

Laulaminen, keho ja mieli

Jooga laulajan henkisenä tukena

Krista Viinikainen

Opinnäytetyö

Lokakuu 2016

Kulttuuriala

Musiikkipedagogi (AMK), musiikin tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Viinikainen, Krista	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 16.10.2016
	Sivumäärä 30	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Laulaminen, keho ja mieli Jooga laulajan henkisenä tukena		
Tutkinto-ohjelma Musiikin tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kivioja, Kaija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, miten jooga voisi tukea laulajaa henkisellä tasolla ja millaista hyötyä joogasta voisi olla laulunopetustyössä. Tiedonkeruumetodina käytin teemahaastattelua, jonka toteutin haastattelemalla neljää laulun ammattilaista. Heistä kahdella on laulunpedagogin pätevyys, yksi on valmistumassa laulunpedagogiksi, ja yksi hakee opettajan pätevyyttä parhaillaan varhaismusiikkikasvatuksen puolella. Kukin heistä on perehtynyt syvemmin joogan maailmaan ja opiskellut sitä jollain tavalla, osa jopa kouluttautumalla joogaohjaajiksi. Keräsin haastattelut sähköpostitse tai puhelimitse ja äänitin sekä litteroin puhelinhaastattelut saadakseni ne helpommin analysoitavaan muotoon. Haastattelujen lisäksi keräsin kirjallisuudesta tietopohjaa liittyen laulajan kohtaamiin henkisiin haasteisiin, joogan periaatteisiin sekä niitä yhdistäviin tekijöihin.</p> <p>Kaikki haastateltavat kokivat saaneensa joogasta hyötyä henkisellä tasolla laulajan näkökulmasta. Joogan kerrottiin auttavan läsnäoloon omassa kehossa, herkistävän oman soinnin aistimiselle ja hiljentävän mielessä tapahtuvaa hälyä. Kaikki mainitsivat myös yhden tai useamman joogan metodin, joita he käyttävät laulunopetuksessaan ja joiden he kertovat vaikuttaneen oppilaisiin positiivisella tavalla. He kuvailivat näiden metodien rauhoittavan oppilaita, vapauttavan heidän ääntään sekä kommunikatiivisesti että äännöllisesti ja herättävän heissä rohkeutta ja myönteisyyttä.</p> <p>Tutkimustyöstä voi hyötyä kuka tahansa aiheesta kiinnostunut, mutta se on suunnattu erityisesti laulajille ja laulunopettajille. Tutkimus esittelee melko uuden ja vähän käsitellyn näkökulman laulunopiskelemiseen ja siihen, kuinka laulaja voi pitää itsestään ja instrumentistaan parempaa huolta joogan periaatteita seuraten.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Laulaminen, laulaja, laulunopetus, laulunopiskelu, jooga, henkinen hyvinvointi, haastattelututkimus		
Muut tiedot		

Author(s) Viinikainen, Krista	Type of publication Bachelor's thesis	Date 16.10.2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 30	Permission for web publication: x
Title of publication Singing, body and mind Yoga as a singer's mental supporter		
Degree programme Degree Programme in Music		
Supervisor(s) Kivioja, Kaija		
Assigned by		
Abstract <p>The aim of this thesis was to examine how yoga could support a singer on a mental level, and how vocal teaching could benefit from yoga. The method of data collection was a theme interview carried out with four professional singers. Two of them were qualified vocal pedagogues, one was about to graduate as a vocal pedagogue, and one was studying for her teacher's qualification in the field of early childhood music education. Each of them had familiarized themselves with the world of yoga and studied it somehow, some of them were even qualified yoga trainers. The interviews were conducted by email or by phone. Those conducted by phone were recorded and transcribed to a more analysable form. In addition to the interviews, data was collected from literature related to singers' mental challenges, yoga principles and to factors that combine them with each other.</p> <p>Each interviewee reported having mentally benefitted from yoga from a singer's perspective. They told that yoga had helped them to feel more present their bodies and more sensitive to their own sound as well as to ease the commotion of the mind. All interviewees mentioned one or more methods of yoga that they had successfully used in their vocal teaching with positive effects on their students. They described these methods to be soothing for the students, releasing their voices both communicatively and vocally, and stimulating their courage and positivity.</p> <p>This study can be beneficial to anyone who reads it, but it is directed at singers and vocal teachers especially. The study introduces a relatively new and largely unexplored perspective to vocal studies and to how singers can take better care of themselves and their instrument by following the principles of yoga.</p>		
Keywords/tags (subjects) Singing, singer, vocal teaching, vocal studying, yoga, mental well-being, interview study		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
1.1	Taustatietoa opinnäytetyöstä ja kirjoittajasta	3
2	Aiheen rajausta ja aiemmat tutkimukset	4
3	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset	4
4	Ihmisen alkuääni	5
5	Laulajan henkisestä hyvinvoinnista	5
5.1	Lukot	6
5.2	Ulkopuolelta tulevat paineet	7
5.2.1	Nykypäivän teknisyys ja virheettömyys	7
5.2.2	Koulutus	8
5.2.3	Jatkuva saatavilla oleminen	9
5.3	Itsetunto	9
5.3.1	Esiintymispelko	10
6	Yleistä joogan ajatusmaailmasta	11
6.1	Myönteinen oleminen ja kehon kuunteleminen	11
6.2	Asanat	12
6.3	Hengityksen merkitys	13
6.4	Joogan lähestymistavoista	13
7	Joogan ja laulamisen yhteydestä	14
8	Tutkimusmenetelmät	16
8.1	Haastattelun taustaa	16
8.1.1	Laadullinen tutkimus	16
8.1.2	Teemahaastattelu	17
8.1.3	Laadun arviointi	17
9	Haastateltavat	18
10	Haastattelun tulokset	20
10.1	Joogaharjoitteet laulunopetuksessa	20

10.1.1 Hengitysharjoituksista.....	20
10.1.2 Läsäolosta.....	21
10.1.3 Kehon kuuntelemisesta ja ohjaamisesta.....	22
10.2 Joogaharjoitteiden vaikutukset oppilaisiin	22
10.3 Jooga laulajan henkisenä tukena	24
11 Pohdinta	25
11.1 Johtopäätökset	25
11.2 Lopuksi.....	26
Lähteet.....	29

1 Johdanto

1.1 Taustatietoa opinnäytetyöstä ja kirjoittajasta

Laulaminen on mielen ja kehon yhteistyötä, ja siksi näiden kahden asian tasapainoa ja hyvinvointia on tärkeää ylläpitää. Nykypäivän kiireinen elämäntapa tuo omat haasteensa yksilön hyvinvoinnille sekä henkisesti että fyysisesti, joten apukeinot toimintakunnon ja hyvän olon edistämiseksi ovat tarpeellisia.

Inspiraatio valitsemaani aiheeseen tuli melko lailla omien kokemusten kautta. Olen opiskellut laulua harrastusmielessä kaksi vuotta ja ammattiin tähdäten kuusi vuotta. Usean vuoden ajan minusta tuntui, ettei ääneni pitkäjänteisestä harjoittelusta huolimatta päässyt soimaan kokonaisuudessaan. Tämä ongelma alkoi ratketa pari vuotta sitten, kun vuosien varrella kertyneet stressitekijät jäivät jokapäiväisestä elämästäni menneisyyteen. Tämän jälkeen huomasin ääneni vapautuneen kahleista, ja lauluopinnoissa eteneminen oli jälleen paljon helpompaa. Niinpä aloin pohtia, miten tällaista stressitöntä oloa voisi pitää yllä jokapäiväisen arjen pyörteissä. Tutustuin joogan maailmaan ja löysin sieltä itselleni auttajan.

Tarkoitukseni on tuoda työssäni esille joogan maailmasta kumpuavia työkaluja laulajalle henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Jooga vaikuttaa yksilöön sekä fyysisellä että henkisellä tasolla, sillä keho ja mieli elävät toistensa kanssa katkeamattomassa symbioosissa. Päätin kuitenkin rajata aiheeni koskemaan erityisesti joogan henkistä antia laulajan hyvinvointia ajatellen.

Opinnäytetyöni on suunnattu kaikille laulajille, joita kiinnostaa laajentaa näkemystään laulamista ja siihen liittyvästä henkisestä tasapainosta. Kerään tietoa aihepiiriä koskevan kirjallisuuden sekä asiantuntijoille tekemiäni haastattelujen pohjalta. Asiantuntijat ovat tässä tapauksessa kaksi laulunopettajaa ja yksi valmistuva laulunopettaja sekä yksi valmistuva varhaiskasvattaja. Heistä jokainen on myös syvästi perehtynyt joogaan tai jopa kouluttaunut joogaohjaajaksi erikoistuen heitä kiinnostaviin joogan eri tyyliin. Toivon, että työni inspiroi lukijaa syventymään kehonsa äärelle ja kuuntelemaan omaa ääntään hyväksyvästi sillä arvostuksella, jota tämä ainutlaatuinen ominaisuutemme kaipaa.

2 Aiheen rajausta ja aiemmat tutkimukset

Kuten jo johdannossa mainitsin, rajaan aiheeni tutkimaan joogan vaikutuksia nimenomaan laulajan henkiseen hyvinvointiin. Jos olisin liittännyt mukaan vielä fyysisen puolen, olisi työni paisunut aivan liian laajaksi.

