

Saara-Maija Strandman

# Hengittävä muusikko

Hengitys muusikon psykofyysisen hyvinvoinnin tukena

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi YAMK

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

4.5.2015

Tekijä(t)	Saara-Maija Strandman
Otsikko	Hengittävä muusikko - Hengitys muusikon psykofyysisen hyvinvoinnin tukena
Sivumäärä	82 sivua + 2 liitettä
Tutkinto	Musiikkipedagogi Ylempi AMK
Koulutusohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja(t)	Laura Huhtinen-Hildén, FT, MuM
<p>Psykofyysisyydellä tarkoitetaan kehon ja mielen vuorovaikutusta, jossa hengityksellä on tärkeä rooli. Tässä tutkimuksessa selvitettiin, miten muusikon psykofyysisistä hyvinvointia voi tukea hengityksen avulla. Tutkimus tapahtui kehitysprojektin kautta, jossa sovellettiin psykofyysisen hengitysterapian menetelmiä muusikkoryhmille. Kehitysprojektiin osallistui kaksi hengitysryhmää, jotka koostuivat Metropolia ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijoista. Kursseilla tutustuttiin hengityksen merkitykseen itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen osana. Aihepiirejä olivat mm. läsnäolo, hengityksen eri suunnat, omat rajat ja reviiri sekä mielikuvat. Tutkimus tapahtui toimintatutkimuksen periaatteilla. Aineistoa kerättiin havainnoinnin, keskustelujen, palautteen ja haastattelujen kautta. Kirjallinen työ esittelee psykofyysisestä hengitysterapiaa, kuvaa kehitysprojektia ja antaa tulosten pohjalta ideoita menetelmän soveltamiseen. Työn pääasialliset lähteet ovat psykofyysisestä hengitysterapiaa käsittelevä kirjallisuus. Työn taustalla vaikutti oletus, että muusikkojen psykofyysisyyden huomioiminen on oleellisen tärkeää.</p> <p>Tutkimuksen päätulokset osoittivat, että muusikon psykofyysisyyttä tukemalla psykofyysisen hengitysterapian metodeilla voidaan vahvistaa mm. kykyä tunnistaa ja asettaa joustavia rajoja sekä tukea tasapainoisen hengityksen löytymisen kautta mielen ja kehon yhteyttä. Tutkimuksen perusteella on syytä olettaa, että omien rajojen tunnistaminen ja säätely voivat auttaa muusikkoa mm. stressinhallinnassa, esiintymisjännityksessä sekä kehotuntemuksen ja oman sisäisen maailman vahvistamisessa. Tämä kaikki tapahtuu tasapainoisen hengityksen ymmärtämisen ja tukemisen kautta. Tutkimuksen valossa vaikuttaa myös siltä, että monilla muusikoilla on poikkeuksellinen kyky tuntea ja osoittaa empatiaa. Yllättävää oli, että kyky syvään empatiaan toisia kohtaan näyttää vaikuttavan tapaan, jolla rajoja asetetaan. Työ avaa uudenlaisen näkökulman hengityksen huomioimiseen ja esittelee ideoita, jotka ovat sovellettavissa sekä yksilö- että ryhmämuotoiseen musiikinopettamiseen. Ne toimivat myös ennen kaikkea muusikkojen ja musiikkipedagogien oman psykofyysisen hyvinvoinnin tukemisessa.</p>	

Avainsanat	Psykofyysisyys, hengitys, vuorovaikutus, läsnäolo, psykofyysinen hengitysterapia, itsesäätely, rajat, empatia

Author	Saara-Maija Strandman
Title	A Breathing Musician – Breathing as Part of a Musician's Well-Being
Number of Pages	82 pages + 2 appendices
Degree	Master of Music
Degree Programme	Music
Specialisation Option	
Supervisor	Laura Huhtinen-Hildén, PhD, MMus

It is highly demanding both physically and mentally to work as a musician. Most studies in the field of musicians' well-being have focused on problem solving. How do body and mind work together? Could balanced breathing help a musician to understand the interaction between the body and the mind? How could a music teacher take a student's psychophysiology into account? This action research examines how to support musician's psychophysical well-being and if it is possible to do so by using the methods of psychophysical breathing therapy. This approach understands breathing as a form to support self-regulation and interaction. It helps one to understand the body-mind relationship.

The research and development project was implemented among the music department students of Helsinki Metropolia University of Applied Sciences in autumn 2014. There were two separate breathing groups: one for singers as a part of their compulsory studies and another one which was open for all musicians as an elective course. The themes for the classes included, for example, How to set boundaries for yourself and others? How to understand the integration of being and doing? How do the directions of breathing affect the mind and the body? Information was acquired by observing and conducting interviews and group discussions.

The results of this study indicate that it is possible to support musician's psychophysical well-being by the methods of psychophysical breathing therapy. These methods can be used, for example, to improve stress control, body awareness and to reduce performance anxiety. What is surprising is that setting boundaries was difficult for many participants. A possible explanation for this might be that many musicians have exceptional ability to feel and show empathy. The findings of this research and development project could be used to help music teachers to develop new ways to support the psychophysiology of their students as well as their own well-being.

Keywords	Psychophysiology, breathing, interaction, self-regulation, psychophysical breathing therapy
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Muusikon hyvinvointi ja psykofyysinen hengitysterapia	3
2.1	Psykofyysisyydestä	5
2.2	Psykofyysisen hengitysterapian lähtökohdista	6
2.3	Hengityksestä	7
2.3.1	Ei ole oikeaa tapaa hengittää	8
2.3.2	Ruumiinmuisti	8
2.4	Hengitys itsesäätelyn välineenä	9
2.5	Hengityksen psykofyysisuus	10
2.5.1	Mielensisäinen hengitys	12
2.6	Harjoituksista ja niitä tukevista käsitteistä	13
2.6.1	Aito itse	15
2.6.2	Rauhoittava toinen	16
2.6.3	Potentiaalinen tila	16
2.7	Miksi juuri psykofyysinen hengitysterapia?	17
2.8	Muusikon tarina: pakonomaista ajattelua	19
3	Kehitysprojektin toteuttaminen	24
3.1	Muistoja muutoksesta	24
3.2	Kiinnostuksesta kehitysprojektiksi	25
3.3	Toimintatutkimus ja sen kieli	26
3.4	Kehitysprojektin eteneminen	28
3.5	Osallistuva aktivoiva havainnointi	30
3.6	Havainnoista aineistoksi	31
3.7	Aineiston analyysi ja tulkinta	33
3.8	Eri rooleista ja yhteistyöstä - tutkimuksen luotettavuuden reflektointia	34
4	Avaimia oivallukseen - kehitysprojektin tuloksia	36
4.1	Kohtaamista ja valintoja - ohjaajan haasteita	36
4.1.1	Ohjaaja olosuhteiden luojana	36
4.1.2	Sitouttaminen ja korjausliikkeet	37
4.1.3	Hienovarainen ohjaaminen	39
4.1.4	Musiikkia muusikoille?	42
4.1.5	Uuden asian äärellä	43
4.1.6	Onko tämä riittävää?	45
4.2	Itseä ihmettelemässä - ryhmän kokemuksia kurssista	46

4.2.1	Oleminen on hellittämistä ja kuuntelemista	46
4.2.2	Rajoja hengittämässä	49
4.2.3	Mielikuva rajan vartijana	50
4.2.4	SEIS! - Reviiri	53
4.2.5	Uloshengitys rajan vahvistajana	55
4.2.6	Kun empatia ottaa vallan	56
4.3	Yhteenveto tuloksista ryhmän palautteen valossa	58
4.3.1	Sovellettavuus ja sisällön fokusointi	59
4.3.2	Yhteisöllisyys ja vapaaehtoisuus	60
4.3.3	Onko luovuus rajattomuutta?	62
5	Ajanhermolla - tulosten pohdintaa ja kehitysideoita	65
5.1	Muusikon sisäisen ja ulkoisen maailman tukeminen	66
5.2	Ajatuksia laulajan hengityksestä	71
5.3	Läsnäoloa ja hengittävää musiikinopetusta	72
5.4	Hengittävä muusikko -kurssit	74
5.5	Hengittävä muusikko -kurssien sisällöistä	75
5.5.1	Kiinnostuminen	76
5.5.2	Peilaaminen ja sen purku	77
5.5.3	Hengitysryhmän äänimaisema	77
5.5.4	Leikki on mielentila	78
5.6	Ikkuna eri alojen väliseen dialogiin	79
6	Matkalla hengityksen kotiin - loppusanat	80
	Lähteet	82
	Liitteet	
	Liite 1. Tutkimuslupa	
	Liite 2. Rajataulukko	

## 1 Johdanto

"Ei ole huilusi tiedossa tehty, salassa sulle on luonnon lukko."

(Runosta *Itkevä huilu*, Larin-Kyösti)

Kuljin kauas ymmärtääkseni, että ääneni ja lahjakkuuteni laulajana eivät olleet yhdistettävissä näköisekseni kokonaisuudeksi ilman psykofyysisten lukkojeni tunnistamista. Ne vaikuttavat ruumiinmuistini kautta kaikkeen minussa. Kun asia alkoi valjeta, huomasin, ettei kukaan muu voinut auttaa minua kuin minä itse. Miksi näin? Miten kukaan ei ollut kertonut tästä mitään?

Käytyäni psykofyysisen hengitysterapian hengitysohjaajakoulutuksen keväällä 2014, huomasin saaneeni vastausten lisäksi apuvälineitä ja aloin miettiä voisivatko ne auttaa muitakin muusikoita. Sen tutkiminen mahdollistui, kun pääsin tekemään YAMK-tutkintoa. Tämän työn tutkimuskohteena olivat ensimmäiset muusikkojen psykofyysiseen hengitysterapiaan pohjautuvat hengitysryhmät. Hengittävä muusikko ja Psykofyysinen laulaja -kurssit tarjosi Metropolia ammattikorkeakoulu musiikinopiskelijoille syksyllä 2014. Ryhmiä ohjasi kanssani psykologi Asta Pöyhönen. "Mitä hengitykseni kertoo minulle, jos kuuntelen sitä? Miten voin "olla vaan" ja kuitenkin toimia? Miten asetan rajoja?" Muun muassa näihin kysymyksiin etsimme vastauksia tunnistaessamme esteitä luonnollisen hengityksen tieltä. Hengittäähän me jokainen jo osaamme.

Psykofyysisyydellä tarkoitetaan yhteyttä mielen ja kehon välillä. Tuo yhteys virtaa hengityksen kautta molempiin suuntiin. Ensimmäisestä hetkestämme lähtien reagoimme elämän haasteisiin hengityksellä. Ruumiinmuisti, joka vaikuttaa tietoisesta ja tiedostamattoman kautta olemiseemme ja tekemiseemme, on alkanut kerätä muistoja jo ennen syntymäämme. Elämän eri vuorovaikutussuhteet muokkaavat tapojamme reagoida. Omien kokemusten ja reaktioitten ymmärtäminen ja säätely ovat yhteydessä tasapainoisen hengityksen vapautumiseen. Muutos tapahtuu vuorovaikutuksessa. Psykofyysinen hengitysterapia tarjoaa välineitä siihen.

Tämän työn ytimessä on selvittää muusikoiden tarpeita ja pohtia psykofyysisen hengitysterapian sovellettavuutta muusikoiden tukemiseen. Tutkimuksen taustaksi esitellään



aluksi psykofyysistä hengitysterapiaa ja sen menetelmiä. Aiheesta on kirjoitettu kaksi kirjaa "Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena" (Martin ym. 2014) ja "Hengitysteraapeutin työkirja" (Martin & Seppä 2014), jotka toimivat tämän työn pääasiallisina lähteinä. Tutkimustehtävää, nimittäin miten muusikon psykofyysisyyttä voi tukea, tarkastellaan kehitysprojektin valossa. Kun työssä puhutaan muusikoista, sillä tarkoitetaan muusikkona ja musiikkipedagogina toimivia musiikinammattilaisia ja ammattiopiskelijoita. Olen saanut työhöni asiantuntijakonsultaatiota psykologi, psykoterapeutti Minna Martinilta. Työn taustajoukoissa vaikuttaa myös hengitysterapian äiti Maila Seppä.

Instrumentin hallintataitojen oppiminen, ylläpitäminen ja esiintyminen vaativat yhtä aikaa sekä kurinalaisuutta että luovuutta. Muusikon tulee virittää fysiikkansa usein huippusuoritukseen, ja siitä huolimatta elää elävässä yhteydessä tunteisiinsa, luovuuteensa. Ulkomaailma tarjoaa usein kilpailun, kritiikin, työmarkkinoiden epävarmuuden, rahan saneleman työtahdin, syyn esiintymisjännitykseen, yksityiselämän haasteet ym. Voisiko myös musiikkimaailmassa kuitenkin olla jokaiselle tilaa hengittää ja tulla kohdatuksi?

## 2 Muusikon hyvinvointi ja psykofyysinen hengitysterapia

Tämän tutkimuksen taustaksi on kartoitettu kotimaista muusikkojen hyvinvointiin liittyvää keskustelua ja tutkimusta. Keskittyminen suomalaisen ammattikentän ilmiöiden tarkasteluun johtuu siitä, että työn tarkoituksena on tarjota uudenlainen näkökulma nimenomaan suomalaisten muusikoiden ja musiikkipedagogien tarpeisiin. Koska psykofyysisyyttä on muusikoiden hyvinvoinnin kannalta tutkittu kohtuullisen vähän ja hengitystä vielä vähemmän, kartoitettiin ilmapiiriä lähinnä seuraavien kysymysten avulla: Nostetaanko esille hengitys? Onko muusikkojen omat kokemukset huomioitu hyvinvointia tutkittaessa?

Tutkimusten valossa näyttää siltä, että muusikon työn haastavuus heijastuu hyvinvointiin erityisesti ergonomisina ongelmina, stressinä ja suoritusta heikentävänä esiintymisjännityksenä. Muusikoita Helsingin musiikkitalolla Musiikkilääketieteen yhdistyksen puolesta hoitava lääkäri Miikka Peltomaa (2012) kuvaa muusikoiden elämän vaativuutta. Hänen mukaansa muusikoiden vaivat liittyvät yleensä tuki- ja liikuntaelimestöön, psyykeen ja kuuloon. Hän on huolissaan erityisesti freelancer -muusikoiden terveydenhuollosta.

Muusikon harjoittelu alkaa jo leikki-iässä, ja tämä muokkaa aivoja, kuulemista ja instrumenttiin liittyviä toimintoja. Harjoittelu voi kuluttaa fyysisesti, mutta muusikko haluaa vimmatusti jatkaa sitä. Hän voi ryöstökälästä kehoaan eikä suostu sairaslomalle. Henkisesti on oltava vahva.

(Peltomaa 2012.)

Näkökulmien huomioiminen on lisääntynyt huomattavasti viimeisten kymmenen vuoden aikana koulutuksessa ja työpaikoilla. Näyttää kuitenkin siltä, että jos laskuista jätetään pois laulajat ja puhaltajat, hengitykseen ei yleensä puututa muuta kuin hengitystä haittaavien ongelmien kohdalla. (Poikkeuksena tähän ovat ne muusikot, joille hengitys on tietoisesti käytetty osa fraseerausta.) Muissa tapauksissa hengitys nostetaan useimmiten esille hengitystekniikasta puhuttaessa rentoutumisen ja keskittymisen välineenä. Näin tekee myös mm. muusikoiden psyykkiseen valmennukseen perehtynyt Päivi Arjas (ks. Arjas 2001 tai 2014). Laulajien ja puhaltajien osalta keskusteluissa taas usein vaikuttaa olevan hengityksen opettamisen vaikeus, joka näin ollen valitaan toisinaan myös ohittaa.

Ensimmäisessä isommassa suomalaisessa muusikoiden hyvinvointia käsittelevässä tutkimuksessa (Mäkirintala 2008) aihetta lähestyttiin HOPE-valmennuksen näkökulmasta. Mäkirintala oli kiinnittänyt huomiota tehtyjen tutkimusten ongelmalähtöisyyteen. Hän tarjosi omalla tutkimuksellaan tuolloin uudenlaisen näkökulman. Mäkirintala tutki kehittämänsä HOPE -valmennusta, joka keskittyy muusikon valmentamiseen kokonaisvaltaisesti huippusuorituksen saavuttamiseksi. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka muusikko voi yhdistää henkilökohtaisen hyvinvoinnin tunteen osaksi omaa elämäänsä ja miten tämä vaikuttaa esiintymistilanteeseen. Selkeimmät positiiviset vaikutukset syntyivät suhteessa esiintymiseen. Ahdistuksen ja stressin tunteet olivat vähentyneet, kun kokemus elämänhallinnasta oli lisääntynyt. Mäkirintalan tutkimus perustui nimenomaan hyvinvoinnin tutkimiseen muusikon omaan kokemukseen pohjautuen. (Mäkirintala 2008, 1-4.)

