla.

Liikkumistapa luonnehtii ihmisen mielentilaa ja myös pysyvää persoonallisuuden piirrettä, mutta se voi myös vaikuttaa persoonallisuuden muodostumiseen, toteaa Laban (ks. luku 3.3.4; Laban 1975, 11–13, 17, 21–23, 133; 2011, 1–2, 19; Sarje 1992, 33–39; vrt. luku 2.2). Kuten tuloksista ilmenee, musiikkiliikunta on lisännyt rohkeutta laulaa, vahvistanut persoonaa ja lisännyt opiskelijoiden itsevarmuutta. Erityisesti laulunopiskelija WN3:lle laulaminen musiikkiliikunnan avulla on tuonut rohkeutta avautua ja ottaa rohkeasti tilaa itselleen turvallisesti. Hän on vahvistunut ihmisenä ja voittanut pelon korkeiden sävelien laulamista kohtaan. Laulunopiskelijoiden tekemät liikkeet ovat jokaisen yksilön kohdalla erilaisia, ne ilmentävät jokaisen yksilön omaa suhdetta itseensä ja muihin sekä kertovat heidän senhetkisestä mielentilastaan ja olosuhteista. (Ks. luku 7.2.3.) Laulunopiskelijoiden tekemät liikkeet kertovat myös heidän persoonastaan, sillä avoimet opiskelijat tekevät luonnostaan suurempi, laajempia liikkeitä kuin sulkeutuneet opiskelijat. Jokaisen liikekieli on ainutlaatuinen, ja jokainen laulunopiskelija toteuttaa annettuja liikkeitä omalla, persoonallisella tavallaan soveltaen niitä itselleen sopiviksi ja ideoiden myös kokonaan omia liikkeitä. Laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla tukee luontaista ilmaisua ja sen avulla vahvistetaan jokaisen persoonallisuutta. Myös Labanin mielestä opetuksen tulee rohkaista ja tukea spontaania, luontaista liikuntaa ja kehittää luovaa ilmaisua, sillä ne ovat pohjana persoonallisuuden kehittämisessä. (Vrt. luku 2.2.)

Labanin mukaan jokaiselle yksilölle on mahdollista löytää sopiva työtehtävä, jonka kautta ohjataan ihmistä käyttämään kehoaan fysiologisesti oikealla tavalla (effort). Jokaisen ihmisen effort-ominaisuudet ovat ainutkertaisia, ja ne näkyvät hänen työliikkeissään ja tanssissa ja kuuluvat hänen laulussaan ja puheessaan. (Ks. luku 3.3.4; Laban 1975, 8–18, 23–24; Sarje 1992, 38–39.) Tutkimuksessa mukana olleet opiskelijat sopeuttivat antamani liikkeet ääniharjoituksiin ja lauluihin omaan liikekieleensä sopiviksi eli heidän kehonsa fysiologiaan oikealla tavalla sopiviksi. Laulunopiskelijoiden omat liikkeet ovat myös ainutker-

taisia ja sopivat heidän kehoonsa hyvin. Tutkimustulosten mukaan ne vaikuttavat äänen sointiin ja laulun laatuun.

Labanin liiketeoriasta (ks. luku 3.3.4) löytyy vastaus siihen, miksi minun antamani liikkeet erilaisiin ääniharjoituksiin tai lauluihin eivät aina sopineet kaikille laulunopiskelijoille. Opiskelija WN3 esitti kysymyksen, miksi en hyväksynyt hänen omaa, luontaisesti tulevaa liikettä harjoitukseen. Hän teki liikkeen molemmilla käsivarsillaan ulkokautta sisäänpäin keskelle eteen sulkien itsensä kehollisesti. Selitin hänelle, että haluan äänen ja kehon avautuvan harjoituksen avulla, ja siksi tarjosin hänelle täysin päinvastaista harjoitusta, jossa käsillä tehtiin keskeltä edestä sisäkautta ulospäin aukeava liike. Ymmärrän Labanin teorian pohjalta nyt paremmin sen, miksi jokainen laulunopiskelija tekee omia liikkeitä. Jokainen laulunopiskelija on persoonana erilainen, jokaisen liikekieli on ainutkertainen ja heille luonteva. WN3 oli myös alussa hyvin sulkeutunut ja arka ihminen, mutta neljän vuoden opetuksen aikana hän avautui ihmisenä, kuten tutkimustuloksista voidaan lukea. Hän tuntee myös itsensä vahvemmasi ihmisenä. Intuition varassa tekemäni liike auttoi häntä avautumaan ihmisenä ja saamaan rohkeutta sekä vahvasti hänen itseluottamustaan. Tässä tapauksessa minulle luontainen liike ei sopinut hänelle, mutta opettajana halusin hänen toteuttavan kyseistä liikettä, sillä kun rintakehä on auki, avautuu ääni myös paremmin ja se soi vapaasti. Auttoiko tämä ulospäin aukeava, laajeneva, onnellisuutta ja itsetuntoa vahvistava liike hänen avautumisestaan ihmisenä? Luulen vahvasti sen olevan yksi tärkeimmistä liikkeistä, mutta on myös monia muita liikkeitä, jotka auttoivat hänen avautumisestaan ihmisenä ja vahvistivat hänen itsetuntoaan. (Vrt. luku 2.2.)

Opiskelijat soveltavat liikkeitä ääniharjoituksiin ja lauluihin antamiensa ideoitten pohjalta tai ideoivat omatoimisesti erilaisia liikkeitä. Laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla on vahvasti yhteys Labanin effort-teoriaan: hän kehitti liikkeitä jokaiselle työntekijälle sopivaksi ja opetti heitä käyttämään kehoaan luontaisesti oikealla tavalla. Tutkimustulosten mukaan jokainen wieniläinen laulunopiskelija on alkanut soveltaa ja kehittää liikkeitä paremmin itselleen sopiviksi omaan liikekieleensä. He myös toteuttavat liikkeitä eri tavoilla eri päivänä, sillä kokonaisvaltainen tunne ja mieliala vaikuttavat liikkeiden laatuun ja suuruuteen. (Ks. luku 7.2.3.)

Ääniharjoituksiin olen suunnitellut liikkeitä intuitiivisesti, ja Labanin liike- ja effort-teoriaa (1975; 1980; 2011; ks. luku 3.3.4) tarkemmin tutkiessani huomaan, että useat liikkeet ovat luontaisesti hänen ajatustensa mukaisia. Ääniharjoituksissa ylöspäin suuntautuvat liikkeet ovat auttaneet laulamista, ja ne merkitsevät Labanin mukaan iloa ja keveyttä. Ulospäin laajentuva liike merkitsee onnellisuutta ja itsetuntoa, ja se on tutkimustulosten mukaan auttanut laulamista ja avannut kehoa. Alaspäin suuntautuvat liikkeet, muun muassa ”ilmapallon painaminen veden alle”, merkitsee Labanin teorian mukaan voimaa ja raskautta. Tämä liike on auttanut laulusuoritusta ja tuonut siihen paremman tuen kehossa, lähinnä tuen alavatsassa korkeita säveliä lauletaessa, mikä vaatii voimaa ja hyvää tukea kehosta.

Émile Jaques-Dalcroze (1865–1950)

Labanin ohella myös Jaques-Dalcrozen koko pedagoginen idea perustuu kokonaisvaltaiseen ihmis- ja oppimiskäsitykseen. Hän pyrki opetuksellaan vahvistamaan mielen ja kehon yhteyttä ja näin edistämään kokonaisvaltaista oppimista (ks. luku 3.3.1; Bachmann 1993, 12–13). Laulunopetus kehonliikkeiden avulla on myös kokonaisvaltaista toimintaa, jossa mieli ja keho ovat tasapainoisesti yhteistoiminnassa. Dalcrozen mukaan kehon ja mielen rytmisellä kasvatuksella on hyödyllistä vaikutusta koko ihmisen persoonallisuuden kehitykseen ja hyvinvointiin (Juntunen 2004, 21). Tässä tutkimuksessa on saavutettu samanlaisia tuloksia, sillä laulunopiskelijat tuntevat itsensä vahvemiksi, heidän itsetuntonsa on vahvistunut ja tämän opetustavan myötä heiltä on poistunut pelkoja ja he ovat tulleet rohkeammiksi. Laulunopiskelijat tuntevat myös rentoutta ja hyvinolontunnetta laulaessaan liikkeiden kanssa. Dalcroze korostaa myös ilon merkitystä oppimisessa, ja tutkimuksessa mukana olleet opiskelijat ovatkin todenneet laulamisen liikkeen avulla olevan hauskaa ja tuovan iloa, hyvinolontunnetta ja onnellisuutta.

Muusikkoutta kehitetään Dalcrozen menetelmässä laaja-alaisesti ja monipuolisesti. Musiikkia toteutetaan liikkuen, ja se harjoittaa ensisijaisesti kinesteettistä oppimista ja kehollista tietoa musiikista. (Ks. luku 3.3.1; Juntunen 2010, 18, 20–22.) Tähän ideaan pohjaavat myös kokonaisvaltaisen laulunopetustavan ääniharjoitukset sekä laulujen opettelu. Ääniharjoitukset toteutetaan laulaen ja ne kuullaan, jolloin oppiminen vahvistuu auditiiivisesti. Liikkeet tehdään ääniharjoituksen tai laulun rytmissä sekä melodialinjan mukaan ja ne myös nähdään, jolloin liike vahvistaa oppimista kinesteettisesti ja visuaalisesti. Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla mahdollistaa musiikin oppimisen useamman kanavan kautta. Tällä tavalla on koko ihminen aktivoitu oppimista-pahtumassa, ja kehollinen oppiminen on tie kognitiiviseen, tiedostettuun oppimiseen. Musiikki aistitaan ja koetaan kehossa ja ilmaistaan koko keholla, ja näin musiikki saa näkyvän muodon ja kuuntelukokemus vahvistuu.

Dalcrozen menetelmässä säveltapailun opiskelu on aktiivista tekemistä, jossa ääntä käytetään yhdessä luonnollisen liikkumisen kanssa. Laulu- ja rytmiharjoitusten musiikin johtamisliikkeet parantavat myös laulusuoritusta. (Ks. luku 3.3.1; Juntunen 2010, 18, 20–22.) Kokonaisvaltaisessa laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla myös ”johdetaan” musiikkia, kun käsiliikkeet tapahtuvat laulettuun ääniharjoituksen tai laulun rytmissä. Kuten tutkimustuloksista voidaan havaita, luonnolliset käsiliikkeet sekä kävely auttavat musiikin tempoa, perussykkeen ja luontevan virtaavuuden löytämisessä. Kävely auttaa poistamaan liikaa laulamiseen keskittymistä ja vapauttaa laulajan kehoa ja ääntä. Lisäksi liikkeet ovat auttaneet oikean sävelkorkeuden saavuttamisessa ja ennen kaikkea korkeita säveliä lauletaessa ja helpottavat laulusuoritusta.

Improvisointia tehdään Dalcrozen menetelmässä laulaen, liikkuen ja näyttellen ja näin vahvistetaan oppilaan ilmaisullisia kykyjä (ks. luku 3.3.1; Juntunen 2010, 22–23). Tutkimustulosten mukaan laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla antaa laulajille mahdollisuuden ilmaista omia liikkeitään ja käyttää

omaa kehonkieltään. Liikkeen malli on annettu, mutta jokainen laulunopiskelija on soveltanut niitä itselleen parhaiten sopiviksi, jopa keksien täysin uudenlaisia liikkeitä lauluihin ja ääniharjoituksiin oman liikekielensä mukaan.

Caldwellin (1995, 108) käyttämä Dalcroze-menetelmä laulunopetuksessa osoitti, että opiskelijan oma keho voi opettaa ääntä ja laulamista oppii liikunnan avulla myös ilman jatkuvaa äänellistä laulamista (ks. luku 3.3.1). Laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla on tutkimustulosten mukaan saavutettu laulun virtaavuutta, musiikin virtaavuutta liikkeiden avulla, ja näen sen olevan yhtymäkohtana Caldwellin ajatukseen. Liikkeen avulla laulaminen soljuu luontevasti, eikä laulaja enää laula nuotteja vaan musiikkia kokonaisuutena. Tämä kehittyi juuri liikkeen vaikutuksesta.

Carl Orff (1895–1982)

Carl Orff painotti kokonaisvaltaista kasvattamista. Hänen pedagogisena ajatuksenaan oli, että musiikki on aina yhdistettynä liikkeeseen, puheilmaisuun sekä kuvailmaisuun kokonaisvaltaisesti, kuten lapset tekevät luontevasti. (Ks. luku 3.3.2; Landis & Carder 1972, 71–72, 80–84.) Samaa ajatusta tukee tämä laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla, sillä liike ja laulaminen kuuluvat luontaisesti yhteen, ja tämä ei sovi vain lapsille vaan myös aikuisille. Tutkimustulosten mukaan laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla laulunopiskelijoita on kasvatettu kokonaisvaltaisesti.

Musiikkiliikunnan käyttäminen laulunopetuksen välineenä antaa jokaiselle mahdollisuuden laulaa omalla kehollaan, omien taitojensa ja kykyjensä mukaan, ja ääni tulee luontevasti ulos liikkeiden avulla. Laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla kehittää myös omaa luovaa ilmaisua, sillä jokainen voi soveltaa ja ideoida ääniharjoitusten tai laulujen liikkeitä oman kehonkielensä mukaan itselleen sopivaksi. Myös Orffin mukaan musiikkikasvatuksen tulisi olla kaikkien ulottuvilla ja tarjota jokaiselle lapselle mahdollisuus osallistua siihen kykyjensä ja taitojensa mukaan omalla tavallaan. (Ks. luku 3.3.2; Landis & Carder 1972, 71.)

Liikunta on Orff-pedagogiassa aina aluksi perusliikuntaa, joka on lapselle luontaista ja kehittyä ilman harjoitusta (ks. luku 3.3.2). Olen käyttänyt laulunopetuksessa paljon kävelyä laulun virtaavuuden saavuttamiseksi tai vapauttamaan laulajan laulamista sekä poistamaan liiallista laulamiseen keskittymistä. Myös jokaiselle luontaiset käsiliikkeet ovat usein osana laulamista, mutta ennen kaikkea ne ovat ääniharjoitusten mukana, sillä jokainen opiskelija soveltaa antamiani liikkeitä itselleen parhaiten sopiviksi. Liikunta ja improvisointi kehittävät Orff-pedagogiassa myös oppilaiden itsetuntoa. Samoja asioita on saavutettu myös tutkimustulosten mukaan kokonaisvaltaisella laulunopetustavalla musiikkiliikunnan avulla.

Zoltán Kodály (1882–1967)

Niin Orffin, Dalcrozen kuin Kodály'n mukaan liikkuminen ja laulaminen ovat täysin spontaaneja toimintoja lapselle. He kaikki yhdistivät laulamisen ja lii-

kunnan omista opetusmenetelmissään jo alusta alkaen. Kodály'n mielestä musiikilla on olennainen merkitys ihmisen kokonaispersoonallisuuden kehitykselle. Laulettu melodian ja rytmin opettelu vahvistamiseksi käytetään perusliikuntaa, muun muassa kävelyä, juoksemista ja laululeikkejä. Musiikinopetuksen tulee olla käytäntöön liittyvää ja kaikkien omaksuttavissa. (Ks. luku 3.3.3; Creutlein 1993, 193–194; Landis & Carder 1972, 41, 43, 61–63.) Tutkimustulosten mukaan laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla on onnistuttu kasvattamaan laulunopiskelijoita kokonaisvaltaisesti ja heidän persoonallisuutensa on vahvistunut. Tutkimuksen kohteena oleva laulunopetustapa yhdistää laulamisen ja liikkumisen luonnollisesti. Melodian oppimista tukevat melodialinjan mukaiset kädenliikkeet ja rytmin oppimista ääniharjoituksen tai laulurytmin mukaiset liikkeet. Lauluja laulettaessa käytän myös kävelyä vapauttamaan laulajaa ja ääntä sekä parantamaan laulun luontaista virtaavuutta. Liikkeet, joita käytän laulunopetuksen apuna, ovat helppoja ja luontaisia sekä kaikkien laulajien omaksuttavissa.

Laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla kädenliikkeet tukevat ääniharjoituksen rytmiä, myös suuntaa-antavia sävelkorkeuksia sekä melodialinjaa ja kehittävät näin sisäistä kuuloa. Ääniharjoituksissa musiikki tehdään käsi- ja jalkaliikkeiden avulla näkyväksi, jolloin oppiminen tapahtuu kinesteettisesti, auditiivisesti sekä visuaalisesti. Myös musiikillinen muisti kehittyy, kun liikkeet tukevat laulun sanoja tai musiikillisiä fraaseja. Yhtymäkohtana Kodály'n menetelmän kanssa on siinä käytetty relatiivinen säveltapailu ja käsimerkit, jotka toimivat apuvälineenä musiikin opetuksessa ennen kaikkea sävelsuhteiden mutta myös musiikillisen muistin, sisäisen kuulon ja rytmitajun kehittämisessä. (Ks. luku 3.3.3; Creutlein 1993, 193–194; Landis & Carder 1972, 56–57.)

Maria Montessori (1870–1952) ja Shinizi Suzuki (1898–1998)

Maria Montessori ei ollut erityisesti musiikkipedagogi, mutta hänen menetelmässään laulaminen on luontainen työtapana kaikessa toiminnassa liikunnan ohella. Lapsella on luontainen tarve liikkua, ja liikunnallisen kokemuksen kautta he kokevat myös erilaisia tunne-elämyksiä. (Ks. luku 3.3.5; Keltti-Laine 1991, 81–87; Tenkku 1981, 61–63.) Laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on opetustapana myös täysin luontaista, sillä jokainen ihminen reagoi spontaanisti musiikkiin jonkinlaisella liikkeellä. Tutkimustuloksista käy vahvasti ilmi se, kuinka opiskelijat ovat kokeneet erilaisia tunne-elämyksiä laulaessaan musiikkiliikunnan kanssa. Se on antanut heille iloa ja hyvinvointitunnetta sekä tehnyt onnelliseksi. Yhtymäkohtana Montessorin pedagogian kanssa on myös se, että musiikkiliikunnan avulla opiskelijoiden kuuntelu- ja erottelukyky ovat kehittyneet, sillä he huomaavat ja kuulevat paremmin liikkeen vaikutuksen äänenlaatuun. Myös musiikillinen ajattelu on kehittynyt musiikkiliikunnan avulla, kun esimerkiksi liike alkaa ja loppuu ääniharjoituksen kanssa yhtä aikaa muodostaen näin kokonaisen musiikillisen sekä liikunnallisen fraasin.

Musiikilla kasvatetaan myös Shinizi Suzukin pedagogian mukaan ihmisen koko persoonallisuutta. Jokaisella yksilöllä on mahdollisuus kasvaa tasapainoiseksi yksilöksi oikean ympäristön ja kannustuksen avulla. (Ks. luku 3.3.5;

Suzuki 1969, 7–27; 1973, 9–12.) Tutkimustulosten perusteella laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on auttanut opiskelijoita saamaan itsevarmuutta ja tunnetta osaamisestaan. Se on auttanut myös heitä, jotka omasta mielestään eivät osaa laulaa eivätkä tunne olevansa lahjakkaita. Menetelmä sopii kaikkeen laulamisen, ennen kaikkea yksinlaulunopiskelijoille mutta myös kouluopetukseen. Tutkimustulosten mukaan olen pystynyt luomaan laulunopiskelijoille suotuisan, turvallisen ympäristön laulutunneilla kokeilla tätä laulunopetustapaa musiikkiliikunnan avulla sekä kannustanut ja rohkaissut heitä kokeilemaan ja ideoimaan itse liikkeitä. Sen myötä heidän itsetuntonsa on vahvistunut ja oppimisessa on tapahtunut myönteistä kehitystä. Wienin laulunopiskelijat harjoittelevat lauluja ja ääniharjoituksia myös kotona liikkeiden kanssa, ja koti on monelle turvallisin paikka ja oppimiselle suotuisa ympäristö. Onnistuneesta harjoittelusta osoituksena ovat myös oppimistulokset.

Niin Dalcrozen kuin Suzukin menetelmässä kuuntelun, korvan kehittäminen on olennainen osa musiikinopetusta (ks. luvut 3.3.1; 3.3.5). Tutkimustulosten mukaan kuuntelukyky on laulunopiskelijoilla kehittynyt, ja he ovat oivalta- neet musiikkiliikunnan käytön merkityksen sävelpuhtauteen sekä luontevien laulufraasien laulamiseen.

8.2.2 Yhteys laulunopetuksen teorioihin

Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla sopii kaikkeen laulunopetukseen, niin yksilölaulunopetukseen kuin ryhmäopetukseen, eikä se sulje pois muita laulunopetusmenetelmiä, vaan on niiden apuna ja lisänä. Lisäksi kokonaisvaltaista laulunopetustapaa musiikkiliikunnan avulla voidaan käyttää kaikkien musiikkityylien apuna. Tämän laulunopetustavan avulla rakennetaan laulajan instrumenttia, vapautetaan kehoa ja ääntä sekä kehitetään ennen kaikkea äänenkäyttöä ja laulusuoritusta ja näin rakennetaan laulamiselle vahva kivijalka.

Bel canto -laulu

Bel canto -laulu painottaa teknistä osaamista kehonhallinnan avulla, mutta ei muilta osin tämän tutkimuksen näkökulman mukaan.

Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla perustuu klassiselle laulunopetukselle, ja musiikkiliikuntaa käytetään apuvälineenä saavuttamaan *bel canto* -laulutavan tavoitteita (ks. luku 5.1.1; vrt. luku 6.2). Tutkimustulosten mukaan tutkimuksessa ei kuitenkaan ole saavutettu kaikkia *bel canto* -laulutavan tavoitteita, sillä tutkimustuloksissa painottuvat enemmän persoonallis-sosiaaliset sekä psykomotoriset tavoitteet kuin varsinaiset laulamisen laatuun liittyvät tavoitteet. Tutkimuksen kohteena oleva kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on tässä vaiheessa painottunut enemmän kehollisten ja mielellisten kuin äänenlaadullisten ja *bel canto* -laulutavan kehittämiseen. Laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on kehitysvaiheessa, ja tämän tutkimuksen osalta olen vasta laulunopetustavan kivijalan rakentamisessa.

Bel canto -laulutavan perusta on koko kehon tuki. Klassisen laulun, *bel canto* -laulun tärkein piirre on kaunis, tasainen äänenmuodostus. Myös tässä tutkimuksessa käyttämäni kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla -työtavan tavoitteena on ehjä, vapaa, soiva, kaunis ja luonnollinen ääni ja tasainen vibrato sekä *legato*-linja. Tutkimustulosten mukaan kaikkia edellä mainittuja tavoitteita on saavutettu laulunopetuksella musiikkiliikunnan avulla. (Ks. luku 5.1.1.)

Kokovartalon tuki on tärkein laulamisen perusta. Laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla liikkeet käsillä kuten myös kävely aktivoivat keskivartalon lihakset ja muodostavat näin laulamislle luonnollisen tuen, ei pakottamalla, ei painamalla, ei jännittämällä. Tutkimustulosten mukaan liikkeiden avulla on saavutettu parempaa tukea laulamislle muun muassa kävelemällä, tehden liikkeitä molemmilla käsillä ja jumppakuminauhaa venyttämällä.

Äänen aloittaminen pehmeästi (*coup de glotte*) on yksi tärkeimpiä tavoitteita *bel canto* -laulussa (ks. luku 5.1.1; Pilotti 2009, 12). Äänen tulee syntyä ilman työntämistä sekä ääniraon alapuoleista suurta painetta. Tutkimustuloksista käy ilmi, kuinka liikkeet yleensä ja esimerkiksi kädenliike ”omenan poimiminen puusta” auttaa soivan, pehmeän äänen aloitukseen ja varsinaiseen pehmeään, tiiviiseen sointiin. Liike tukee luontevasti pehmeää, pyöreää äänenaloitusta ilman painetta sekä ilman työntämistä.

Legato- ja *portamento*-laulamislle hengityksen tulee virrata saumattomasti tasaisena jokaisen sävelen aikana. Se on äänen kuljettamista ilman taukoja. (Ks. luku 5.1.1; Pilotti 2009, 36.) Tutkimustulosten mukaan tämän tavoitteen saavuttaminen on onnistunut oivallisesti musiikkiliikunnan avulla, sillä kun liike virtaa luontevasti jatkuvana liikkeenä kuin vesi purossa, soljuu laulaminen *legatossa*, saumattomasti, luontevasti ja tasaisena. Liikkeen tunteminen kehossa ja näkeminen auttavat laulusuoritusta. *Legato*-linjan löytymisen apuvälineenä opetuksessa on käytetty kävelyä, aaltoliikkeitä ja jumppakuminauhan venytystä, jonka avulla kiinteä *legato*-linja on saavutettu paremmin.

Hengityksen kontrollointi on tutkimustulosten mukaan parantunut entisestään liikkeen avulla, sillä kun liike muodostaa luontevan fraasin, on uloshengitys ja sisäänhengitys luontevasti myös samassa rytmissä liikkeen kanssa ilman pakottamista. Pakoton ja äänetön sisäänhengitys onnistuvat myös luontevasti musiikkiliikunnan avulla. Sisäänhengitys tapahtuu esimerkiksi tehden molemmilla käsillä liikettä ulospäin, laajentuen, jolloin myös kehon tuki syntyy luontevasti. Uloshengitys on laulamista luontevasti soljuvien käsiliikkeiden avulla.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että äänen dynaamiset vaihtelut (vrt. *mezza di voce*) helpottuvat liikkeen myötä, sillä suuria liikkeitä tehdessään jokainen laulaa luontaisesti voimakkaasti ja vastaavasti pienten liikkeiden myötä äänen voimakkuus hiljenee. Musiikkiliikunta laulun aikana on lisännyt äänenvoimakkuutta tutkimuksessa mukana olleiden opiskelijoiden laulamislle.

Rytmimusiikin laulaminen

Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan näkökulmasta katsottuna luvussa 5.1.2 esittelemiini rytmimusiikin laulutyyliin liittyy vain osittain kokonaispersoonallisuus ja kehonkäyttö. Rytmimusiikin laulutyyliin korostetaan laulajan persoonallista tyyliä ja persoonallisia äänenkäyttötapoja sekä persoonallista tulkintaa ja rytminkäsittelyä. (Ks. luku 5.1.2; Eerola 2009, 1–5; vrt. luku 6.2.)

Tutkimuksessa ei ole varsinaisesti mukana rytmimusiikin laulamista kuin vain osittain muutaman laulun kohdalla. Koko kehon käyttö on samanlaista rytmimusiikin laulussa kuin klassisessa laulussa. Siksi kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla soveltuu myös rytmimusiikin laulunopetukseen. Jokainen laulaja voi toteuttaa sen avulla omaa persoonallista tapansa laulaa ja tehdä omia persoonallisia liikkeitä laulamisen tueksi ja avuksi. (Ks. Tarvainen 2012)

Complete Vocal Technique

Complete Vocal Technique -menetelmä on nimensä mukaan kokonaisvaltainen laulunopetusmenetelmä. Se ei kuitenkaan sisällä kokonaisvaltaista persoonan kehittämistä tämän tutkimuksen näkökulmasta, mutta kehonkäytön hallinta tuen löytämiseksi on myös tässä menetelmässä tärkeää. Complete Vocal Technique -menetelmän tekniikoita voidaan käyttää kaikissa laulutyyliin. Tekniikka on väline, joka auttaa laulajaa ilmaisemaan itseään ja välittämään viestiä. Sadolinin (2011) mukaan hyvän laulutekniikan saavuttaa jokainen, kunhan tietää, mitä ja miten sen tekee ja miten sitä harjoittelee hyödyntäen klassisen sekä pop-rock-laulun oppeja. (Ks. luku 5.1.3; Sadolin 2011, 6–9; vrt. luku 6.2.)

Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla soveltuu myös kaikkiin laulutyyliin kuten myös kaikkiin eri musiikin genreihin. Laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla on peruslähtökohtana se, että kuka tahansa voi oppia laulamaan eikä laulaminen ole vaikeaa, kuten myös Sadolin (2011, 6–9) määrittelee menetelmäänsä. Tuki on kaiken A ja O kaikessa laulamissa. Tutkimuksen kohteena olevassa laulunopetustavassa musiikkiliikuntaa käytetään aktivoimaan laulajan keho, erityisesti keskivartalon ja alavatsan lihakset. Tutkimustulosten mukaan koko kehon liikkeet auttavat luonnollisen keskivartalon tuen löytämisessä ja sen vahvistamisessa. Kokonaisvaltaisessa laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla kehitetään laulutekniikkaa erilaisilla kehonliikkeillä. Tutkimustulosten mukaan erityisesti *legato*-laulaminen, *staccato* ja virtaava laulaminen sekä luonnollinen hengityksen hallinta laulufraseissa ovat kehittyneet musiikkiliikunnan avulla. Tutkimustulosten mukaan sekä keho että ääni vapautuvat musiikkiliikunnan avulla. Tavoitteena on luonnollisen, terveen äänen tuottaminen. Kun keskivartalon tuki on kunnossa, on mahdollista tuottaa terve, luonnollinen ääni koko keholla hyvin tuettuna ja laulaa eri tyyliin.

Erona tämän tutkimuksen kohteena olevassa kokonaisvaltaisessa laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla Complete Vocal Technique -

menetelmän kanssa ovat erilaiset lauluäänen käytön moodit, esimerkiksi overdrive- ja edge-moodit (ks. luku 5.1.3). Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa pohjaa *bel canto* -laulutapaan, jossa tavoitteena on ehjä, soiva, vapaa, kaunis ja luonnollinen ääni ja tasainen vibrato sekä *legato*-linja.

Kansanlaulu ja sen opettaminen

Kansanlaulu on myös kokonaisvaltaista toimintaa, jossa yhdistyy persoonallinen laulutyyli ja kehonkäyttö. Se ei kuitenkaan käsitä laulamista niin kokonaisvaltaisesti kuin tämän tutkimuksen kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla -työtapa. Kansanlaulussa ei ole yhtä oikeaa tapaa laulaa, vaan tavoitteena on löytää jokaisen opiskelijan oma, luonnollinen tapa laulaa ja terve ääni. Perustana on hyvä peruslaulutekniikan hallinta ja äänifysiologiatietous. Ilmaisuu ja tekniikka kulkevat käsi kädessä, ja tulkinnassa mieli ja keho toimivat yhdessä. (Ks. luku 5.1.4; Salonen 2012, 6, 53–61; Gunnarsson 2007, 30–32; vrt. luku 6.2.)

