

Kehotietoisuutta äänellä improvisoiden

Anne Tarvainen, FT
Musiikintutkimus
Tampereen yliopisto

Laulupedagogit ry:n koulutuspäivät
11.-12.2.2017 Helsinki

Taustaa

- Väitöskirja ilmestynyt 2012:
Laulajan ääni ja ilmaisu – Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk
- Tällä hetkellä tekeillä tutkimus, jossa tarkastellaan laulunharrastajien esteettistä kehotietoisuutta
- Kursseja ja koulutuksia vuodesta 2001:
mm. äänenhuoltoa laulun harrastajille, kevyen musiikin laulu, rentouttava ääni, improvisaatiota ihmisäänellä, keho- ja äänitietoisuus
- Omaa musiikkia taiteilijanimellä Aava Uusikuu
www.aavauusikuu.com

Luentoworkshopin tavoitteet

- Mitä on **kehotietoisuus**? Mikä on sen merkitys laulamissa? Miten sitä voi harjoittaa ja mitä hyötyä sen harjoittamisesta on?
- Mitä on **kehotietoinen improvisoitu ääni**? Miksi sitä kannattaa harjoittaa? Miten kehotietoisuutta voi harjoittaa improvisoidun äänen avulla?
- **Käytännön osuudessa** pysähdymme aistimaan omaa ääntä ja kehoa tässä ja nyt sellaisina kuin ne ovat:
 - ✓ Oman kehon aistiminen tuntemisen keskuksena (ei instrumenttina)
 - ✓ Oman äänen aistiminen sellaisena kuin se ilmenee (ilman tarvetta muuttaa sitä)
- Tavoitteena on tarjota **laulunopetukseen ideoita**, joiden avulla voi kehittää keho- ja äänitietoisuutta sekä toteuttaa jo olemassa olevia harjoitusmenetelmiä läsnäolevammin ja kehotietoisemmin.



Harjoitus:
kehotietoisuuteen virittäytyminen

Fysiologinen ja kokemuksellinen keho

- Fysiologinen keho:
 - ✓ Lääketieteen määrittelemä keho
 - ✓ Koostuu lihaksista, luista, elimistä...
- Kokemuksellinen keho:
 - ✓ Keho sellaisena kuin se ilmenee ihmisen omassa kokemuksessa
 - ✓ Koostuu havainnoista, kehon tuntemuksista, tunteista...
- Fysiologinen ja kokemuksellinen keho eivät vastaa yksi yhteen toisiaan.
- Kokemuksellisella keholla on erilainen “logiikka” kuin fysiologisella keholla.
- Tutkimus on keskittynyt fysiologiseen kehoon.
- Fenomenologisessa tutkimuksessa on tarkasteltu myös kokemuksellista kehoa.

Egotietoisuus ja kehotietoisuus

- Käsitteet ovat peräisin filosofi Timo Klemolalta (2005).
- Kehotietoisuus -käsite ollut laajemminkin käytössä tutkimuksessa.
- Egotietoisuus
ajattelu, muisteleminen, suunnitteleminen...
- Kehotietoisuus
kehon sisäisyyden aistiminen, läsnä oleminen, oman kehon kokeminen ja omalla keholla kokeminen
- Egotietoisuus ja kehotietoisuus ovat jatkumo, eivät toisistaan täysin erillisiä.
- Laulajan toiminnassa nämä kaksi huomion ulottuvuutta saattavat vaihdella nopeastikin.

Kehotietoisuuden herääminen

- Arjessa usein unohdamme kehomme ja egotietoisuus on vallitsevana.
- Toiset voivat olla kehotietoisuudeltaan herkempiä kuin toiset.
- Usein kehotietoisuutemme herää vasta kivun ja epämukavuuden tuntemuksissa.
- Saatamme esim. kuormittaa ääntämme haitallisin tavoin pitkään, kunnes huomaamme, että ääni ei enää toimikaan toivotulla tavalla.
- Kehotietoisuutta voi harjoittaa.
- Kehotietoisuutta harjoittamalla voi oppia pois haitallisista kehollisista toimintamalleista (Shusterman).