Muusikkojen suhdetta hengitykseen käsitellään tutkimuksissa vähän muuten kuin soittamisen tai laulamiseen liittyvänä hengitystekniikkana. Toisenlaisen näkökulman hengitykseen avaa Taattola (2011), joka tutkimuksessaan selvittää musiikinopiskelijoiden terveyskäsitteitä. Yli puolet tutkimukseen vastanneista kertoivat kärsineensä suoritusta vaikeuttavista hengitysoireista ainakin joskus (Taattola 2011, 36). Tutkimuksen päätuloksina Taattola toteaa musiikinopiskelijoiden kuormittumisen johtuvan heidän oman arvionsa mukaan ajan riittämättömydestä ja epäonnistumisesta psyykkisessä valmennuksessa (Taattola 2011, 41). Tutkimuksessa selvisi myös, että musiikinopiskelijat kokivat musiikin tärkeäksi itseilmaisun kanavaksi ja itsetunnon vahvistajaksi. Ergonomiset seikat koettiin kuormittaviksi, mutta musiikin tekemisen koettiin yleisesti kuitenkin edistävän terveyttä ja hyvinvointia. Taattola mainitsee hengityksen mielenkiintoiseksi jatkok tutkimuksen kohteeksi. (Taattola 2011, 1.)

Mielenkiintoinen muutos ongelmalähtöisyydessä on tapahtunut, kun viimeisten viiden vuoden aikana hyvinvointi ja terveys ovat nousseet ilmiöiksi yhteiskunnassamme. Niihin liittyvien erilaisten tutkimusten tulokset mm. aivotutkimuksen osalta (ks. esim. Siegel 2014 ja Golemann 2012) ovat esillä median hyvinvointikeskustelussa vahvasti. Uskoakseni osaksi tästä syystä, kehotietoisuutta ja tietoisuustaitoja suosivat metodit ovat rantautuneet myös suomalaisten arkeen. Ilmiö näkyy muusikoiden keskuudessa mm. kehotietoisuutta tai kehotuntemusta lisäävien metodien käytön lisääntymisenä. Havaintoni mukaan, monet ovat opiskelleet niistä myös toisen ammatin itselleen. Yhä useammat

ovat näin ollen kiinnostuneet psykofyysisyydestä. Siitä kertoo osaltaan myös opinnäytetyöt, joiden aiheina ovat olleet lisääntyvässä määrin mm. kehollisuus, psykofyysisuus ja jooga (mm. Lammi 2014; Aro-Heinilä 2008; Urantowka 2013). Paikkansa on vakiinnuttanut myös mindfulness. Se on tietoisuustaitoja kehittävä, hyväksyvän läsnäolon metodi, jota käytetään mm. stressinhallintaan. (ks. esim. Kabat-Zinn 2005) Mindfulnessin käytöstä musiikin opetuksen ja muusikkojen tukena on tehty myös opinnäytetöitä (mm. Kaukola 2013; Säily 2014; Hannula 2014).

Psykofyysinen hengitysterapia on verrattavissa lähinnä mindfulnessiin. Muusikoille tarjottuna kutsuisin psykofyysistä hengitysterapiaa ennemmin tietoisuustaitojen kehittämiseksi kuin vaikka psyykkiseksi valmennukseksi. Lähtökohta ei ole nimittäin ongelmatai suorituskeskeisyydessä, vaan kehon ja mielen yhteyden vahvistamisessa. Kyseessä on vielä enemmän elämänasenne kuin väline. Psykofyysisen hengitysterapian käyttö osana muusikoiden hyvinvoinnin tukemista työelämässä ja koulutuksessa on vielä vähäistä. Muusikoiden osalta hengitysohjaajakoulutuksen on käynyt kolme laulupedagogia (Martin 2015, tiedonanto). Tapio Korpela (2012) on kirjoittanut psykofyysisyydestä hengitysterapiasta puhaltajien näkökulmasta ja musiikkiterapian kannalta aihetta on lähestynyt mm. Virve Niemeläinen (2013).

## 2.1 Psykofyysisyydestä

Psykofyysisessä lähestymistavassa ajatellaan, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ne ovat koko ajan yhteydessä toisiinsa. Kehon toimintaa ei siis voi ymmärtää ilman mielen toimintaa tai päinvastoin. Keho nähdään tunteiden ja sisäisen maailman ilmentymänä. Mielen tapahtumia edustaa kokonaisvaltaisesti oma kokemus, koska siinä yhdistyvät kehon ja mielen yhtäaikaiset tapahtumat. Kokemuksen mielensisäinen prosessointi muuttaa sen tietoiseksi, jolloin minäkuva vahvistuu. Tunteet ja tuntemukset voidaan havaita kehollisina kokemuksina. Mielikuvat yhdistävät kokemuksen tietoisuuteen. Mielikuvien pohjalta voidaan siis löytää sanallinen ilmaisu tunteille. (Psykofyysisen psykoterapian yhdistys ry. 2015.)

## 2.2 Psykofyysisen hengitysterapian lähtökohdista

Psykofyysisen hengitysterapian kehittyminen alkoi Turussa 1980-luvulla. Turun yliopistollisen keskussairaalassa erikoispsykologi Päivi Lehtinen ja liikuntaterapeutti Maila Seppä aloittivat yhteistyön, jossa huomio kiinnittyi potilaiden hengitykseen. Tuon yhteistyön tuloksena kehittyi kokonaisvaltainen hoitomalli ja uudenlainen psykofyysinen lyhytkestoinen terapiaryhmä, jolle annettiin nimeksi hengityskoulu. Runsaan 20 vuoden aikana hengityskouluun osallistui yli 700 potilasta. Menetelmän ja taustateorioiden kehittäminen on jatkunut Maila Sepän ja psykologi, psykoterapeutti Minna Martinin yhteistyönä. Työskentelytapaa kutsutaan nykyään laajemmin hengitysterapiaksi. Hengityskoulu sanaa käytetään kuvaamaan ryhmätoimintaa, jossa käytetään psykofyysistä hengitysterapiaa. Menetelmän soveltaminen laajenee nykyään hengityskouluohjaajakoulutuksen kautta. Koulutukseen on osallistunut yli 300 terveydenhuollon- ja muun alan ammattilaista eri puolilta Suomea. (Martin ym. 2014,10.)

Psykofyysistä hengitysterapiaa sovelletaan eri aloilla enenevässä määrin. Terveydenhuollon lisäksi tekijät toteavat menetelmän sopivan työn tueksi mm. kasvatustalon ammattilaisille, ihmissuhdetyötä tekeville, muusikoille ja heidän opettajilleen, liikuntaa ohjaaville, valmentajille ja teatterialan ammattilaisille. (Martin ym. 2014, 11.) Tämä perustuu siihen, että psykofyysisessä hengitysterapiassa hengitys nähdään tilaa luovana asenteena ja työväliseinä, joka voi olla apuna kaikissa vuorovaikutussuhteissa. Omia kehollisia reaktioita sekä kehon yliviriämistä, jännittämistä ja ärtymystä voi oppia havainnoimaan ja säätelemään hengityksen avulla. Hengitystavat tarttuvat, joten hengityksellä voi mm. rauhoittaa itseä ja toista. Näin vuorovaikutussuhteeseen syntyy tilaa. (Martin ym. 2014, 200.) Tärkeintä on siis tiedostaa hengityksen kautta tapahtuva itsesäätely ja vuorovaikutus.

Psykofyysinen hengitysterapia muodostuu useista näkökulmista. Perustana on tieto hengityksen säätelystä ja tasapainoisen hengityksen merkityksestä fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Tätä täydentää näkökulma varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä hengitystapojen oppimisessa ja stressinsäätelyjärjestelmän kehittämisessä. Hengitysterapian taustalla vaikuttavat, mm. aivotutkimus, neuropsykoanalyysi, kognitiivinen psykoterapia, ryhmäterapia sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeinen psykoterapia. (Martin ym. 2014, 25.) Harjoituksissa näkyvät yhteydet länsimaisen lääketieteen ulkopuolelta tuleviin metodeihin, kuten joogaan ja mindfulnessiin (Martin ym. 2014, 11-12). Taustalla

vaikuttavista näkökulmista nostetaan tässä työssä esille ne, joissa kiteytyy muusikoiden kannalta oleellisia asioita.

### 2.3 Hengityksestä

Psykofyysisessä hengitysterapiassa keskitytään purkamaan esteitä luonnollisen hengityksen tieltä, ei opettamaan oikein hengittämistä. Siksi puhutaan *tasapainoisesta* ja *epätasapainoisesta* hengityksestä. Tasapainoinen hengitys on kokemuksena tasainen ja virtaava. Se koostuu vaiheista, joita ovat sisään- ja uloshengitys eli keuhkojen tuuletus, kaasujen vaihto veren ja keuhkorakkuloiden välillä, kaasujen kuljettaminen veressä sekä kaasujen vaihto veren ja kudosten välillä. Myös soluhengitys eli kaasujen vaihto solutasolla on hengitystä. Uloshengitys on rauhallisessa hengityksessä pidempi kuin sisäänhengitys. Sen jälkeinen tauko on oikeastaan hiipuma, jonka aikana hengityslihakset rentoutuvat ja hengityskaasut tasaantuvat. (Martin ym. 2014, 42.)

Martin ym. (2014, 64-66) kuvaavat *epätasapainoista hengitystä* hengitystavaksi, joka ei johdu suoranaisesti ruumiillisesta sairaudesta. Epätasapainoisen hengittämisen tyypillisiä piirteitä ovat mm.

- uloshengityksen jälkeisen tauon puuttuminen
- hengityksen pidättäminen (johon liittyy pitkittynyt tauko sisäänhengityksen jälkeen), jolloin rintakehä jää sisäänhengitys asentoon
- tavanomaista vallitsevampana suuhengitys
- apuhengityslihasten käyttäminen levossakin
- tiheä huokaileminen
- vatsalihasten jännittäminen tai jäykkyys sekä niiden käyttö päinvastoin kuin kuuluisi
- toistuva rykiminen
- ilman nieleminen ja toisinaan röyhtäily
- selkärangan pienen hengitystä myötäilevän liikkeen puuttuminen

Tämän luvun alussa kävi ilmi, että muusikkojen tavallisimmat ergonomiset ongelmat liittyvät tuki- ja liikuntaelinvaivoihin. Vaivoihin voi saada apua tasapainoisen hengityksen löytymisestä. Martinin ym. (2014, 36) mukaan tasapainoinen hengitys auttaa selkärangan ja sitä ympäröivien luu- ja lihasrakenteita pysymään joustavina. Hengityslihakset ovat myös asentoa ylläpitäviä lihaksia. Tasapainoinen hengitys auttaa siis asennon ylläpitämisessä.

Hengityksen fysiologiasta ja hermostollisista vaikutuksista voi lukea lisää psykofyysistä hengitysterapiaa käsittelevästä kirjallisuudesta, jossa siihen avataan useita eri näkökulmia.

### 2.3.1 Ei ole oikeaa tapaa hengittää

Psykofyysisen hengitysterapian tarkoituksena on ohjata kuuntelemaan ja ymmärtämään hengitystä tavalla, joka auttaa *tasapainoisen hengityksen* löytymisessä ja ylläpitämisessä. Mielestäni muusikon instrumentin hallintaan liittyvän hengitystekniikan oppimisen taustalla olisi ideaalia olla luonnollinen, *tasapainoinen hengitys*. Sen kautta tekninen osaaminen säilyttää elävyytensä ja keho joustavuutensa. Kokemukseni mukaan tämä on mahdollista huomioida myös mm. laulunopetuksen yhteydessä.

Psykofyysisen hengitysterapian sisällön kannalta on tärkeää ymmärtää, ettei ole oikeaa tapaa hengittää, eikä varsinkaan kaiken kattavaa hengitystekniikkaa. Psykofyysisen hengitysterapian mukaan jokaisen hengitystapa on oma ja yksilöllinen. Yksilöllisyyden huomioiminen ei sulje pois sitä, että toinen hengitystapa on psykofyysisen hyvinvoinnin kannalta edullisempi kuin toinen. (Martin ym. 2014, 37.) Yksilöllisyyden kunnioittaminen tulee esille määritelmässä *Pyhä rytmi*. Hengitysrytmi ja -tapa kuvastavat olemistamme aidommin kuin ajatuksemme. Jokaisen oma *Pyhä rytmi* on yksityinen ja henkilökohtainen, siksi kukaan ei voi ulkoapäin tulla sanomaan kuinka toisen tulisi hengittää. (Martin & Seppä, 2013.)

### 2.3.2 Ruumiinmuisti

Hengityksen psykofyysisyyteen avaa näkökulman myös ruumiinmuistin synty ja vaikutus. Ruumiinmuisti heijastaa psykofyysiseen kokemukseen hengityksen kautta koko elettyä elämää. Musiikin tekeminen vaatii keholta paljon, joten ruumiinmuistin toiminnan ymmärtäminen saattaa auttaa muusikkoa oman kehon toiminnan hyväksymisessä ja tarvittaessa muutostyöhön sitoutumisessa.

*Ruumiinmuisti* eli implisiittinen muisti on tiedostamatonta, sillä tarkoitetaan kehon reaktioiden ehdollistumista. Erilaiset hengitystavat ovat myös muistamista. Sanaton viestintä (rytmi, kosketus, katse, kasvojen ilmeet, asento ja äänensävyt) on implisiittistä viestintää, jonka tärkeänä osana hengitys on. (Martin ym. 2014, 165.) Ensimmäinen tapamme oppia perustuu implisiittiseen viestintään ja ruumiinmuistin kehittymiseen. Lapsi ilmaisee itseään hyvin kokonaisvaltaisesti kehollaan, sillä hänellä ei ole vielä sanoja. Hänen kerää kaikkea kokemaansa: iloa, surua, hajuja, ihmisten reaktioita toisiinsa, nälkää ja kylläisyyttä, eri tuoksujia. Nuo eriytymättömät kokemukset luovat pohjaa mielen tiedostamatomalle muistille ja toiminnalle. Tietoinen mieli, joka kehittyy sanallisesti, toimii sen varassa. (Martin ym. 2014, 119-121.)

Nimitys *ruumiinmuisti* voi kuitenkin johtaa harhaan, sillä emme koe varhaisimpia kokemuksiamme muistamisena. Kyse on ennemmin implisiittisestä tietämisestä (implicit relational knowing): toinen on sellainen, miltä minusta tuntuu. Usein tämä tieto on ihmiselle itselleen hyvin totta. Sitä ei kyseenalaisteta tai reflektoida, toisin kuin muistellessa, jolloin muistin saatetaan myöntää olevan hatara. Tällaisen tietämisen luonteen vuoksi varhain opittuihin reaktiomalleihin ei usein liity riittävää ymmärtämisen ja ihmettelykyvyn antamaa näköalaa: mitä minussa tapahtuu ja mihin tämä voisi liittyä? (Martin ym. 2014, 119-121.)

Vuorovaikutussuhteet muokkaavat ruumiinmuistia. Niiden vaikutus alkaa jo pienen vauvan ensimmäisen työn eli imemisen ääreltä. Vanhemman ollessa läsnä ja vastatessa näin vauvan ihmettelyyn, vuorovaikutus rakentaa vauvan elävää, tiedostamatonta mieltä. Syntyy tilaa mielikuville ja mielihyvähokemuksille, jotka vaikuttavat ruumiintoimintoihin, hengitykseen ja tunnekäyttäytymiseen läpi elämän. Negatiivisilta kokemuksilta suojautuessa yhteys positiivisiin mielikuviiin ja tuntemuksiin voi kadota. Psykofyysisessä hengitysterapiassa pyritään elvyttämään myönteisiä kehonkokemuksia, jotka ovat peräisin varhaisista vuorovaikutussuhteista. Näin syntyy tilaa mielikuville ja omille aidoille tunteille. (Martin ym. 2014, 119-121.)

## 2.4 Hengitys itsesäätelyn välineenä

Itsesäätely ja tunnesäätely ovat tärkeitä osia terveyttä. Tunnesäätely tarkoittaa, että ihmisellä on taito säädellä yli- tai aliviriämisen tilaa kohti neutraalia oloa, jossa on tilaa



itsereflektiolle. Se on myös kykyä käyttää järkeä ja tietoa suhteessa omiin kehontunteuksiin ja tunteisiin, sekä päinvastoin. Tunnesäätely näkyy erityisesti sanattomassa viestinnässä. Se on kykyä sietää tunteita. Tunnesäätelyssä näkyy ruumiinmuistin vaikutus: aikuinenkaan ei voi aina rauhoittaa itseään vain sanoilla. Hengittäminen auttaa mm. jännitykseen paremmin kuin sen muistuttaminen, ettei tarvitse jännittää. (Martin ym. 2014, 145.)

Silloin, kun tunteita ei jaeta vuorovaikutuksessa, osa tarpeista jää huomiotta. Vain jaettujen kokemusten kautta on mahdollista oppia ymmärtämään merkityksiä. Näin kehittyvät myös itsesäätelyn ja -reflektion monipuoliset ilmaisukeinot. Itsesäätelyn pohjana on toisen kyky empatiaan ja itsereflektioon. Näin on mahdollista toisen tarpeeksi oikeiden tulkintojen välityksellä oppia itsestä. (Martin ym. 2014, 145.)

Tunteiden ylisäätelyllä tarkoitetaan itseen ja toisen tunteisiin kohdistettua vaatimusta siitä, ettei tunteita saa näyttää. Tätä saatetaan pitää ns. sivistyneenä. Alisäätely taas kertoo tunteiden rajattomasta valloilleen pääsemisestä. Siitä voi seurata esimerkiksi kiukun ilmauksia, kun sisäinen tarve olisi myötätuntoon. Kompromissit ja toisen tunteiden huomioiminen on vaikeaa. Sekä yli- että alisäätely johtaa sympaattisen hermoston yliviiriämiseen, lisäävät lihasjännitystä, johtavat epätasapainoiseen hengitykseen ja huonovointisuuteen. (Martin ym. 2014, 146-148.)