Tutkimuksessa on ollut mukana myös kansanlaulua, mutta vain osittain. Tutkimustulosten mukaan musiikkiliikunnan avulla on tuettu jokaisen omaa luonnollista, tervettä lauluääntä sekä persoonallista ilmaisua. Lisäksi musiikkiliikunnan käyttö on tukenut laulutekniikan opiskelua. Musiikkiliikunta on myös auttanut laulunopiskelijoiden itsetunnon vahvistumisesta ja oman sisäisen tulkinnan löytämisestä. Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla soveltuu myös kansanlaulun opetukseen, sillä tavoitteena on tukea jokaisen omaa persoonallista, luonnollista tapaa laulaa ja terveellistä äänenkäyttöä, eikä se ole tyyli- eikä tapasidonnainen opetustapa.

Laulusuzukimenetelmä

Laulusuzukimenetelmä on lähinnä pienten lasten laulunopetusmenetelmä, mutta siinä on paljon yhtymäkohtia kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kanssa. Pääperiaatteet perustuvat Suzukin yleiseen opetusmenetelmään ja kokonaispersoonallisuuden kasvattamiseen (ks. luku 3.3.5). Laulusuzukimenetelmän tavoitteena on kehittää ja vahvistaa oppilasta kokonaisvaltaisesti laulutekniikan opetteluun ohella. Pyrkimyksenä on kokea mielihyvää ja elämyksiä, ja päämääränä on avoin ja onnellinen ja tasapainoinen ihminen. (Ks. luku 5.1.5; vrt. luku 3.3.5; Kukkamäki 2002, 3–5, 23; vrt. luku 6.2.)

Tutkimustulosten mukaan laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on kokonaisvaltaista kasvattamista mutta myös kokonaisvaltaista kasvamista, joka on tapahtunut laulutekniikan opetteluun ohella. Tutkimustulosten mukaan opiskelijat ovat kokeneet mielihyvää ja turvallisuutta, uskallusta kokeilla. Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on vahvistanut opiskelijoiden itsetuntoa ja itseluottamusta, lisännyt rohkeutta ja vahvistanut heidän minäkuvaansa. Laulaminen musiikkiliikunnan avulla on tuonut opiskelijoille iloa, ja se on hauskaa ja tekee onnelliseksi. Laulusuzukimenetelmä kehittyy oppilaan mukaan samoin kuin kokonaisvaltainen laulunopetustapa mu-

siikkiliikunnan avulla. Liikkeitä käytetään opiskelijoiden kanssa aluksi varovasti jokaisen oman liikekielen sekä kykyjen ja taitojen mukaan. Kun laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla sopii opiskelijoille luontevasti, liikkeitä lisätään ja opiskelijat soveltavat ja kehittävät niitä itselleen paremmin sopiviksi.

Laulusuzukimenetelmässä vaalitaan oppilaan persoonallista lauluääntä ja kehitetään vapaata ja luonnollista lauluääntä sekä laulamisen ja laulun perusasioita (ks. luku 5.1.5; Kukkamäki 2002, 20–22). Tutkimustulosten mukaan opiskelijoiden ääni on vapautunut musiikkiliikunnan avulla, ja se soi vapaana ja luonnollisesti. Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla on myös tukenut opiskelijoiden omaa, tervettä persoonallista ääntä sekä kehittänyt laulusuoritusta ja laulun perusasioita tutkimustulosten mukaan.

Musiikkioppilaitokset

Suomen musiikkioppilaitosten liiton (SML) ja Itävallan musiikkikoulujen opetussuunnitelmissa (KOMO) on huomattavana erona Itävallan opetussuunnitelman kokonaisvaltaisuus.

Suomen musiikkioppilaitosten liiton (SML) klassisen laulunopetuksen tavoitteet sivuavat kokonaisvaltaista laulunopetustapaa musiikkiliikunnan avulla vain osittain. Rytmimusiikin laulunopetuksen tavoitteet noudattelevat samoja tavoitteita kuten klassisessa laulussa, mutta lisäksi korostetaan luontevan laulutavan löytämistä. (Ks. luku 5.2.1; SML Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet 2005, 2–4; SML Rytmsång. Nivåprovens innehåll och utvärderingsgrunder 2008, 4–5; vrt. luku 6.2.) Yhtymäkohtana tutkimustulosten mukaan kokonaisvaltaisella laulunopetustavalla musiikkiliikunnan avulla on se, että opiskelijoiden itsevarmuus ja ilmaisukyky ovat kehittyneet. He ovat myös tutustuneet omaan lauluinstrumenttiinsa ja oppineet käyttämään sitä terveellä tavalla oppien lisäksi hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta. Lisäksi opiskelijat ovat löytäneet oman luontevan tavan laulaa.

Itävaltalainen musiikkikoulujen opetussuunnitelma (KOMO) on kokonaisvaltainen pedagogiikka, jossa korostetaan musikaalisten ja teknisten valmiuksien ohella myös persoonallisuuden ja luonteen kasvattamista. Tavoitteissa mainitaan tärkeänä osana kehonkannattelun ja kehotietoisuuden saavuttaminen. (Ks. luku 5.2.3; Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 22–23; vrt. luku 6.2.) Yhtymäkohtina tutkimustulosten mukaan kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on persoonallisuuden ja luonteen kasvattaminen. Laulunopetustavalla musiikkiliikunnan avulla opiskelijat ovat saavuttaneet parempaa kehotietoisuutta ja kehonkannattelua. Myös opiskelijoiden puhe- ja lauluääni on kehittynyt, ja ääni on soinniltaan selkeä, terve ja pehmeä. Lisäksi laulunopiskelijoiden hengitystekniikka on kehittynyt musiikkiliikunnan avulla. Laulunopiskelijat ovat tutkimustulosten mukaan kokeneet iloa ja hyvinvointitunnetta laulettaessa musiikkiliikunnan avulla.

8.2.3 Yhteys aikaisempiin tutkimuksiin

Tästä tutkimuksesta löytyy yhtymäkohtia aiempiin musiikkikasvatusalan tutkimuksiin (ks. luku 3.4).

Karin Greenhead, John Habron ja Louise Mathieu (2016) Dalcroze-pedagogiikan tutkimus käsittelee Dalcroze-pedagogiikkaa, jossa työskennellään ajattelun ja toiminnan, älyllisyyden ja tunteiden sekä käytännön ja teorian kanssa. Tietäminen alkaa toiminnan kautta kehossa ja se muodostuu tajunnalliseksi tiedoksi. Niiltä osin löytyy yhtymäkohta tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Ääniharjoitusten liikkeet tukevat esimerkiksi laulettua rytmiä ja ne auttavat laulusuoritusta, joka tehdään tietoisiksi ja selitetään liikkeiden tarkoitus.

Carol Daleyn (2013) tutkimuksessa oli tarkoituksena kehittää Dalcrozen Eurhythmics-menetelmän avulla ei-musiikillisia ominaisuuksia, kuten henkistä valveutta, itsevarmuutta ja musiikin tekemisestä nauttimista. Niiltä osin löytyy yhtymäkohtia tämän tutkimuksen tulosten kanssa, erityisesti itsevarmuuden kehittymisen ja musiikin tekemisestä nauttimisen kanssa. Jonkin verran yhtymäkohtia löytyy myös Christina M. Walkerin (2007) tutkimuksen kanssa, jossa Dalcrozen Eurhythmics-menetelmää sovellettiin musiikinteorian opiskeluun. Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan ääniharjoitukset tukevat myös musiikillisten peruskäsitteiden oppimista. (Ks. taulukot 2, 3, 4 ja 5.)

Labanin liiketeoriaa on sovellettu Rachel Minyu Chenin (2007) tutkimuksessa laulusuorituksen parantamiseksi. Tulosten mukaan laulusuorituksessa oli merkittävä ero kehon liikkeitä käyttävän ryhmän eduksi. Sitä tukevat myös tämän tutkimuksen tulokset, joissa laulusuoritus parani musiikkiliikunnan avulla. (Ks. luku 7.) Myös Lisa Adalade Binninghamin (2001) tutkimus käsittelee Labanin liiketeorian soveltamista kuoronjohtajien elekielen kehittämisessä. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan laulunopiskelijat myös johtavat laulamista kädenliikkeillä ja näin tukevat ilmaisua. Soojin Kimin (2000) tutkimus sisälsi myös Labanin liikkeiden (effort) käyttöä laulusuorituksen kehittämisessä, ja tulosten mukaan ne kehittivät lasten lauluääntä ja sävelaistia. Tämän tutkimuksen kanssa yhtymäkohtana on laulusuorituksen parantaminen sekä sävelpuhtauden saavuttaminen musiikkiliikunnan avulla.

Marja-Leena Juntusen (2004) tutkimuksen kanssa yhtymäkohtana löytyy musiikillisen tietämisen ja eletyn kokemuksen, kehollisen kokemuksen hyödyntäminen musiikillisessa kehittämisessä. Tässä tutkimuksessa kehollinen kokeminen on ollut olennaisena osana musiikillisten elementtien ja laulusuorituksen kehittämisessä.

Laulun ja liikkeen yhdistävää tutkimusta on olemassa vain vähän, mutta joitakin aiheittani sivuavia tutkimuksia on tehty pääasiassa kansainvälisesti (ks. luku 5.3).

Mei-Ying Liao ja Jane W. Davidson (2016) ovat artikkelissaan tutkineet lapsikuorolaisten äänenavausharjoituksissa eleiden ja liikkeiden vaikutusta laulupuhtauteen. Tulosten mukaan lapset, jotka tekivät eleitä ja/tai liikkeitä, lauloivat merkittävästi puhtaammin kuin lapset, jotka lauloivat ilman liikkeitä.

Omassa tutkimuksessani on paljon yhtymäkohtia tämän tutkimuksen kanssa, sillä tutkimustulosten mukaan laulunopiskelijat ovat saavuttaneet paremmin sävelpuhtautta liikkeiden ja eleiden käytön myötä. Liikkeiden käyttö laulunopetuksen apuna voi toimia tehokkaana laulunopetusmenetelmänä.

Laulajien tulkintaa tutkivan Deporah Oliveiran (2016) tutkimuksessa kehomuistissa olevien mielikuvia tarvitaan tunteita tulkittaessa, ja niitä voidaan rakentaa ja tallentaa kehomuistiin Dalcroze-harjoitusten avulla (ks. luku 5.3). Oman tutkimukseni tulosten mukaan mielikuvat ovat auttaneet paremman kehonliikkeen löytämisessä ja näin auttaneet laulusuoritusta. Siltä osin voin löytää yhtymäkohtia Oliveiran tutkimuksen kanssa.

Laulunopetuksessa on käytetty paljon erilaisia apuvälineitä. Pat H. Wilsonin (2013) tutkimus käsittelee erilaisten välineiden käyttöä parantamaan laulusuoritusta ja lähinnä voimistamaan kehon kestävyyskykyä (ks. luku 5.3). Tutkimustulosten mukaan laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla on myös aktivoitu keskivartalon lihaksia liikkeiden avulla (tuki). Olen myös omassa laulunopetuksessani käyttänyt jonglööripalloja ilmavan, *staccato*-laulamisen oppimiseen sekä jumppakuminauhaa tiiviin *legato*-linjan saavuttamiseen, ja niistä on ollut apua laulusuorituksessa.

Erilaisten kehonvalmennusmenetelmien käyttö laulunopetuksessa on lisääntynyt. Vuonna 2012 Dawn Wells Neelyn tekemä tutkimus käsittelee erilaisten kehonhallinnan menetelmien käyttöä laulunopetuksessa. Näitä ovat esimerkiksi jooga ja Alexander-tekniikka sekä Feldenkrais- ja Pilates-menetelmät. Kokonaisvaltaisessa laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla yhdistelen eri liikuntatapoja. En käytä laulunopetuksessa suoraan tiettyjä menetelmiä, vaan sovellan kaikkia tilanteen ja opiskelijan mukaan. Olen opiskellut Pilates-menetelmää, joogaa ja Alexander-tekniikkaa sekä tutustunut Feldenkrais-menetelmään. Kokonaisvaltaisessa laulunopetustavassa musiikkiliikunnan avulla liikkeet ovat syntyneet pääasiassa luonnostaan, kehon omasta tarpeesta liikkua, ja jokaisen opiskelijan kohdalla liikkeet sopeutuvat jokaisen laulajan omaan liikekieleen.

Veera Khare Asherin (2009) tekemä väitöskirjatutkimus käsittelee Pilates-menetelmän hyödyntämistä laulunopetuksessa (ks. luku 5.3). Tutkimustulosten mukaan kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla tukee myös laulajan kehotietoisuutta sekä kehonasennon parantamista sekä laulajan hengitystekniikan kehittämistä luonnollisesti liikkeen avulla kuten Asherin tutkimuksen Pilates-menetelmä. Lisäksi laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla yhdistää kehon ja mielen luonnollisella tavalla.

Suomessa Hannele Valtasaaren (2017) tutkimuksen lähtökohtana on holistinen ihmiskäsitys laulunopetuksessa ja äänenkäytönkoulutuksessa. Tutkimustulosten mukaan opiskelijat kokivat, että laulunopetus laajensi positiivisesti heidän minäkäsitystään. Lisäksi he oppivat havainnoimaan kehollisuuden merkitystä laulutapahtumassa uudella tavalla. Oman tutkimukseni tutkimustulokset ovat samanlaisia, sillä laulunopiskelijat kokivat itsetunnon vahvistuneen ja se on edesauttanut oman persoonallisuuden kehittymistä. Opiskelijoiden oma

kehontuntemus ja sisäinen liiketunto ovat myös kehittyneet kokonaisvaltaisessa laulunopetuksessa musiikkiliikunnan avulla.

Anne Tarvaisen (2012) tutkimuksen lähtökohtana on kokemuksellinen keho ja fysiologinen keho. Laulaminen on liikettä ja ilman liikettä ei olisi ääntä. Tutkimustulosten mukaan äänentuotossa ja ilmaisussa aistiminen ja ymmärtäminen tapahtuvat kahdella eri tasolla: auditiivisesti ja proprioseptisesti. Tältä osin näen yhtymäkohtia oman tutkimukseni kanssa. Tutkimustulosten mukaan jokaisen opiskelijan oma kehontuntemus on kehittynyt ja he ovat oppineet ymmärtämään äänentuoton ja kehonliikkeiden yhteyden laulusuorituksessa ja kuulevat sen äänenlaadussa. He ovat oivaltaneet, miltä mikäkin liike tuntuu ja kuinka se auttaa laulamista. Tutkimuksen kohteena olevassa laulunopetustavassa musiikkiliikunta auttaa laulusuoritusta ja näin ollen vaikuttaa myös kuul-tuun äänenlaatuun ja ilmaisuun.

Suomessa tehty Ava Nummisen (2005) tutkimus aikuisen laulutaidon lu-koista ja niiden aukaisemisesta on lähellä kokonaisvaltaista laulunopetustapaa musiikkiliikunnan avulla, sillä tutkimustulosten mukaan laulunopetustapa mu-siikkiliikunnan avulla on tuonut opiskelijoille rohkeutta ja vahvistanut heidän itsetuntoaan sekä avannut lukkoja ja poistanut pelkoja. Kokonaisvaltaisesta lau-lunopetustavasta musiikkiliikunnan avulla voisi olla apua myös aikuisten tun-ne-elämän ja laulamisen lukkojen aukaisemisessa (ks. luku 5.3). Lisäksi Päivi Kukkamäen (2002) laulusuzukimenetelmä kulkee samoilla poluilla tämän tut-kimuksen laulunopetustavan kanssa, sillä oppilaita kasvatetaan laulun myötä kokonaisvaltaisesti. Laulusuzukimenetelmässä on tärkeää vaalia kunkin oppi-laan omaa persoonallista lauluääntä ja tukea vapaan ja luonnollisen lauluäänen kehittämistä. (Ks. luku 5.1.5; Kukkamäki 2002, 23.) Uskon, että tämä tutkimus Kokonaisvaltainen laulunopetuksen työtapaa musiikkiliikunnan avulla voisi hy-vin olla apuvälineenä laulusuzukimenetelmässä, sillä tutkimustulosten mukaan musiikkiliikunta laulunopetuksen välineenä on avannut opiskelijoita, vahvista-nut heidän itsetuntoaan ja auttanut terveen, luonnollisen äänen löytämisessä, kuten laulusuzukimenetelmässä on tavoitteena. Tutkimustulosten mukaan mu-siikkiliikunnan avulla laulunopetuksessa on saavutettu myös mielihyvää, elä-myksiä ja yhdessä lauletaessa yhteenkuuluvuutta ja turvallisuudentunnetta, jotka ovat myös laulusuzukimenetelmän tavoitteita. (Ks. luku 5.1.5; Kukkamäki 2002, 23.)