Egotietoisuudesta kehotietoisuuteen

EGOTIETOISUUS



KEHOTIETOISUUS

Teoreettinen ajattelu: "Laulaja laulaa kvintti-intervallin."

Tunne: "Laulajan tulkinta on surullinen."

Kosketus: "Olen liikuttunut tästä laulajan esityksestä, se koskettaa minua."

Kehollinen nautinto: "Tunnen pakahtuvani."

Kehon vitalisuus: "Laulajan ilmaisu saa minut aistimaan laajenemista ja supistumista kehossani."

(Klemola 2005, Tarvainen 2012)

Kehon kuunteleminen

Kehon kuunteleminen on kehosta, tunteista, tuntemuksista jne. tietoiseksi tulemistä, kehotietoisuuden avaamista. Kehotietoisuutta voi kehittää kehoa kuuntelemalla.

Kehon unohtaminen tapahtuu helposti, kun askartelemme ajatusten ja asioiden parissa. Emme edes huomaa kehoa. Egotietoisuuden alueelle siirtyminen.

Kehon ylittäminen on sitä, että kehoa pakotetaan ja yritetään se saada väkisin ylittämään rajansa.

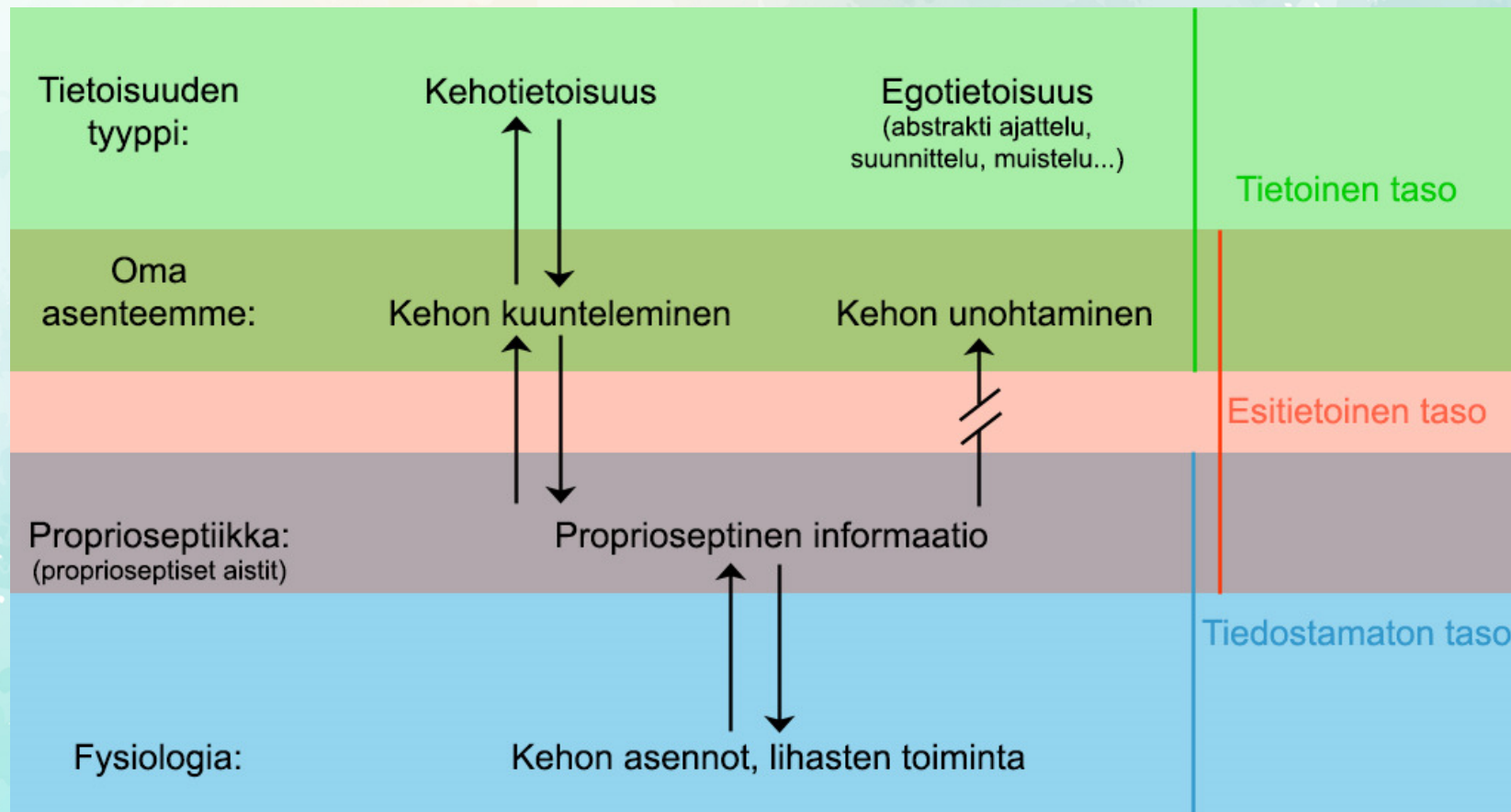
(Klemola 2005, Tarvainen 2012)