## 2.5 Hengityksen psykofyysisyys

Koska hengitys yhdistää mielen ja kehon, on hengityksen liike hahmotettavissa eri vaiheineen myös mielen tasolla.

### Uloshengitys

Suurin osa hengityksen ongelmista liittyy uloshengityksen ongelmiin. Hengitysoireiden synnyn mekanismi on tiedostomattomassa, vapaan uloshengityksen ja tauon estävässä lihastonuksessa. Vuorovaikutuksessa elämän aikana, erityisesti lapsuudessa, syntyy uskomus siitä, mitä saa ilmaista ja millaisena saa olla. Tämän seurauksena ihminen alkaa pidätellä sitä, mitä suusta tulee ulos: sanoja ja uloshengitystä. (Martin & Seppä 2014,

80.) Se näkyy kokonaisvaltaisena ilmaisun, tarpeitten ja tunteitten pidättelemisenä, kontrolloimisena ja nielemisenä. Näin syntyy myös mm. häpeän tunne. (Martin ym. 2014, 240.)

Uloshengityksellä *hellittäminen* on muutoksen avain. Rauhallista uloshengitystä kuvataan irti päästämisenä, pois antamisena, periksi antamisena ja itselle antautumisena. Uloshengitystä laajennetaan mm. hyväksymisellä ja itselle anteeksi antamisella. (Martin & Seppä 2014, 80.)

Psykofyysisesti uloshengityksellä on kaksi suuntaa:

- Kehosta ulospäin kohti ulkomaailmaa ja toisia ihmisiä. Tämä on uloshengityksen suhdetaso: "Otan tilaa."
- Samaan aikaan uloshengityksen hellittävä liike suuntaa myös sisäänpäin kohti oman kehon psykofyysistä todellisuutta: "Vahvistan omaa sisäistä tilakokemukseni."

(Martin ym. 2014, 171.)

### Tauko

Uloshengitys hiipuu taukoon, jossa on mahdollista opetella tyhjyyden kokemuksen sietämistä. Tauko on vahvasti yhteydessä omaan rytmiin ja aitouden kokemukseen. (Martin & Seppä 2014, 81.) Tauon puuttuessa puhutaan stressihengityksessä. Se on pumppavaa, rasittaa sydäntä ja lähettää hermostolle viestin hädästä. Psykofyysisessä hengitysterapiassa korostetaan hengityksen tauon löytymistä kehon ylivirittyneen tilan purkamisessa. Tärkeänä seikkana esille nostetaan myös syvähengitykseen liittyvä käsitys siitä, että iso sisäänhengityskapasiteetti olisi tae hyvälle hengitykselle. Päinvastoin, se estää tauon syntymisen. Esimerkiksi paniikkihäiriöstä kärsivä ei useinkaan hyödy ohjeesta hengittää syvään, sillä hän voi pelätä uloshengityksellä irti päästämistä. Tauolle laskeutumista voi estää jopa pelko tukehtumisesta. (Martin ym. 2014, 245-247.)

### Sisäänhengitys

Hengityksen tauosta syntyy impulssi, jonka seurauksena syntyy sisäänhengitys. Kun elpyminen tauolla on tapahtunut, sisäänhengittäminen tuottaa iloa. Sisäänhengityksellä saa ottaa vastaan ilman ehtoja, jolloin rinta, sisätila ja *minä* täyttyvät. Se liittyy kehon

sisäisten tilojen aistimiseen. Sen kautta sisäinen maailma vahvistuu. (Martin & Seppä 2014, 102.)

Jos ihminen kokee, ettei hänellä ole tilaa hengittää, keho on oppinut varovaisen ja ehtoja täynnä olevan tavan hengittää. Erityisesti pallea toimii kuin jarrut päällä. Sisäänhengitys on saamista ja siksi harjoituksiin liitetään mielikuvia, jotka vahvistavat lupaa olla jopa ahnas hengittäjä. (Martin ym. 2014, 259-260.)

### 2.5.1 Mielensisäinen hengitys

Mielensisäinen hengitys virtaa, kun ihmisellä on riittävän eheä jatkumo mielessään kehon ja mielen kokemusten välillä. Mielensisäinen hengitys on symbolisaatio-reflektiokyvyn malli. Symbolisaatiolla tarkoitetaan kokemuksen muuttumista ilmaisuksi ja reflektiolla kykyä havainnoida ja arvioida omia tuntemuksia, joista kokemus muodostuu. Mielensisäinen hengitys on mielenterveyden edellytys. Jos se ei toimi jäävät erilaiset tunteet ja tuntemukset sitoutumattomina kehonkokemuksina ja -muistoina odottamaan pääsemistä ulos. Mielensisäinen hengitys tarkoittaa lähes samaa kuin kyky *olla riittävän erillinen*, jotta voisi tunnistaa omia ja ymmärtää toisen mielentiloja, kuten haluja, tunteita ja ajatuksia. Tiedostamattomalla tasolla tämä voi tarkoittaa mm. toisen tunteiden peilailmistä silloin, kun vuorovaikutus koetaan merkitykselliseksi. (Martin ym. 2014, 167.)

Kun varhainen vuorovaikutus on kyllin hyvä, ja vanhempi elää yhteydessä omiin tunteisiin, hän osaa tulkita lastaan. Näin syntyy *mielen peruskudos* sekä kyky tuntea tyydytystä ja mielihyvää. Saadessaan hoivaa lapsi alkaa vähitellen erottaa tunneperäisiä havaintoja itsestä ja toisesta. Kyky saada tietoa sisäisestä ja ulkoisesta maailmasta kehittyy. Olemisen kokemuksen ja hengitysharjoitusten kautta voi saada kosketusta *mielen peruskudokseen*. (Martin ym. 2014, 171.)

Psykofyysisen hengitysterapian mukaan mielen peruskudoksen tehtävä on luoda:

- yhtenäisyyden tunnetta kokemusmaailmaan
- elävyyden tunnetta ja ylläpitää sitä
- yhteyttä kehonosien sekä mielen ja ruumiin toimintojen välille
- pohja mielikuvien synnylle

(Martin ym. 2014, 171.)

Kuten fyysisessä hengityksessä myös mielikuvallisessa mielensisäisessä hengityksessä metaforatasolla syntyy "sisään- ja uloshengitys" itsen ja toisen välille. Hoivakokemuksessa kehittyä ruumiinmuistin (ks.2.3.2) lisäksi myös mielikuvat. "Katsomis- ja kuulemiskokemuksiin erikoistunut peilisolujärjestelmä on jo varhain virittynyt vastaanottamaan näitä elämyksiä ja synnyttämään niitä vastaavia mielikuvia itsessä." (Martin ym. 2014, 171.)

## 2.6 Harjoituksista ja niitä tukevista käsitteistä

Tässä kappaleessa kerrotaan harjoitusten tavoitteista, teemoista sekä kuvataan työskentelyotetta. Harjoituksia tukevat käsitteet ovat näkökulmia työskentelyn merkityksen syventämiseen ja harjoitusten luonteen ymmärtämiseen.

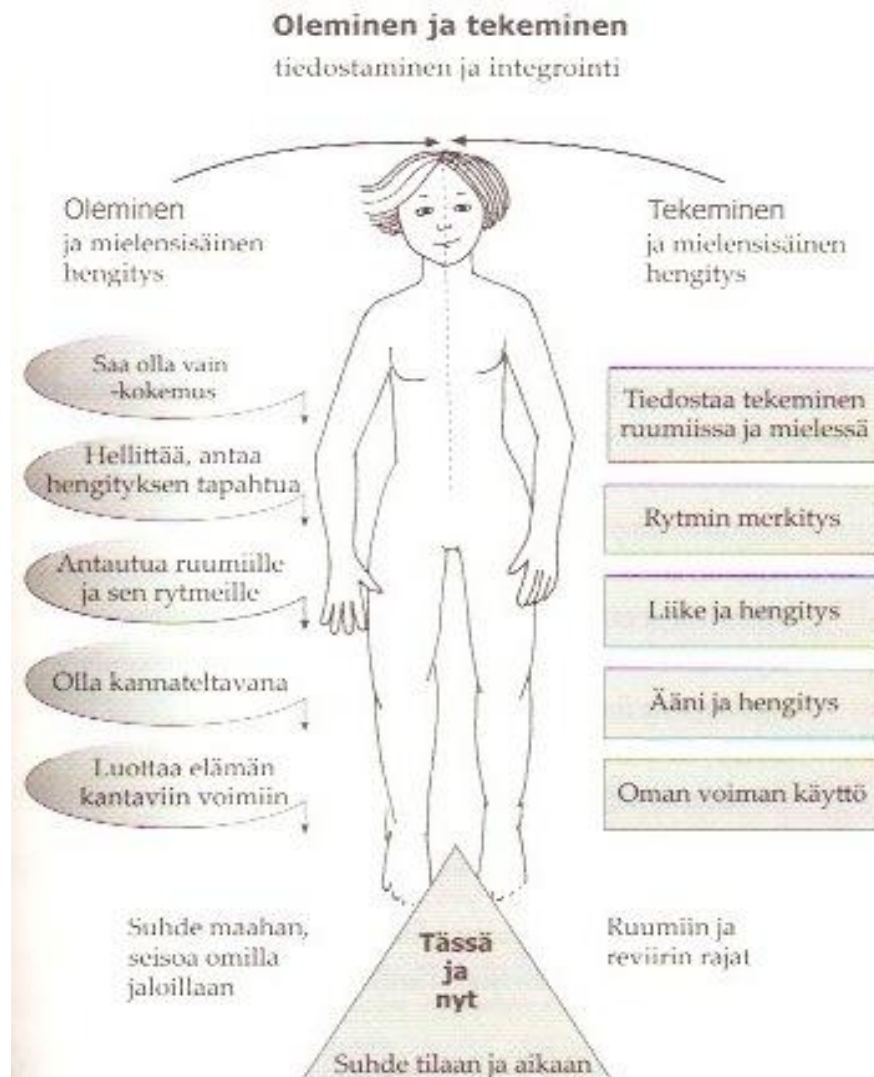
Hengitysterapian harjoituksia voidaan tehdä yksilö- tai ryhmäohjauksessa. Taustalla vaikuttaa ajatus siitä, että muutokset tapahtuvat vuorovaikutuksessa. Ryhmätyöskentely on siis suositeltavaa. Harjoitukset ovat yksinkertaisia, mutta niillä on aina selkeä tarkoitus, joka liittyy johonkin keskeiseen tavoitteeseen tai teemaan. Joitain harjoituksia kuvataan kappaleessa 4. Niistä voi lukea enemmän Hengitysterapeutin työkirjasta (Martin & Seppä 2014).

Psykofyysisen hengitysterapian keskeisimmät harjoitukset liittyvät olemisen ja tekemisen tunnistamiseen sekä niiden integroimiseen. Ryhmässä keskustellaan keskittymisen, osaamisen ja rentoutumisen vaatimuksista. Harjoituksissa tärkeintä on tulla tietoiseksi siitä, mitä itsessä tapahtuu. Niitä ei siis tehdä oikein tai väärin. Vertailua toisiin vältetään pitämällä useissa hengitysharjoituksissa silmiä kiinni. Jotta tavoitteet mahdollistuisivat ryhmässä keskustellaan aluksi keskittymisen, osaamisen ja rentoutumisen vaatimuksista. (Martin ym. 2014, 28.)

Harjoitusten teemoja ja tavoitteita Martin ym. (2014, 28) kuvaavat seuraavasti:

- olemisen opettelu
- luvan antaminen sille, että saa olla sellaisena kuin on
- luvan antaminen sille, ettei tarvitse rentoutua, keskittyä ja hallita asioita

- oman kehon kokemusten tiedostaminen, aistiminen, ihmettely ja kuulostelu
- kannustaminen hyväksyvään läsnäoloon ja kannateltavana oloon



Kuvio 1. Olemisen ja tekemisen tiedostaminen ja integraatio mahdollistavat tasapainoisen hengityksen ja sen ylläpitämisen. (Martin ym. 2014, 23.)

Muita muusikoiden ryhmän kannalta oleellisia tavoitteita ovat myös:

- mielikuvat ja leikki hengitysharjoitusten apuna
- sisäänhengitysharjoitukset
- uloshengitysharjoitukset ja uloshengityksen jälkeisen tauon löytyminen

- rajaharjoitukset: hahmotetaan ruumiin rajoja sekä yksin että yhdessä toisten kanssa
- tilaan ja reviiriin liittyvät harjoitukset
- ajatuksen voiman ymmärtäminen
- painovoiman käyttö
- pariharjoituksissa tapahtuvien hengitysmuutosten havainnointi
- koko ryhmän ajan kehitetään itereflektiokykyä antamalla tilaa kokemusten ja tunteiden sanottamiselle

(Martin ym. 2014, 28.)

### 2.6.1 Aito itse

Muusikot kokevat usein soitto- ja laulutaidon tärkeäksi itseilmaisun kanavaksi ja itsetunnon vahvistajaksi. Tämä tuli ilmi myös Taattolan (2011) tutkimuksessa luvun 2 alussa. Ympäristössä, jossa tavoitteena on taidon oppiminen ja kehittäminen, olisi erityisen tärkeää tunnistaa ero tekemisen ja olemisen välillä. Muutoin kokemus itsestä saattaa sekoittua siihen, millaisen arvion on saanut tekemisestään. Seurauksena ei ole oman potentiaalın käyttöön ottaminen, vaan sisäistä maailmaa suojaamaan voi syntyä valheellinen minäkuva. Psykofyysisen hengitysterapian käsite *aito itse* kuvaa, miten hyväksyvä ilmapiiri vahvistaa aitoa mielikuvaa itsestä.

Kannattelevassa ilmapiirissä jokaisella on mahdollisuus kehittyä aidoksi, yksilölliseksi persoonallisuudeksi (True Self). Aitouden perusta on kokemus siitä, että on lupa olla sellaisena kuin on. Jos olosuhteet eivät anna mahdollisuutta kokemuksen kehittymiseen, syntyy epäaito persoonallisuus (False Self). Lapsi pyrkii muuttumaan sen mukaan, mitä luulee toisten itseltään haluavan. Hän hakee hyväksyntää. Hengityksellään herkästi reagoivien parissa tällainen liiallinen mukautuminen on tavallinen tapa selvitä. Ylimukautuva on usein kiireinen suorittaja, joka haluaa miellyttää muita. Vastakohtana taas on sopeutumaton, joka rajaansa vahtien ottaa kaikki lähestymisyrietykset sekä rakentavankin kritiikin hyökkäyksenä. (Martin ym. 2014, 126-127.)

Musiikin harrastaminen aloitetaan jo lapsuudessa, jolloin alttius seurata toisten toiveita on herkimmillään. Jotta aito kokemus itsestä ei katoa, voi psykofyysisyyden tukemisen nähdä oleellisen tärkeänä. Martinin ym. (2014, 126-127) mukaan *aito itse* on nimittäin

kehollinen kokemus itsestä. Se syntyy omien rytmien eriytymättömistä elävyyden kokemuksista, mm. sydämen sykkeestä ja hengityksen herättämistä tuntemuksista. Tämän vuoksi sen vahvistaminen liittyy oman hengitysrytmin tunnistamiseen ja sen kunnioittamiseen. On tärkeää muistaa, että *aidon itsen* kehittyminen jatkuu halki elämän: olemme kaikki aika ajoin epäaitoja ja koko ajan keskeneräisiä. (Martin ym. 2014,126-127.)

### 2.6.2 Rauhoittava toinen

Useissa psykofyysisen hengitysterapian harjoituksissa on mukana ajatus rauhoittavasta toisesta. Kyky rauhoittua vahvistuu uloshengityksen, toisen läsnäolon ja kosketuksen kautta.

Rauhoittumisen merkitystä kuvaa hyvin vanhemman laulama tuutulaulu, joka viestii lapselle, ettei ole mitään hätää. Vanhemman ääni, hengityksen rauhallinen rytmi, tunnetila ja kosketus synnyttävät mieleen tilaa tunteiden käsittelylle. Tyyntyminen tapahtuu yhdessä. Näin syntyy kokemus *rauhottavasta toisesta*. Muisto kulkee mukana kehossa auttaen tarvittaessa rauhoittumaan. Kokemus on tärkeä, sillä toimiva *itsesäättely* tarkoittaa pysähtymistä yhteisesti jaettuun olemiseen. Se on kuuntelemista: mikä minulla on ja miltä asiat todella tuntuvat. Kyky rauhoittua mahdollistaa omien tunteiden ja mielikuvien tarkastelemisen. Kehittymätön sisäinen rauhoittelija ja puuttuva kyky itsemyötätuntoon ovat mm. paniikki- ja ahdistuskohtauksen taustalla. Kyvyn rauhoittaa itseä voi oppia myöhemminkin turvallisessa vuorovaikutussuhteessa, jossa on tilaa hengittää. Aikuinen saattaa elää niinkuin ei tarvitsisi muita. Huolenpidon tarve kuitenkin jatkuu halki elämän, se vain muuttaa elämäntilanteesta riippuen muotoaan. (Martin ym.135-137.) Monelle tuttu rauhoittavan toisen hahmo on Tove Janssonin Muumimamma.