Olen löytänyt muutamia aiheitani sivuavia opinnäytetöitä, kuten Pauliina Linnosaaren Pro gradu -työn ”Astangajooga ja laulaminen – Astangajoogan tarkastelua laulopedagogisen kirjallisuuden, liikunnan projektien ja laulajien näkökulmasta” sekä Satu Lankisen opinnäytetyön ”Jooga muusikon hyvinvoinnin tukena”.

Edellä mainittujen lisäksi löytyy useita opinnäytetöitä, jotka käsittelevät jollain tavalla laulajan tai muusikon itseluottamusta, psyykkistä valmistautumista ja esiintymisjännitystä. Kyseiset aiheet liittyvät oleellisesti oman opinnäytetyöni piiriin.

3 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoitteena on vastata kysymyksiin ”Onko joogasta hyötyä laulajalle henkisellä tasolla? Jos on, millaista?”. Lähden selvittämään vastauksia aiheeseen liittyvän kirjallisuuden parista sekä asiantuntijahaastattelujen avulla.

Toinen kysymysparini on: ”Onko joogasta hyötyä laulunopetustyössä? Jos on, millaista?”. Tähän kysymykseen haen vastauksia lähinnä haastatteleamalla joogaa ohjaavia laulunopettajia tai valmistuvia sellaisia.

Haastattelua varten päätin pilkkoa nuo kaksi kysymystä useampaan osaan saadakseni tarkempaa osviittaa haastateltavien ajatuksista ja mielipiteistä aiheeseeni liittyen.

Siispä haastattelukysymykset ovat seuraavanlaiset:

- Millaisia opintoja olet tehnyt laulunopettajuuteen liittyen (valmistuminen, jatko-opinnot jne.)?
- Millaisia opintoja olet tehnyt joogaan liittyen (ohjaajakoulutukset, joogan eri alalajeihin perehtyminen jne.)?

- Käytätkö joogan metodeja laulunopetuksessa? Jos käytät, millaisia esimerkkeiksi?
- Millaisia vaikutuksia olet huomannut niillä olevan oppilaisiin?
- Koetko, että joogasta on ollut apua sinulle laulajana henkisesti tasolla? Jos koet, millä tavalla?

4 Ihmisen alkuääni

Esi-isiemme ääntely on Koistisen (2003, 9) mukaan lähtenyt liikkeelle mahdollisesti eläinten ääniä matkimalla. Varsinaisesti äänellinen ilmaisu on tullut mahdolliseksi vasta ihmisen noustua pystyasentoon, ja sen myötä kurkunpään laskeuduttua sopivalle korkeudelle. Ihmisellä ei ole varsinaista äänielimistöä, sillä alun perin kurkunpään sulkumekanismien tarkoitus on ollut estää vieraiden esineiden joutuminen keuhkoihin. Ainoastaan sormusrustoa ja kilpirustoa yhdistävä nivel on kehittynyt äänen tuottoa varten tarpeeksi mahdollistaakseen äänenkorkeuden säätelyn. Tämän kehittymättömyyden vuoksi kurkunpään alue joutuu nykyään kovan rasituksen alaiseksi. (Koistinen 2003, 9.)

Meiltä kaikilta löytyy tuo ”luolamiehen primitiivinen ääntely, alkuääni”, joka on vain houkuteltava esiin. Nykypäivän ihmiselläkin on alkukantainen tarve purkaa tunteita esimerkiksi huutamalla tai itkemällä. (Koistinen 2003, 8.) Jostain syystä tunteiden aito purkautuminen nähdään nykyään usein negatiivisena asiana ja uskon, että osittain juuri tästä syystä ihmiset ovat sulkeutuneet kuoriinsa ja kokevat hankaluutta itsensä vapaassa ilmaisemisessa.

5 Laulajan henkisestä hyvinvoinnista

Tänä päivänä länsimaisen yhteiskuntamme ulkopuolelta, kuten itämaista, tulevien oppimis- ja rentoutumismenetelmien harrastaminen on yleistä. Oman kasvatus- ja koulutusjärjestelmämme metodit, jotka painottavat analyyttistä oppimista ja toimintaa, ovat omiaan aiheuttamaan jännitystä ja kilpailua. Jos kehomme tästä johtuvan

stressin myötä joutuu epätasapainotilaan, saamme siitä hälytysmerkkejä. (Koistinen 2003, 88.)

”Ongelmana on, että lähes jokainen meistä elää ”vähemmän” kuin mahdollisesti voisi – vähemmän vuosia ja useampien terveysongelmien kanssa” (Jahn 2013, 4). Laitamme kehomme kestävämpään kuntoiluun ja unen puutetta, huonoa ruokavaliota ja negatiivisia tunteita. Nämä tekijät ovat kuitenkin onneksi enimmäkseen hallittavissamme. (Jahn 2013, 4.)

5.1 Lukot

Ihminen kerää elämänsä aikana ympäriltään ajatusmalleja ja tapoja, joiden kautta hän käsittelee esimerkiksi fyysisiä tai tunteisiin ja ympäristöön liittyviä kokemuksiaan. Fyysisen kehon epätasapaino, kuten lihasjännitykset, aiheuttavat tukoksia muutoin vapaaseen fyysiseen instrumenttiimme. Tällaiset fyysiset lukot on opittu yhdistämään stressitilaan ja sen käsittelemiseen. (Moliterno 2008, 46.) Ihminen ikään kuin yrittää sietää stressiään ja ratkaista sen tiedostamattaan esimerkiksi jännittämällä lihaksia, rypistämällä otsaa ja puremalla leukoja yhteen. Tämä ei tietenkään ole ratkaisu, vaan ensimmäinen reaktio, jolla ihminen yrittää taistella stressiä vastaan.

Uskallan väittää, että lähes jokainen laulaja kohtaa kehollisia vastoinkäymisiä uralleen jossain vaiheessa. Laulaessa ilmenevät fyysiset ongelmat yritetään usein ratkaista pureutumalla suoraan fyysiseen oireiluun. Tällöin unohdetaan se mahdollisuus, että ne voivat olla peräisin ei-fyysiseltä tasolta.

Koistisen (2003, 84) mukaan alitajuntaamme varastoituu asioita, jotka tiedostamatta vaikuttavat lihasten ja äänimekanismin toimintaan. Hän toteaa, että vaikka fyysisesti selvittäisimme ilmenneen lihaslukon, aivomme saattavat silti säilyttää tiedon lihasjännityksestä ja välittää tätä tietoa edelleen kehoomme. Jotta tällainen tilanne voidaan purkaa, tarvitaan taitoa rentoutua ja unohtaa asioita aktiivisesti. (Koistinen 2003, 84.)

Ajatuksena edellä mainittu rentoutumisen ja aktiivisen unohtamisen taito saattaa kuulostaa käytännössä hiukan absurdilta ja vaikeasti lähestyttävältä asialta. Miten opetella rentoutumaan ja unohtamaan? Tietoisuutta voi harjoittaa monella tavalla, ja

jooga on niistä tavoista yksi varteenotettava vaihtoehto. Avaan tätä teemaa lisää myöhemmin työssäni.

5.2 Ulkopuolelta tulevat paineet

Ihminen aistii, arvioi ja tulkitsee ympäristöään jatkuvasti ja näin ollen myös heijastaa itseään sen kautta. Toisten ihmisten puheen ja käytöksen tulkitseminen kertoo oman itsetunnon tilasta. (Arjas 1997, 57-58.)

Ulkopuolelta tuleva reaktio johonkin itseen liittyvään seikkaan saattaa vaikuttaa voimakkaasti. Positiivinen palaute tuntuu hyvältä, kun taas negatiivinen herättää lähes aina jonkinlaisen pettymyksen, ehkä jopa riittämättömyyden tunteen. Oma kokemuksemme näistä tilanteista on suoraan verrannollinen itsetuntoomme. Negatiivinen palaute ei kuitenkaan välttämättä ole negatiivista, vaan saatamme itse tulkita sen sellaiseksi. Unohdamme siis sen, että palaute olikin ehkä tarkoitettu rakentavaksi ja kannustavaksi tulevaisuuden kehittymistä varten.

Laulajalla tai ylipäänsä muusikolla on ympärillään valtava määrä ikään kuin valmiita muotteja, joihin itseään istuttaa. Parhaimmillaan esikuviltaan voi saada valtavasti voimaa ja inspiraatiota kehittää itseään paremmaksi instrumentissaan. Toisaalta tällä kortilla on myös kääntöpuoli, jolloin muiden jäljitteleminen saattaa saada äänitaiteilijan kadottamaan oman äänensä. Kuten Cathrine Sadolin (2011, 203) kirjassaan ”Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka” toteaa, on tärkeämpää totutella siihen, miltä laulaminen tuntuu eikä niinkään siihen, miltä se kuulostaa. Laulamisen aikaansaama tunne kehossa fyysisellä tasolla on aina sama, kun taas kuuloaistimus voi vaihdella (Sadolin 2011, 230).

5.2.1 Nykypäivän teknisyyt ja virheettömyys

Säveltaiteen teknistymisen sekä levytysten ja elävien esitysten vertailun myötä muusikot alkoivat kokea heiltä vaadittavan virheettömiä suorituksia. Persoonattomuus alkoi vaivata musiikkikenttää, sillä muusikot olivat teknisesti hyviä, mutta sanoma jäi vähäiseksi. (Arjas 1997, 13.) Äänitteet ovat tänä päivänä niin viimeisen päälle viilattu-

ja ja siloteltuja, että vain harva ihminen kykenee tuottamaan täsmälleen saman tuloksen elävässä esityksessä.