Proprioseptio ja kehotietoisuus

- **Proprioseptio** avulla voimme aistia kehomme sisätilan, asennot, liikkeet ja lihasten jännittyneisyyden.
- **Interoseptio** avulla aistimme kehon elinten toiminnan, esimerkiksi sydämen lyönnit, hengityksen, kylläisyyden tunteen ja tunteet osana autonomisen hermoston toimintaa
- **Proprioseptinen informaatio:** Proprioseptiset aistit tuottavat paljon informaatiota. Emme ole siitä kaikesta tietoisia.
- **Kehotietoisuus** (proprioseptinen tietoisuus)
 - ✓ Se osa proprioseptisestä (ja interoseptisestä) informaatiosta, josta tullaan tietoiseksi, muodostaa kehotietoisuuden.
 - ✓ Jos voisimme sulkea ulkoiset aistimme, eli näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja ihon tuntoaistin, jäljelle jäisi proprioseptinen tietoisuus.

(Klemola 2005, Mehling ym. 2009, Shusterman 2008)

Keho ja tietoisuuden eri tasot



Kehon tarkkailemisen haittoja

Jerzy Grotowski:

- Kehon tarkkailu on jo sinällään sen kontrollointia.
- Tarkkailu on ”puuttumista äänijärjestelmän toimintaan”.
- Tuloksena voi olla äänen ”mekaanisuus”, ”automaattisuus”.
- Kontrolloinnin ja tarkkailun sijaan harjoittelussa tulisi käyttää eläviä assosiaatioita.

- Kriittinen tarkkailu voi haitata hienomotoriikan toimintaa (Yoshie ym. 2016).

Tarkkaileminen vai tietoiseksi tuleminen?

- Tarkkaileminen: kriittistä, muutokseen pyrkivää, ei-hyväksyvää
- Tietoiseksi tuleminen: neutraalia, silleen jättävää (vrt. fenomenologia), hyväksyvää, spontaanin muutoksen sallivaa
- Fysiologisen kehon tarkkailu vs. kokemuksellisen kehon aistimuksista, affekteista ja impulsseista tietoiseksi tuleminen. Nämä ovat kaksi eri asiaa.
- Huomion suuntaaminen sisäänpäin ei tarkoita lopullista sisäänpäin kääntymistä. Sisäänpäin kääntymällä luodaan omaa kokemuksellista tilaa, josta käsin ulospäin kääntyminen voi tapahtua luontevasti.