### 2.6.3 Potentiaalinen tila

Ihmisen sisäinen ja ulkoinen todellisuus eivät koskaan muutu samanlaisiksi. Täydellistä hyväksyntää itseä tai ulkomaailmaa kohtaan ei ole. Jännitteen, joka syntyy sisäisen ja ulkoisen maailman välille, ei kuitenkaan tarvitse olla ristiriitainen, vaan harjoituksen myötä ne lähestyvät toisiaan. Sisäisen mielikuvamaailman ja ulkoisen maailman välille

syntyy *potentiaalinen tila*, joka D.W. Winnicottin (Martin ym. 2014, 124) mukaan on huolenpidon ja ymmärryksen tila. Mielikuva toisesta on *kyllin hyvä*. Mielikuvaa luodaan vuorovaikutuksessa peilaamalla ja soinnuttamalla, kehonkielen, äänen, hengityksen, kosketuksen ja rytmin avulla. Parhaimmillaan potentiaalisessa tilassa laukeaa mm. stressi, voi tulla kannatelluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi. Potentiaalinen tila erottaa ulkoisen ja sisäisen maailman pitäen ne samalla vuorovaikutuksessa. Sen kautta voi olla yhteydessä omaan sisäiseen elävyyteensä ja ulkomaailmaan. Psykofyysisen hengitysterapian harjoituksissa vahvistetaan turvallisessa ympäristössä kokemusta omasta potentiaalisesta tilasta. (Martin ym. 2014, 124.)

## 2.7 Miksi juuri psykofyysinen hengitysterapia?

Esiin nousee usein kysymys: mitä eroa psykofyysisellä hengitysterapialla on mindfulnessiin? Kuten asiaan perehtynyt nopeasti huomaa, menetelmillä on yhteneväisyyksiä. Tämän luvun alussa mainittiin, että psykofyysistä hengitysterapiaa voi verrata lähinnä mindfulnessiin. Tämä kappale kertoo metodien yhtenäisyyksistä ja eroavaisuuksista. Vaikka molemmat metodit ovat mielestäni erittäin toimivia, keskitytään tässä tarkastelemaan hengitysterapian muusikoille tuomia mahdollisuuksia.

Mindfulnessia ja psykofyysisessä hengitysterapiaa yhdistävistä seikoista yksi on syntyajankohta. Hengityskoulu kehittyi Turussa saksalaisen hengitysterapiatradition ja psykoterapian pohjalta. Seppä yhdisti siihen vaikutteita jooga- ja meditaatioperinteistä. Samoihin aikoihin USA:ssa Jonn Kabat-Zinn alkoi kehittää stukturoitua hoitomallia. Tuohon malliin yhdistettiin meditaatiota ja joogaa, syntyi MBSR eli mindfulness based stress reduction. (Martin ym. 2014, 17.)

Yhteistä menetelmille ovat monet seikat, jotka voivat olla tärkeitä muusikoille:

- kannustaminen läsnäolon harjoittamiseen
- tässä ja nyt kokemuksen havainnointiin
- armollisuuden, myötätunnon ja hyväksymisen harjoittaminen sekä
- arvostelusta irtautuminen
- rentoutta ei kummassakaan korosteta, vaan oman kokemuksen hyväksymistä sellaisena kuin se on
- opittua integroidaan arkielämään
- harjoitusten seurauksena mielensisäinen tila lisääntyy

(Martin & Seppä 2014, 135.)



Mindfulnessissa ajatusten annetaan tulla ja mennä, tavoitteena mahdollinen mielen tyhjentymisen hyväksymisen kautta. Mielikuvia käytetään mm. tietoisien liikkeiden oppimiseen. Psykofyysisessä hengitysterapiassa tavoitteena on ajatusten hyväksymisen lisäksi mielensisäisen liikkuvuuden elävöityminen eli itsereflektiokyvyn paraneminen ja mielikuvituksen rikastuminen. Mielikuvien käyttö on tärkeää myös hengitystapojen muuttamisessa. (Martin & Seppä 2014, 135.) Mielikuvien rikastuttaminen voi näin auttaa muusikkoa itsen ymmärtämisessä ja tulkinnan elävöittämisessä, mutta sen lisäksi tarjota näkökulmia myös mm. perfektionismin tuottamiin hankaluuksiin. Mielikuvien käyttö auttaa epätäydellisyyden hyväksymisessä osaksi itseä (Martin ym. 2014, 172).

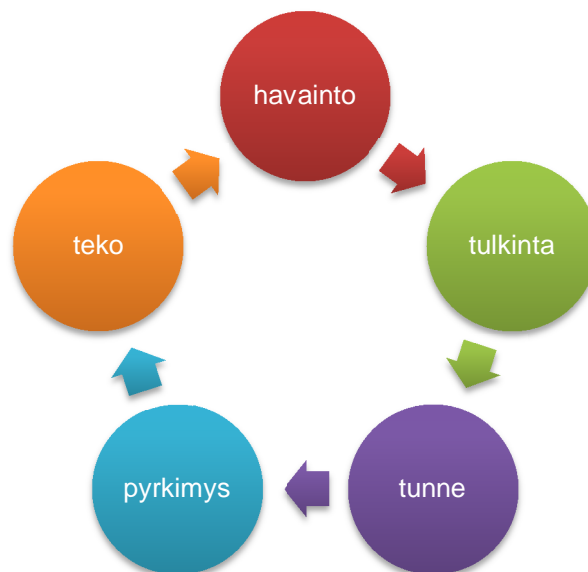
Musiikin tekeminen ja opettaminen ovat monella tapaa vuorovaikutuksellisia tapahtumia. Martinin ja Sepän (2014, 135) mukaan psykofyysisessä hengitysterapiassa vuorovaikutuksella on tärkeä rooli. Muutoksen ajatellaan nimittäin tapahtuvan vuorovaikutuksessa. Ohjaaja ja ryhmä ovat mukana prosessissa mm. *rauhottavana toisena* (ks. 2.5.2). Mindfulnessissa harjoittelu ryhmässä on itsenäistä ja ohjaajan rooli merkittävä aloittelijalle. (Martin & Seppä 2014, 135.) Vuorovaikutuksen korostuminen lisää harjoitusten käyttö- ja sovellusmahdollisuuksia.

Yhteistä molemmille on myös hengityksen merkitys. Mindfulnessissa se on ankkuri, hengitysterapiassa pyritään tiedostomattomien hengitystapojen muutoksen kautta tasapainoiseen hengittämiseen. (Martin & Seppä 2014, 135.) Tasapainoisen hengityksen löytyminen tukee muusikon ergonomiaa ja psyykettä. Psykofyysisestä näkökulmasta, asennon psykofyysinen korjaaminen tekee halutusta muutoksesta pysyvämmän. Kokemukseni mukaan muusikot ovat usein myös hyvin tietoisia omasta kehostaan ja taipuvaisia kontrolloimaan itseään liikaa. Siksi psykofyysisen hengitysterapian korostama kokemus hengityksen virtaavuudesta, voi olla muusikolle vapauttavampi kuin mindfulnessin ankkuri -ajatus. Tarvetta "oppia oikea tapa hengittää" eli kontrolloida hengitystä, ei kumpikaan metodi harjoituksillaan tavoittele (Martin & Seppä 2014, 135).

## 2.8 Muusikon tarina: pakonomaista ajattelua

Merkittävää hengitysmuutosten ymmärtämisen kannalta on myös oppia havainnoimaan ajattelua. Tässä luvussa yhdistetään psykofyysisen hengitysterapian ajatuksia ja tavoitteita muusikon elämään lyhyiden esimerkkien kautta. Näkökulmana on ajattelun voiman huomaaminen ja sen vaikutuksien ymmärtäminen suhteessa omaan kehoon.

Erilaisten ajattelutapojen ja -mallien tunnistamista havainnollistaa selkeästi Elam W. Nunnallyn *tietoisuuden kehä*, jossa kokemuksen tiedostamista kuvaa viisi osaa: aistihaivainto, tulkinta, tunne, pyrkimys ja toiminta (Miller ym. 1994, 28). Esitän tietoisuuden kehän ajattelussa vallitsevan pakonomaisuuden tunnistamiseksi. Tietoisuudella tarkoitetaan tässä huomion keskittymistä tiettyihin aistimuksiin ja ajatuksiin. Korostan sitä, että kokemus tai sen havainnointi ei koskaan ole mielestäni niin yksiselitteistä kuin Nunnallyn tulkinta antaa ymmärtää, koska psykofyysisuus on mielen ja kehon yhtäaikaista toimintaa (ks. 2.1). Päädyin tässä työssä kuitenkin käyttämään tietoisuuden kehää, koska se voi auttaa kokemusten havainnoimisen alkuun.



Kuvio 2. Nunnallyn tietoisuuden kehä (Miller, Nunnally ym. 1994, 28)

Nunnallyn kehän havainnollistamiseksi esitän esimerkkejä, joiden avulla voi helpommin tunnistaa kuvatut vaiheet. Esimerkkien kautta on mahdollista hahmottaa, miten arkipäi-

väisten ja pienten seikkojen vaikutus saattaa olla radikaalisti joko positiivinen tai negatiivinen erityisesti ammatissa, jossa oma osaaminen on jatkuvan tarkastelun ja arvioinnin alaisena.

#### Esimerkki 1:

Minua huolestuttaa (tunne). Pianisti, jonka kanssa olen harjoittelemassa rypisti ottaensa (havainto). En varmaan huomannut mokanneeni (tulkinta). Hän todennäköisesti haukkuu minut muille (tulkinta). Ei, minäpä kysyn oliko tässä vielä joku ongelma (tuleva toiminta), sillä aion oppia tämän kappaleen (pyrkimys).

Esimerkissä 1 tietoisuus pääsi eteenpäin kehällä, tunteesta seurasi tulkintaa, joka ei estänyt tulevaa toimintaa. Usein kuitenkin jäämme "jumiin" esimerkiksi tulkintojen ja tunteiden alueelle, jolloin ajattelusta alkaa tulla pakonomaista. Millerin ym. (1994, 41) mukaan tietoisuus siitä, mitä oikeastaan tapahtuu, rajoittuu silloin, kun 1) huomio ei kiinnity yhteen tai useampaan kokemuksen osa-alueeseen, 2) kokemus kielletään tai 3) huomio kiinnittyy yhteen kokemuksen osa-alueeseen, niin voimakkaasti, että muut jäävät havaitsematta

#### Esimerkki 2, jossa ajattelun jumittuminen estää tietoisuuden liikkeen:

Olen ahdistunut (tunne). Pianisti, jonka kanssa olin harjoittelemassa hymyili minulle (havainto). Hän varmaan haluaa rauhoitella minua (tulkinta). Olen tehnyt virheitä ja ollut niin mitäänsanomaton, että muitakin hävettää. Heidän on vain pakko kestää räpeltämistäni. Vaikka mikä se pianistikaan on mitään sanomaan, kun itse soittaa mitä sattuu..(tulkinta). Voi että, en kehtaa olla täällä, ei minusta ole mihinkään. Olisi pitänyt harjoitella enemmän, että nämä nakit toimisivat. Olen täydellisin floppi ikinä (tunne). Minun on pakko perua koko esitys, koska ihan varmasti epäonnistun..Pakko päästä ulos!!! (tulkinta)

Tietoisuuden jäädessä jumiin, kuten yllä olevassa esimerkissä, ahdistumisesta ja huolestumisesta saattaa pahimmillaan seurata kehon toiminnallinen *noidankehä*. Se vaikuttaa autonomisen hermoston toimintaan, stressihormonien erittymiseen ja näin ollen keskeisiin elintoimintoihin, myös hengitykseen (ks. Martin ym. 2014, 155-156). Ihminen, joka on ahdistunut ja huolestunut puhuu itselleen negatiivisesti. Hän ei ehkä pysty omien ajatusten ihmettelemiseen tai kyseenalaistamiseen, vaan kyky itsereflektioon on puutteellinen. Tästä seuraa ns. automaattisia ajatuksia, joille on tyypillistä, ettei niiden totuusarvoa punnita. (Martin ym. 2014, 157)

Ajatuksissa toistuvat sanat, jotka aiheuttavat ahdistusta ja masennusta.

*pitää, kuuluu, on pakko, olen huono, on hirveää, epäonnistun, teen väärin, en ole tarpeeksi hyvä*

Tällainen ajattelu on syytös itselle tai toiselle. Herää tunteita, joista selviytymiskeinona on niiden kieltäminen.

*arvottomuus, pelko, kiukku, uhma, syyllisyys, häpeä, tyhjyys, lamaannus, paniikki, epätoivo*

Syntynyt ristiriita voimistuu ja aiheuttaa stressireaktion, joka muuttuu näkyväksi oireeksi. Jos hälytysmerkkejä ei tiedosteta, keho yrittää selvittää yksin ja sairastuu.

*kontrolli, nukahtamis- ja nukkumisongelmat ja lihasjännitykset lisääntyvät, hampaat irvessä työskentely sekä masennukseen liittyvä passiivisuus ja voimattomuus yleistyvät, varuillaan olo, hengityskapasiteetin pieneneminen, lukuisat ruumiilliset oireet*

(Martin ym. 2014, 157-159.)

Edellä kuvatut automaattiset ajatukset ovat yhteydessä epätasapainoiseen hengitykseen. Martinin ym. (2014, 157) mukaan ajatusten taustalla vaikuttaa muita automatisoituneita prosesseja, joita ei välttämättä tunnisteta lainkaan. Kehoon on ohjelmoitunut reaktiotapoja, joita tulee purkaa muutenkin kuin ajattelun kautta, sillä kokonaisvaltaisemmin työskentelemällä voidaan tavoittaa kokemuksia ja mielikuvia niiden uudelleen järjestämiseksi.

Esimerkki 2 kuvaa sitä, kuinka mielikuvat ja tulkinta ohjaavat ajattelua. Tulkinta pianistin hymystä rauhoitteluna on aktivoinut mielikuvan, josta seuraa ajatus: olen huono. Mielikuva on jo valmiina odottamassa, että saa toimia ajatuksen "ponnahduslautana", ja laukaista kehon stressireaktion hengityksen kautta. Esimerkissä 2 kehollinen reaktio on ehkä jo syntynyt: hengitys on käynyt pinnalliseksi, tärisevät kädet hikoavat ja mielessä on pakeneminen. Muutos alkaa sen *tunnistamisesta* mitä itsessä tapahtuu, ja tunnistaminen vaatii uskallusta *pysähtyä*.

Esimerkki 2 pienillä, mutta merkittäville muutoksilla:

Olen ahdistunut (tunne). Pianisti, jonka kanssa olin harjoittelemassa hymyili minulle (havainto). Hän varmaan haluaa rauhoitella minua (tulkinta). Olen luultavasti

harjoituksissa tehnyt virheitä ja ollut niin mitäänsanomaton, että muitakin hävettää...(tulkinta) Hei, mitäs oikein tapahtuu? (havainto) Hengitänpä ulos rauhassa. Kaikki on hyvin, ei ole hätää...(aikomus ja teko) Hengitys kulkee jo vapaammin, ja tuntuu paremmalta (havainto ja tunne). Kaikki taitaakin olla oikeasti hyvin. On valitettavaa, jos tulkintani osui oikeaan, mutta saan olla juuri sellainen kuin olen. Se mitä osaan nyt, on riittävästi (tulkinta). Voinhan kysyä joltain miten minulla meni, vaikka pianistilta (pyrkimys ja teko).

Kokonaisvaltainen muutos on alkanut tapahtua. Henkilö on kohdannut pelkonsa, ja uskaltaa kuunnella omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan. Ajattelussa tapahtuneesta muutoksesta ja tietoisesta *itsen rauhoittamisesta* sekä hengityksen että puheen kautta, seuraa myötätuntoisia ajatuksia, jotka auttavat toiminnan jatkamisessa. Tasapainoisen hengityksen kautta voi vähitellen löytyä uusia tapoja ajatella ja reagoida, automaattisten tai muuten ei-toivottajen ajatusten väistyessä. Vähitellen ajatteluun syntyy tilaa, jolloin on mahdollista tunnistaa mitä itse haluaa tai ei halua, sekä antaa anteeksi itselle ja muille.

Tilaa antavia ajatuksia

- On surullista/ikävää/valitettavaa...
- Olisi mukavampi/ parempi/suotavaa/mahdollista...

Ahdistuksen ja masennuksen tilalle tulevat tuntemukset, joihin uskaltaa olla yhteydessä.

- pettymyksen salliminen
- surun tunteiden tunnistaminen
- myötätunto ja empatia itselle ja muille
- itsevarmuus
- omat rajat ja erillisuus
- toiveikkuus, vapautuneisuus ja pehmeys
- ilo, energisyys ja voima

Kehon stressireaktio purkautuu ja ristiriidat alkavat kadota.

- hengitys helpottuu ja syvenee
- muutoksen hyväksyminen
- rauhoittuminen ja rentous
- elävyyden ja virtaamisen kokemus kehossa
- kohtuullisuus ja sallivuus
- voimien lisääntyminen

- kokemus osaamisesta
- rajojen vahvistuminen
- kokemus oman kehon käyttökelpoisuudesta
- tilaa ja lupa olla sellainen kuin on

(Martin ym. 2014, 157-159.)