Laulajalle tämä voi olla rankka paikka, sillä pyrkimys virheettömyyteen laulusuoritukseen saattaa luoda melkoisia paineita henkisellä, ja joskus sen myötä fyysiselläkin tasolla. Olisi oleellista muistaa, että emme ole koneita. Olemme eläviä olentoja, jotka tekevät virheitä ja ehkä oppivatkin niistä. Muutama moka laulusuorituksessa ei alenna ihmisarvoa, vaikka luulen, että joskus saattaa siltä tuntuakin. Onhan sentään kyseessä ääni, joka on meidän tärkeä ilmaisuvälineemme kaikessa ainutlaatuisuudessaan.

5.2.2 Koulutus

Laulunopiskelija voi kohdata paineita koulutuksen vaatimien tavoitteiden saavuttamiseksi. Suomen musiikkioppilaitosten liiton laatimassa perustason ja musiikkiopistotason sisällön ja arviointiperusteiden kuvauksessa on mainittu musiikkiopistotasolla oppilaalta vaadittavan esimerkiksi äänenkäytön perustekniikan hallitsemista, eri aikakausien musiikin tulkitsemiskykyä sekä ohjelmistollisesti vähintään 60 aikakaudeltaan, tempoltaan, tyyliltään, tunnelmaltaan ja muotorakenteeltaan erilaisen laulun opettelemista (SML 2005). Jos opinnot etenevät musiikkiopistotasolta ammattiopintoihin asti, vaatimukset kasvavat etenemisen mukana. Ohjelmistoa täytyy kerätä siis jatkuvasti lisää, ja sen monipuolisuutta ja haastavuutta painotetaan enemmän, mitä korkeammalle opinnot tähtäävät. Samalla laulutekniikkaa täytyy kehittää eteenpäin, jotta pystyisi suoriutumaan yhä haastavammista kappaleista ja tuomaan niihin kaiken lisäksi mukaan mahdollisimman vahvan, oman tulkinnan.

Nämä vaatimukset saattavat aiheuttaa stressiä, joka voi puolestaan johtaa kehollisiin ongelmiin ja hankaloittaa laulajan edistymistä instrumenttinsa kehittämisenä. Tällaiset tilanteet ovat omiaan aiheuttamaan kärsimättömyyttä ja ankaruutta itseä kohtaan, kun asiat eivät sujukaan mutkitta ja mahdollisimman nopeasti.

On aina olemassa itseä jollain tavalla ominaisuuksiltaan parempia soittajia, mutta oleellista on luottaa omaan oppimiskykyyn ja osata arvostaa omia taitojaan. Tällainen pohja on paras lähtökohta soittajana kehittymiselle. (Arjas 1997, 19.)

5.2.3 Jatkuva saatavilla oleminen

Tänä päivänä tehokkuus ja nopeus tuntuvat olevan tavoiteltavia asioita. Tämä tarkoittaa myös sitä, että saatamme kokea niiden vuoksi tarvetta olla jatkuvasti saatavilla. Se näkyy myös sairastumisessa ja siinä, miten siihen suhtaudutaan. Harvoin maltamme levätä tarpeeksi ja etsimme pika-apua antibioottikuureista ja muista lääkkeistä. Ei ole aikaa miettiä, mistä sairastuminen voisi johtua, onko ruokavaliossa korjattavaa, saadaanko unta riittävästi, onko elämässä murheita jne. Olemme kiireisiä kuitaamaan kaiken lääkkeellä ja jatkamaan työtä mahdollisimman nopeasti.

Lääkitys on tärkeä osa terveyden ylläpitoa silloin, kun se katsotaan tarpeelliseksi. Kuitenkin laulajan tulisi olla tietoinen lääkkeiden ja ääntöelimistön vuorovaikutuksesta, sillä moni lääke voi vaikuttaa ääneen. (Youngnan 2013, 261.)

Väsymys, sairaus ja mikä tahansa ihmisen kokema epätasapaino vaikuttavat fyysiseen kehoon ja suoritukseen lähes väistämättä. Tällöin olisi tärkeää pureutua ongelman juurille sen sijaan, että antaisi ympäröivän maailman painostaa nopeaan toimintakyvyn palauttamiseen pelkästään pinnallisilla keinoilla.

5.3 Itsetunto

”Aitoon aistimiseen ja tuntemiseen kuuluu sisäinen luottamus, ympäröivän maailman vastaanottaminen ja vahva elämänvoima” (Koistinen 2003, 7).

Usein käy niin, että sisäinen itse jää mielen rakentamien muurien varjoon. Laulaja saattaa kokea epävarmuutta, joka aiheutuu ulkopuolisista tekijöistä. ”En ole yhtä hyvä kuin tuo toinen laulaja” tai ”En ole harjoitellut tarpeeksi”. On helpompaa verratä itseään muihin kuin syventyä oman äänensä ja potentiaalinsa äärelle. Kuitenkaan helpoin tapa ei ole aina se paras tapa.

Monien laulajien itse asetetut tavoitteet ovat korkealla. Heistä saattaa tuntua siltä, että tämä ammatti ei ole anteeksiantavaa sorttia, mutta usein se vähiten anteeksiantava kriitikko asuukin heidän sisällään. Se, että ihminen tulee arvioiduksi äänensä perusteella, on erityisen henkilökohtaista, joten epäonnistumiset ja kritiikki saattavat olla monille laulajille vaikeita paikkoja. (Sherman 2013, 280.)

Siksi olisi tärkeää saada enemmän työkaluja vahvemman itsetunnon rakentamiseksi sekä henkilökohtaisella että ammatillisella tasolla. Itsetunto on mielestäni asia, joka kertyy mukaan vuosien varrelta. Sitä rakennetaan koko ajan. Välillä se huojuu ja sitten taas vahvistuu. Paras apuväline on itsensä rehellinen huomiointi. Kuuntelemalla tuntemuksiaan ja niiden syitä voidaan päästä jo pari askelta eteenpäin. Usein tämä kuunteleminen vaatii aitoa pysähtymistä omien ajatusten kanssa. Parhaimmillaan jooga voi tarjota ihmiselle juuri sen hetken, jolloin hiljentyä, mietiskellä ja tunnustella.

5.3.1 Esiintymispelko

Pelkoa ei voi poistaa, mutta sen voi asettaa elämässä uuteen asemaan toimimaan tunteena, joka tukee erilaisia uhkaavia asioita kohdatessa. Tämä vaatii vaihtoehtoisen totuuden etsimistä, joka voi korvata itse rakennetun totuuden, jossa pelko on läsnä. Se, mistä pelossa on pohjimmiltaan kyse, voi löytyä pohtimalla, miten se heijastuu läheisiisi ja mitä tekemistä elämänhistoriallasi on ollut sen muodostumisessa. (Toskala 1997, 10-11.)

Pelon juuren löytämiseksi on tärkeää miettiä, mistä se voisi johtua. Esiintymisjännitys ja -pelko ovat usein lähtöisin tunteesta, ettei tulisi hyväksytyksi sellaisena kuin on. Ihmisellä on tarve kuulua johonkin ja tulla hyväksytyksi omana itsenään. Esiintymislanteessa suuri osa omasta itsestä astuu kaikkien nähtäväksi ja kuultavaksi, joten ei ole ihme, miksi se saattaa niin kovin jännittää.

Jokaisella on oma tapansa esiintyä, ja jokainen kuulija muodostaa käsityksensä esityksestä oman yksilöllisyytensä kautta. Onnistuminen ja epäonnistuminen ovat asioita, jotka esiintyjä usein rakentaa itse mielensä sisällä. Esiintyjän on mahdotonta hallita muiden ihmisten mielissä tapahtuvia prosesseja. (Toskala 1997, 103.)

Näiden asioiden tunnistaminen omassa esiintymisessä vaatii sisäisen itsen tutkiskelua ja pysähtymistä silloin, kun pelkoaistimus astuu kuvioihin. Tämä vaihe matkan varrella on välttämätön oman pelon tai jännityksen ymmärtämiseksi ja terveen itsetunnon ruokkimiseksi.

6 Yleistä joogan ajatusmaailmasta

Nykypäivän jooga juontaa juurensa aina muinaiseen Intiaan saakka. Patanjalin yli 1500 vuotta sitten kirjoittamaa Yoga-sutraa pidetään perusteoksena, josta kaikki eri joogakoulukunnat ammentavat. (Patanjalin Yoga-sutra 2010, 9.)

Jooga tarkoittaa suomennettuna ”tuoda yhteen” tai ”valjastaa”, ja se juontuu sanskritin kielen verbijuuresta *yug*. Joogan perustana on sanaton yhteisymmärrys siitä, ettei keho, nimi ja henkilöllisyys itsessään määritä koko minuuttamme, vaan on vain pieni osaa jotain suurempaa. (Farhi 2004, 34.) ”Riippumatta siitä, keitä olemme tai kuinka syvään juurtuneita vahingolliset tapamme ovat, päivittäinen jooga voi opettaa meidät tuntemaan perimmäisen hyvyyden itsessämme ja muissa” (Farhi 2004, 12).

Oivallus sisimmästämme ja sen myötä yhteyden kokeminen toisiin on juuri sitä, mistä joogassa on Farhin mukaan kyse. Sen sijaan, että sulkeudumme kuoriimme tunteiden ja tietoisuuden edessä, voimme antaa sydämemme ja mieleemme avautua ja pyrkiä joogaharjoituksen avulla purkamaan tunnetta itsemme erillisyydestä ja ulkopuolisuudesta sekä vapautumaan pinttyneistä ja rajoittavista ajatus- ja toimintatavoista. (Farhi 2004, 12-13.)