Kehotietoisuuden merkitys laulamisesa

- Laulamisesa on keskeistä kehon aistimusten ja lauluäänän välisen yhteyden tunnistaminen.
- Esimerkiksi eri sävelkorkeuksien ja äänenvärien tuottaminen paitsi kuulostaa myös tuntuu kehossa erilaiselta.
- Laulamaan oppimisen myötä myös kehotietoisuus kehittyy.
- Kehittyneet laulajat luottavat siihen, miltä lauluäänän resonointi tuntuu heidän kehoissaan. Aloittelevat laulajat saattavat sen sijaan yrittää kuunnella omaa ääntään ikään kuin ulkoa päin. (Sundberg 1987 [1980].)
- Laulaja voi oppia tuntemaan myös laulamiseen liittyvät liikkeet, esimerkiksi jännittymiset ja rentoutumiset kehossaan ja säätlemään laulamistaan tämän tuntuman avulla.
- Kehotietoisuutta hyödyntämällä voi tulla tietoiseksi laulamiseen liittyvistä hienovaraisista nyansseista, jotka ovat olennainen osa ilmaisua.

Miksi improvisoitu ääni?

- Puhuminen ja laulaminen ovat motorisesti ja kognitiivisesti monimutkaisia ja kehittyneitä toimintoja.
- Puhumisessa ja laulamissa pyritään toteuttamaan kielen ja musiikin esteettisiä ja kommunikatiivisia vaatimuksia.
- Siirtämällä nämä vaatimukset hetkeksi syrjään voimme keskittyä aistimaan omaa ääntämme ja kehoamme sellaisenaan (vrt. fenomenologinen sulkeistaminen).
- Improvisoitu ääni käsittää kaikki mahdolliset äänet, joita ihminen voi tuottaa.
- Improvisoidussa äänessä voi keskittyä tutkiskelemaan ja aistimaan oman kehon, äänen ja tunteiden yhteyttä ilman tarvetta muuttaa niitä.
- Improvisoidussa äänessä ei voi tehdä virheitä. Sen avulla voi kehittää luottamusta omaan kehoon ja ääneen.

5. LEHVÄSTÖ

laulaminen

puhuminen

4. OKSAT

lauluääni

puheääni

kuiskailu

siansaksa

lallattelu hyräily

äänen liu'uttelu jokeltelu

muutoksen salliminen

ääni-improvisaatio

viheltäminen ääntely karjuminen

hymähtely narina alkuääni

kokeileminen naksutus

itku huuto tunnustelu aivastus kimitys

maiskutus huokalu tutkiskelu kurlaus ölinä

voihkiminen hyväksyminen nauru honotus

kiljuminen silleen jättäminen hohotus

parkaisu yskiminen

mumina

**keho-
tietoisuus**

äänen värähtelyn tunteminen kehossa

2. JUURET

kokemus kehon sisätilasta
tuntemukset

affektien aistiminen
aistimukset

kehon liikkeiden aistiminen

liikkahdukset

sanaton kokemus

1. MAAPERÄ

tiedostamaton materiaali

Harjoituksia tehdessä...

- Pidä kehotietoisuus avoinna.
- Älä ylitä kehoasi.
- Lähdetään pienestä liikkeelle.
- Siirrytään pois äänen tieltä.
- Jännittyneitä kohtia ei tarvitse rentouttaa, tule niistä vain tietoiseksi.
- Keskity vain itseesi. Lempeästi ja kärsivällisesti.
- Asenne ja keskittyminen ratkaisevat.
- Innostus, inspiraatio ja flow voivat olla aina mukana äänentuotossa.



Harjoitus: kehotietoinen improvisoitu ääni

Kohti muotoja ja rakenteita

- Improvisoitu vapaa ääni on ikään kuin kehittynyttä ”jokeltelua”, jossa opitaan aistimaan uudestaan kehonliikkeiden, affektien ja äänen yhteys (vrt. Stern).
- Improvisoidusta äänestä siirrytään vähitellen kohti muotoja ja rakenteita: äänteet > tavut > sanat.
- Äänen ”vapaasta liikkeestä” > kohti melodioiden aihioita ja kokonaisia melodiakulkuja.
- Opettajan ääni voi ohjata aluksi.
- Aina kun tuntuma kehoon katoaa, palataan etsimään se siirtymällä takaisin vapaaseen ääneen.
- Kun tuntuma kehoon on vakiintunut, voi tällä samalla tunteella laulaa myös lauluja, asteikkoja jne.
- Näin harjoitetaan äänen ja tekniikan lisäksi samalla aina myös ilmaisua.