Aija Puurtisen tekemä pilottiprojekti (2010–2012) sivuaa omaa tutkimus-tani (ks. luku 5.3). Puurtisen tutkimustulosten mukaan balanssilaudan avulla lapsella on mahdollista vapautua psyykkisistä jännityksistä ja laulaa vapaam-min. Sen avulla löytyy myös luonnollinen kehon tuki. Omassa tutkimuksessani löydän yhtymäkohtia Puurtisen tutkimukseen. Tutkimustulokset osoittavat, että Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan opis-kelijat ovat vapautuneet peloista ja estoistaan sekä laulavat vapaammin ja ren-nommin. Musiikkiliikunnan käyttö auttaa luonnollisen kehon tuen löytämisessä, ja hengitystekniikka toimii luonnollisesti.

Kirjallisuudesta löytyy yhtymäkohtia tämän tutkimuksen kanssa muun muassa Janice L. Chapmanin (2017) pedagogiikasta, jonka mukaan laulaminen

käsittää koko persoonan: keho, mieli, henki, tunne ja ääni. Hänen kolme pääkategoriaansa ovat: *holistic, physiological, incremental*. Oleellista Chapmanin mukaan on, että nämä kaikki kolme pääkategoriaa liittyvät yhteen ja muodostavat yhden kokonaisuuden. Tutkimustulosten mukaan laulunopetus musiikkiliikunnan avulla käsittää myös ihmisen kokonaisuutena, koko persoonan. Myös Theodore Dimon (2011) tutkimukset kehonasennosta, kehon ja äänen yhteistoiminnasta ja ennen kaikkea äänen väärinkäytöstä ja sen ennaltaehkäisystä ovat yhtymäkohtana tämän tutkimuksen kanssa. Tutkimustulosten mukaan musiikkiliikunnan käyttö paransi myös yleisesti kehonasentoa, ei vaan laulusasentoa. Lisäksi oikea kehonasento paransi laulusuoritusta.

Kirjassaan Peter T. Harrison (2006) kuvaa laulutapahtuman kokonaisvaltaisuutta ja sitä, kuinka monia eri osa-alueita on otettava huomioon musiikin oppimisessa ja esittämisessä. Tutkimustulosten mukaan myös Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla -työtapa huomioi monia eri osa-alueita laulunopetuksessa ja ihmisen kokonaisuutena.

Feldenkrais-menetelmää on käytetty jo pidemmän aikaa laulajien kouluttamisen apuna, muun muassa Samuel H. Nelson ja Elizabeth Blades-Zeller (2004) kirjassaan *Singing with Your Whole Self; The Feldenkrais Method and Voice*. Berit Norbergin (2013) tutkimuksen mukaan Feldenkrais-menetelmällä on saavutettu syvempää herkkyyttä ja henkilökohtaista ilmeikkyyttä esiintymiseen. Menetelmän avulla opetetaan käyttämään kehoa oikein ja kehitetään kehon ja mielen suhdetta. (Ks. luku 5.3.) Tutkimustulosten mukaan kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla tukee ihmisen luontaista tapaan liikkua ja samalla kehitetään kehon ja mielen vuorovaikutusta kokonaisvaltaisesti. Musiikkiliikunnan käyttö laulunopetuksen välineenä parantaa kehontuntemusta ja näin ollen myös ilmeikästä, henkilökohtaista esiintymistä. Liikkeet, joita olen laulunopetuksessa käyttänyt, ovat täysin luonnollisia liikkeitä meille jokaiselle.

Myös Wolfgang Bossinger *Die heilende Kraft des Singens* (2005) ja *Chanten. Eintauschen in die Welt des heilsamen Singens* (2008) on kirjoissaan ja opetuksessaan tutkinut kokonaisvaltaisen laulamisen sosiaalista sekä parantavaa ja hoitavaa vaikutusta. Tutkimustulosten mukaan kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla tuo myös hyvänolontunnetta ja iloa opiskelijoille sekä auttaa heitä avautumaan ihmisinä. Se poistaa pelkoja ja estoja ja toimii tavallaan myös hoitavana menetelmänä.

Holistisen ihmiskäsityksen teoriaa on hyödynnetty liikunnan opetuksen tutkimuksissa, ja muun muassa Lapin yliopistossa valmistuneessa väitöskirjassa *Liikuntapäätö ja holistinen ihmiskäsitys liikuntaa opettavien työssä* Ari Kunnari (2011) tutkii liikunnanopettajien työtä. Lisäksi Anneli Pere ja Juha Torvinen (2016) ovat tutkineet musiikin ja äänenkäytön tapojen opetuksen filosofiaa artikkelissaan *Laulupedagogisten käytäntöjen jäsentäminen eksistentiaalistis-fenomenologisen ihmiskäsityksen valossa*.

9 PÄÄTÄNTÖ

9.1 Jatkotutkimusaiheita ja kehittämisasiideoita tulevaisuuteen

Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on vankan pohjan rakentamista koko perusäänenkäytölle ja musiikin peruskäsitteiden (rytmi, melodia, tempo ym.) ymmärtämiselle ruohonjuuritasolla, eli se on talon kivijalka. Tutkimuksen kohteena oleva laulunopetustapa on keskittynyt kehonhallinnan, rentouden ja vapauden löytämiseen sekä pyrkinyt kehittämään vapaata äänensointia ja virtaavaa laulutapaa. Tämä laulunopetustapa rakentaa laulajan kehoa ja mieltä kokonaisvaltaisesti tuottamaan vahvaa ja parempaa laulusuoritusta.

Jatkan Kokonaisvaltainen lauluopetus musiikkiliikunnan avulla -työtavan kehittämistä musiikin eri osa-alueita painottaen. Musiikin peruskäsitteiden, laulamisen taidon ja esiintymisen opettaminen ovat muun muassa alueita, joissa laadullinen kehitystyö on vielä kesken. Tulevaisuudessa tarkoitukseni on kehittää Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla -työtappaa musiikillisesti laadullisempaan suuntaan. Kiinnostukseni työtavan kehittämiseen on kasvanut tämän tutkimusprosessin aikana. Haluan tutkia tarkemmin tutkimuksen aikana syntyneiden erilaisten harjoitusten ja apukeinojen käyttöä sekä vaikutusta laulamisen laatuun, mutta edelleenkin tutkien laulajan persoonaa kokonaisvaltaisesti. Lisäksi minua kiinnostaa Labanin ja Sheeta-Johnstonin ajatusten syvempi ja pidemmälle vievä tutkimus oman laulunopetusmenetelmäni kehittämistyössä, esimerkiksi millaisia liikelaatuja harjoitukset sisältävät (vrt. Tarvainen 2012, 164–168) ja millaisia uusia harjoituksia voisi kehittää eri liikelaatuja vahvistamaan. Tarkoituksena on kehittää laulunopetustapaa ja harjoituksia myös ryhmäopetukseen sopivaksi ja tutkia, miten se auttaa sosiaalisuuteen kasvattamisessa. Haluan perehtyä myös siihen, mitä muuta tämä laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla voi antaa ryhmäopetukselle ja ryhmäopetuksessa oleville henkilöille.

Jatkotutkimuksessa selvitettävänä on opetustavan käyttö laulun ammattilaisten, eri-ikäisten laulajien, sekä erityistä tukea tarvitsevien laulunopetukses-

sa. Laulamisen hyvinvointivaikutukset ovat myös tärkeä ja ajankohtainen tutkimusaihe. (Ks. Hyyppä 2005.)

Tämä tutkimus ja sen anti linkittyvät hyvin Suomessa käytävään keskusteluun taiteen roolista ja sen kehittämistä sekä taidekasvatuksesta koko yhteiskuntaa ajatellen. Suomessa toteutetaan Taideyliopiston koordinoimaa ARTSEQUAL-hanketta, joka tutkii, kuinka taide julkisena palveluna voisi lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia 2020-luvun Suomessa. Hanke on 6-vuotinen (2015–2020), ja se käsittää kaikki eri taiteenalat. Se on Suomen historiassa suurin monitieteinen taiteen ja taidekasvatuksen tutkimusprojekti. (Ks. www.artsequal.fi).

Tutkimukseni on hyvin ajankohtainen Suomen musiikinopetusta ajatellen. Suomessa on julkaistu 20.9.2017 uudet Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteet, ja ne otetaan käyttöön 1.8.2018. Oppiminen on opetussuunnitelmien mukaan kokonaisvaltaista ja kehittää oppilaan tietoja ja taitoja monipuolisesti. Se on osa yksilön ihmisenä kasvua ja yhteisön hyvän elämän rakentamista. (Ks. luku 5.2.1; Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteet 2017, 6–7.) Tämä tutkimus Kokonaisvaltainen laulunopetus musiikkiliikunnan avulla sisältää myös opetussuunnitelmien esittelemät oppimiskäsitykset. Uskon, että tutkimuksestani ja tästä laulunopetustavasta on hyötyä tulevaisuudessa musiikinopetuksessa uusien opetussuunnitelmien astuttua voimaan. Toivon tutkimukseni laajentavan käsitystä laulunopetuksesta kokonaisvaltaisempaan suuntaan. Se avaa uusia mahdollisuuksia kehittää laulajia ihmisenä, mutta myös laulajina ja esiintyjinä.

Itävallassa käydään aktiivisesti keskustelua muusikoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja ennen kaikkea muusikoiden erilaisten fyysisten vammojen ja psyykkisten ongelmien ennaltaehkäisystä. Viimeisimpänä tapahtumana oli Musik & Leidenschaft symposium 7.–8.4.2017 Wienissä, ja sen pääotsikkona oli *„Ein Symposium über emotionale, physische und psychische Benefits & Belastungen in der Ausbildung und im Beruf als Musiker/in“*. Symposiumin ohjelma käsitti muusikkouden kokonaisvaltaisesti ja sisälsi myös erilaisia workshop-koulutuksia kehonhallinnasta ja itseohjautuvista kokonaisvaltaisista ennaltaehkäisevistä menetelmistä. (Tagungsband zum Symposium, ÖGfMM Newsletter 6. Jg. Heft 6.) Tämän tutkimuksen antia on myös mahdollista käyttää ennaltaehkäisevänä toimintana laulajien ja muiden musiikkipedagogien koulutuksessa. Uskon tutkimukseni lisäävän tietoutta ja olevan myös hyödyksi laulunopiskelijoiden psyykkisten sekä myös fyysisten vammojen ennaltaehkäisyn apuna.

9.2 Loppusanat

Kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on tasavertainen laulunopetustapa ja soveltuu kaikille ikään, sukupuoleen, kansallisuuteen ja terveyteen katsomatta sekä kaikille aloille, jossa tapahtuu laulamista ja laulunopetusta sekä eri musiikin genreihin. Se on musiikillisesta asteesta ja tavoitteista vapaa työtapa, joka tuo jokaiselle laulamisen iloa kehon ja mielen vapautumi-

sen myötä. Laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla on ihmisen kasvattamista ja persoonan vahvistamista sekä laulullisen ja musiikillisen suorituksen kehittämistä kokonaisvaltaisesti.

Toivon, että tutkimukseni avaa uusia näkökulmia perinteiseen laulunopetukseen sekä koulujen musiikinopetukseen ja madaltaa kynnystä kokeilla rohkeasti laulun ja liikkeen yhdistämistä. Uskon tutkimuksen auttavan laulunopettajia sekä musiikin- ja luokanopettajia musiikinopetuksessa. Lisäksi rohkaisen kaikkia eri-ikäisten ihmisten kanssa työskenteleviä kokeilemaan laulamista musiikkiliikuntaa hyödyntäen. Jokainen ihminen voi kehittyä laulajana omien rajojensa puitteissa ja nauttia siitä. ”Hekin uskaltavat laulaa liikkeen avulla, jotka eivät omasta mielestään osaa laulaa, sillä laulaminen kuuluu kaikille ja jokainen voi laulaa oman kehonsa kautta ja sen avulla” (Simola-Isaksson 2006).

Tutkimustulosten mukaan kokonaisvaltainen laulunopetustapa musiikkiliikunnan avulla soveltuu laulunopetukseen hyvin, mutta vain niille ihmisille, jotka ovat avoinna sitä kokeilemaan. Heille tämä työtapa avasi myös paljon muita ihmisenä olemisen ja ihmiseksi kasvamisen alueita. Olen kylvänyt siemenen, ja se kasvaa ja kukoistaa, kun olosuhteet ovat kasvamiselle suotuisat.

”Laulu syömmet aukaisee” (Simola-Isaksson 2006).

SUMMARY

The aim of the study

This study “Singing opens the hearts,” presents a holistic approach to singing education using body movements. It was developed in practice and from the need to help singing students. The study included an investigation into how the use of natural body movements can facilitate and improve the singing process. The aim of the study was to develop an approach of singing education that uses body movements and to investigate how body movements can be a suitable tool in singing education. In the study, the pedagogical ideas of Finnish music and movement teacher Inkeri Simola-Isaksson were also adapted into singing education. Her ideas were used as a pedagogical background and reflection for the new theory.

Theoretical background

The pedagogical background theories come from music pedagogue Emilé Jagues-Dalcroze and dance pedagogue Rudolf von Laban, who both emphasized the mind-body connection. Carl Orff, Zoltán Kodály, Maria Montessori and Shinizi Suzuki also emphasized the education of the human being with music. All in all, music and movement, singing and dancing, voice and movement have long been combined all over the world in folk music, shanties, work-songs and lullabies. The singing approach comes from different singing pedagogies like *bel canto*, Pop/Rock Singing, CTV (Complete Vocal Technique), folk songs and the Suzuki Voice Program.

The theoretical approach in this study was the existential phenomenology with a holistic conception of man by Finnish philosopher Lauri Rauhala. The human existence is realized in the existential models of 1) *materiality* (referring to organic processes), 2) *consciousness* (the existence of man through experiences) and 3) *situationality* (the living in relation to the world) (Rauhala 2005; Perttula 1998; Kosonen 2001). Teaching singing with body movements is a holistic education. Learning happens through the body experience, is understood through our consciousness and becomes significant. Individual situations and personalities also influence the learning process.

Research method

The study was conducted as action research in which the singing pedagogue also worked as a researcher. The study included vocal education on two levels. On the first level, body movements supported singing, but were not yet used as a tool to teach singing. On the second level, body movements were used as a tool to teach singing.

The data of this study included interviews of the vocal students at the University of Oulu and the vocal students of the Johann Sebastian Bach music

school in Vienna, participant journals and researcher's field notes. The vocal students shared their experiences with the body movement-inclusive singing education.