6.1 Myönteinen oleminen ja kehon kuunteleminen

Jooga tarjoaa tavan, jonka avulla voimme rakentaa myönteisempää olemista. Jokaisen yksilölliset lahjat ja kyvyt vaativat ilmaisuunsa energiaa, jota on aiemmin saatettu tuhjata lujittaaksemme ja puolustaaksemme rajoittunutta määritelmää itsestä. On helpompaa vapautua peloista ja pitää aistit avoinna kohti uusia mahdollisuuksia, kun alamme ymmärtää kehon, mielen ja tunteiden voimavaroja ja opimme valjastamaan niitä käyttöömmee. (Farhi 2004, 17.)

Mikä tahansa asia, joka avaa väyliä itsen sisäiseen maailmaan, on apuväline matkalla kohti rehellisempää ja itseä kunnioittavampaan elämäntapaan. Saatamme kohdata elämässä aikoja, jolloin koemme voimakasta tarvetta määritellä itsemme ulkopuolisista syistä. Ensimmäinen askel on tunnistaa tämä tarve, kun se ilmenee. Toinen askel on kysyä itseltään, mistä se voisi johtua. Kolmas askel on muistaa lempeys ja armollisuus omaa ihmisyyttä kohtaan ja miettiä, miten tästä ajatuksesta voisi vapautua.

Myös kehomme vaatii lempeyttä ja armollisuutta. Tämä ilmenee usein jonkinlaisena fyysisenä oireiluna, kuten kipuna. Oli kyseessä sitten flunssan tai joogan asennon aiheuttama kiputila, tämä kipu yrittää herättää meidät kuuntelemaan, mitä kehomme tarvitsee tai ei tarvitse. Yksinkertaisesti havainnollistaen, jos esimerkiksi jokin joogan asana aiheuttaa kipua, joka ei liity normaaliin asentojen avulla tähdättyyn paineen tuntuun, on syytä muuttaa asentoa tai jopa jättää se kokonaan välistä välttääksemme mahdolliset vauriot.

6.2 Asanat

Asanat ovat erilaisia fyysisiä joogan asentoja. Sana on peräisin sanskritin kielen sanajuuresta "istua" tai "olla läsnä". (Carman 2012, 277.)

Farhi (2004, 294) viittaa kirjassaan Patanjalin opetukseen kertomalla asanoiden olevan kehon kanavia avaavia harjoituksia. Avautuminen tapahtuu notkistumisen ja rentoutumisen kautta ja vahvistaa somaattista järjestelmäämme. Asanoiden avulla ihminen oppii sisäisen energiansa liikuttamista. (Farhi 2004, 294.) Niiden harjoittaminen tukee alitajuisen tietoisuuden yhdistämistä kehoon ja ikään kuin kehon kerroksiin, joista löytyvät opitut, ympäriltä kerätyt tapamme ja ajatusmallimme, joiden kautta koemme ja käsittelemme tätä maailmaa. Kun tulemme tietoiseksi tästä, alamme tunnistaa fyysisen instrumenttimme tukoksia ja löytää tapoja luovuutemme vapauttamiseen ja tasapainon palauttamiseen. (Moliterno 2008, 46.)

Asanat jäljittelevät luomakunnan kappaleita, kuten puita, lintuja, nisäkkäitä ja vuoria. Asennot ilmaisevat kunkin kappaleen tapaa olla ja näin ne ilmentävät, miten elämän tietoisuuteen voi rentoutua näiden luomakunnan kappaleiden asentojen kautta. (Farhi 2004, 108-109.)

Joogan asanat ovat ihmiselle juuri sitä, mitä he milloinkin hakevat. Yhdelle tällainen jooga-harjoitus on henkisen syventymisen ja hiljaisen keskittymisen väline, toiselle ehkä enemmänkin fyysinen venyttelytuokio.

6.3 Hengityksen merkitys

Clarkin (2011, 38) mukaan hengitys on takaovi mieleen. Molemmat vaikuttavat toisiinsa. Kun hengitys on puuskittaista, mieleemme muuttuu levottomaksi. Kun mieli on levoton, hengityksestä tulee puuskittainen. Siispä hengityksen hidastaminen ja syventäminen rauhoittaa myös mielen vauhtia. (Clark 2011, 38.)

Joogan hengitysharjoituksista käytetään sanskritin sanaa *pranayama*. *Prana* on elämänvoimaa, jota usein ilmaistaan hengityksellä ja sen laajenemisella ja hallinnalla, *ayamalla*. Pranayaman voidaan siis ajatella olevan elämänvoiman laajenemista ja sen hallintaa hengitystä apuna käyttäen. (Carman 2012, 255.)

Hengitysharjoitukset vahvistavat hengityselimistön lihaksia, mutta ne tarjoavat myös väylän pysähtymiselle ja mietiskelylle. Joogan maailmassa hengitys on tärkeässä osassa harjoituksia tehdessä. Niin se on myös laulaessa, jolloin meidän täytyy oppia tietoisesti hallitsemaan hengitystämme saadaksemme äänemme kantamaan pitkiä ja eheitä fraaseja. Hengitys on totta kai elinehto, mutta se voi olla paljon muutakin kuin vain fyysisen olemassaolon välttämättömyys.

Yhteen asiaan keskittyminen kehittyy käyttämällä hengitystä huomion ja tietoisuuden keskipisteenä. Henkisellä tasolla mielen hiljentäminen ja sydämen avaaminen syvimälle Itselle mahdollistuu hengitykseen luodun keskittymisen kautta. (Carman 2012, 127.)

6.4 Joogan lähestymistavoista

Jooga on työkalu fyysiseen, mentaaliseen, asenteelliseen ja käytökselliseen muutokseen ja se vaikuttaa kehon ja mielen lisäksi tunteisiin, sieluun ja käyttäytymiseen (Carman 2012, 251). Jotta joogan harjoittamisesta saisi itselleen hyötyä, ei ole välttämätöntä ymmärtää ja ottaa osakseen täyttä kokonaisuutta ja perimmäistä päämäärää, johon jooga tähtää. Tällä kokonaisuudella ja päämäärällä Carman (2004, 434) viittaa artikkelissaan Iyengarin (1979) teoksesta löytyvään Mahadev Desain sitaattiin siitä, kuinka ”klassinen jooga on henkinen harjoitus, joka pyrkii yhdistämään kaikki kehon, mielen ja sielun voimat Jumalaan”. Näin syväluotaavat ajatukset saattavat tuntua joillekin kaukaa haetuilta, vaikeasti ymmärrettäviltä ja lähestyttäviltä

varsinkin tänä päivänä ja tässä kulttuurissa. Tällä viittaa siihen, kuinka kaukana olemme henkisen puolellemme omavaraisuudesta eli toisin sanoen henkisten voimavarojemme ymmärryksestä, niiden ruokkimisesta ja valjastamisesta käyttöömmme. Mielestäni tärkeintä on se, että esimerkiksi tuo edellä mainittu sitaatti voi herättää meissä ajatuksia. Olivat ne sitten millaisia tahansa. Kukin voi ottaa tuosta sitaatista itselleen sopivia ajatuksen jyviä. Aivan kuten joogaankin voi syventyä juuri sen verran kuin tuntuu itselle sopivalta.

Joogan tyyliuuntauksia on monia erilaisia, ja niistä jokainen voi valita itselleen sopivimman. Sopivuus on yksilöllistä, ajatellen esimerkiksi ihmisten rakenteellisia, terveydellisiä ja ajatuksellisia erilaisuuksia. Sopivuutta mittaa myös tunne siitä, kokeeko itselleen mielekkäämmäksi dynaamisen vai staattisemman tavan tehdä joogaharjoitteita. Dynaamisemmissa harjoitteissa saattaa oikeasti tulla hiki, koska se aktivoi lihaksia. Staattisemmissa joogan lajeissa, kuten Yin-joogassa, pyrkimyksenä on pysyä tietyssä asanassa useampia minutteja ja päästä näin vaikutukseltaan lihastasoä syvemmälle aina lihaskalvoihin saakka.

7 Joogan ja laulamisen yhteydestä

Joogan ja laulamisen perusta on yhteneväinen monella tapaa. Molemmat vaativat yhteistyökykyä kehon ja mielen välillä, tietoista hengitystä ja sen hallintaa sekä vahvan ja joustavan kehon hallintaa. Ne ovat toisilleen kumppaneita, jotka yhdessä johtavat sielun ilmaisuun. Näin ollen joogaharjoitteet voivat tukea laulamista kehittävästi ja ylläpitävästi muun muassa fyysisen tekniikan, hengityksen, mentaalisen keskittymisen, ilmaisullisen kommunikoinnin, musiikillisen flow-tilan ja säteilevän esityksen osalta. (Carman 2013, 321.)

Laulaja voi saada joogasta apua esimerkiksi esiintymisjännitykseen ja itseluottamuksen kasvattamiseen, mutta myös kertyneiden laulamista haittaavien jännitystilojen helpottamiseen. Tiedyt säännölliset asana-sarjat voivat auttaa estämään jännitysten muodostumista tai helpottaa niiden vaikutuksia esimerkiksi alaselän, olkapäiden, kaulan ja leuan seuduilla. (Carman 2013, 322.)

Kun ilma virtaa ääniraon lävitse ja saa äänihuulet värähtelemään synnyttäen äänen, on syntyvän äänen laatu hengitystavan tulos (Carman 2004, 435). Toki lopulliseen ääneen vaikuttaa myös muun ääntöelimistön tila, mutta hengitys luo laulutapahtumalle perustan.