Viimeisessä esimerkissä muutos on edennyt pitkälle. Rauhoittuminen on ennen esiintymistäkin tuttu olotila, koska henkilö on hyväksynyt jännityksen osaksi omaa kokemustaan. Kokemus osaamisesta ja omaan kehoon luottamisesta on vahvistunut, ja muuttanut epävarmat ajatukset luottavaisiksi. Henkilö uskaltaa haluta esiintymistä ja onnistumista. Hän tietää, että saa hengityksen kautta taas yhteyden kehoonsa. Hän ei pelkää virhettä tai tunne riittämättömyyttä, vaan hyväksyy mahdollisuuden keskittymisen herpaantumisen, muttei keskity siihen, vaan rauhoittumiseen.

Esimerkki 3, jossa toivottu muutos on alkanut tulla osaksi elämää.

Jotain on erilailla..(havainto) Olin ennen aina tässä kohti ahdistunut, mutta nyt-hän olen iloinen (tulkinta ja tunne). Pianisti, jonka kanssa olin harjoittelemassa muuten hymyili minulle (havainto). Hän varmaan haluaa rauhoitella minua (tulkinta). Onpa helpottavaa, etten ole yksin (tunne). Uskon sen välittyvän yleisölle, että tunnen musiikin virtaamisen ja nautin siitä. Olen harjoitellut hyvin, se on riittävästi (tulkinta). Tunnen jännitystä, mutta kaikki on hyvin (tunne ja tulkinta) Jos keskittymiseni herpaantuu, hengitän ja saan taas yhteyden kehooni. Sormeni kyllä tietävät kuinka toimia (pyrkimys). Menen lavalla ja osaan (teko).

### 3 Kehitysprojektin toteuttaminen

#### 3.1 Muistoja muutoksesta

Vuosina 2010-2014 elämässäni tapahtui suunnan muutos, joka auttoi minua ymmärtämään psykofyysisyyden merkityksen itselleni. Olin laulaja, joka oli kulkenut monet mutkat. Lauloin sopraanorooleja laidasta laitaan. Sain aina kritiikkiä samoista äänenmuodostukseen liittyvistä seikoista, vaikka minua muuten pidettiin erinomaisesti alalle soveltuvana ilmaisuvoimani vuoksi. Olin sitkeästi etsinyt vastauksia. Muutettuani Berliiniin vuonna 2010 laulutekniikkaani alettiin taas muuttaa. Sain kuulla laulunopettaja David L. Jonesilta (ks. [www.voiceteacher.com](http://www.voiceteacher.com)) olevani dramaattinen mezzosopraano. Hän totesi ystävälliseen tapaansa nauraen minun olevan "mysterien nainen". En tunnistanut itseäni sanoista, mutta tunsin laulamisen olevan helpompaa. Päätin siis kuunnella häntä.

Kolmen vuoden työn seurauksena huomasin, että kokemukseni itsestäni ja roolistani laulajana olivat muuttuneet: mielikuvissani oleva kuilu roolien välillä oli kaventunut. Olin käynyt läpi raskaan psyykkisen ja fyysisen vaiheen, jonka seurauksena ääneni ja kehoni vapautuivat valtavasti. Huomasin, että olin yrittänyt löytää vastauksia itseni ulkopuolelta. Oma tahtoni ei ollut sitoutunut tekemiseen. Miksi koen näin käyneen?

Syy pulmiini alkoi valjeta minulle, kun kesällä 2012 osallistuin kolmen viikon mittaiseen oopperan kesäakatemiaan. Sen järjesti Lotte Lehmann Akademie ([www.lottelehmannakademie.de](http://www.lottelehmannakademie.de)) Perlebergissä, Saksassa. Osa kurssin opetussuunnitelmaa oli aiheuttaa laulajille stressiä tiukalla aikataululla ja paljon ohjelmistolla. Sain eräässä palautteessa kuulla, että olen "aivan liian auki". En ymmärtänyt lainkaan, mitä sillä tarkoitettiin. Ennen asia oli laskettu minulle eduksi. Samalla kurssilla oli laulajille räätälöity henkisen valmennuksen työpaja. Sitä piti opettajani, sopraano Janet Williams-Berndt. Hän on yhdessä urheiluvalmentajien kanssa kehittänyt kahdeksan viikkoa kestävä mental training -ohjelman laulajille, jotka valmistautuvat koelauluihin (Williams-Berndt 2015). Kurssin aikana puhuimme mm. rajoista ja niiden antamasta suojasta esiintymistilanteessa. Saimme myös ideoita siihen, kuinka vahvistaa omia rajoja. Ajatus oli minulle uusi, sillä en ollut huomannut tarvitsevani tietoisia tapoja rajojeni vahvistamiseen. Tein itselleni harjoitusohjelman, jonka toistin joka päivä. Vahvistin siinä asioita, jotka halusin muuttaa

suhtautumisessa itseeni. Ohjelma oli intuitiivisesti laadittu ja se sisälsi mm. meditaatioharjoituksia. Kolmen kuukauden päivittäisen aamurutiinin jälkeen olin valmis tekemään uuden ohjelman. Mitä oli tapahtunut?

Hengitykseni oli muuttunut. Tunsin sen vapaana virtana. Fyysinen kokemus itseäni ja muita kohtaan sisälsi hyväksyviä ajatuksia: tunsin kiitollisuutta. Musiikki muuttui minulle fyysisesti vahvaksi kokemukseksi, jonka kuuntelemisen aikana näen värejä. Olin löytänyt asioita, jotka muuttivat elämäni suunnan. Tajusin, että minun kohdallani elämänhistoriani ja koulutuksen mieleeni luoman tavoitteen suhteessa oli jotain pielessä.

Palasin Suomeen lopullisesti vuoden 2013 vaihteessa. Olin miettinyt paljon kuinka sanallistaisin kokemukseni. Tein jonkin verran musiikkiterapiaopintoja, joiden aikana minulle syntyi käsitys siitä, että musiikinopetuksessa tulisi huomioida ihmisen psykofyysisyys. Heräsi myös kysymys siitä, toimisiko musiikin harrastaminen tuolloin ns. ennakkoivana musiikkiterapiana. Ystäväni oli käynyt psykofyysisen hengitysterapian koulutuksen muutamia vuosia aiemmin. Huomasin aihepiirien olevan juuri samoja, joita olin yksikseni löytänyt. Pääsin keväällä 2014 "Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena" -koulutukseen, joka antoi elämäni suunnan muutokselle sanat. Ohjaajakoulutus nimittäin auttoi minua kokemuksellisuutensa vuoksi kohtamaan monia asioita elämäni varrelta. Ymmärsin, että psykofyysiset lukkoni olivat vaikuttaneet hengitykseeni, asentooni ja sitä kautta ääneeni. Herkkä kehoni oli oppinut olemaan tavalla, joka viestitti minulle ja muille: "Ei minulla nyt niin ole väliä, kunhan muilla on kaikki hyvin."

Olen reilun vuoden ajan soveltanut hengitysterapian menetelmiä opetuksessani. Kokemukseni ovat positiivisia ja ne ovat vahvistaneet ajatustani siitä, ettei psykofyysisyyden ohittamisesta seuraa mitään hyvää. Laulunopetuksessa olen huomannut, että psykofyysisyyden tukeminen antaa oppilaille rohkeutta olla enemmän omana itsenään ja laulaa omalla äänellään.

### 3.2 Kiinnostuksesta kehitysprojektiksi

Hengitysohjaajakoulutukseni jälkeen innostuin ajatuksesta, että voisin soveltaa oppimaani myös ryhmämuodossa muusikoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Keskustelin asi-



asta sekä muusikoiden että hengitysterapian kehittäjien kanssa. Lopputulos oli yksiselitteinen: kyllä. Keskusteluissa muusikoiden kanssa nousivat esille rajojen hahmottamisen, asettamisen ja niiden pitämisen vaikeus suhteessa opettajiin, kollegoihin ja työnantajiin. Jotkut kokivat myös, että heitä ei arvosteta ihmisinä, vaan arvotetaan taitojensa perusteella. Esille nousi myös tavoitteellisuuden itsetarkoituksellisuus. Musiikin tekemisen ilon ja omasta osaamisesta nauttimisen koettiin jäävän usein tavoitteiden varjoon. Keskustelujen ja omien kokemusteni pohjalta aloin katsoa ongelmakohtia hengitysterapian näkökulmasta. Huomasin, että muusikoiden kokemuksissa oli nähtävissä tiettyjen teemojen käsittelyn tarve jo koulutuksen aikana.

Vein asiaa eteenpäin keskustelemalla Metropolia ammattikorkeakoulun laulun yliopettajan Sirkku Wahlroos-Kaitilan kanssa, joka näki ideani tärkeänä ja toimivana. Hän ehdotti, että tekisin YAMK-opinnot, joiden aikana saisin tukea kehitystyöhön. Pääsin opiskelemaan ja Metropolia ammattikorkeakoulu oli halukas yhteistyöhön, joten pidin hengitysrhymiä musiikin ammattiopiskelijoille syksyllä 2014.

Vaikka tein tutkimusta yksin, työryhmään kuului hengitysrhymiä kanssani ohjaava psykologi Asta Pöyhönen. Hän on oman vahvan musiikkitaustansa vuoksi kiinnostunut työskentelemään muusikoiden kanssa ja oli näin ollen valmis antamaan panoksensa ryhmien pitämiseen ja kehittämiseen. Valmistuimme hengityskouluohjaajiksi samassa "Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena" -koulutusryhmässä keväällä 2014. Viittaan tekstissä Asta Pöyhöseen työparinani.

### 3.3 Toimintatutkimus ja sen kieli

Tämän tutkimuksen tehtävänä on selvittää: miten kehitysprojektin kokemusten valossa muusikon psykofyysisyyttä voi tukea?

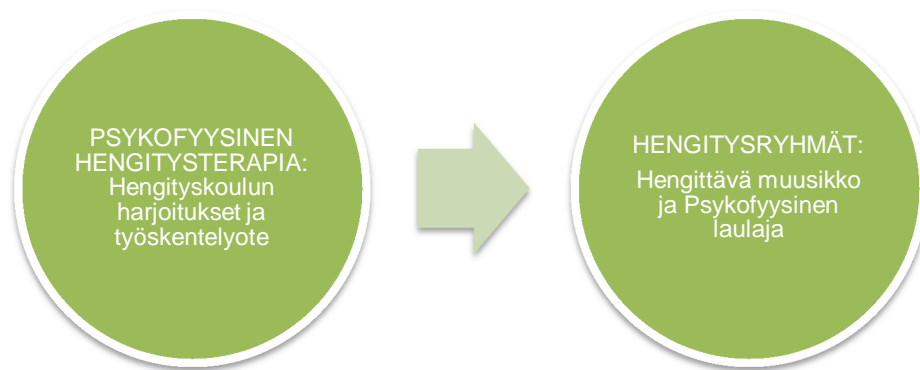
Sen tarkoituksena ei ole siis luoda vanhan pohjalta kokonaan uutta mallia, vaan ymmärtää, millä painotuksilla ja muutoksilla olemassa oleva palvelee mahdollisimman hyvin muusikoiden tarpeita. Tutkimuksessa kuvataan muusikkoryhmien kokemuksia. Pyrin niiden ja omien havaintojeni valossa kartoittamaan ja kehittämään tulosten pohjalta toimintatapoja, jotka auttavat hengityskoulumallin soveltamista jatkossa. Työn tavoitteena on

myös saada muusikot ja heitä kouluttavat tahot huomaamaan itsesäätely- ja vuorovai-  
kutustaitojen tarve, ymmärtämään sen puutteesta seuraavia ongelmia, sekä esitellä uu-  
sia toimintatapoja.

Vilkan (2005, 45) mukaan tutkimuskysymyksen täsmällinen määrittely pääkysymyksellä  
ja sen alakysymyksillä, on tutkimuksen pohja. Edellä kuvaamaani tutkimustehtävää  
(pääkysymys) ohjaavat alakysymykset, jotka auttavat tunnistamaan vastauksia aineis-  
tosta: 1) mitä kehitysprojektin kokemukset kertovat muusikoiden psykofyysisyydestä ja  
2) millä painotuksilla psykofyysisen hengitysterapian hengityskoulumalli on sovelletta-  
vissa muusikoiden ja musiikkipedagogien arkeen.

Metropolian musiikinopiskelijoille ryhmät tarjottiin nimillä Hengittävä muusikko ja Psyko-  
fyysinen laulaja. Molemmista ryhmistä kerrotaan hengitysryhmän nimellä. Tarvittaessa  
ne erotellaan laulajien ryhmäksi ja vapaavalintaiseksi ryhmäksi. Vapaavalintaisen ryh-  
män nimen vaihtoehtona oli muusikoiden ryhmä. Vapaavalintaisuus oli kuitenkin tärkeä  
seikka tutkimusten tulosten kannalta, joten päädyin nimittämään ryhmää *vapaavalin-  
taiseksi ryhmäksi*. Lukujen 4 ja 5 lähteenä käytettyyn tutkimusaineistoon viitataan päivä-  
kirja-, palaute ja haastattelumerkintöjen kautta. Merkintöjen yhteydessä kerrotaan, mil-  
loin aineisto on kerätty. Tutkimuspäiväkirjaa on pidetty 19.9.2014 - 5.5.2015 välisenä  
aikana. Laulajien ryhmän palautteeseen viittaa palaute 1 ja vapaavalintaisen ryhmän pa-  
laute 2.

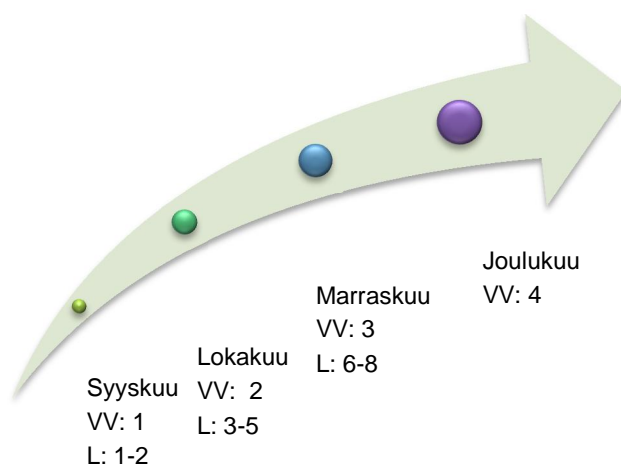
Harjoitukset, joita ryhmissä käytimme, kuten myös toimintamalli, tavoitteet, työskente-  
lyote ja taustateoriat esitellään Hengitysterapeutin työkirjassa (Martin & Seppä 2014) ja  
Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena -kirjassa (Martin, Seppä ym. 2015).  
Kuten luvussa 2 kerrotaan, hengitysterapian lyhytterapiamallia kutsutaan nimellä hengi-  
tyskoulu. Harjoitukset ja työskentelyote ovat osa hengityskoulua. Ne voidaan kuitenkin  
irrottaa terapiakontekstista, jolloin ryhmä ei ole hoidollinen. Luvussa 4 kuvataan hengi-  
tysryhmien toimintaa, joten siellä käytän hengitysterapiasta omaksumaani kieltä.  
Psykofyysisen hengitysterapian käsitteet on erotettu tekstistä kursivoilla.



Kuvio 3. Muusikkojen hengitysryhmien toiminta perustui hengitysterapian näkökulmaan ja niissä käytettiin hengitysterapian harjoituksia,

#### 3.4 Kehitysprojektin eteneminen

Molemmat hengitysryhmät järjestettiin syksyllä 2014 Metropolia ammattikorkeakoulussa. Psykofyysinen laulaja -kurssi oli osa laulua pääaineenaan opiskelevien musiikki-pedagogiopiskelijoiden didaktiikkaopintoja ja Hengittävä muusikko -kurssi tarjottiin vapaavalintaisten opintojen kurssina kaikille musiikin ammattiopiskelijoille. Molemmilla ryhmillä oli lähiopetusta 12 tuntia.



Kuvio 4. Kuvio kertoo ryhmien aikataulusta. 'VV' viittaa vapaavalintaiseen ryhmään, 'L' laulajien ryhmään ja numerot tapaamisiin.

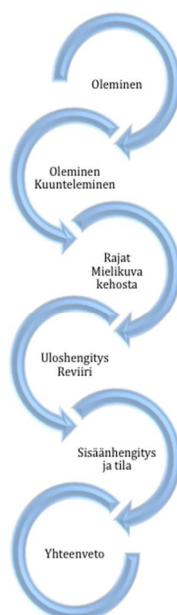
Laulajien ryhmä kokoontui loka-marraskuun aikana viikottain 1,5 tuntia. Pidimme heille aluksi luennon aiheesta ja sen soveltuvuudesta. Laulajien ryhmässä osallistujamäärä vaihteli 8 ja 20 henkilön välillä. Tapasimme neljä kertaa teorialuokkatilassa ja neljä kertaa isossa juhlasalissa.