The investigation is based on the analysis of the vocal student interviews, their own reflections and on the teacher's observation. The research method was analyzing the learning process of the students and their experiences.

The results of the study

The results were analyzed with the new theory and aims, which were formed during the research process. The aims are based on the historical background, pedagogical theories and curriculums of singing education in music schools as well as on the pedagogical ideas of Inkeri Simola-Isaksson. The aims are: musical aims, personal-social aims, physical aims, aesthetic aims and cognitive aims.

Musical aims

The flow of singing and natural phrases were mostly achieved from musical aims. Singing with body movements have improved singing qualities such as *legato* and *staccato*, volume, as well as compact and rounder sound. All in all, the voice sounded better and the vocal quality improved by using the approach of teaching singing with body movements.

Personal-social aims

Considering personal-social aims, the students have achieved mainly relaxation, joy and happiness. Singing with body movements strengthened their self-esteem and increased their self-confidence. The students gained more courage and felt stronger as human beings. They also felt free and had greater abilities to face their own fears. Their personal expressiveness has also increased, and students created their own movement patterns to the songs and the vocal exercises.

Physical aims

The physical aims were also highly achieved. The students have achieved extended body awareness, awareness of their voices and vocal technique. Singing with body movements was more holistic, natural, and has brought relaxation and, increased well-being for the students. In general, body movements made singing easier and opened the whole body and mind. Singing with body movements has also shown to increase students' ability to concentrate, and students have achieved better posture and body awareness also in everyday life.

Aesthetic aims

As for the aesthetic aims, vocal qualities such as beautiful tone, colour and volume were improved. It is evident, that vocal quality also improved when the body movements were flowing in a natural way, and the students used their own body language.

Cognitive aims

The cognitive aims were achieved more than the other aims. The students became more aware of the music, songs and basic concepts of music. The students also became more aware of their body during singing, and they learned to evaluate and compare their body during the singing process with and without body movements. They also became aware of evaluating and comparing the sound and singing qualities with body movements. The students were also able to adapt these body movement patterns and new singing techniques to new songs and vocal exercises. They also used their own body language and created own movement patterns to new songs and vocal exercises.

The results reveal that singing with body movements involved the whole person, body and mind. Teaching singing with body movements supported the students in finding themselves bodily as well as mentally. All in all, the study reveals more psychological and physical results than qualitative singing results. Body movements have become a very natural part of singing for the students in the study. During the study there aroused also a couple of questions: are there any basic theories against the approach of teaching singing with body movements; which body movements are the proper ones. The results of this research initiates the need to define the proper body movements to vocal exercises and songs which best facilitate the singing process.

According to the results, there are a lot of connections to the pedagogical ideas of Dalcroze and Laban, especially to the Laban Movement Analysis and Effort-theory, and also to works-songs in every culture.

Conclusion

The conclusion is that singing with body movements can serve as a valuable tool for singers in their learning process to improve singing and to strengthen their personality. When body movements work with the voice, the body-mind connection is improved resulting in better vocal technique and singers experienced an improved sense of self and a holistic well-being. It suits everyone who is open-minded and ready to try it, whereas preconceptions can prevent the learning process.

This approach teaching singing with body movements suits all age groups, solo singing and all kinds of singers who are willing to try new technique. It can be used in choirs and children groups, and it suits all kinds of music-genres. Teaching singing with body movements could be used broadly in music education: in individual singing/vocal education as well as in class music education and in music therapy.

LÄHTEET

- Aalto Anna-Liisa & Parviainen Kati. 1987. *Auta ääntäsi*, Keuruu: Otava.
- Adrian Barbara. 2008. *Actor Training the Laban Way: An integrated Approach to Voice, Speech and Movement*. New York: Allworth Press.
- Aittomäki Pirjo, Kervinen Marjo-Riitta & Mellanen Tuire. 2002. Tyyliä ja niiden erityispiirteitä. Teoksessa Tarja Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. 4. painos. Seinäjoki: Rytmi-instituutti. Julkaisu A4. 57–67.
- Anttila Eeva. 2011. Taiteen tieto ja kohtaamisen pedagogiikka. Teoksessa Anttila Eeva (toim.) *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 151–174.
- Anttila Eeva. 2013. *Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä*. Helsinki: Taideyliopisto Teatterikorkeakoulu. Acta Scenica 37.
- Anttila Eeva. 2014. Tutkija liikkeessä: Kehollisuus ja toiminta tutkimustyön ytimessä. Teoksessa Järvinen Hannele & Rouhiainen Leena (toim.) *Tanssiva tutkimus: Tanssintutkimuksen menetelmiä ja lähestymistapoja*. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. Julkaisusarja Nivel 3.
- Aristoteles. 1991. *Politiikka. Alkukieli muinaiskreikka*. Suomennustyön toimituskunta: Knuuttila Simo, Niiniluoto Ilkka & Thesleff Holger. Helsinki: Gaudeamus.
- Asplund Anneli. 2006. *Runolaulusta rekilauluun*. Teoksessa Asplund Anneli, Hoppu Petri, Laitinen Heikki, Leisiö Timo, Saha Hannu & Westerholm Simo (toim.) *Suomen musiikin historia, Kansanmusiikki*. Helsinki: WSOY. 108–165.
- Bachmann Marie-Laurie. 1993. *Dalcroze today. An Education through and into Music*. Oxford: University Press, New York. Translated by David Parlett.
- Billingham Lisa Adalade. 2001. *The development of a gestural vocabulary for choral conductors based on the movement theory of Rudolf von Laban*. Dissertation. The University of Arizona.
- Borg Kim. 1999. *Suomalainen laulajanaapinen*. Helsinki: Suomen musiikki-kirjastoyhdisty ry. Julkaisusarja 83. 2. painos.
- Bossinger Wolfgang. 2005. *Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang*. Norderstedt: Books of Demand GmbH.
- Bossinger Wolfgang & Friedrich Wolfgang. 2008. *Chanten. Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens*. München: Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH.
- Bowman Wayne, D. 1998. *Philosophical Perspectives on Music*. Oxford University Press.
- Buchanan Heather J. 2013. *Body Mapping: Enhancing Voice Performance Through Somatic Technique*. Teoksessa *Proceedings of the 8th International Congress of Voice Teachers July, 2013, Brisbane, Australia*.

- Caldwell J. Timothy. 1995. *Expressive Singing. Dalcroze Eurhythmics for Voice*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Carr Wilfred & Kemmis Stephen. 1986. *Becoming critical: Education, knowledge and action research*. London: Falmer Press.
- Chapman Janice L. 2017. *Pedagogical Philosophy*. Teoksessa Chapman Janice L. (toim.) *Singing and Teaching Singing. A Holistic Approach to Classical Voice*. San Diego: Plural Publishing. 3. painos. 1–15.
- Chen Rachel Minyu. 2007. *Effect of movement-based instruction on singing performance of first grade students in Taiwan*. Dissertation. Temple University USA.
- Chipman Betty Jeanne, Hoffman Joseph & Thomas Sara. 2008. *Singing with Mind, Body and Soul: A Practical Guide for Singers and teachers of Singing*. Arizona: Wheatmark Inc.
- von Creutlein Tarja. 1993. Kodály-metodi. Teoksessa Hongisto-Åberg Marja, Lindeberg-Piironen Anne & Mäkinen Leena (toim.) *Musiikki Varhaiskasvatuksessa. Hip hoi, musisoi!* Espoo: Fazer Musiikki Oy, 193–194.
- Crowther Paul. 1993. *Art and embodiment. From aesthetics to self-consciousness*. New York: Oxford University Press.
- Daley Caron. 2013. *Dalcroze Application to Choral Pedagogy and Practice*. Dissertation. University of Toronto, Canada.
- Damasio Antonio. 2010. *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. New York: Pantheon Books.
- Davidson Jane W., Howe Michael J.A. & Sloboda John A. 1995. The role of parents and teachers in the success and failure of instrumental learners. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 127, 40–41.
- Detterbeck Markus. 2009. *Es war ein wunderschönes Fest. Grundmerkmale schwarzafrikanischer Musik*. Teoksessa Detterbeck Markus & Schmied Wieland (toim.) *Black Music. Von der Musik der Sklaven zur musikalischen Weltsprache*. Rum/ Innsbruck/ Esslingen: Helbling, 12–17.
- Dimon Theodore. 2018. *Anatomy of the Voice. An Illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Dimon Theodore. 2011. *Your Body, Your Voice. The Key to Natural Singing and Speaking*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Eerola Ritva. 2009. *Ääni-instrumentin toimintabalanssi. Osoitteessa: <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=22>* Luettu 2.1.2016.
- Ericsson Ingegerd. 2003. *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer – En interventionstudie i skolar 1–3. Malmö högskola, Malmö Studies in Educational Sciences No 6*.
- Eskola Jari & Suoranta Juha. 2001. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Vastapaino. 5. painos.
- Estill Josephine Antoinette. 1988. *A set of compulsory figures for the mastervoice technician in speaking, acting and singing*. New York.

- Estill Jo. 1992. Basic figures and exercises manual. New York.
- Estill Jo. 1995. Voicecraft: A user's guide to voice quality Volume two: Some basic voice qualities. Santa Rosa (CA).
- Estill Jo. 1997. Compulsory figures for voice - Level one. Primer of compulsory figures. Santa Rosa (CA).
- Estill Jo. 1997. Compulsory figures for voice - Level two. Six basic voice qualities. Santa Rosa (CA).
- Fagnan Laurier. 2010. The Impact of Bel Canto Principles on Vocal Beauty, Energy and Health. Podium 2010, Saskatoon, May 21st, 2010 Osoitteessa: http://www.choralcanada.org/BelCantoPrinciples_Podium.pdf. Luettu 4.1.2014.
- Findlay Elsa. 1971. Rhythm and Movement, Applications of Dalcroze Eurhythmics. Summy-Birchard Music. Princeton, New Jersey.
- Fraee Jane & Kreuter Kent. 1987. Discovering Orff. A Curriculum for Music Teachers. New York: Schott Music Corporation.
- Gelb Michael. 1981/ 1987. Body learning. Ryhtiä elämään. Johdatus Alexander-tekniikkaan. 1994. Suom. Saraste-Halme Päivi. Porvoo: WSOY.
- Gordon Thomas. 2006. Toimiva koulu. Suom. Savolainen Maisa. Helsinki: Nuorten keskus r.y. LK-Kirjat.
- Greenhead Karin, Habron, John & Mathieu, Louise. 2016. Dalcroze Eurhythmics: Bridging the gap between the academic and the practical through creative teaching and learning. Teoksessa Haddon Elizabeth & Burnard Pamela (toim.) 2016. Creative Teaching for Creative Learning in Higher Music Education. New York: Routledge, 211-226.
- Gunnarsson Ulrika. 2007. Häxgnägg och pärlband. En folklig sångskola. Stockholm: Svenskt visarkiv.
- Haefliger Ernst. 2000. Die Kunst des Gesang. Geschichte, Technik, Repertoire 4., Erweiterte Auflage 2000. Mainz: Schott Musik International.
- Harrison Peter T. 2006. The human nature of the singing voice: Exploring a Holistic Basis for Sound Teaching and Learning. Edinburgh: Dunedin Academic Press.
- Haselbach Barbara, Hartmann Wolfgang, Maubach Christoph, Regner Hermann, Vent Helmi & Wirsching, Reinhold. 1991-1992. Orff-Instituutin luentomuistiinpanot.
- Heidegger Martin 2000. Oleminen ja aika. (Sein und Zeit). Suomentaja Reijo Kupiainen. Tampere: Vastapaino.
- Heikkinen Riitta-Liisa & Laine Timo. 1997. Tutkimuksen poluilla. Kirjassa Heikkinen Riitta-Liisa & Laine Timo (toim.) Hoitava kohtaaminen. Helsinki: Kirjayhtymä, 18-23.
- Heinämaa Sara. 1996. Ele, tyyli ja sukupuoli: Merleau-Pontyn ja Beauvoirin ruumiinfenomenologia ja sen merkitys sukupuolikysymykselle. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsijärvi Sirkka & Hurme Helena. 1995. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

- Hongelin Anneli. 1993. Englantilaisia työlauluja purjelaiivakaudelta teoksessa Hongelin Anneli. (toim.) *Terveisiä Ulapalta. Meren ja kesän lauluja*. Jyväskylä: Gummerus, 346–349.
- Hoppu Petri, Korhonen Riitta, Mulari Johanna & Savolainen Virve. 1996. *Pokkana Polkkaa. Kansantanssin peruspaketti*. Kalevan Nuorten Liitto ry, Kerhokeskus - koulutyön tuki ry. Vapaan Sivistystoiminnan Liitto ry.
- Hoppu Petri. 2006. Suomalainen tanssikulttuuri ja vanhimmat tanssimuodot. Teoksessa Asplund Anneli, Hoppu Petri, Laitinen Heikki, Leisiö Timo, Saha Hannu & Westerholm Simo (toim.) *Suomen musiikin historia, Kansanmusiikki*. Helsinki: WSOY, 340–370.
- Hotanen Juho. 2010. Merleau-Ponty ja ruumiillinen subjekti. Teoksessa Miettinen Timo, Pulkkinen Simo & Taipale Joonas (toim.) *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. Helsinki: Gaudeamus, 134–150.
- Huisman Tuulamarja & Nissinen Anu. 2005. Teoksessa Rintala Pauli, Ahonen Timo, Cantell Marja & Nissinen Anu (toim.), *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Keuruu: PS-Kustannus, 25–46.
- Husler Frederick & Rodd-Marlin Yvonne. 1965. Mainz: Schott Music CmbH & Co. KG. 13. Auflage 2009.
- Hyvönen Leena. 2007. The ways of knowing and the school reality. Teoksessa Rouhiainen Leena et al. (toim.) *Ways of knowing in dance and arts. Acta Scenica 19*. Helsinki: Theatre Academy, 159–178.
- Hyypä Markku T. 2002. *Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä Markku T. 2005. *Me-hengen mahti*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jaques-Dalcroze Émil. 1920/1965. *Le rythme, la musique et l'éducation*. Foetisch, Lausanne Jaques-Dalcroze, Émil. 1921. *Rhythm, Music and Education*. Translated from the french by Harold F. Rubinsten. G. P. Putman's Sons. New York and London.
- Jungmair Ulrike E. 1992. *Das Elementare. Zur Musik- und Bewegungserziehung im Sinne Carl Orffs. Theorie und Praxis*. Schott's Schöne Mainz 1992.
- Juntunen Marja-Leena. 1999. *Dalcroze-rytmiikkaa - kehollisuutta korostava ja muusikkoutta kehittävä musiikkikasvatuksen lähestymistapa. Musiikkikasvatuksen Lisensiaatintyö*. Oulun yliopisto.
- Juntunen Marja-Leena. 2004. *Embodiment in Dalcroze Eurhythmic*. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis 73.
- Juntunen Marja-Leena. 2010. *Dalcroze-pedagogiikkaa*. Teoksessa Juntunen Marja-Leena, Perkiö Soili & Simola-Isaksson Inkeri. *Musiikkia liikkuen. Musiikkiliikunnan käsikirja 1*. Helsinki: WSOYpro Oy, 18–27.
- Jyrkämä Jyrki. 1999. *Toimintatutkimus ja sosiaaliset toimintakäytännöt - Giddensiläisiä näkökulmia toimintatutkimukseen*. Teoksessa Heikkinen Hannu L.T, Huttunen Rauno & Moilanen Pentti (toim.) *Siinä tutkija missä tekijä*. Jyväskylä: Atena Kustannus, 137–153.