Hengitysharjoitusten avulla laulaja voi kehittää tietoisuutta hengityksestään ja valjastaa sen käyttöönsä aina tilanteen mukaisesti. Uloshengitystä voidaan pidentää, mikä johtaa sekä lihakselliseen että mentaaliseen kykyjen kehittymiseen esimerkiksi pitkien fraasien laulamista varten. (Carman 2013, 323.) En ole varma, tarkoittaako Carman tällä pelkästään joogan maailmassa kehitettyjä hengitystekniikoita, mutta itse näkisin myös yleisesti laulaessa käytetyn syvähengityksen olevan oiva keino sekä fyysisten että henkisten ominaisuuksien kehittämiseen.

Kehollisten ja hengitykseen liittyvien puolten lisäksi asana- ja pranayama-harjoitukset johdattavat istumaan mukavasti ja keskittämään huomion mieleen ja tunteisiin. Keskeytyminen auttaa päästämään irti tunteista ja ajatuksista, jotka saattavat häiritä tätä hetkeä. Kun tätä kautta pääsemme intuition lähteelle, ”vastustaminen alkaa muuttua hyväksynnäksi, reaktio vastaukseksi ja pelko itsevarmuudeksi”. (Carman 2013, 323-324.)

Intuition lähteen löytäminen voi olla vaikkapa se hetki, kun alkaa säveltää uutta kappaletta. Aidon, muokkaamattoman ja rehellisen taideteoksen synnyttäminen vaatii tietynlaista irtipäästämistä. Teos ei koskaan synny puhtaana tai ollenkaan, jos esteenä on ulkopuolelta tulevien paineiden vuoksi itsessä syttyvä kriittisyys tai mitkä tahansa luomista estävät ajatukset tai tunteet. Niinpä tällaisista tunteista olisi opittava päästämään irti löytääksemme sen puhtaan olemuksen ja sanoman, joka haluaa tulla kuulluksi ja nähdyksi.

8 Tutkimusmenetelmät

8.1 Haastattelun taustaa

Joogan henkisen tason hyödyistä laulajalle löytyy vain vähän suomenkielistä materiaalia, joten katsoin aiheeni tuoreeksi, ajankohtaiseksi ja hyödylliseksi. Vähäisen saatavilla olevan tiedon vuoksi totesin luotettavimmaksi lähteeksi asiantuntijahaastattelut, joiden myötä työni luokittui teemahaastatteluksi ja kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen piiriin.

8.1.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa on kyse todellisen elämän kuvaamisesta, tosiasioiden löytämisestä ja paljastamisesta. Näitä asioita on vaikeaa tutkia määrällisesti mitaten, kuten kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa. Laadullinen tutkimus pohjautuu kohteen mahdollisimman kokonaisvaltaiseen tarkasteluun. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Valitsemaani aihetta tuntuisi haastavalta lähestyä määrällisen tutkimuksen kautta esimerkiksi suurelle joukolle suunnatun lomakekyselyn avulla. Koen, että muutamalle asiantuntijalle tehtävä syväluotaava haastattelu on tässä tapauksessa paras ratkaisu lähteä etsimään vastauksia tutkimuskysymykseeni. Aiheeni liikkuu vahvasti alueella, joka vaatii pureutumista ihmisen henkiseen puoleen. Mitä vapaammin haastateltava saa kertoa kokemuksiaan, sitä elämänmakuisemman ja luotettavamman tuloksen uskon saavani. Hirsjärvi ym. (2009, 205) toteavat haastattelun valikoituvan tiedonkeruumenetelmäksi usein juuri siksi, että tällöin haastateltavalle voi tarjota mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan vapaasti. Sama pätee heidän mukaansa myös esimerkiksi tilanteissa, joissa tutkimus tapahtuu melko tuntemattomalla aihealueella tai kerättyä tietoa halutaan syventää esimerkiksi esittämällä lisäkysymyksiä haastateltavalle (Hirsjärvi ym. 2009, 205).

8.1.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu sijoittuu tyyliltään lomake- ja avoimen haastattelun väliin. Näin ollen haastattelun teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten muoto ja järjestys eivät ole kiveen kirjoitettuja, toisin kuin vaikkapa strukturoidussa eli lomakehaastattelussa. (Hirsjärvi ym. 2009, 208.) Opinnäytetyössäni esiintyvän haastattelun voi luokitella teemahaastatteluksi juuri siksi, että kysymykset mahdollistavat haastateltavien melko vapaan muodon ja ajatuksenjuoksun heidän vastauksissaan.

8.1.3 Laadun arviointi

Tutkimustulosten tulkinnassa vaaditaan tarkkuutta, minkä vuoksi tutkijan on syytä perustella tulkintansa huolellisesti. Kun on kyseessä tutkimus, jonka yksi tutkimusmetodi on haastattelu, on lukijan helpompi luottaa tutkijan tuottamaan tekstiin, jos sen joukkoon on lisätty esimerkiksi muutamia suoria lainauksia haastateltavien lausauksista. (Hirsjärvi ym. 2009, 233.)

Vilka (2005, 157) viittaa Varton (1992) ajatukseen, jonka mukaan tutkimus voidaan luokitella päteväksi silloin, kun saadut tutkimustulokset vastaavat tutkimuksen tavoitteita ja sen kohdetta. Puolueettoman tutkimuksen aikaansaamiseksi tutkijan tulee myös rehellisesti tuoda ilmi omat arvonsa ja suhteensa tutkittavaan ilmiöön liittyen, sillä ne voivat vaikuttaa tutkimuksessa tehtäviin valintoihin (Vilka 2005, 160).

Olen pyrkinyt olemaan työni osalta mahdollisimman puolueeton tarkastellessani löytynyttä aineistoa aiheeni tiimoilta. Kerron työssäni avoimesti oman suhteeni joogaan ja tukeen, jota olen sen harjoittamisesta saanut.

Aiheeni tiimoilta oli vaikeaa löytää suurta määrää kokeneita asiantuntijoita, sillä käsitykseni mukaan joogan ja laulamisen yhdistäminen on melko uusi ilmiö ainakin täällä Suomessa. Haastavuutta aineiston, erityisesti haastattelujen analysoimiseen toi myös aiheeni rajaus, joka koskee laulajan henkistä hyvinvointia ja sitä, kuinka jooga voi olla sen tukena. Henkisyys ei ole käsin kosketeltavaa, ja sitä voi olla välillä vaikeaa jäsenellä, joten odotin vastausten voivan olla jopa erittäin vaikeatulkintaisia. En myöskään osannut lainkaan arvioida, kuinka laajasti tai suppeasti haastateltavat vastaavat

kysymyksiini, sillä osa kysymyksistä antaa vastaajalle melko vapaat kädet kertoa kokemuksistaan.

Haastattelujen osalta pyrin laatimaan kysymykset riittävän selkeiksi ja kattaviksi ja kysymään parhaani mukaan täydentäviä kysymyksiä siltä varalta, ettei saamani vastaus ollut tarpeeksi kattava. Suoritin kaksi haastattelua puhelimitse äänittäen ne, ja toiset kaksi sähköpostitse. Luonnollisesti osalla haastateltavista oli enemmän sanottavaa joihinkin aiheisiin kuin toisilla, mikä johtui luultavasti myös siitä, että osalle heistä on ehtinyt kertyä enemmän kokemusta sekä joogan että laulun maailmasta. Jotta haastattelutulosten purkaminen kävisi vaivattomammin ja teemat olisivat selkeästi jaotellut, litteroin puhelinhaastattelut ja kokosin ne teemoittain yhteen sähköpostihaastattelujen kanssa. Näin aineiston tarkastelu oli järjestelmällisempää, ja analyttinen tutkiminen sekä vertailu sujui helpommin.

Tutkimukseni pätevyuden puolesta puhuu haastattelutulosten, aiheistani löytyneiden tai sitä sivuavien kirjallisten lähteiden ja omien kokemusteni monipuolinen yhtenevyys. Uskon tutkimuksen olevan luotettavampi asiantuntevien haastateltavien ja heidän vastaustensa ansiosta. Olen liittännyt tekstin joukkoon suoria lainauksia heidän omista sanoistaan, mikä tuo työhöni lisää luotettavuutta. Asiantuntevien haastateltavien suurempi määrä olisi voinut edelleen lisätä työni luotettavuutta, mutta kuten aiemmin mainitsin, heitä oli vaikeaa löytää. Kuitenkin kootessani haastattelujen tuloksia huomasin, että saamani aineisto riittää kuin riittääkin vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin.

9 Haastateltavat

Hanna Marsh on Jyväskylän konservatoriolta aikoinaan valmistunut pop/jazz-laulaja. Hän on opettanut laulua useita vuosia ja hakee tällä hetkellä pedagogista pätevyyttä varhaismusiikkikasvatuksen koulutusohjelmasta. Hän on käynyt Vaitarnassa, Intiassa kahdesti opiskelemassa laulujoogaa ja tuonut sen oppeja mukanaan Suomeen.

Pia Skibdahl on tehnyt musiikin maisterin tutkinnon pääaineenaan oopperalaulu. Tutkintoon kuului kaksi vuotta laulopedagogisia opintoja. Hän on käynyt myös erilai-

sia mestarikursseja, joissa hän on ollut mukana sekä osallistujana että seuraamassa opetusta. Skibdahl on tehnyt pioneerityötä parikymmentä vuotta, joten opiskelu ei ole viime aikoina ollut ajankohtaista. Hän on työssään perehtynyt ääneen, kehollisuuteen ja kehon resonanssiin. Skibdahl tutustui vuonna 2000 astangajoogaan ja harjoitti sitä kaksi vuotta. Joogaohjaajaksi hän valmistui Suomen joogaopistolla Saarijärvellä vuonna 2008. Hän on myös jonkin verran perehtynyt kundaliinijoogaan.