Hengittävä muusikko -ryhmän kokoontumiset olivat kolme tuntia kerrallaan neljän tapaaamisen aikana syys-joulukuussa. Paikalla oli 9-11 henkilöä ja kokoontumispaikkana oli suurehko luokkatila. Ryhmissä oli sekä muusikoita että musiikkipedagogeja, jotka opiskelevat klassisen ja rytmimusiikin suuntautumisvaihtoehdoissa. Tulevaisuuden sidosryhmiä ajatellen oli etu, että ryhmistä löytyi erilaisia taustoja, sillä muusikoiden työelämä on usein työtehtävien puolesta vaihteleva. Ryhmien ikäjakauma oli noin 20 -50 vuotta, ja mukana oli enemmän naisia kuin miehiä.

Tutkimukseen osallistuneilta ryhmiltä pyydettiin lupa (Liite 1) käyttää havaintoja tutkimusmateriaalina. Havaintoesimerkkien ulkopuolelle on jätetty sellaiset seikat, jotka ovat liian henkilökohtaisia jaettavaksi tai voisivat paljastaa ryhmäläisen henkilöllisyyden.

Olin aloittanut muusikkoryhmien sisältöjen painotusten suunnittelun jo kevään 2014 aikana. Työparini kanssa keskustelimme siitä, mikä on realistinen suunnitelma sisältöjen painotusten suhteen kurssien kokonaiskesto huomioiden. Noudatimme hengitysterapiakirjoissa esitettyä järjestystä, mutta valitsimme harjoitukset ryhmän välittömän palautteen kautta. Joidenkin teemojen kohdalla huomasimme ryhmän tarvitsevan mm. enemmän aikaa kuin olimme suunnitelleet, joten pidimme rakenteet joustavina. Asiantuntija-apua ryhmien ohjaamiseen ja ilmiöiden ymmärtämiseen meille antoi hengitysterapian kehittäjä, psykoterapeutti ja psykologi Minna Martin.

Psykofyysisen hengitysterapian harjoitukset ovat yksinkertaisia. Niiden tarkoitus on aktivoida ryhmäläinen havainnoimaan itseään ja vuorovaikutusta. Suunnittelimme teemoista kokonaisuuden, jota käsiteltiin tekstien, harjoitusten ja keskustelun kautta. Aikataulujen ja tapaamisten kestojen vuoksi yksi vapaavalintaisen ryhmän kokoontuminen vastasi kahta laulajien kokoontumista. Kurssilla käytettiin makuualustoja, joita oli myös koulun puolesta sekä tyynyjä ja peittoja, jotka ryhmäläiset toivat itse. Käytimme myös taidepostikortteja, piirustusvälineitä, musiikkia ja hernepusseja. Kokoontumisten teemat olivat: oleminen ja kuunteleminen, rajat ja mielikuva omasta kehosta, uloshengitys ja reviiri sekä sisäänhengitys ja tila.



Kuvio 5. Ryhmätapaamisten pääteemat täydensivät toisiaan eri näkökulmista.

### 3.5 Osallistuva aktivoiva havainnointi

Tämän kehittämisprojektin näkökulma oli aktivoiva osallistuva havainnointi. Vilka (2006, 46) toteaa sen olevan toimintatutkimukselle tyypillistä. Toimiessani sekä ryhmänohjaajana että tutkijana tilanne korostui. Ohjaajana suunnittelin ja vein toimintaa eteenpäin, mutta tutkijana havainnoin sekä pyrin kysymyksilläni avaamaan ryhmäläisten kokemuksia. Tutkimuksen tarkoituksena oli havainnoida toimintaa ryhmässä, ja havaita muutos ryhmäläisissä, jos se hengitysterapian keinoilla oli tapahtumassa. Vilka toteaaakin myös, ettei toimintatutkimuksen tarkoituksena ole ainoastaan pyrkiä ymmärtämään tutkimuksen kohdetta, vaan myös muuttaa sitä.

Hengitysryhmään osallistuminen nosti monilla pintaan uudenlaisia ajatuksia ja kokemuksia. Tärkeä osa hengitysryhmien taustalla vaikuttavaa filosofiaa kuitenkin on, että kaikki tapahtuu ryhmäläisen oman valinnan kautta. Aiheet ovat niin syvälle luotaavia, ettei niihin voi eikä pidä ketään pakottaa. Sen sijaan ärsykeitä ryhmäläinen sai, mikäli oli altis niihin tarttumaan. Vaikka projektin päättyessä olikin nähtävissä monien kohdalla kehittämisprojektin käynnistämä muutostila, tämän tutkimuksen ulkopuolelle jää se, kuinka pysyvä muutos ryhmäläisten elämässä on. Tutkimusprojekti voi käynnistää muutostilan

(Vilkkä 2006, 46).

### 3.6 Havainnoista aineistoksi

Tutkimuksen aineistona ovat kerätyt havainnot. Dokumentoin ne kirjoittamalla ryhmän toiminnasta päiväkirjaa. Havainnointi on tieteellisen tutkimuksen perusmetodi, jota käytetään havaintojen keräämiseen (Vilkkä 2006, 37). Tutkimuksen tekemisen haasteeksi nousee tuolloin havainnoinnin muuttuminen tulkitsemiseksi, joka voi vääristää tutkimustulosta. Olen tutkimuksen toteuttamisen aikana pyrkinyt siis ymmärtämään toiminnasani ohjaajan, tutkijan ja kehittäjän roolien välistä suhdetta. Päiväkirjamerkinnöissäni on nähtävissä selvästi näiden kolmen eri näkökulman vaihtelu. Erottelemalla ne olen onnistunut myös huomaamaan omien tunteitteni, kokemuksieni ja ennako-odotusteni vaikutuksia työskentelyyni. Tuomen ja Sarajärven (2009, 96) mukaan aineistolähtöinen tutkimus on vaikeaa toteuttaa, sillä objektiivista havaintoa ei ole olemassa. Yksi tapa lisätä tutkimuksen luotettavuutta on se, että tutkija kirjoittaa auki omia ennakkokäsityksiään ilmiöstä. Toimintaa kutsutaan ontologiseksi erittelyksi (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 96). Eri roolien vaihteluun luotettavuuden tuojana syvennytään lähemmin myöhemmin tässä luvussa.

Ryhmiä ohjaamisen aikana muistiinpanojen tekeminen oli lähes mahdotonta. Siksi purimme työparini kanssa jokaisen ryhmätapaamisen välittömästi sen loputtua. Näiden keskustelujen aikana teimme molemmat muistiinpanoja, jotka toimivat myös pohjana seuraavalle tuntisuunnitelmalle. Tämä toimintatapa osoitti, että vaikka olimme välillä nähneet tilanteet eri tavalla, näkemyksemme täydensivät toisiaan. Huomasin aineiston analyysivaiheessa unohtaneeni joitain ylöskirjoittamiani seikkoja kokonaan. Ronkainen ym. (2011, 115) huomauttavatkin, ettei tutkijan tule luottaa muistavansa asioita myöhemmin. Havaintoni suhteessa tähän on, että iso mielikuva kokonaisuudesta selkiytyi muutamana kuukauden aikana huomattavasti. Se mahdollisti työn kirjoittamisen, vaikka aika-tila tuntuikin ajoittain kohtuuttomalta.

Joitain kertoja, kun tilanne salli tai vaati, kirjoitin avainsanoja ylös muistivihkooni jo ryhmän ohjaamisen aikana. Sallivia tilanteita olivat esimerkiksi tehtävät, joissa pyysimme ryhmää valitsemaan kortteja tiettyjen teemojen pohjalta, katselemaan niitä ja sanomaan ääneen mieleen nousevia sanoja. Näissä harjoituksissa toinen meistä toimi kirjurina.

Vaativia tilanteita olivat harjoitusten jälkeiset keskustelut, joissa nousi esiin sana, lause tai ajatus, joka tuntui tärkeältä muistaa sanasta sanaan. Muistiinpanojeni tukena käytin myös kuvioita.

Muistivihkoni pohjalta kirjoitin päiväkirjaa tietokoneelle. Se sisältää tuntisuunnitelmien, -kuvausten, muistiinpanojen ja havaintojen lisäksi omia ajatuksiani ja tuntemuksiani. Kirjoitin ohjaajan ja kehittäjän ajatuksia eri väreillä. Analyysivaiheessa tein havaintoja eri roolien vaihtelusta, ja kirjoitin väliin kommentteja tikkukirjaimilla. Lopulta purin päiväkirjatiedostoni uudeksi tiedostoksi linjojen havaitsemiseksi ja epäselvyyden välttämiseksi.

Palautteen keräsimme tarkoituksella melko vapaasti. Halusimme kuulla esille nousevia asioita sekä ryhmäläisten keskustelun että henkilökohtaisesti, nimettömänä annetun kirjallisen palautteen kautta.

Kirjallisessa palautteessa oli seuraavat kohdat:

- 1) Ruusut ja tärkeät asiat?
- 2) Risut
- 3) Oletko ottanut/aiotko ottaa joitain harjoituksia käyttöön elämässäsi/työssäsi?
- 4) Jos jatkokurssi järjestettäisiin, osallistuisitko?

Vapaavalintaisen ryhmän kyselyyn lisäsimme laulajien ryhmän aiheuttaman kokemuksen perusteella viidennen kohdan: 5) Kuinka monelle kerralle osallistuit? Halusimme sillä lisätä palautteen luotettavuutta. Ryhmän palautetta käsitellään luvussa 4. Keräsimme palautetta myös keskustelun kautta, johon aktivoimme ryhmää korteilla. Jokainen valitsi kaksi korttia, joista toinen kuvasi omia oivalluksia ryhmän aikana ja toinen sitä, mitä haluaisi jättää pois omasta elämästä ryhmän päättyessä työskentelyn nostamien oivallusten myötä.

Tein myös kaksi haastattelua, joilla pyrin tarkentamaan aineistossa havaitsemieni linjojen merkitystä. Ensimmäinen valintakriteeri haastateltavia valittaessa oli sitoutuminen. Kurssi oli suhteellisen tiivis, joten oli tärkeää, että ne joita haastattelin olivat olleet mahdollisimman paljon läsnä. Sitoutumisen kautta oli tavoitteena saada näkökulmaa myös siihen, mikä sai omaehtoisesti asiasta kiinnostuneet innostumaan kurssista. Vilkan mukaan teemaa tai asiaa tutkittaessa tärkeä kriteeri on haastateltavan omakohtainen kokemus tutkittavasta asiasta (Vilkka 2005, 114). Toiseksi valintakriteeriksi muodostui musii-

killinen suuntautuminen: yksi laulaja ja yksi instrumentalisti. Kolmas valintakriteeri oli sukupuoli. Oletan, että kurssin aihe veti paikalle enemmän naisia kuin miehiä. Siksi oli arvokasta saada myös miehen näkökulma asiaan.

Haastatteluiden tarkoitus oli kirkastaa aineistossa havaittavia linjoja. Niitä rajasivat ainoastaan kurssin teemat ja toteutettiin avoimen haastattelun periaatteella. Halusin avoimuudella antaa haastateltaville tilaa kertoa siitä, mikä heidän suhteensa kurssin teemoihin on sen ulkopuolella. Minua kiinnosti myös se, miten he kokevat muusikoiden yhteisöissä ja koulutuksessa vallitsevien käsitysten vaikuttavan omaan elämäänsä. Esitin kysymyksiä keskustelun eteenpäin viemiseksi ja luontevan keskustelutilanteen synnyttämiseksi. Myös Vilka ottaa haastattelijan tehtävään samanlaisen näkökulman: haastattelijan tulisi luoda haastatteluun jatkumoa haastateltavan kuvauksen ja uusien kysymysten kautta (Vilka 2005, 104). Äänitin haastattelut ja litteroin ne. Haastatteluja käsitellään palautteen ja havaintojen yhteydessä luvussa 4.

### 3.7 Aineiston analyysi ja tulkinta

Analyysivaiheessa rajaamisen ja fokuosoinnin merkitys näkökulman löytämiseksi korostui. Otin avukseni Tuomen ja Sarajärven (2013, 110) esittelemän analyysiyksikön, joka voi olla lause tai yksittäinen sana. Tarkastellessani aineistoa ryhmän näkökulmasta, asetin itselleni seuraavat kysymykset, jotka rajasivat ja auttoivat lajittelemaan tutkimustehtävään vastaavaa aineistoa:

HENGITYS: liittyykö tämä hengitykseen - miten?

VUOROVAIKUTUS: liittyykö tämä vuorovaikutukseen - miten?

ITSESÄÄTELY: liittyykö tämä itsesäätelyyn - miten?

Ohjaajan näkökulmasta vastaava jako oli vuorovaikutus, itsesäätely, projektin raamit ja kurssin sisältö. Oman työskentelyni osalta purin päiväkirjan myös ohjaajan, kehittäjän ja tutkijan näkökulmiin.

Analyysiä varten tulostin 24 sivua päiväkirjan tekstiä. Väritin ja leikkelin sivut nähdäkseni millaisia teemoja tekstistä nousee. Tämä on tyypillistä aukikirjoitetun tekstin pelkistämässä, jolloin tutkimustehtävän kysymyksillä aineistosta etsitään kuvaavia ilmauksia ja



lajitellaan ne esimerkiksi värittämällä (Tuomi ja Sarajärvi 2013,109). Ryhmittelin laput omiin pinoihinsa ja niittasin ne kiinni toisiinsa. Minua hämmästytti itsesääätelylappujen määrä molemmissa jaoissa. Lajittelun jälkeen aloin redusoida aineistoa, etsiä uusia pelkistettyjä ilmauksia ilmiöille. Näiden pelkistettyjen ilmausten avulla ryhmittelin aineistolle alaluokkia. Tuomi ja Sarajärvi (2013,112) kuvaa tällaista prosessia abstrahoinniksi. Siinä tutkija muodostaa yleiskäsitteiden avulla kuvauksen tutkimuskohteesta.

Hahmotettuani kuvauksen tutkimusaineistosta rakensin sille peilaamalla uudelleen suhteen kurssilla käsitelyihin teemoihin. Piirsin erilaisia merkityssuhdekaavioita hahmottamisen tueksi. Suhteessa aineistoon tämä vaihe oli minulle kaikista haastavin. Kirjoitustyössä tuli esille aiheen rajaamisen vaikeus, kuten myös sen tuoreus itselleni. Kirjoittaminen jumitti pitkään, sillä omien näkökulmieni aukikirjoittaminen ja mahdollisuuksien rajaaminen tuntui aluksi mahdottomalta. Minun oli vaikeaa hyväksyä se, että havaintoni ja tulkintani olivat muuttumassa jäsennellyksi tekstiksi ilman jonkun auktoriteetin antamaa valtuutusta. Kirjoitusvaiheessa näkyvien ilmiöiden taustalla olevat isommat kokonaisuudet alkoivat tulla esille.

Luvussa 4 kerrotaan edellä kuvatulta pohjalta tutkimuksen tulosten ymmärtämisen kannalta oleellisia havaintoja ja ryhmän kokemuksia, jotka osaltaan vastaavat tutkimustehtävään. Siinä kuvataan jäsennellyä aineistoa esitellen eri tulkintoja ja pohditaan metodin toimivuutta. Kuten Ronkainen ym. (2011, 22) korostaa, aineistoa tulee käsitellä mahdollisimman avoimesti, sillä se ei koskaan heijasta todellisuutta täysin puhtaasti. Luvun 4 lopussa tiivistetään tulkintojen kautta syntyneitä päätelmiä, joita reflektoidaan ja ideoidaan luvussa 5.

### 3.8 Eri rooleista ja yhteistyöstä - tutkimuksen luotettavuuden reflektointia

Tässä kappaleessa reflektoin eri työroolien aiheuttamia jännitteitä, joiden vaikutuksia lopputulokseen pyrin minimoimaan. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta oli oleellisen tärkeää hahmottaa tutkijan roolien ja ihmisen roolin vaihtelu alusta saakka. Ryhmien kanssa ja työparina olin ohjaaja, havainnoidessani, dokumentoidessani ja tulkitessani tutkija, kun taas ideoita ja parannuksia tein kehittäjän roolissa. Tämä kolmijako suhteessa omaan persoonaani ohjasi työtä antaen sille suuntaa ja näkökulmia. Tutkijan roolien suhdetta ihmisen rooliin kuvaa myös Vilka (2006, 67-69).

Olen innokas uudistamaan asioita itsessäni ja työssäni. Havaitsin oman kehitykseni kautta ympäristössä tarpeen, jota lähdin tutkimaan tämän kehittämisprojektin kautta. Tämä osaltaan kuvaa myös esiymmärrystä (ks. Vilka 2005, 137), joka minulla oli tämän työn tekemiseen. Työn voi täten nähdä pienenä osana isompaa toimintatutkimusta. Vahva kehittämisaspekti haastoi rajaamisen. Ideoita soveltamisesta ja aiheen syventämisestä oli aika ajoin jopa liikaa. Tämä innovatiivisuus esti minua näkemästä, mikä oli tärkeää juuri nyt. Toisaalta se auttoi ryhmien toiminnan ja ideoiden kehittämisessä. Luvussa 4 kuvaamani korjausliikkeet, joita teimme ryhmien toimivuutta parantaaksemme, olivat ohjaamisen ja kehittämisen yhteistulosta.