Mitä tapahtuu keho- ja äänitietoisuuden kehittyessä?

- Keho voi alkaa korjata itse asentoaan ja liikkeitään. Tämä ei tapahdu välttämättä “suoraviivaisesti” vaan noudattelee pikemminkin kehon omaa logiikkaa.
- Kokemus äänen tuottamisesta voi muuttua kokemukseksi, jossa ääni kumpuaa kehosta kuin itsestään.
- Lopputulokset voivat olla samat, kuin mitä perinteinen äänentutkimus suosittelee (hyvä ryhti, hengityksen sijoittuminen, äänen hyvä sointi), mutta kokemus voi olla hyvin erilainen kuin näihin tavoitteisiin suoraviivaisemmillä harjoituksilla pyrittäessä.

Ketkä voivat hyötyä kehotietoisesta improvisoidusta äänestä?

1. Ääniongelmaiset, leikkauksista toipuvat jne.

- ✓ Omien fysiologisten rajojen ja rajoitusten tunnistaminen, hellävaraisempi kehon kohtelu
- ✓ Uusien liikeratojen opettelu
- ✓ Shusterman: Kehotietoisuutta kehittämällä voidaan purkaa toimimattomia kehollisia tapoja (toiminnalliset ääniongelmat).
- ✓ Kehotietoisuuden ja improvisoidun äänen vaikutuksista esim. äänen kuntoutumisessa ei ole vielä tutkimusta.

Ketkä voivat hyötyä kehotietoista improvisoidusta äänestä?

2. Erityishervät ja esiintymisjännityksestä kärsivät

- ✓ Hellävarainen ja kuunteleva lähestymistapa, joka ei vie niin herkästi ylivirittyneisyyden tilaan
- ✓ Liiallisten ärsykkeiden karsiminen pois
- ✓ Turvallisen ilmapiirin luominen ja turvallisen tilan muodostuminen omaan itseen

3. Ilmaisun tunnepuolen vaikeuksista kärsivät

- ✓ Läsnaoleminen ja affekteista tietoiseksi tuleminen
- ✓ Omaan tunnemaastoon tutustuminen turvallisessa ympäristössä
- ✓ Affektien hyväksyminen ja päästäminen myös ääneen

Keho- ja äänitietoisuuden opettaminen

- Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri
- Jokainen keskittyy aluksi vain omaan kehoonsa ja ääneensä
- Yksityisopetus tai pienet ryhmät, ei mielellään yli 10 oppilasta
- Opettajan oma läsnäolon kyky avainasemassa
- Tarpeeksi aikaa kehossa ja äänessä olemiselle
- Pidättäydytään arvottamasta ääntä ”hyväksi” tai ”huonoksi”.
- Oppilaille mahdollisuus sanallistaa kokemuksiaan (esim. lyhyt keskusteluhetki jokaisen harjoituksen jälkeen)
- Huomioidaan oppilaiden rajoitukset (keskittymiskyvyn ongelmat, mielenterveyden ongelmat jne.)
- Toteutusmahdollisuudet moninaiset, jopa taiteelliseen ääni-improvisaatioon ja laulujen laulamiseen saakka

Kehotietoisen lähestymistavan haasteet ja hyödyt

Haasteet:

- Vaatii aikaa ja usein pysyvää asennemuutosta suhteessa kehoon.
- Vaatii keskittymisen ja läsnäolon kyvyn kehittämistä ja pitkäjänteisyyttä.
- Ei ole olemassa yksinkertaisia keinoja, joilla saada aikaan nopeita muutoksia.
- Vaatii opettajalta kehittyneitä kehotietoisuutta, herkkyyttä ja läsnäolon kykyä.

Hyödyt:

- Vaikutukset ovat pysyviä.
- Muutokset vaikuttavat koko hyvinvointiin.
- Kuuntelevan asenteen omaksuminen syventää oppimiskokemuksia myös muilla elämän osa-alueilla.



Kiitos!

www.annetarvainen.fi