Elina Kakko on vuonna 2003 valmistunut musiikkipedagogi, pääaineenaan klassinen laulu. Hän on tehnyt myös rytmimusiikin opintoja Maija Hapuojan kursseilla ja yksityistunneilla, Werbeck-laulun viikonloppukursseja ja osallistunut sekä passiivi- että aktiiviopiskelijana muutamalle Complete Vocal Technique -kursseille. Näiden lisäksi hän on vuonna 2006 valmistunut Voice Massage -terapeutiksi. Kakko on valmistunut joogaopettajaksi Suomen joogaliiton koulutuksesta vuonna 2015, ja tällä hetkellä hän tekee Ajatusjoogaohjaaja-koulutusta Via-Akatemiassa. Täydennyskoulutuksena hän on käynyt joogaterapian viikonloppukursseja. Kakko on harjoittanut astangajoogaa, klassista joogaa, Yin-joogaa ja hatha-joogaa, ja parhaillaan hän opiskelee kriya-joogaa, Pramahansa Yoganandan ja hänen gurulinjansa opetuksia. Kakko opettaa fyysistä joogaa, josta hän käyttää nimitystä ”harmonisoiva jooga”. Siinä opetusmuotoina toimivat tuolijooga ja lattialla tehtävä joogaharjoitus. Hän ohjaa myös ajatusjooga-ryhmää.

Anonyymi on keväällä 2017 valmistuva laulupedagogi. Hän on valmistunut joogaopettajaksi Kansainvälisen joogaliiton Yoga Alliancen sertifioimasta 200 tunnin joogaopettajakoulutuksesta. Hänen koulutuksensa on ”Multistyle”-tyyppinen, eli koulutuksessa perehdyttiin sekä Yin- että hatha -joogaan. Eniten kokemusta ja osaamista häneltä löytyy Yin-joogan parista. Hänen joogaopettajakoulutuksensa oikeuttaisi myös käyttämään nimikettä RYT-200, mutta taloudellisista syistä (kallis rekisteröitymismaksu ja vuosimaksut) hän päätti jättää nimikkeen sikseen.

10 Haastattelun tulokset

10.1 Joogaharjoitteet laulunopetuksessa

Jokainen haastateltava mainitsee käyttävänsä joogaharjoituksia laulunopetuksessaan. Heidän metodinsa eroavat toisistaan jonkin verran, sillä kullakin heistä on oma erikoisalansa joogan parissa. Myös kokemuksen määrä aiheeni tiimoilta vaihtelee haastateltavien kesken.

Skibdahlin ja Kakkon metodeissa on jonkin verran yhteneviä ajatuksia. Skibdahl kertoo aloittavansa jokaisen tunnin fyysisellä harjoituksella, jossa käydään esimerkiksi koko keho lävitse niin, että hengitys johtaa tapahtuvaa liikettä. Tämän tyyliin tapaan aloittaa tuntinsa myös Kakko, joka kertoo etsivänsä laulutunnin alussa oppilaan kanssa liikkeen ja hengityksen yhteyttä, joka kuuluu joogan peruseräisiin. Hän käyttää joogan liikkeitä tunneilla avartamaan kylkikehikko-alueen tilaa ja aktivoimaan sisäistä tukea.

Esimerkkinä harjoituksista Skibdahl ottaa esille koko kehon läpikäyvän selkäsarjan, johon sisältyy taakse-, eteen- ja sivuille -taivutusta sekä päänvenytystä. Sarja tehdään muutaman kerran ilman ääntä, minkä jälkeen otetaan ääni mukaan. Äänen seuraavaksi mainitulla tavalla mukaan ottamisen Skibdahl on kehittänyt tähän harjoitukseen itse. Hän käyttää paljon pitkiä vokaaliääniä, kuten *a*-, *o*- ja *u*-kirjainta sekä soinnillista konsonanttia *m*. Tämän sarjan hän mainitsee olevan kuin *om*-mantra äänteelliseksi puretussa asussa. Myös Kakko kertoo äänen yhdistämisestä helppoon joogaliikkeeseen. Hänen mukaansa joogaliike aktivoi aluksi rennon sisäänhengityksen, jonka jälkeen liikkeen myötä alkaa uloshengitys ja sisäinen tuki aktivoituu. Ääni tulee mukaan tähän myötäliikkeeseen. Hän sanoo helpon liikkeen ja hengityksen yhteistyön auttavan unohtamaan, että ääntä edes tarvitsisi erikseen muodostaa.

10.1.1 Hengitysharjoituksista

Anonyymi haastateltava kertoo käyttävänsä joogan metodeja laulunopetuksessa harvoin, mutta hössöttävän oppilaan saapuessa tunnille hän käyttää hengitysharjoituk-

sia tunnelman rauhoittamiseksi. Hän mainitsee harjoituksina sisään- ja uloshengityksen keston laskemisen ja uloshengityksen venyttämisen sisäänhengitystä pidemmäksi. Väsyneellä oppilaalla voi hänen mukaansa virkistymistä tavoitellessa teettää jooga-asanan, joka kuljettaa verta aivoihin.

Hengitysharjoitusten tekemiseen on olemassa monia tapoja. Laulaessa painotetaan syvähengitystä, jota olen itse käyttänyt myös joogatessa. Joogan maailmassa on kuitenkin yksi erityinen hengitystekniikka, jota sanotaan ujjayi-hengitykseksi. Kakko kommentoi ujjayi-tekniikan käytön olevan kokemustensa mukaan laulamisen kannalta hiukan ristiriitainen. Kokeiltuaan ujjayi-hengityksen käyttöä ääniharjoitusten lomassa itselleen ja astangajoogaa harjoittaville oppilailleen hän tuli siihen tulokseen, että hyvässä tapauksessa se aktivoi syvähengitystä ja toi ääneen vapautta. Toisaalta se saattoi myös joissain tapauksissa aiheuttaa nielun kuromista ja hankaloittaa laulamista. Kakko ei osaa tarkemmin kertoa, onko ujjayi-tekniikasta laulamisen kannalta hyötyä, vaan toteaa sen kuuluvan pätevien joogaopettajien ohjattavaksi, jotta harjoitus opitaan tekemään oikein niin, ettei se rasittaisi äänihuulia.

10.1.2 Läsnaolosta

Kun yhdistetään liike, hengitys, ääni ja musiikki, opiskelija saa kokemuksen läsnäolosta siinä hetkessä, ja parhaimmillaan hän tuntee vapaan tilan sisälleen ja ympärillään. Läsnaolo hetkessä on joogan filosofisia periaatteita. Parhaimmillaan ääni ikään kuin lähtee ”lentoon”, kun se käsillä olevassa hetkessä vapautuu. Samoin rytmillinen fraseeraus ikään kuin ”istuu” paikalleen: laulaja ja ”svengi” tulevat yhdeksi tai ovat ikään kuin sisäkkäin. Ja tulkintaan läsnäololla on tietysti paljon vaikutusta. (Kakko)

Läsnaolon nostaa puheenaiheeksi myös Marsh, joka kertoo tekevänsä oppilaiden kanssa laulujooga-harjoituksia meditatiivisessa mielessä avaten samalla ääntä ja tuoden oppilaan tähän hetkeen rentoutumalla. Nämä keinot ovat usein käytössä silloin, kun oppilas saapuu tunnille stressaantuneena. Hän käyttää laulujoogan metodeja myös resonanssiharjoituksina sekä ryhmälaulutuntien aloittajana niin, että kaikki istuvat silmät kiinni ja laulavat yhdessä. Marshin mukaan näin on helpompaa luoda yhteys toisiin, vaikkei tuntisi toisiaan lainkaan.

Kakko kertoo aistien sisäänpäin vetäytymisen olevan Patanjalin joogafilosofian mukaan tärkeää päästäksemme keskittymisen tilaan, jossa voi herkistyä paremmin äänen soinnin ja kehon kuuntelemiselle. Toisaalta taas hänen mielestään toisten kanssa musisoidessa tärkeää on avata aistinsa ja nähdä, kuulla ja tuntea ”laajasti”, mikä helpottuu oppimalla olemaan läsnä omassa kehossaan ja keskittymään tekemiseensä.

10.1.3 Kehon kuuntelemisesta ja ohjaamisesta

Kakko toteaa sisäisen tuen kokemuksen olevan tärkeä sekä joogassa että laulamises- sa, sillä se tuo varmuutta fyysisille ja psyykkisille toiminnoille.

Joogan peruseriaatteisiin kuuluu ”sthira-sukha” eli lujuus ja lempeys. Se on mielestäni myös hyvä pedagoginen työskentelytapa. Opiskelija oppii lujuus- lempeyden myös itseään kohtaan. Se tarkoittaa mm. kehon joustavuuden ymmärtämistä. Psyykkisellä tasolla se taas tarkoittaa ilmaisua häiritsevän apinamielen kesyttämistä. (Kakko)

Kakko tuumii joogan fyysisten ja filosofisten periaatteiden auttavan opiskelijaa olemaan hereillä kehossaan, ja kehon kuunteleminen ja sen toimintojen tietoinen ohjaaminen mahdollistuu kehollisten harjoitusten sekä lauluharjoitusten myötä. Hän korostaa, että tiedostamisen ulkopuolella olevalle vapaalle toiminnalle kuten ”spontaaniudelle ja vapaalle inspiraation virrälle” täytyy jättää tilaa.