- Jääskeläinen Leena. 1982. Teoksessa: Simola-Isaksson Inkeri, Jääskeläinen Leena & Ruoppila Isto. 1982. Lapsi ja musiikki. Musiikkiliikunta P9. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2. Painos, 8–21.
- Kansanen Pertti & Uusikylä Kari. 2004. (toim.) Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keetman Gunild 1970. *Elementaria, First acquaintance with Orff-Schulwerk*. Ernst Klett Verlag, Stuttgart. English Translation by Margaret Murray. London: Schott & Co. Ltd.
- Keetman Gunild. 1981. *Elementaria. Erste Umgang mit Dem Orff-Schulwerk*. 3. Auflage. Stuttgart: Ernst Klett.
- Keltti-Laine Susanna. 1991. *Montessori-musiikkikasvatus*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Khare Asher Veera. 2009. *The Olympic Singer: Integrating Pilates Training into the Voice Studio*. Dissertation. University of Nevada, Las Vegas.
- Kim Soojin. 2000. *The effect of sequential movement activities on first-grade student's solo singing abilities*. Dissertation. The University of Southern Mississippi.
- Klemola Timo. 2005. *Taidon filosofia – filosofinen taito*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Konferenz der Österreichischen Musikschulwerke. 2005. *Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme*. Saatavana [www-muodossa: www.komu.at/lehrplan/instrument_gesang.asp](http://www.komu.at/lehrplan/instrument_gesang.asp)
- Korhonen Pekka & Østern Anna-Lena. 2001. (toim.) *Katarsis, Draama, teatteri ja kasvatus*. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Korkeakoski Esko. 2004. *Opettaja oman työnsä arvioijana*. Teoksessa Kansanen, Pertti & Uusikylä, Kari (toim.) *Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 159–177.
- Koski Tapio. 1992. *Kehoni – osallistuvan filosofian premissi*. Teoksessa Varto Juha. (toim.) *Tanssi, liikunta ja filosofia. Liikunnan filosofian tutkimus*. Tampereen yliopiston liikunnan filosofian tutkimusyksikön julkaisu XXVII. 5–15.
- Koski Tapio. 2000. *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zenbudo*. Tampereen yliopisto. *Acta Electronica Universitatis Tampensis* 59.
- Kosonen Erja. 2001. *Mitä mieltä on pianonsoissa? 13–15-vuotiaiden pianonsoittajien kokemuksia musiikkiharrastuksestaan*. Jyväskylä *Studies in the Arts* 79.
- Kosonen, Erja. 2012. *Kansakoulujen laulunopetus 1950–60-luvuilla*. Teoksessa *Monitieteinen musiikintutkimus. Suomen Musiikintutkijoiden 16. Symposium*. Jyväskylä.
- Kukkamäki, Päivi. 2002. *Laulun myötä kasvuun. Laulusuzukimenetelmä kehittämissuunnitelma*. Tohtorin tutkinto (kehittäjäkoulutus) Sibelius-Akatemia, Docmus-yksikkö.
- Kunnari Ari. 2011. *Liikuntapäätöksi ja holistinen ihmiskäsitys liikuntaa opettavan työssä*. *Acta Universitatis Lapponiensis* 205.

- Kuula Arja. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Laban Rudolf. 1948/ 1975. Modern Educational Dance. Third Edition, revised with additional chapter by Lisa Ullmann. London: MacDonald & Evans Ltd.
- Laban Rudolf. 1975. A Life for Dance. Translated and annotated by Ullman, Lisa. London: MacDonald & Evans Ltd.
- Laban Rudolf. 1980/ 2011. The Mastery of Movement. Fourth Edition. Revised and Enlarged by Lisa Ullmann. London: Dance Book Ltd. Alton Hampshire.
- Laine Timo. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Kirjassa Aaltola Juhani & Valli Raine. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II - Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 26–43.
- Laitinen Heikki. 2003. Hiljaisuuden ääniä. Kirjassa Laitinen Heikki, Tolvanen Hannu ja Joutsenlanhti Riitta-Liisa (toim.) Iski sieluihin salama. Kirjoituksia musiikista. Suomalaisen kirjallisuuden Seuran toimituksia 942. Kansanmusiikki-Instituutin julkaisuja 55.
- Laitinen Heikki. 2018. Kuusi kuvaa muusikko Heikki Laitisen elämästä. Yle Areena. Osoitteessa: <https://areena.yle.fi/1-4361314> Haettu ja kuunneltu 21.4.2018.
- Lamberti Giovanni Battista & Heidrich M. 1905. Die Technik des Belcanto. Berlin: Stahl.
- Landis Beth & Carder Polly. 1972. The Eclectic Curriculum in American Music Education. Contributions of Dalcroze, Kodály and Orff. Washington D.C.: Music Educators National Conference.
- Laukkanen Anne-Mari & Leino Timo. 2001. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Lee James William. 2003. Dalcroze by any other name: Eurhythmics in early modern theatre and dance. Dissertation. Texas Tech University.
- Lehtonen Kimmo. 1996. Musiikki, kieli ja kommunikaatio. Jyväskylän Yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: Tutkielmia ja raportteja 17.
- Lehtonen Kimmo & Niemelä, Merja. 1997. Kielikuvista mielikuviiin. Turun yliopisto Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A: 177.
- Lehtovaara Maija. 1992. Subjektiivinen maailmankuva kasvatustieteellisen tutkimuksen kohteena. Tampereen yliopisto: Acta Universitatis Tamperensis A vol. 338.
- Leisiö Timo. 2006. Alussa oli laulu. Teoksessa Kukkarainen Eija, Kurkela Vesa & Leisiö Henna (toim.) Alussa oli laulu. Professori Timo Leisiön Juhlakirja 1946–2006. Tampereen yliopisto. Musiikintutkimuksen laitoksen julkaisuja 1.
- Liao Mei-Ying & Davison Jane W. 2016. The effect of gestures and movement training on the intonation of children's singing in vocal war-up sessions.

- International Journal of Music Education. Research and Practice. Volume 34, Number 1, February 2016. ISME. 4-18.
- Liedes Anna-Kaisa. 2005. Matkoja äänen maailmaan. Sibelius-Akatemia. Kansanmusiikkiosasto. Tohtoritutkinnon kirjallinen työ.
- Lindeberg Anna-Mari. 2005. Millainen laulaja olen. Opettajaksi opiskelevan vokaalinen minäkuva. Joensuun yliopiston Kasvatustieteellisiä julkaisuja n:o 104.
- Lindeberg-Piironen Anne & Tynnen Juha. 1995. MUSICA 1-2 Oppilaan kirja. Helsinki, Warner / Chappell Music Finland Oy. Porvoo: WSOY.
- Lindeberg-Piironen Anne, Nenonen Pirjo & Tynnen Juha. 1996. MUSICA 1-2 Opettajan kirja. Helsinki, Warner / Chappell Music Finland Oy. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Linnankivi Marja, Tenkku Liisa & Urho Ellen. 1981. Musiikin didaktiikka. Helsinki: WSOY.
- Linnankivi Marja, Tenkku Liisa & Urho Ellen. 1988. Musiikin didaktiikka. Helsinki: WSOY.
- Linnansaari Heljä. 2004. Toimintatutkimus - tutkimus muutoksen palveluksessa. Teoksessa Kansanen Pertti & Uusikylä Kari (toim.) Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät. Jyväskylä: PS-Kustannus, 113-131.
- Lipponen Ulla. 1990. Din din doora laululeikkejä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Lister Linda. 2013. How Yoga Can Help Singers. Teoksessa Proceedings of the 8th International Congress of Voice Teachers July, 2013, Brisbane, Australia.
- Meints Kenneth L. 2014. The application of the kinesthetic learning theories of Emile Jaques-Dalcroze in conductor preparation coursework. Dissertation. University of Nebraska.
- Merleau-Ponty Maurice. 1945/1998. Phénoménologie de la perception. France: Calimar.
- Merleau-Ponty Maurice. 1962/1995. Phenomenology of perception. (Trans. Colin Smith). London: Routledge.
- Merleau-Ponty Maurice. 1986. Phenomenology of perception. London: Routledge & Kegan Paul.
- Musik & Leidenschaft. 2017. Tagungsband zum Symposium am 7.-8.4.2017. ÖGfMM Newsletter 6. Jg. Heft 6. Wien: Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin Eigenverlag.
- Neely Dawn W. 2012. Body Conscious: A Comparative Study of Body Awareness and Body Alignment Methods for Singers and for Teachers Integrating them into their Teaching. Dissertation. University of Alabama.
- Nelson Samuel H. & Blades-Zeller Elisabeth. 2002. Singing with Your Whole Self. The Feldenkrais Method and Voice. Lanham, Maryland and London: The Scarecrow Press Inc.

- Nelson Samuel H. & Blades-Zeller Elisabeth. 2004. Feldenkrais für Sänger
Übersetzung aus dem Amerikanischen von Dirk Steinkamp. Gustav Bosse
Verlag, Kassel.
- Nenonen Pirjo. 1991. Musiikkiliikunta peruskoulun ala-asteen kolmannen
musiikkiluokan musiikinopetuksen apuna. Jyväskylän yliopisto,
Musiikkikasvatuksen ja -terapian koulutusohjelma. Pro gradu-tutkielma.
- Nenonen, Pirjo & työryhmä. 1998. Tassutellen ja Tanssien CD ja kirja. Helsinki:
Helsingin Konservatorio.
- Nenonen Pirjo. 2002. Äänentuottamisessa ja kehonhallinnassa yhteisesti
käytettävät lihakset ja niiden keskinäinen toiminta laulun aikana.
Tutkielma. Helsingin Konservatorio, Musiikkipedagoginen
koulutusohjelma, Laulunopettajan suuntautumisvaihtoehto.
- Nenonen Pirjo. 2007. Didaktiikkaa. Teoksessa Könönen Elina, Nenonen Pirjo,
Wilman Anniina, Järvenpää Risto, Korolainen Tuula & Parkkinen Jukka.
Pikkumetsän laulut ja leikit 1. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 82–86.
- Newlove Jean & Dalby John. 2004. Laban for all. Great Britain: Nick Hern Book.
- Nivbrant Wedin Eva. 2015. Playing Music with the whole body. Eurhythmics
and motor development. Stockholm: Gehrmans Musikförlag AB.
- Norberg Berit. 2013. The Feldenkrais method in Singing and Performance:
Process in Interaction. Teoksessa Proceedings of the 8th International
Congress of Voice Teachers July, 2013, Brisbane, Australia.
- Numminen Ava. 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus
Aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Helsinki. Sibelius-
Akademia. Studia Musica 25.
- Oliveira Deporah. 2016. Body Memory and State of Expression. Teoksessa
Abstracts of the 32nd World Conference International Society for Music
Education, 24.–29.7.2016, Glasgow, Scotland.
- Opintopas 2005–2006. Oulun yliopisto 2005. Kasvatustieteiden tiedekunta.
- Orff Carl & Keetman, Gunild. 1950–1954/1977. Orff Schulwerk, Musik für
Kinder I–V. B. Schott's Söhne, Mainz.
- Orff Carl & Keetman, Gunild. 1957. Orff Schulwerk Music for Children I–V,
English Version Adapted by Margaret Murray.
- Orff Carl. 1976/ 1978 English Edition. The Schulwerk. The 3rd Volume of Carl
Orff/Documentation, His Life and Works, an eight volume autobiography
of Carl Orff. (Carl Orff und sein Werk Dokumentation. Schulwerk,
Elementare Musik.) Tutzing, Germany: Hans Schneider.
- Orff Carl & Keetman, Gunild. 1977/ 1982. Orff-Schulwerk Music for Children,
American Edition, Volumes 1–3. Schott Music Corporation USA.
- Østern Anna-Lena. 2001. Teatterin merkitys kautta aikojen lasten ja nuorten
näkökulmasta. Teoksessa Korhonen Pekka & Østern Anna-Lena (toim.)
Katarsis. Draama, teatteri ja kasvatus. Jyväskylä: Atena Kustannus, 15–45.
- Palmer Roy. 2007–2014. Shanty. Grove Music Online. Oxford University Press.
Osoitteessa:<http://www.oxfordmusiconline.com:80/subscriber/article/grove/music/2558> . Luettu 8.2.2014.

- Parviainen Jaana. 2006. Meduusan liike: Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus.
- Paterson Sandra. 2007. Education - Person to Person: The Teacher-Student Relationship. *American Recorder* 48.3 (May 2007): 12-13.
- Penttinen Anu. 2007. Musiikista ja liikkeestä musiikkiliikuntaan. Toimintatutkimus musiikin ja liikkeen yhdistämistäitoa kehittävästä kurssista liikunnan aineenopettajakoulutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Lisensiaatintutkimus.
- Pere Anneli & Torvinen Juha. 2016. Laulupedagogisten käytäntöjen jäsentäminen eksistentiaalistis-fenomenologisen ihmiskäsityksen valossa. *Musiikkikasvatus* Vol. 19. No 1, 43-58.
- Perttula Juha. 1995a. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. *Johdatus fenomenologiseen psykologiaan*. Tampere: SUFI.
- Perttula Juha. 1995b. Kokemuksen tutkimuksen luotettavuudesta. *Kasvatus* 26 (1), 39-47.
- Perttula Juha. 1996. Deskriptio ja tulkinta: psykologian avaimia kokemukseen. *Psykologia* 31 (1) 9-18.
- Perttula Juha & Kallio Eeva. 1996. Postformaali ajattelu ja henkinen tajunnallisina toimintatapoina. *Psykologia* 31 (3), 164-173.
- Perttula Juha. 1998. The Experienced Life-Fabrics of Young Men. (Nuorten miesten koettu elämäkudelman.) *Jyväskylä Studies in education, psychology and social research* 136.
- Perttula Juha. 2000. Kokemuksesta tiedoksi; fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. *Kasvatus* 31 (5), 428-442.
- Perttula Juha & Latomaa Timo. 2005/ 2011 (4. painos) (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1985. Helsinki. Opetushallitus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994. Helsinki. Opetushallitus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki. Opetushallitus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki. Opetushallitus.
- Pilotti Katarina. 2009. The Road to Bel Canto. On my re-training to Chiaroscuro. Master's thesis at the Academy of Music, Örebro University, Sweden.
- Platon. 1999. Lait. Alkukieli muinaiskreikka. Suom. Itkonen-Kaila Marja, Thesleff Holger, Anhava Tuomas ja Anttila A.M. 2. painos. Helsinki: Otava.
- Platon. 2007. Valtio. Alkukieli muinaiskreikka. Suom. Itkonen-Kaila Marja. Helsinki: Otava
- Puhakainen Jyri. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvalmennuksen kannalta. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.
- Puurtinen Aija. 2010-2012. One Voice - A pilot study of teaching mixed voice to children. Esitelmä Brisbanen International Congress of Voice teachers. July, 2013, Brisbane, Australia. Henkilökohtaisesti Aija Puurtiselta 9.2.2014.