Ohjaajan ja tutkijan rooleissa toimin samaan aikaan. Tämä teki haastavaksi erottaa oma kokemus ryhmäläisen havainnoimisesta. Kuvaan tarkemmin luvussa 4 oman kehotunteukseni ja ryhmästä aistittavan sanattoman viestinnän sekoittumista, ja sitä kuinka pyrin tiedostamalla oman olotilani muutokset lisäämään luotettavuutta suhteessa havaintoon. Ryhmien työskentely perustui harjoituksiin ja niiden purkuun. Jokainen ryhmäläinen sai halutessaan eritellä omia kokemuksiaan toisille. Tutkijana sain ensin oman havainnon ryhmästä harjoituksen aikana. Sen jälkeen kuulin keskustelun siitä, mitä ryhmä ajatteli harjoituksessa tapahtuneen. Varsinkin silloin, kun ristiriita oli suuntaan tai toiseen selkeästi havaittava, pohdimme asiaa työparini kanssa ryhmän jälkeen. Nuo keskustelut olivat oleellisen tärkeitä sekä havaintojen luotettavuuden että ideoiden synnyn kannalta. Työskentely eri alan ammattilaisen kanssa, auttoi osaltaan ymmärtämään oman ajatteluni rakenteita. Palaan yhteistyön herättämiin ideoihin luvussa 5.

Aineiston analyysiä tehdessäni etsin eri roolit päiväkirjastani. Tätä kautta huomasin, kuinka omat ennako-odotukseni ja musiikkimaailmaan liittyvien käsitykseni vaikuttivat havainnointiin. Yllätyin niiden ajoittaisesta negatiivisuudesta. Huomasin myös keskittyneeni kirjaamaan ylös ristiriitoja ja epäilyksiä aiheen toimivuuden ja tarpeellisuuden suhteen. Näen tämän myös tarpeellisena kriittisyytenä mallin toimivuutta kohtaan sekä mahdollisuutena huomata seikkoja, joilla nostaa muusikoille tarjottava sovellus pois terapia-kontekstista.

## 4 Avaimia oivallukseen - kehitysprojektin tuloksia

Tässä luvussa pohditaan, miten tutkimuksen tulokset vastaavat tutkimustehtävään: Miten kehittämisprojektin tulosten perusteella muusikon psykofyysisyyttä voi tukea? Projektissa esille nousseita seikkoja pohditaan sekä ohjaajien että ryhmäläisten näkökulmista. Luku rakentuu kurssin monipuolisen reflektoinnin ja tulosten pohdinnan varaan. Esille nostetaan tulosten kannalta oleellisimpia harjoituksia, havaintoja ja keskusteluja. Luvun näkökulmaan ja rajaamiseen vaikuttaa se, että luvussa 5 käsitellään metodin sovellettavuutta muusikkojen ja musiikkipedagogien arkeen tulosten pohjalta. Kaikki ryhmään liittyvä pohdinta perustuu päiväkirjamerkintöihin, vaikkei sitä leipätekstissä ole aina mainittu.

### 4.1 Kohtaamista ja valintoja - ohjaajan haasteita

Ohjaamisen kannalta mielenkiintoisiksi näkökulmiksi osoittautuivat ohjaajan itsesäätelytaidot ja kehittämisprojektin käytännön järjestelyt. Ryhmäläisten kohtaaminen on ohjaajan tärkein tehtävä. Ohjaajan on oleellista ymmärtää oman hyväksyvän läsnäolonsa merkitys, sillä se on osaltaan mahdollistamassa oppimista ja muutosta ryhmässä. Esitetyt käytännön järjestelyt ja kurssin sisältöihin liittyvät havainnot muokkaavat kurssia kohde-ryhmille sopivaksi. Luvussa tarkastellaan kohdattuja haasteita sekä niihin löytyneitä ratkaisuja. Täältä pohjalta lukuun 5 on muokattu tulevaisuutta varten ehdotuksia, joiden avulla psykofyysisen hengitysterapian käytettävyyttä on helpompi arvioida.

#### 4.1.1 Ohjaaja olosuhteiden luojana

Turvallinen ympäristö on suojaamassa oppimisprosessia. Kehittämisprojektin kohdalla olosuhteiden rakentaminen alkoi tilojen ja tarvikkeiden hankkimisesta. Sopiva tila on mahdollista saada, kun kurssitoiminta on etukäteen suunniteltu yhdessä tarjoajan kanssa. Muusikoiden hengitysryhmien kohdalla meillä ei ollut juurikaan mahdollisuutta vaikuttaa tilan valintaan kurssijärjestelyiden nopean aikataulun vuoksi. Tilan merkitys ko-

rostui ryhmien välillä. Laulajien ryhmä oli välillä isossa salissa, ajoittain ahtaaksi käyvässä ryhmäopetustilassa. Vapaavalintainen ryhmä kokoontui jokaisella kerralla samassa tilavassa luokassa.

Laulajien ryhmälle varattu ryhmäopetustila oli niin pieni, että harjoitusten tekeminen siellä 20 henkilön kanssa oli mahdotonta. Lopulta päädyin varaamaan ryhmälle toisenkin tilan ja puolet tapaamisista pidimme isossa salissa. Käytäntö kuitenkin osoitti, ettei ratkaisu ollut paras mahdollinen. Tilan vaihtumisen takia jatkuvuuden tunnetta ei päässyt syntymään. Toisaalta, se mahdollisti harjoitukset, jotka olisivat muutoin jääneet tekemättä. Jos olisimme valinneet olla samassa paikassa ja muuttaneet sisältöä, turvallisuus ja sitoutuminen ryhmässä olisivat saattaneet lisääntyä. Tekemillämme valinnoilla tarjosimme monipuolisemman kurssin, mutta kenties lisäsimme ryhmän hajanaisuutta.

Tilan ongelmallisuus kärjistyi laulajien kanssa siitäkin syystä, ettemme yleensä tienneet, kuinka monta ryhmäläistä oli tulossa paikalle. Muutaman kerran jouduimme tekemään pienemmässä tilassa tekemään nopeita siirtoja ryhmäkoon yllätessä. Tilaa vaativien harjoitusten takia muun muassa jaoimme ryhmän kahtia, koska paikalle saapui 14 henkilöä totutun 8-10 henkilön sijasta. Toisaalta tuo kerta oli mielestäni yksi antoisimmista, sillä pienissä ryhmissä virisi luottamuksellinen keskustelu.

Tilojen ja käytännön järjestelyiden aiheuttama stressi sai meidät molemmat miettimään, mihin olemme valmiita sitoutumaan.

Ajoin konsalle etsimään mattoja, kun kaikilla ei niitä ole. Vahtimestarin kanssa (en olisi selvinnyt mistään alkuunkaan ilman heitä!!!) norkoiltiin muskariluokan oven takana mattoja vaanimassa. Pyöräily neljän painavan maton kanssa Bulevardille oli ehkä vähän haastavaa...Mutta onneks ei satanu. -- On tämä touhua, Asta tuo hernepusseja Hyvinkäältä ja minä roudaan mattoja pyörällä! (Päiväkirjamerkintä, 9.10.2014.)

#### 4.1.2 Sitouttaminen ja korjausliikkeet

Ryhmien lähtökohdat olivat erilaiset myös pakollisuuden ja vapaavalintaisuuden kautta. Tämä näkyi selvästi sitoutumisessa. Ryhmäläinen, joka tulee vapaaehtoisesti kursseille, on jo yleensä itsekseen ajatellut vastaavanlaisia asioita: hän on utelias ja valmis sitoutumaan. Vapaavalintaisen ryhmän osallistujamäärässä oli 1-3 henkilön vaihtelua eri tapaamisten välillä. Laulajien ryhmässä vaihtelu oli suurempaa. Enimmillään paikalla oli

20 henkilöä, vähimmillään kahdeksan. Ensimmäisten kertojen perusteella putosivat jo pois ne, jotka odottivat kurssilta jotain muuta. Pakollisuuden vuoksi laulajien ryhmässä nähtiin kuitenkin niitä, jotka tulivat paikalle kiinnostuksen puutteesta huolimatta. Ryhmäläisillä vaikutti olevan myös kiireitä. Se näkyi sitoutumattomuutena kurssin aloitus- ja lopetusaikoihin. Lähes joka kerta joku tuli myöhässä ja lähti ajoissa.

Jouduimme huomioimaan tämän sitoutumattomuuden sisältöjen suunnittelussa. Muutimme lähestymistapaa laulajien ryhmän osalta kokemuksellisesta enemmän koulutukselliseen suuntaan. Käytimme suunniteltua enemmän aikaa kertaamiseen sekä teimme korjausliikkeitä, joiden tarkoitus oli sitouttaa ryhmäläisiä. Valinnoilla pyrimme siihen, että kehittämissuunnitelman aikana saadut oivallukset juurtuisivat paremmin ryhmäläisten arkeen.

Yksi isoimmista korjauksista toimintaan oli laulajien ryhmälle ensimmäisten kertojen jälkeen tehty aktivointi. Meillä oli 1,5h aikaa per kerta, eikä ryhmä pitänyt kiinni yhteisistä säännöistä. Tämä aiheutti sen, että alkuun suunniteltu kehon kuunteluun herkistävä rauhoittuminen, muutettiin aktivoinniksi. Myöhästyneitten saapuminen kesken harjoitusten häiritsi nimittäin rauhoittumista. Korjausliikkeen jälkeen ryhmähenki parani, sillä käytimme aktivointiin mm. leikkejä. Lisäksi annoimme ryhmälle viikkotehtäviä, mikä ei kullunut alkuperäiseen suunnitelmaamme. Muutosten seurauksena ryhmän pieni, aktiivinen joukko alkoi toimia ja muut pääsivät mukaan osallistumisen satunnaisuudesta huolimatta. Aloitimme myös blogin kirjoittamisen. Sen tarkoitus oli muistuttaa asioista tapaamisten välillä ja auttaa viikkotehtävän tekemisessä. Blogi palveli myös vapaavalintaista ryhmää, sillä heillä oli tapaamiskertojen välillä paljon pidempi aika kuin laulajilla. Saimme blogista hyvää palautetta.

Itsetuntemuksen kehittäminen vaatii henkilökohtaisen kiinnostuksen aiheeseen. Siihen suhtautuminen muuttuu elämäntilanteen ja -vaiheen mukaan. Psykofyysisen hengitysterapian harjoitukset ja työskentelyote mahdollistavat säätelyn. Kenenkään ei tarvitse ottaa enempää vastaan kuin itse haluaa. Kurssia voi lähestyä monella tapaa: pelkkinä harjoituksina tai turvallisena mahdollisuutena tutustua omaan sisäiseen maailmaan. Etukäteen arvelin, että työskentelyotteen tuoma vapaus olisi ollut selkeästi osallistumisen mahdollistava seikka useammille. Ehkä näin joidenkin kohdalla tapahtuikin.

Teimme luennon jälkeen yhden harjoituksen, jonka aikana opiskelijoiden tuli kuunnella hengitystään ja omia reaktioitaan. Eräs kertoi liikuttuneensa ja sanoi odottavansa kurssia. Toisaalta kuulin toisen kertoneen, ettei hänellä ollut mitään käsitystä siitä, mistä tässä kaikessa oikein on kyse. (Päiväkirjamerkintä, 25.9.2014.)

Tää oli sen takia niin hyvä, kun sai olla vaan ja ottaa mitä halusi. Kiitos siitä. (Pa-laute 1, 2014.)

Olisimme voineet karsia kurssin sisällön opetuksesi, joka olisi tarjonnut teoreettisen näkökulman hengityksen monitahoisuuteen. Oppiminen ei olisi tuolloin haastanut samalla tavalla opiskelijan omaa kokemusmaailmaa. Kuitenkin tämän työn merkittävä henkilökohtainen lähtökohta on vastavoiman tarjoaminen psykofyysisen kokemuksen herkästi ohittavalle mekaaniselle oppimiselle. Mielen sisäinen prosessi eli mahdollisuus kasvuun suljetaan pois oppimistapahtumasta, kun oma kokemus mitätöidään tai opetetaan esimerkiksi "hengittämään oikein".

#### 4.1.3 Hienovarainen ohjaaminen

Hengitysryhmissä oppiminen on kokemuksellista ja vapaaehtoista. Sen mahdollistaa harjoitusten hienovaraisuus ja ilmapiirin sallivuus: kokemuksesi on hyväksytty sellaisena kuin se on, uskalla kuunnella sitä. Tämä luo oppimisympäristöön tilaa. "Avarassa oppimisympäristössä oppilaat löytävät helpommin kykynsä" (Martin & Seppä 2014, 68).

Oppimisympäristöön vaikuttaa osaltaan myös psykofyysiseen hengitysterapiaan valitut sanat. On huomattava ero tarkkailemisen ja **ihmettelemisen** välillä. Jälkimmäinen on hengitysterapian sanastosta. Muusikon, joka on tottunut kurinalaisuuteen, suorittamiseen ja oikein/väärin -jaotteluun, voi olla vaikeaa *olla vaan* ja ihmetellä. Tämä oli asia, johon kiinnitimme huomiota useaan eri otteeseen. Ryhmien keskustellessa harjoituksesta, mukana oli ilmaisuja, kuten: pakko, pitää vaan, täytyy.

Eräs ryhmäläinen kertoi kokemuksestaan tehtävässä. "Ensin tuli olo, etten kyllä todellakaan halua...Mutta sitten ajattelin, että nyt pitää vaan heittäytyä!" (Päiväkirjamerkintä, 14.11.2014.)

Sanavalinta "pitää" liittyy mahdollisesti automaattisiin ajatuksiin, joista kerroin luvussa 2. Ainakin se kertoo vaatimuksesta itseä kohtaan tilanteessa, jossa se ei ollut välttämättömyyttä. Omakohtaiseen kokemukseen perustuva ajatukseni on, että muusikko pystyy suorittamaan jopa heittäytymisen. Tästä voi seurata omien tuntemusten ohittaminen ja omien rajojen rikkominen. Toisaalta, kyky heittäytyä vaan, auttaa pois omalta mukavuusalueelta ja mahdollistaa kehittymisen. Mukavuusalue tulisi kuitenkin tiedostaa oman kokemuksen kautta, jotta yhteys omiin rajoihin säilyy.

*Ihmettely* voi olla oivallinen apu ristiriitatilanteissa. Se antaa aikaa pysähtyä havainnoimaan, mihin oma kokemus ja valinta perustuvat.

#### Ihmettely

Ihmettely antaa yllättäen vapauden  
 Onko tämä kokemus mahdollista?  
 Löytöni on arvokas, kaikki kelpaa.  
 Halu ja uteliaisuus lisääntyvät ja laajenevat,  
 leviävät kehäksi ympärilleni.  
 Tila ulottuu toiseen.  
 Ihmettelen sitä,  
 mitä kuulen, näen ja tunnen.  
 Hengitän ulos.  
 Lepään tauossa.  
 Uusi on syntymässä.

Maila Seppä (Martin & Seppä 2014, 23)

Pieni lapsi vain ihmettelee ja oppii vähitellen toiston kautta. On siis varsin loogista, että ihmettely avaa väylän oman kokemusmaailman ymmärtämiseen. Usein ajatukset jäävät ajatusrakenteiden tulkitsemisen tasolle. Korostimme ihmettelyn merkitystä ryhmille saadaksemme heidät miettimään kokemuksen merkitystä sellaisena kuin se on, ei hyvänä tai huonona, oikeana tai vääränä. Autoimme välillä ryhmäläisiä huomaamaan tapahtunutta.

Ryhmäläinen, joka koki rajojen asettamisen helppona, mutta huutamisen ja potkimisen/nyrkkeilyn vaikeana, oli ahdistunut ympäristöstä.  
 "Tämä pitäisi tehdä yksin kotona."  
 Totesimme hänelle, että itseasiassa tieto, jonka hän sai harjoituksen kautta on arvokas. "Olet varmaan herkkä ja sinun on vaikea työskennellä melussa. Voit alkaa huomioida sitä elämässäsi." Hän vaikutti helpottuneelta. (Päiväkirjamerkintä, 8.10.2014.)

En osannut odottaa, että joidenkin sanojen käyttöä olisi pitänyt pohjustaa ryhmälle. Yksi niistä oli *ruumis*. Ryhmän läpi kävi kohahdus, kun annoimme ohjeen: piirrä kuva omasta ruumiistasi. Tilanteen ennakoimattomuus sai meidät muuttamaan *ruumis* sanan kehoksi. Mielestäni kyse on sukupolvien välisestä erosta. Nuorimmille osallistujille *ruumis* ei luultavasti tarkoita mitään muuta kuin kuollutta ihmistä. En kuitenkaan jatkossa ole välttämättä sanan muuttamisen kannalla, mutta sen tausta on hyvä avata ryhmälle. Maila Seppän näkökulma asiaan on mielestäni arvokas. Hän perusteli sanan käyttöä, sillä ettei katoavaisuuttamme tarvitse kieltää. "Elämä ja kuolema asuvat samassa ruumiissa. Ruu-

miällisuus johdattaa meidät mielensisäiseen maailmaan, johon kuuluu kaikki. Keho sanana johdattaa enemmän ulkoisten seikkojen määrittelemiseen ja arvottamiseen" (Seppä 2015, tiedonanto).