10.2 Joogaharjoitteiden vaikutukset oppilaisiin

Positiivinen lähestymistapa tulee ajatusjooga-filosofiasta. Kun pedagogina näen opetustilanteen ja laulutapahtuman positiivisesti, oppilaskin oppii siihen. Huumori on tärkeää, kun työskennellään itsen kanssa. Usein oppilasta täytyy kehottaa lähestymään kokemaansa ongelmaa positiivisella tavalla. Itsensä moittiminen ja suorittamismentaliteetti on aika tavallista. Siitä on hyvä vapautua, jotta sisäinen taiteilija pääsee vapautumaan. (Kakko)

Skibdahl toteaa nykypäivän ihmisten olevan erittäin stressaantuneita, hajallaan ja levottomia, joten hän kokee tärkeäksi jooga-tyyppisten harjoitusten tekemisen laulutunneilla. Jotkut laulunopetuksessa usein käytettävistä harjoituksista Skibdahl mieltää melko mekaanisiksi ja puhuu jooga-tyyppisten harjoitusten puolesta:

Silloin, kun käytetään tällaisia jooga-tyyppisiä juttuja, niin ne eivät ole koskaan mekaanisia, ja se koskee myös ääntä. Ne harjoitukset, joita teen, niiden suurin vaikutus on läsnäolossa, ja niiden avulla ihminen tai oppilas pääsee sellaiseen rauhan tai ainakin vähän enemmän rauhoittuneeseen tilaan. Siinä jollain lailla tulee nopeammin sellainen tässä ja nyt.

Myös Marsh kertoo omalta osaltaan laulujoogan harjoitusten vaikuttaneen oppilaisiin rauhoittavalla tavalla silloin, kun hän on niitä teettänyt. Pidemmällä tähtäimellä hän ei ole saanut tuloksia laulujoogan käytöstä laulunopetuksessa, sillä hän ei ole teettänyt harjoituksia toistuvasti joka tunnilla. Anonyymi ei ole myöskään vielä saanut niin suurta määrää tuloksia oman tyylilajinsa osalta asanoiden käytöstä laulunopetuksessa, että uskaltaisi sanoa, kuinka suuri vaikutus niillä on oppilaisiin. Jo aiemmin mainittujen hengitysharjoitusten hän sanoo kuitenkin olevan pääsääntöisesti tehokkaita.

Kakko on huomannut oppilaissaan kehontuntemuksen, myönteisyyden, itsetuntemuksen, avoimuuden ja rohkeuden lisääntymistä sekä positiivisen itsetunnon kasvua ja vapaan kommunikointikyvyn paranemista. Hän mainitsee myös äänentuoton vapautumisen, johon edellä mainitut seikat ovat vaikuttaneet siksi, että usein äänentuottamisen esteet löytyvät mielen tasolta.

Sekä Skibdahl että Kakko toimivat tunneilla oppilaan ja hänen sen hetkisten tarpeidensa mukaan. Skibdahl toteaa tuntien koostuvan joskus jopa kokonaan fyysisestä, lempeästä ja venyttävästä joogasta höystettynä vokaaliäänillä ja ”aoum”-ääniharjoituksella. Molemmat mainitsevat myös positiivisen jäljen jättämisestä kehoon ja mieleen. Skibdahl tarkentaa vielä mainitsemalla lapsena saatujen positiivisten laulamis- ja äänessä olo -kokemusten tärkeydestä oman äänen löytämisessä sekä itsetunnon ja turvallisuudentunteen lisääntymisessä.

Tekninen suorittaminen ei Skibdahlin mielestä ole kovin eteenpäin vievää, ja hän korostaakin siitä pois siirtymistä. Hän toteaa tekniikan olevan tarpeellista, mutta sen ohjaamista voi tehdä monella tavalla. Jooga on hänen mukaansa hyvä esimerkki tällaisesta erilaisesta lähestymistavasta.

10.3 Jooga laulajan henkisenä tukena

Jälleen puheenaiheeksi nousee läsnäolo, kun Marsh ja Skibdahl kertovat joogan vaikutuksesta läsnäolon tunteen lisääntymiseen. Marsh tarkentaa puhuvansa meditaation näkökulmasta, joogan tilasta, sillä hän ei harjoita fyysistä joogaa. Joogan tila on Marshin mukaan sama tila, jota taiteilijat tavoittelevat ja josta puhutaan flow-tilana. Se on myös karismaa eli läsnäoloa esiintyessä, jolloin Marsh sanoo itsen tarkkailun unohtuvan ja laulu vain kulkee lävitse.

Skibdahlin kokemuksesta läsnäolo lisääntyy, kun kehollinen herkkyys kasvaa. Hän mainitsee tehneensä avaavina harjoituksina muun muassa aurinkotervehdyksiä ja jo aiemmin mainittua koko kehon läpikäyvää selkäsarjaa ennen laulamista. Nämä harjoitukset ovat valmistaneet häntä omaan laulamiseen ja äänen ulospäästämiseen. Kehollisen herkkyyden ja läsnäolon lisääntyessä tapahtuu Skibdahlin mukaan myös herkistymistä itse laulutapahtumalle ja oman soundin aistimiselle. Hän kertoo äänen avautuvan syvällä tavalla.

Sekä Skibdahl että Kakko mainitsevat vapautumisen suorittamismentaliteetista. Kakko kertoo tämän tapahtuvan mielen hallinnan lisääntymisen seurauksena. Kuitenkin laulaminen on hänen ajatustensa mukaan muutakin kuin fyysisen puolen ja tunnepuolen liikuttelua. Hän kuvailee sitä myös intuitiiviseksi olemiseksi. Kakko näkee aistien olevan terävämpiä havaitsemaan hienojakoisia tasoja ulospäin avautuneena silloin, kun ensin on oppinut avaamaan ne sisäänpäin keskittymisen ja mietiskelyn avulla.

Keho ja mieli ovat yhtä, eikä toinen voi voida hyvin, jos toinen voi huonosti. Ihminen on kokonaisuus, joten henkinen hyvinvointi riippuu kaikesta, mitä elämässä ja kehossa on meneillään. Jokainen joogaharjoitus on askel kohti omaa parasta mahdollista hyvinvointia, joten jo pelkästään siitä tulee hyvä mieli. (Anonyymi)

Kaikki haastateltavat kokevat joogasta olevan apua henkisellä tasolla. Anonyymi kertoo huomanneensa joogan positiiviset vaikutukset kehonsa hyvinvointiin ja näin ollen myös äänen toimintaan. Kakko puhuu lisääntyneestä kehon tuntemuksesta sisältäpäin ja kehon tietoisesta hallinnasta sekä siitä seuranneesta vapautumisesta. Skibdahl kertoo, kuinka voimakkaasti meditatiivinen liike ja ääni ovat vaikuttaneet ihmi-

siin hänen kouluttamisissaan ryhmissä, ja toteaa joogan olevan maailma, joka vie koko ajan syvyyssuunnassa.

Nämä ovat hyviä esimerkkejä siitä, kuinka kehollinen kokemus vaikuttaa myös henkiselällä tasolla. Marsh tiivistää mielestäni hyvin ajatuksen tästä yhteistyöstä:

Mielestäni laulaminen on niin sisäinen asia. Siinä on tavallaan tunteet, sydän, fyysikka ja hengitys läsnä niin kuin joogassakin. Eli periaatteessa ne ovat aika yhtä.

11 Pohdinta

Opinnäytetyössäni halusin omista kokemuksistani inspiroituneena selvittää, millaista hyötyä jooga voi tarjota laulajalle henkisellä tasolla. Samalla pyrin kartoittamaan, millaista apua siitä voisi olla laulunopetustyössä. Laulamisen ja joogan yhteydestä löytyy melko vähän kirjallisuutta, joten koin parhaaksi tavaksi ottaa haastattelututkimuksen kirja- ja artikkelitiedon rinnalle. Onnekseni löysin neljä joogan ja laulamisen asiantuntijaa, joiden taustat olivat toisistaan poikkeavat, ja he suostuivat jakamaan avartavia näkemyksiään kanssani.

11.1 Johtopäätökset

Haastattelukysymysten vastaukset ja kirjallisuudesta löytämäni tiedot kiteytyvät mielestäni ajatukseen siitä, kuinka joogan liikkeet, hengitys ja ääni ovat ikään kuin väylänä sisäänpäin keskittymiselle ja läsnäololle omassa kehossa. Tämä ajatus on osa sekä joogan filosofiaa että laulamista ja auttaa laulajaa herkistymään äänensä soinnille ja kehonsa kuuntelemiselle sekä hiljentämään mielen hälyä. Nämä keinot ovat tärkeitä siinä tilanteessa, kun huomaamme seisovamme fyysisten ja henkisten lukkojen, ulkoisten paineiden ja itsetunto-ongelmien edessä. Anthony De Mellon (2015, 116) ajatusten mukaan suodatamme meitä ympäröivää maailmaa jatkuvasti niistä lähtökohdista käsin, jotka meille on opetettu: ”Riittää, kun katsoo vainoharhaista ihmistä, joka kokee jatkuvasti olevansa jonkin sellaisen uhkaama, jota ei ole olemassa ja joka kaiken aikaa tulkitsee todellisuutta tiettyjen menneitten kokemustensa tai tietyn ehdollistumisensa kautta” (De Mello 2015, 116). Samalla tavalla laulaja saattaa peilata tekemisiään esimerkiksi menneisiin epäonnistumisiin tai yhtä lailla tämän päivän

koulutukseen liittyviin standardeihin ja muihin ulkopuolisiin odotuksiin. Tutkimustulokseni viittaavat pyrkimykseen päästä kauemmas suorittamismentaliteetista, joka vaikuttaa olevan eräänlaisessa valta-asemassa yhteiskuntamme työ- ja kouluympäristössä tällä hetkellä. Joogan periaatteet voivat auttaa meitä rentoutumaan omassa itsessämme ja hallitsemaan mieltämme paremmin niin, että opimme näkemään suorittamisen tarpeen taakse. Näin on mahdollista löytää käyttöön uudenlaisia välineitä erilaisten tunteiden ja tuntemusten kohtaamiseen sekä niiden käsittelemiseen.