- Pönkkö Anneli. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylän yliopisto: Studies in Sport, Physical Education and Health, 62.
- Rantala Leena 2000. Ääni työssä. Naisopettajien äänenkäyttö ja äänen kuormittaminen. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis 37.
- Rauhala Lauri. 1972. Psykoanalyysin hermeneuttinen tieteenfilosofia. Turun yliopisto. Filosofian laitoksen julkaisusarja 2.
- Rauhala Lauri. 1974. Psykkinen häiriö ja psykoterapian filosofisen analyysin valossa. Helsinki: Weilin + Göös.
- Rauhala Lauri. 1981a. Merkityksen ongelma psykologiassa ja psykiatriassa. Helsingin yliopisto: Psykologian laitoksen soveltavan psykologian osaston tutkimuksia 8.
- Rauhala, Lauri. 1981b. Ihmisen olemassaolon rakenne ja analyysi. Martin Heidegger. Teoksessa Siltala Pirkko et al. (toim.) Psykoterapia: Teoria ja käytäntö 1. Espoo: Weilin + Göös, 52-79.
- Rauhala Lauri. 1983. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Rauhala Lauri. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Helsinki: Sairaanhoidtajien koulutussäätiö.
- Rauhala Lauri. 1992. Humanistinen psykologia. Helsinki: Yliopistopaino. 2. painos.
- Rauhala Lauri. 1993. Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä. Tampereen yliopisto. Filosofisia tutkimuksia vol. 41.
- Rauhala Lauri. 1996. Tajunnan itsepuolustus. Helsinki: Yliopistopaino. 2. painos.
- Rauhala Lauri. 1999. Ihmisen ainutlaatuisuus. Helsinki: Yliopistopaino. 2. painos.
- Rauhala Lauri. 2001. Onko psykofyysinen ongelma ratkaistavissa ja miten, Niin & näin 8 (3), 3-7.
- Rauhala Lauri. 2005. Ihminen kulttuurissa - kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rausmaa Pirkko-Liisa & Rausmaa Esko. (toim.) 1977. Tanhuvakka. Suuri Suomalainen kansantanssikirja, Suomalaisen Kansantanssin ystävät ry. Porvoo: WSOY.
- Rausmaa Pirkko-Liisa. 1984. Ilokerä, laulutansseja ja piirileikkejä. Jyväskylä: Suomalaisen Kirjallisuuden Toimituksia 409.
- Rautavaara Sini & Lampila Raija. 1997/2004. Soiva Laulutunti. Keuruu: Otava.
- Rechart, Eero. 1984. Musiikillinen ajattelu, ruumiilliset merkitysskeemat ja symbolinen prosessi. Synteesi 3 (3), 83-94.
- Richter Bernhard. 2013. 2. durchgesehene Auslage 2014. Die Stimme. Grundlagen. Künstlerischen Praxis. Gesunderhaltung. Leipzig: Henschel Verlag in der Seemann Henschel GmbH & Co.
- Rintala Pauli, Ahonen Timo, Cantell Marja & Nissinen Anu (toim.). 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Rouhiainen Leena. 2011. Fenomenologinen näkemys oppimisesta taiteen kontekstissa. Teoksessa Anttila Eeva (toim.) Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 75–94.
- Rouhiainen Leena. 2014. Fenomenologinen tanssintutkimus: tanssin harjoittajan näkökulman luotaamista. Teoksessa Järvinen Hannele & Rouhiainen Leena (toim.) Tanssiva tutkimus: Tanssintutkimuksen menetelmiä ja lähestymistapoja. Julkaisusarja Nivel 3. Helsinki: Taideyliopisto. Teatterikorkeakoulu.
- Rouhiainen Leena. 2015. Resonoivan kehon matkassa; tanssiminen, kokemus ja tutkimus. Teoksessa Tökkäri Virpi (toim.) Kokemuksen tutkimus V. Lauri Rauhala 100 vuotta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 103–122.
- Routila Lauri O. 1986. Miten teen tiedettä taiteesta: Johdatus taiteentutkimukseen ja taiteen teoriaan. Keuruu: Clarion.
- Rowley Jennifer. 2003. Action Research: An approach to student work based learning. *Education + Training* 45 (3), 131–139.
- Rüdiger Wolfgang. 2007. *Der musikalische Körper. Ein Übungs- und Vergnügungsbuch für Spieler, Hörer und Lehrer.* Mainz: Schott Musik GmbH & Co. KG.
- Räsänen Marjo. 2010. Taide, taitaminen ja tietäminen. Kokonaisvaltaisen opetuksen lähtökohta. *Synnyt* 3, 48–61. http://arted.uiah.fi/synnyt/3_2010/rasanen.pdf Luettu 17.4.2017.
- Sadolin Cathrine. 2011. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. Suom. Jaakko Mäntyjärvi. Copenhagen, Denmark: Shout Publishing.
- Salonen Juulia. 2012. Tärkeintä on varmaan löytää se ääni: Kyselytutkimus Kansanlaulun opetuksesta ammattitasolla. Maisteriopintojen oppinnäytetyö. Sibelius-Akatemia. Kansanmusiikkiosasto.
- Sarje Aino. 1992. Rudolf Labanin dynaaminen liiketeoria. Teoksessa Sarje Aino: Tanssin henki - tanssin taidefilosofisia tulkintoja. Tampere: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 132, 33–39.
- Schmid Wieland. 2009. *Musikalische Helfer. Worksongs.* Teoksessa Detterbeck Markus & Schmied Wieland (toim.) *Black Music. Von der Musik der Sklaven zur musikalischen Weltsprache.* Rum/ Innsbruck/ Esslingen: Helbling, 20–23.
- Schneider Hans & Orff Carl (1978): Carl Orff. *The Schulwerk.* Scott Music Corp., New York.
- Sheets-Johnstone Maxine. 1999. *The Primacy of movement.* Amsterdam: John Benjamin.
- Sheets-Johnstone Maxine. 2000. Kinetic tactile-kinesthetic Bodies: Ontogenetical foundations of apprenticeship learning. *Human Studies* 23, 343–370.
- Sheets-Johnstone Maxine. 2009. *The corporeal turn: An interdisciplinary reader.* Exeter: Imprint Academic.
- Simberg Susanna. 2004. *Prevalence of Vocal Symptoms and Voice Disorders among Teacher Students and Teachers and a Model of Early Intervention.*

- Helsingin yliopisto. Helsingin yliopiston puhetieteiden laitoksen julkaisuja nro 49.
- Simola-Isaksson, Inkeri & Vilppunen Pirkko. 1974. Musiikkiliikuntaa lapsille. Helsinki: Fazer.
- Simola-Isaksson Inkeri, Jääskeläinen Leena & Ruoppila Isto. 1982. Lapsi ja musiikki. Musiikkiliikunta P9. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2. painos.
- Simola-Isaksson Inkeri. 2004. Haastattelu 8.9.2004. Helsinki. Sibelius-Akatemia.
- Simola-Isaksson Inkeri. 2006. Haastattelu 11.2.2006. Helsinki. Sibelius-Akatemia.
- Simola-Isaksson Inkeri. 2010. Suomalainen musiikkiliikunta. Teoksessa Juntunen Marja-Leena, Perkiö Soili & Simola-Isaksson Inkeri. Musiikkia liikkuen. Musiikkiliikunnan käsikirja 1. Helsinki: WSOYpro Oy, 37–39.
- Sloboda John A. & Davidson Jane W. 1996. The young performing musician. Teoksessa Deliège Irène & Sloboda John A. (toim.): Musical beginnings: Origins and development of musical competence. Oxford: Oxford University Press.
- Spector Irwin. 1990. Rhythm and life. The Work of Emil Jaques-Dalcroze. Dance and Music Series No. 3. New York. Stuyvesant: Pendragon Press.
- Stark James. 1999. Bel canto: A history of vocal pedagogy. Toronto Buffalo London: University of Toronto Press.
- Stummer Birgitta. 2006. Rhythmisch-musikalische Erziehung. Bewegung erklingt – Musik bewegt. Wien; Manz Verlag Schulbuch GmbH.
- Suojanen Ulla. 1992. Toimintatutkimus koulutuksen ja ammatillisen kehittymisen välineenä. Helsinki: Finn Lectura.
- Suojanen, Ulla. 2004. Toimintatutkimus. Osoitteessa:
http://www.metodix.com/fi/sisallys/04_virtuaalikirjasto/dokumentit/aineistot/toimintatutkimus.
- Suomen musiikkioppilaitosten liitto ry. 2005. Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com):
www.musicedu.fi/easydata/customers/musop/files/tasosuoritukset/suomi/laulu2005.pdf
- Suomen musiikkioppilaitosten liitto ry. 2008. Finlands muskläroinrättnings förbund rf. 2008. Rytmsång. Nivåprovets innehåll och utvärderingsgrunder 2008. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com): www.musicedu.fi/easydata/customers/musop/files/tasosuoritukset/rytmmusik/rytmsang2008.pdf
- Suzuki Shinichi. 1969. Nurtured by Love. A New Approach to Education. New York: An Exposition-University Book. Translated by Waltraud Suzuki.
- Suzuki Shinichi. 1973. The Suzuki Concept. An Introduction to a successful method for early music education. San Francisco: Diablo Press.
- Syrjälä Leena, Ahonen Sirkka, Syrjäläinen Eija & Saari Seppo. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2002. Helsinki. Opetushallitus.

- Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Helsinki. Opetushallitus.
- Taiteen perusopetuksen musiikin yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Helsinki. Opetushallitus.
- Tarvainen Anne. 2012. Laulajan ääni ja ilmaisu. Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Suomen etnomusikologisen seuran julkaisuja 20.
- Tarvainen, Anne. 2016. Kehotietoisuus ja laulajan ilmaisu. *Laulupedagogi* 2016, 27–33.
- Tenkku Liisa. 1981. Musiikkikasvatuksen vaiheet. Teoksessa Linnankivi Marja, Tenkku Liisa & Urho Ellen. *Musiikin didaktiikka*. Jyväskylä: Gummerus, 16–38.
- Terhag Jürgen. 2009. *Warmups. Musikalische Übungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene*. Berlin: Schott Music GmbH & Co KG.
- Thompson Evan. 2007. *Mind in life. Biology, phenomenology, and the science of mind*. Cambridge: Belknap Press.
- Tikka Soile. 2017. Soitonopettajan rooli oppimismotivaation vahvistajana taiteen perusopetuksessa: opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus viulunsoitonopetuksessa Keski-Pohjanmaalla. *Jyväskylä Studies in Humanities* 308.
- Tuomi Jouni & Sarajärvi Anneli. 2011. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi. 8. Uudistettu laitos.
- Tynnen Juha & Sikander Jari. 1999. *MUSICA 3–4 Oppilaan kirja*. Warner/Chappell Music Finland Oy. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Tynnen Juha & Sikander Jari. 1999. *MUSICA 3–4 Opettajan kirja*. Warner/Chappell Music Finland Oy. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Urho Ellen. 1981. *Työtävät: Soittaminen*. Teoksessa Linnankivi Marja, Tenkku Liisa & Urho Ellen, 1981. *Musiikin didaktiikka*. Helsinki: WSOY.
- Valtasaari Hannele. 2017. Kestääkö ääni? Laulunopetuksen vaikutus opettajaksi valmistuvien ääneen laatuun ja ilmaisuun. *Jyväskylä Studies in Humanities* 325.
- Vanderspar Elisabeth. 1984. *Dalcroze Handbook. Principles and Guidelines for Teaching Eurythmics*. London: Roehampton Institute. The Dalcroze Society (UK).
- Varley Peter & Caine, Angela. 1999. Voice therapy and dentistry. *Complementary Therapies in Dental Practice*. *Dentistry monthly*. April 1999. 24–29.
- Varto Juha. 1990. Mitä musiikki on? Julkaisussa Varto Juha (toim.) *Pohdin*. Tampereen yliopisto. *Filosofisia tutkimuksia V*, 134–47.
- Varto Juha. 1992. (toim.) *Tanssi, liikunta ja filosofia*. Liikunnan filosofian tutkimus. Tampereen yliopiston liikunnan filosofian tutkimusyksikön julkaisu XXVII.
- Varto Juha. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Tampere: Kirjayhtymä.
- Varto Juha. 1996. *Lihan viisautta*. Tampere: Tampereen yliopisto.

- Vilppunen Pirkko & Kemppe Kirsti. 1973. Liike ja rytmi. Liikerytminen peruskoulutusmenetelmä. Helsinki: Tammi.
- Vuori Ilkka. 1999. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori Ilkka, Taimela Simo & Alaranta Hannu (toim.). Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.
- Vuori Ilkka. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima. Oy.
- Walker Christina M. 2007. Mind/body dualism and music theory pedagogy: Application of Dalcroze Eurhythmics. Dissertation. University of Missouri Kansas City.
- Wentzel Kathryn R. 2012. Teacher-student relationship and adolescent competence at school. Teoksessa Wubbels T. (toim.) Interpersonal relationships in education: An overview of contemporary research. Rotterdam: Sense Publishers. 19-35.
- Wieblitz Christiane. 2007. Lebendiger Kinderchor. Kreativ, spielerisch, tänzerisch. Anregungen und Modelle. Boppard am Rhein: Fidula-Verlag.
- Wilson Pat H. 2013. Building the Body that Speaks and Sings: A Practical Workshop with Toys. Teoksessa Proceedings of the 8th International Congress of Voice Teachers July, 2013, Brisbane, Australia.
- Zuckerandl Victor. 1976. Man the Musician. Princeton University Press.

LIITTEET

LIITE 1 Oulun yliopisto/ Musiikkikasvatuksen koulutus/ Laulunopetuksen sisällöt

Musiikin perusopinnot / Laulu I (8 op)
424205P

LAULU 1 Laulu, sovellettu

Klassinen laulu

- Kotimaiset laulut, kansanlaulut tai kansanlaulusovitukset
- Renessanssin, barokin ja varhaisklassismin laulut ja aariat
- 1800-luvun lied

Ohjelma sisältää 15 laulua. Lauluohjelmisto tulee rakentaa siten, että osiot kotimaiset laulut, kansanlaulut tai kansanlaulusovitukset ja lied sisältävät vähintään viisi sävelmää ja renessanssin, barokin ja varhaisklassismin laulut ja aariat kaksi sävelmää. Vähintään neljä liedä tulee laulaa saksankielellä. Laulujen suositellaan olevan peruskurssitasoa.

Tentti

Tentissä esitetään ulkoa kaksi sävelmää: yksi suomenkielinen ja yksi saksan-, italian- tai muun kielinen laulu. Ohjelma esitetään ulkoa. Tentti arvostellaan arvosanoilla hyväksytty tai hylätty sekä sanallisella palautteella.

Kevyt laulu

- Kotimainen tai ulkomainen iskelmä (valsse, tango, humppa, fox)
- Pop/rock
- Näyttämömusiikki (rooli)
- Rhythminen blues, latin, jazz, laulelmat

Ohjelmisto sisältää 15 laulua. Lauluohjelmisto tulee rakentaa siten, että osiot kotimaiset tai ulkomaiset iskelmät, pop/rock ja näyttämömusiikki sisältävät vähintään kolme sävelmää. On suositeltavaa, että ohjelmisto sisältää jazzlaulua ja sen muuntelua.

Tentti

Tentissä esitetään viisi sävelmää bändin säestyksellä. Tenttiohjelma tulee sisältää ainakin yksi sävelmä osa-alueista iskelmä, pop/rock ja näyttämömusiikki. Tentissä ei edellytetä jazzlaulun muuntelua. Ohjelma esitetään ulkoa. Tentti arvostellaan arvosanoilla 0-5.

Korvaavuus

Klassisen laulun kontaktiopetuksen voi korvata musiikkioppilaitoksen ½ tai 2/2 -kurssilla taikka muun koti- tai ulkomaisen korkeakoulun laulun aineopinnoilla. Kevyen laulun kontaktiopetuksen voi korvata Oulunkylän Pop-Jazz konservatorion ½- tai 2/2 -kurssilla.