Haastateltavista jokainen kertoo käyttävänsä joogan metodeja laulua opettaessaan enemmän tai vähemmän. Harjoituksina käytetään mm. yksinkertaisia, fyysisiä joogan asanoita tai liikesarjoja, joissa edetään hengityksen johdolla. Osa haastateltavista yhdistää liikkeisiin äänen esimerkiksi mantra-tyyppisten ääntöharjoitusten muodossa. Yksi haastateltava kertoo kokeilleensa oppilaidensa kanssa myös joogan maailmasta tutun ujjayi-hengitystekniikan käyttöä, mutta toteaa sen käytön olevan laulamisen yhteydessä kyseenalaista sen epäsäännöllisen toimivuutensa vuoksi.

Oppilaissa on huomattu vaikutuksia niin äänentuotollisesti kuin olemuksellisestikin. Lauluoppilaiden rauhoittuminen, äänen vapautuminen sekä äännöllisesti että kommunikatiivisesti, ja myönteisyyden sekä rohkeuden lisääntyminen joogan harjoitusten käyttämisen johdosta kertoo siitä, että joogan metodeilla tosiaan on positiivisia vaikutuksia oppilaisiin. Näillä tavoilla joogan metodien voidaan päätellä olevan hyödyllisiä laulunopetustyössä.

11.2 Lopuksi

Tutkimustulokset puhuvat sen puolesta, että joogasta tosiaan on apua laulajalle henkisellä tasolla, ja siitä on hyötyä laulunopetuksessa. Näiden tulosten siivillä joogan ja laulamisen yhteydestä voisi mielestäni alkaa puhua enemmän laulunopetuksen lomassa. En tarkoita sitä, että jokaisen laulunopettajan pitäisi käydä joogaohjaajakoulutuksia, vaan enemmänkin tiedostaa joogan ja laulamisen yhteys ja kertoa siitä oppilailleen ja kollegoilleen. Joogan metodit tarjoavat uudenlaisia mahdollisuuksia ja näkemyksiä sekä laulunopettajille että -opiskelijoille.

Tällä hetkellä joogaa löytyy siitä kiinnostuneille jo esimerkiksi korkeakoulujen liikuntatarjonnasta. Jos resursseja löytyisi tarpeeksi, joogaa voisi sisällyttää koulutusohjel-

man sisällä lauluopintoihin esimerkiksi jonkinlaisen intro-kurssin muodossa. Samalla tavalla kuin saamme vierailevia muusikoita musiikkialan kouluhimme pitämään työpajoja ammatinharjoittamista koskien, voisi jokin niistä koskea instrumenttimme huoltamista joogan muodossa. Tämän ei tietenkään tarvitsisi koskea pelkästään laulajia, vaan myös muita instrumentalisteja. Fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin tasapainosta puhutaan tänä päivänä liian vähän. Opiskelijat saavat opetusta aloilla, jotka heitä kiinnostavat, mutta harvoin muistetaan puhua elämästä pintaa syvemmällä tasolla. Laulaja on tulkitsija, jonka kautta välittyy jonkinlainen sanoma hänen laulaessaan ja esiintyessään, ja se voi parhaimmillaan olla jopa elämää muuttava ja koskettava tapahtuma. Hän saa paljon tukea tekniseen suoritukseensa, mutta hengen eväät jäävät usein vaillinaisiksi. Elämänkokemus tuo tulkintaan ja esiintymiseen tietysti syvyyttä, mutta näkisin tuota syvyyttä voitavan etsiä myös oma-aloitteisesti ilman vuosikausien odottelua.

Näen opinnäytetyöni eräänlaisena ”introna” joogan ja laulamisen yhdistämiselle nimenomaan henkisellä tasolla. Tein tietoisien valinnan jättämällä joogan tyyllilajien perusteellisemmän esittelyn ja harjoitusten kuvaamisen pois, sillä se voisi hyvin olla uuden tutkimuksen aihe. Alusta alkaen kuljetin työn mukana myös termejä psyykinen ja henkinen hyvinvointi. Pohdin kynsiä pureskellen, ottaisinko työhöni mukaan molemmat näkökulmat, sillä oman näkemykseni mukaan ne ovat eri asioita. Monille psyykinen ja henkinen tarkoittavat samaa asiaa, mutta itse erotan psyykkisen koskevan mielen tasolla tapahtuvia prosesseja ja henkisen puhuvan syvemmältä, intuitiiviselta tasolta käsin. Käsitteiden erittely olisi kuitenkin paisuttanut työtäni todella paljon, hankaloittanut termien eriävyyden selventämistä esimerkiksi haastateltaville ja täten monimutkaistanut myös vastausten purkamista. Siksi päätin nivoa yhteen nuo kaksi näkökulmaa puhumalla pelkästään laulajan henkisestä hyvinvoinnista.

Haluan työlläni avata uusia ajatusväyliä ja tarjota ideoita laulajan hyvinvoinnin ylläpitämiseen joogan periaatteiden avulla. Tutkimukseni aiheen parissa on syventänyt omaa tuntemustani joogan ja laulamisen yhteydestä, ja antaa edelleen innoitusta jatkaa tutkimusmatkaa joogan harjoittamisen parissa. Uskon työni olevan tutustumisen arvoinen sekä laulunopiskelijoille että -opettajille, sillä se esittelee uudenlaisen, ei vielä kovin tunnetun apukeinon laulajan tueksi. Fyysinen ja henkinen minä kulke-

vat yhdessä ja vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Tämän tiedostaminen on mielestäni tärkein asia ei pelkästään laulajan, vaan jokaisen yksilön kasvavassa ymmärryksessä.

Lähteet

- Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena.
- Carman, J. 2004. Yoga and Singing: Natural Partners. *Journal of Singing – The Official Journal of the National Association of Teachers of Singing*, 60, 5, 433-441. Viitattu 4.10.2016. <https://janet.finna.fi>, Music Periodicals Database.
- Carman, J. E. 2012. *Yoga for Singing: A Developmental Tool for Technique & Performance*. New York: Oxford University Press.
- Carman, J. E. 2013. *Yoga for Singers*. Julkaisussa *The Singer's Guide to Complete Health*. New York: Oxford University Press, 321.
- Clark, B. 2011. *The Complete Guide to Yin Yoga: The Philosophy & Practise of Yin Yoga*. With a Foreword by Powers, S. Oregon: White Cloud Press.
- De Mello, A. 2015. *Havahtuminen*. Toim. J. Francis Stroud. 25. painos. Helsinki: Like.
- Farhi, D. 2004. *Jooga ja elämänvoima*. Alkuteos: *Bringing Yoga to Life – Everyday Practise of Enlightened Living*. Suom. Jyväsjärvi, M. Helsinki: Baham Books.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Jahn, A. F. 2013. *The Singer's Guide to Complete Health*. New York: Oxford University Press.
- Koistinen, M. 2003. *Tunne kehosi – vapauta äänesi: äänitimpurin käsikirja*. 3.painos. Helsinki: Sulasol.
- Lankinen, S. 2014. *Jooga muusikon hyvinvoinnin tukena*. Opinnäytetyö, AMK. Centria-ammattikorkeakoulu, musiikin koulutusohjelma. Viitattu 5.9.2016. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82357/lankinen_satu.pdf?sequence=1
- Linnosaari, P. 2007. *Astangajooga ja laulaminen*. Astangajoogan tarkastelua laulopedagogisen kirjallisuuden, liikunnan projektien ja laulajan näkökulmasta. Lopputyö. Sibelius-Akatemia, musiikkikasvatuksen osasto. Viitattu 5.9.2016.
- Moliterno, M. 2008. *Voice Pedagogy - YogaVoice: Balancing the Physical Instrument*. *Journal of Singing – The Official Journal of the National Association of Teachers of Singing*, 65, 1, 35-52. Viitattu 4.10.2016. <https://janet.finna.fi>, Music Periodicals Database.
- Patanjalin Yoga-sutra. 2010. Suom. & toim. Måns Broo. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Sadolin, C. 2011. *Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka*. Kööpenhamina: Shout Publishing.

Sherman, D. M. 2013. Mental Health for Singers. Julkaisussa The Singer's Guide to Complete Health. New York: Oxford University Press, 280.

SML. 2005. Laulun tasosuoritusten sisällöt ja arvioinnin perusteet. Suomen musiikkioppilaitosten liitto ry. Viitattu 16.10.2016.

<http://www.musicedu.fi/easydata/customers/musop/files/tasosuoritukset/suomi/laulu2005.pdf>

Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen – kohti uudenlaista rohkeutta. Juva: WSOY.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Youngnan, J. C. 2013. Medications and the Voice. Julkaisussa The Singer's Guide to Complete Health. New York: Oxford University Press, 261.