Musiikin perusopinnot / Laulu I (8 op)
424205P
LAULU**Klassinen laulu**

- Kotimaiset laulut
- Renessanssin, barokin ja varhaisklassismin laulut ja aariat
- 1800-luvun lied
- Vaccai (Ib, IIb, V, VII, VIII)

Ohjelma sisältää 30 laulua. Lauluohjelmisto tulee rakentaa siten, että osiot kotimaiset laulut ja lied sisältävät vähintään kahdeksan sävelmää ja renessanssin, barokin ja varhaisklassismin laulut ja aariat neljä sävelmää. Vähintään kuusi liedä tulee laulaa saksankielellä. Laulujen suositellaan olevan peruskurssitasoa.

Tentti

Tenttiohjelmassa esitetään viisi sävelmää. Osa-alueista yksi suomalainen yksinlaulu, renessanssin ja barokin aariat ja lied esitetään yksi sävelmä. Lied voi myös olla muu kuin saksankielinen. Vaccaista esitetään yksi sävelmä, joka arvotaan. Yksi sävelmistä on vapaavalintainen. Ohjelma esitetään ulkoa. Tentti arvostellaan arvosanalla 0-5.

Korvaavuus

Klassisen laulun kontaktiopetuksen voi korvata musiikkioppilaitoksen 2/2 -kurssilla taikka muun koti- tai ulkomaisen korkeakoulun laulun lauluopinnoilla.

Musiikin perusopinnot
424207P
MUU SOITIN**Kevyt laulu**

- Kotimainen tai ulkomainen iskelmä (valsssi, tango, humppa, fox)
- Pop/rock
- Näyttämömusiikki (rooli) ja laulelma
- Rhythm´n blues
- Latin
- Jazz

Ohjelmisto sisältää 30 laulua. Lauluohjelmisto tulee rakentaa siten, että ohjelmistossa keskitytään vähintään neljään osa-alueeseen, joiden tulee sisältää ainakin neljä sävelmää. Ohjelmiston tulee lisäksi sisältää jazzlaulua ja sen muuntelua.

Tentti

Tenttiohjelmassa esitetään viisi sävelmää bändin säestyksellä. Tenttiohjelman tulee sisältää ainakin yksi laulu neljästä eri osa-alueesta. Tentissä edellytetään jazzlaulun muuntelua. Ohjelma esitetään ulkoa. Tentti arvostellaan arvosanoilla 0-5.

Korvaavuus

Keuyen laulun kontaktiopetuksen voi korvata Oulunkylän Pop-Jazz konservatorion 2/2-kurssilla.

LIITE 2 Konferenz der Österreichischen Musikschulwerke *Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme*

Itävaltalaisien musiikkikoulujen opetussuunnitelman on laatinut *Konferenz der Österreichischen Musikschulwerke* vuonna 2005. Opetus on jaettuna eri tasoille. Ensimmäisenä tasona on alkeistaso (*Elementarstufe*), joka koskettaa lähinnä lasten ja nuorten äänenkoulutusta. Seuraavana tasona on perustaso (*Unterstufe*), sitä seuraa keskitaso (*Mittelstufe*) ja lopuksi on ylin taso (*Oberstufe*). Jokaisen tason jälkeen on tutkinto (*Übertrittsprüfung*), mutta alkeistason jälkeen ei ole tarpeellista tehdä tutkintoa, sillä opettaja voi itse päättää oppilaan siirtämisestä perustasolle. Ylimmän tason jälkeen on loppututkinto (*Abschlussprüfung*). Musiikkikoulussa voi opiskella klassista laulua, joka sisältää myös kevyttä ohjelmistoa. Musiikkikoulussa voi myös opiskella pelkästään jazz- pop- ja rock-laulua, mutta jätän sen nyt vähemmälle huomiolle ja keskityn vain yleiseen osioon ja klassisen laulun opetussuunnitelmaan.

Koko opetussuunnitelma on rakennettu eri osioittain. Jokaisen osion sisällä on osa-alueet: laulu (*Gesang*), jonka alla myös *Jazz/Pop/Rock*, lasten ja nuorten äänet (*Kinder- und Jugendstimme*), lauluyhtye tai kuoro (*Vokalensemble/Chor*), sekä puhuminen, (*Sprechen*). Jätän ne nyt tässä vain maininnaksi.

Opetussuunnitelma on jaoteltu neljääntoista eri osioon. (*Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 2–31.*):

1. *Musikrepertoire – Inhaltliche Breite* ('Musiikkiohjelmisto – sisällöllinen laajuus') Osio sisältää yleisesti selvityksen lauluohjelmiston monipuolisuudesta.
2. *Musizierformen eines lebendigen Unterrichts* ('Elävän opetuksen musisointitavat')
3. *Eignung, Lernvoraussetzungen* ('Soveltuvuus, oppimisedellytykset')
4. *Ganzheitliche Pädagogik* ('Kokonaisvaltainen pedagogiikka')
5. *Körper und Instrument/Technik* ('Keho ja soitin/tekniikka')
6. *Kultur-, musikhistorisches und musikkundliches Wissen* ('Kulttuuri-, musiikkihistoriallinen ja musiikkitiedollinen tieto')
7. *Lebendiger Unterricht und vielfältige Unterrichtsformen* ('Elävä opetus ja monipuoliset opetusmuodot')
8. *Übformen /Übepaxis* ('Harjoittelumuodot ja -käytänteet')
9. *Einbeziehung und Mitarbeit der Eltern* ('Vanhempien osallistuminen ja yhteistyö')
10. *Vorbereitung und Nachbereitung des Unterrichts* ('Opetuksen suunnittelu ja jälkisuunnittelu')
11. *Lernziele/Bildungsziele (nach Entwicklungsstufen/Leistungsstufen)* ('Opetus- ja kasvatustavoitteet kehitys- ja suoritustason mukaan')
12. *Empfehlungen für Übertrittsprüfungen* ('Suosituksia tutkintoihin'). Osio sisältää selvityksen tutkintojen sisällöstä.
13. *Besondere Hinweise zum frühinstrumentalen Unterricht und zum Unterricht mit Jugendlichen und erwachsenen AnfängerInnen* ('Erityisiä neuvoja var-

haissoitannolliseen opetukseen ja nuorten ja aikuisten aloittelijoiden opettamiseen')

14. *Hinweise zum Unterricht mit Menschen mit Behinderung* ('Neuvoja vammaisten ihmisten opettamiseen').
15. *Instrumentenkundliches (Sonderformen, Pflege,..)* ('Soitintietous [erityismuodot, hoito,...]')
16. *Fachspezifische Besonderheiten* ('Ammatillisia erikoisuuksia')

Opetus- ja kasvatustavoitteet kohdasta 11. *Lernziele/Bildungsziele (nach Entwicklungsstufen/ Leistungsstufen)* tiivistän seuraavasti:

Äänenkouluttaminen on aina musikaalisen ja teknisen valmiuden ohella myös persoonallisuuden ja luonteen kasvattamista ja itsenäiseksi taitelijapersoonallisuudeksi ohjaamista. Tässä merkityksessä tulee edistää tietoisuutta terveestä puhe- ja lauluäänestä, iloa yksi- ja moniäänisestä laulamisesta, itsehavainnoinnista, emotionaalisesta ilmaisukyvystä, esitys- ja kommunikointihalusta, mielikuvituksesta ja avoimuudesta sekä kuuntelun kehittämisestä (intonaatio, sävelkäsite, aktiivinen kuuntelu jne.).

Perustason (*Unterstufe*) opetus- ja kasvatustavoitteina kehitys- ja suoritustason mukaan ovat (*Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 22–23.*):

- laulajan hengityksen kehittäminen pohjautuen luonnolliseen hengitykseen
- kehonkannattelu ja kehotietoisuus
- terve ja selkeä äänensointi ja hienostunut äänenkäyttö
- rekisteri ja rekisterivaihdoksien tasoitus ja tasapaino
- pehmeä äänenkäyttö
- oikeaoppinen vokaalimuodostus ja vokaalien tasapaino
- esiintymistehon herättäminen
- musikaalisen ja äänellisen ilmaisuvoiman kehittäminen
- oikeaoppinen konsonanttienkäyttö
- selkeän artikuloinnin omaksuminen
- tekstintoteutukseen ohjaaminen
- resonanssitilojen avaaminen
- dynaaminen muuntelukyky
- fraseeraus
- intonaatio
- lavalla olo ja lavakäyttäytyminen

Keskitasolla (*Mittelstufe*) kaikkia edellämainittuja syvennetään ja lisäksi tulee seuraavia tavoitteita (*Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 22–23.*):

- äänialan laajentaminen
- tasapainoinen äänentuottaminen
- äänen kantokyky

- legato
- *mezzavoce*
- vibrato

Ylimmällä tasolla (*Oberstufe*) syvennetään edellisiä tavoitteita (Lehrplan für Musikschulen. Fachspezifischer Teil: Gesang und Stimme 2005, 23.):

- *Unter-* ja *Mittelstufe* -tasojen täydelliseksi tekemiseen
- yleisesti laulamisen eriyttäminen,
- aitoon laulajapersoonallisuuteen ohjaaminen. (Esiintymisen, musikaalisen ilmaisuuden ja äänenlaadun lisäksi tulevat seuraavat tavoitteet: äänenväri etc.).

Kaikki käännökset saksasta suomeen ovat Pirjo Nenosen.

**LIITE 3 Kysymyksiä Inkeri Simola-Isakssonin haastattelun pohjaksi
8.9.2004**

- Mitä on musiikkiliikunta? Tässä lukee ”Musiikki on kuultavaa liikettä ja liike näkyvää musiikkia” (Siteeraus Inkeristä tehdystä gradusta).
- Onko musiikkiliikunta sinulle yläkäsite? Onko se iso otsikko ja sen alla on sitten kaikki mahdollinen muu?
- Onko esimerkiksi satujumppa musiikkiliikuntaa?
- Miten musiikkiliikunta eroaa naisvoimistelusta?
- Mitä kaikkea voidaan sisällyttää musiikkiliikuntaan?
- Mihin teorioihin musiikkiliikunta perustuu? Mitä tulee Orffilta, mitä Dalcrozelta? Mitä Labanilta?
- Mitkä ovat musiikkiliikunnan tavoitteet? Mitkä niistä ovat tärkeitä?
- Mitä kehityksen osa-alueita kehitetään musiikkiliikunnan avulla?
- Kenelle musiikkiliikunta kuuluu? Kenelle se sopii? Kenelle se ei sovi?
- Mikä on kaikista tärkein periaate musiikkiliikunnan opettamisessa?
- Kuinka tärkeää on pianoimprovisointi? Voiko musiikkiliikunnan säestyksen toteuttaa muilla soittimilla?

**LIITE 4 Kysymyksiä Inkeri Simola-Isakssonin haastattelun pohjaksi
11.2.2006**

- Mikä on sinun oma suhde laulamiseen?
- Mikä merkitys on yhdessä laulamisella?
- Milloin ihminen laulaa? Minkälaisissa tilanteissa?
- Virittääkö laulaminen liikettä?
- Synnyttääkö liike laulamista?
- Mikä on opettajan oman laulamisen merkitys?
- Laulamisen tavoitteet koulumaailmassa?
- Vaikuttako laulaminen ihmisen persoonaan? Itsetuntoon? Kehitykseen? Mielialaan?
- Miten ympäröivä kulttuuri vaikuttaa laulamiseen?
- Mikä on lähtökohta kuorokoreografioita tehdessä?
- Millä tavalla liike vaikuttaa kuorolaisten laulamiseen?
- Kuuluuko laulaminen musiikkiliikuntaan?
- Voiko liike olla laulunopetuksen väline?
- Laulamisen tavoitteet?
- Kenelle laulaminen kuuluu?

LIITE 5 Alkukysely Oulun musiikkikasvatuksen opiskelijoille

Pirjo Nenonen, marraskuu 2005
Tutkimus väitöskirjatyötä varten
Haastattelun alkukysymyksiä

Kysymyksiä haastattelun pohjaksi

- Nimi:
- Ikä:
- Sukupuoli:
- Koulutustausta? Oletko opiskellut laulua aikaisemmin? Missä? Milloin?
Kuinka kauan?

Kerro vapaasti laulamisesista, ensimmäisenä mieleen tulevat asiat.

LIITE 6 Kysymyksiä haastattelun pohjaksi/ Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen opiskelijat

Kysymyksiä haastattelun pohjaksi/ Pirjo Nenonen

- Nimi:
- Ikä:
- Sukupuoli:
- Koulutustausta? Oletko opiskellut laulua aikaisemmin? Missä? Milloin? Kuinka kauan?
- Oma suhde laulamiseen? Ennen ja nyt.
- Harrastatko laulua esim. kuorossa, lauluyhtyeessä, bändissä?
- Missä/koska/ miten laulaminen on liittynyt elämääsi? Lapsena? Aikuisena? Nuorena?
- Oma asenteesi laulamiseen?
- Oma käsitys itsestäsi laulajana?
- Kuinka käytät ääntäsi?
- Oma tavoitteesi laulamisen suhteen?
- Miten koet laulamisen? Ennen ja nyt?
- Mitä muutosta olet huomannut laulamisesi syksyn aikana? Mikä on uutta, erilaista?
- Miltä liikunnan käyttö laulunopetuksessa sinusta tuntuu?
- Mitä olet itse oivaltanut laulamisesta?
- Onko sinulla ollut äänesi kanssa ongelmia? Millaisia? Koska?
- Kuinka koet laulamisen? Miltä se tuntuu? Missä se tuntuu? Mitä se aiheuttaa sinussa/ sinulle?

**LIITE 7 Kysymyksiä Oulun musiikkikasvatuksen opiskelijoille
lukuvuoden 2005–2006 lopuksi sähköpostin välityksellä**

- Onko oma suhde laulamiseen muuttunut kuluneen lukuvuoden aikana? Kuinka? Mitä on tapahtunut?
- Mitä olet laulutunneilla oppinut?
- Oletko saanut välineitä oman äänesi kehittämiseen ja kunnossa pitämiseen?
- Kuinka koet nyt liikkeen käytön laulunopetuksen apuna? Miltä se tuntuu? Huomaatko sen käytön myötä mitään erilaista omassa laulamisesasi?
- Kaikkea yleistä palautetta, mitä laulutunneista tulee mieleen. Olen kiinnostunut kaikesta, vaikka puhummekin paljon ja kyselen, mutta aina jää jotakin mieleen ja askarruttamaan, ja joskus on vain paras kirjoittaa.

Kiitos paljon vastauksistanne. Olisin iloinen, jos saisin vastaukset mahdollisimman pian, viimeistään toukokuun lopussa.

**LIITE 8 Haastattelukysymykset Wienin Johann Sebastian Bach
musiikkikoulun laulunopiskelijoille heinäkuussa 2012**

Dissertation/ Pirjo Nenonen Juli 2012/ Fragen

1. Wie fühlst Du Dich beim Singen mit Bewegung?
2. Hilft Dir Bewegung beim Singen?
3. Wie hilft Dir Bewegung beim Singen?
4. Welche Bewegungen/Gesten helfen Dir? Und wie?
5. Beschreibe, was passiert mit Deiner Stimme und in Deinem Körper, wenn Du Dich beim Singen bewegst
6. Wie geht es Dir mit Bewegung bei der Stimmbildung?
7. Wie geht es Dir mit Bewegung beim Singen von Liedern?
8. Wenn es Dich stört: Wobei stört es? Wann stört es?
9. Findest Du es gut, das Singen mit Bewegung zu lernen? Warum?
10. Findest Du, es passt für jede und jeden, das Singen mit Bewegung zu lernen?
11. Was hat Dir meine Art, Singen mit Bewegung zu unterrichten, gebracht?