Päädymme kyseenalaistamaan myös *harjoitus* sanan. Koska harjoitus ja harjoittelemisen aiheuttavat vahvoja assosiaatioita muusikoille. Harjoitukset voisivat olla enemmän *ihmettelyjä* tai *kohtaamisia*. Nämä sanat jättävät enemmän tilaa ihmetellä. Pelkkään tietoon turvautuessa ajattelu muuttuu mustavalkoiseksi. Silloin kuvaan astuu virheiden pelko. Oman kokemuksen ihmetteleminen, ei arvottaminen, antaa tilaa oppimiselle. "Kun oppilaat menettävät kykynsä ihmetellä asioita, he turvautuvat pelkkään tietoon" (Martin & Seppä 2014, 71).

Harjoitusten ohjeiden antaminen yksiselitteisesti on toisinaan vaikea tehtävä. Toisaalta, ryhmä luo joskus omat tehtävänsä ns. väärinkäsitysten kautta. Tilan antaminen sille vaati ohjaajalta hengittelyä, varsinkin kun kello asettaa rajoja. Aikaan liittyvät ohjeet olivat näiden ryhmien kanssa haastavia. Muutamia kertoja sanoimme: "tehkää rauhassa, aikaa käyttäen". Tehtävän tekemisestä ei ollut tulla loppua. Ohjelmaa ja harjoituksen merkitystä kuunnellen teimme ratkaisut, joko puuttua tilanteeseen tai olla puuttumatta.

Laulajien ryhmän kanssa koimme kuuntelua sekä kosketuksen että puheen kautta. "Kerro parille aamustasi." Helppo tehtävä, monta tapaa toteuttaa se. Nyökyttely ja hymyily ottivat vallan ryhmästä, vaikka ohjeena oli kuunnella oman kehon lähettämiä yllykkeitä, ja olla vaan. Annoimme ryhmän tehdä tehtävän loppuun ja jatkoimme suunnitelmaa muuttaen. Ryhmä loi itse oman tehtävänsä: "Nyt sekä kertoja että kuuntelija laittaa silmät kiinni. Kertokaa lapsuuden ajan lelustanne." Tila hiljeni. (Päiväkirjamerkintä, 23.10.2014.)

Harjoitus antoi ryhmälle kaksiosaisena paljon enemmän. Tämä oli tärkeä, koska muusiikon suhde kuuntelemiseen on hyvin monitasoinen. Siitä kertoo myös se, että monilla oli ollut todella vahvoja mielikuvia toisen tarinasta.

Kuunteleminen silmät auki koettiin helpompana. Monilla oli tullut vahvoja mielikuvia silmät kiinni kuunnellessa. Moni kuvaili toisen tarinaa hyvin elävästi keskustelussa, joku oli ollut ullakollakin. Jonkun ajatukset taas olivat harhailleet. Yksi sanoi tuntuneen tyhmältä nyökytellä vaan silmät kiinni. (Päiväkirjamerkintä, 23.10.2014.)



#### 4.1.4 Musiikkia muusikoille?

Psykofyysisissä hengityskouluryhmissä käytetään yleensä musiikkia. Se luo turvallista ilmapiiriä, kannattelee ja ruokkii mielikuvitusta. Muusikkojen suhde musiikkiin on kuitenkin aivan toisenlainen kuin millään muulla ammattiryhmällä. Ennakko-oletukseni oli, että musiikin kuuntelu aktivoi muusikkoa liikaa ja vie huomion pois aiheesta. En laittasi myöskään kirurgeja makaamaan toimintavalmiudessa olevaan leikkaussaliin ja sanoisi: "nyt saa olla vaan". Tilan on kaikin tavoin, myös äänimaisemaltaan, tuettava teemoja. Muusikoille musiikki edustaa vahvasti työtä. Se myös saattaa aktivoida ei toivottuja mielikuvia ja muistoja.

Palasimme työparini kanssa keskusteluissa useita kertoja miettimään musiikin käyttöä eri näkökulmista. Käytimme lopulta luonnonääniin painottuvaa rentoutusmusiikkia. Vahvin näkyvä kokemus sen vaikutuksista oli raajojen kannattelutilanteessa tapahtunut "raajojen tanssittaminen" ja kuolemakokemuksen yhdistäminen musiikkiin.

Yksi perusteluni musiikittomalle ympäristölle oli se, ettei koskaan voi tietää, jos joku on juuri soittanut levyltä kuuluvaa kappaletta. Tämä epäilykseni toteutui vapaavalintaisen ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla.

Olin yrittänyt etsiä yksinkertaista rentoutusmusiikkia, jossa ei olisi SYNTIKKAA!! Astalla oli mukana yksi levy. Lopulta teimme valinnan kysyä ryhmältä haluavatko he kuunnella musiikkia. Vastaus oli myönteinen. Jouduin laittamaan musiikin kuitenkin pois, sillä sen volyymin vaihtelut olivat todella häiritseviä. Vaihdoin rauhalliseen barokkimusiikkiin, jonka käytöstä olin ollut epävarma. Meni hetki ja kuulin erään ryhmäläisen kertovan kavereilleen, että tämä kappale oli hänen kurssitutkinnostaan. (Päiväkirjamerkintä, 14.12.2014.)

Edellisen esimerkin mielenkiintoinen kohta on tietenkin se, että ryhmä valitsi kuunnella musiikkia. Eräs muusikoiden kanssa paljon työskennellyt psykoterapeutti sanoi, ettei muusikoille voi soittaa muuta kuin meren kohinaa tai metsän ääniä. Mielestäni muusikkojen hengitysryhmien kannalta tutkimisen arvoisia teemoja ovat kuitenkin oman musiikkikokemuksen merkitys ja elävöittäminen, musiikin fyysinen kokeminen suhteessa hengitykseen, sillan luominen musiikin hengittävään kokemiseen liikkeen kautta ja kokemus omasta tilasta suhteessa ääniin. Palaan näiden ideoiden kehittelyyn luvussa 5.

Myös äänenkäyttö muusikkoryhmän kanssa on asia, johon olen kiinnittänyt huomiota. Ääni voi olla kannatteleva ja rauhoittava, mutta joskus rauhoitteleva ääni onkin tungetteleva. Kyseessä ei siis ole ainoastaan äänen voimakkuuteen liittyvät asiat, vaan myös

äänensävyjen käyttäminen. Mitä herkempi tai suojattomampi ihminen on, sitä enemmän hän kuuntelee äänensävyjä ja tulkitsee niiden merkityksiä. Käytin joitain kertoja ääntäni tietoisesti myötätuntoisesti, muuten pyrin olemaan mahdollisimman neutraali. Palautteessa kukaan ei kommentoinut asiaa, mutta eräs ryhmäläinen mainitsi asian olevan tärkeä.

Ryhmäläinen oli kertonut yhtäkkiä muistamansa tapauksen vuosien takaa, jossa hän oli uskaltanut puolustaa omia rajojaan. Tarina sai hänet liikuttumaan ja sen päätyttyä oli tärkeää mielestäni kertoa, ettei hän ole yksin kokemuksensa kanssa. Tein valinnan: käytin äänessäni tietoisesti myötätuntoista sävyä. Kuulostaapa mekaaniselta, ei se sitä ollut. Olen vain kiinnittänyt neutraalin sävyn tärkeyteen paljon huomiota omassa puheessani. Omat, vahvat tunnelataukset tai niistä johtuva tietynlainen tilattomuus äänessä eivät kuulu mielestäni ohjaajalle. Siinäpä oppimista suhteesta omiin sisäisiin jännitteisiin. Onneksi aina voi hengitellä. (Päiväkirjamerkintä, 8.10.2014.)

#### 4.1.5 Uuden asian äärellä

"Riittävän hyvä ohjaaja harjaantuu vähitellen kestävänsä ryhmässä aktivoituvia myönteisiä ja kielteisiä projektioita, esimerkiksi kiintymyksen tai ihailun tai vihan ja pettymyksen tunteiden ilmaisua."

(Martin & Seppä 2014, 68.)

Monien ryhmäläisten käyttäytyminen ja kommentit kertoivat siitä, että he kokivat paljon sekä psykofyysisellä että emotionaalisisella tasolla. Psykofyysisyyden suurin osa ryhmäläisistä totesi oman kokemuksensa perusteella tärkeäksi asiaksi. Sisällön kannalta oikea-aikaisuuden puuttuessa, asian perusteleminen voi olla kuitenkin työlästä ja turhauttavaa. Suurin osa ryhmäläisistämme toimii tai tulee toimimaan myös opettajina, joten kurssin tarjoaminen työkaluksi oli perusteltua omakohtaisuuden puuttuessakin.

Molemmat ryhmät olivat täynnä ilmeikkäitä ja reippaasti itseään ilmaisevia ihmisiä. He eivät epäilleet näyttää kiinnostustaan eivätkä epäilystään. Oli tärkeää tunnistaa vastavuoiset prosessit ja tunnetartunnat, esimerkiksi se, miten ryhmän epäilevä tunne siirtyi ohjaajaan ja tältä takaisin ryhmälle. Uuden näkökulman avaaminen ryhmille oli vaativaa.

Ohjasin tänään yksin, kun Asta ei päässyt. Välillä ryhmän epäilykset saattoi tuntea käsin kosketeltavana, mm. korostunutta hiljaisuutta. Keskityin omaan hengitykseeni ja nostin aina aiheen mieleen. Hengitin hermostumiseni kanssa ja sen läpi. Onnistuin aika hyvin. Mutta kun ryhmä lähti, itku tuli. Ja siivoaja, onneksi. Lähdin syömään ja soittamaan Astalle. (Päiväkirjamerkintä, 2.10.2014.)

Opin rauhoittumisen merkityksestä enemmän kuin edes ymmärsin odottaa. Vahvistin kykyäni rauhoittaa kehoani hengittämällä, jolloin tunne ei ottanut minua valtaansa. Näin huomasin kokemuksen ja käytännön kautta, että olen samalla matkalla kuin ryhmäläiset. Tämän omakohtainen kokeminen auttoi minua kohtaamaan ryhmäläiset aidommin ja hyväksyvämmiin omana itsenäni. Työparin merkitys korostui, sillä silloinkin, kun hän ei ollut paikalla kokemuksen jakaminen oli mahdollista. Yhdessä ohjatessa turvallisuus tuli nimenomaan siitä, että tilanteen hallinta säilyi aina toisella.

Myönteisten kokemusten ja palautteen vastaanottaminen on taitolaji. Huomasin odottavani eräältä positiivista palautetta antaneelta ryhmäläiseltä positiivisuutta jatkossakin. Hän kuitenkin oli yksi niistä, jotka uskalsivat myös kritisoida ääneen. Ryhmäkertojen edessä huomasin myös, että omat empatiani ja sympatiani alkoivat nousta esille. Kun havainnoinnin kohteena ovat kokemukset, on luonnollista, että toisia on helpompi ymmärtää kuin toisia. Omat kokemukset ovat yleensä lähempänä jollain tapaa niiden kokemuksia, joita haluaisi suosia. Ohjaajana halusin kohdata kaikki ryhmäläiset tasaveroisesti, joten oman kokemukseni tunnistaminen ja sille rajan asettaminen oli tärkeää. Pyrin siihen, että olin tietoinen omasta olostani ja hengityksestäni ennen ryhmätapaamisen alkua. Näin minun oli helpompi tunnistaa olotilan muuttuminen ja reagoida siihen ajoissa. Se oli seikka, jota mietin useaan otteeseen havaintoja punnitessani ja tutkimuksen luotettavuutta arvioidessani.

Hengityskurssin ohjaaminen muusikoille sekä sisällön suunnitteleminen oli minulle ja työparilleni molemmille uutta. Omien ja toisen hetkittäisten negatiivisten tunteiden vastaanottaminen ja jakaminen vaati välillä keskustelutuokioita. Kohtasimme molemmat mm. ärsyyntymistä ryhmäläisten sitoutumattomuudesta ja siitä seuranneesta ajoittaisesta kunnioituksen puutteesta. Yhteistyömme sujuvuus oli koitoksella ryhmien ohjaamisen puolivälin kohdalla. Olimme kuitenkin keskustelleet ryhmäprosessin luonteesta, joten osasimme odottaa vastoinkäymisiä. Seuraukset olivat positiivisia yhteistyömme kannalta.

Varsinkin uuden asian äärellä ollessa ohjaamisen mysteeri tiivistyy mielestäni tilan antamisen ja ottamisen kautta. Tarkoitan tilalla tässä kohti yhteistä, aistittavaa tilaa, jonka vaihtelu syntyy jännitteiden muutoksista, ja se on jatkuvaa. Jotta tila olisi ryhmän yhteinen, ohjaajan tulee huolehtia siitä, että se jakautuu tasaisesti. "Tipahtaessaan" ryhmäläinen tulee kannatelluksi eli saa apua tunteidensa jäsentämiseen.

Ryhmäläinen sai lievän paniikkikohtauksen alun uloshengitysharjoituksella. Hän ei pystynyt edes katsomaan pariaan, joten menin jatkamaan harjoitusta hänen kanssaan. Yhdessä kuunnellen pääsimme eteenpäin. Varioimme, sillä hän ei halunnut lopettaa harjoitusta kokonaan. Huomasin ohjaamisen haasteen: mikään muu kuin yhdessä hengittäminen ei auta. Mutta on hienoa huomata kuinka se auttaa! Ryhmäläisen silmiin syttyi valo, jota en ollut ennen huomannut. Huomasin myöhemmin, kuinka katseen kautta voi kertoa toiselle hyväksymisestä, rauhoittaa: aina voi kuitenkin hengittää. (Päiväkirjamerkintä, 14.11.2014.)

#### 4.1.6 Onko tämä riittävää?

Saimme molemmilta hengitysterapian uranuurtajilta saman ohjeen hieman eri sanoilla. "*Antakaa tilaa ja avaimia oivallukseen!*" näin minua ohjasi puhelinkeskustelussa Maila Seppä (Seppä 2014, tiedonanto). Saman asian eri sanoilla tiivistä tapaamisessamme Minna Martin (Martin 2014, tiedonanto): "*Tarjoilkaa raaka-aineita, ihan kuin veisitte ryhmälle perunoita ja porkkanoita. Multaisina.*" Aluksi ajattelin ohjeita vain sisällöllisten valintojen ja tehtävien ohjaamisen yksinkertaisuutena. Mitä pidemmälle työn kanssa etenin, sitä monitasoisemmilta ohjeet alkoivat vaikuttaa.

Hengitysryhmässä oppiminen on erilaista kuin oppiminen yleensä, sillä sen lähtökohtana on olemisen tiedostaminen, ei tekeminen. Näin ollen oppimiselle on vaikeaa asettaa tavoitteita. Hengittävä vuorovaikutussuhde on muutoksen eli oppimisen mahdollistava tila, siksi ohjaajan itsesäätelytaidot ovat ensiarvoisen tärkeitä. Kyse ei ole tunteiden piilottamisesta, vaan niiden säätelystä. Herääkin kysymys, eikö tilanne ole aina sama? Laulun ja soitonopetukseen tämän soveltaminen on oleellisen tärkeää. Opettaja on läsnäololleen rauhoittamassa yhteistä tilaa, jossa oppiminen tapahtuu.

On usein vaikeaa uskoa, että yksinkertaiset asiat riittävät.

"Miten voisi riittää, että seison vaan ja annan maan kantaa? Miten niin pelkkä läsnäoleminen voi auttaa toista vaikeassa tilanteessa? Miten niin tässä pienessä melodiassa on jo kaikki? Kai minun tarvitsee jotain tehdä?!" Yksinkertaiset asiat ovat kaikkein vaikeimpia. Miksi? (Päiväkirjamerkintä, 4.5.2015.)

Taustalla vaanii usein riittämättömyyden tunne, jonka kohtaaminen vältetään tekemällä enemmän. Yksinkertaisista asioista tehdään vaikeita, jotta riittämättömyyden tunne ei katoaisi. Prosessi ei ole tietoinen, mutta melko ilmeinen. "Paha tai huono suljetaan itsen ulkopuolelle, sitä ei hyväksytä. Kun ihminen on riittävä hänessä syntyy tilaa oppimiselle.

Myös liian vahva ihanne vie tilan kasvulta" (Maila Seppä 2015, tiedonanto). Tämä selittää osaltaan myös liiallisen tavoitteellisuuden muuttumista matkaa tärkeämmäksi.

Nostan asian esille, sillä mielestäni *riittävän hyvän* sisällyttäminen opetukseen auttaisi oppilasta kehittämään vakaalla pohjalla olevaa suhdetta itseen ja musiikin tekemiseen. Käsittelen aihetta lisää luvussa 5.

## 4.2 Itseä ihmettelemässä - ryhmän kokemuksia kurssista

Ryhmiä osalta mielenkiintoisimmat tulokset liittyvät rajoihin, niiden säätelyyn ja empatiaan, joka näkyi eri tavoilla ryhmän toiminnassa. Kuvaan niihin liittyviä kokemuksia ja havaintoja eri näkökulmista.

Molemmissa ryhmissä vallitsi hyvä, keskustelevalta ilmapiiri. Tosin sitoutumisen vaikeus, josta kerroin ohjaajan haasteiden yhteydessä, aiheutti joitain ongelmia. Mutta mitä pidemmälle kurssi eteni, sitä vapautuneemmaksi ryhmät muuttuivat. Molemmat ryhmät olivat innokkaita keskustelemaan. Toisten mielipiteitä kuunneltiin ja kunnioitettiin. Kokemukset, joita ryhmäläiset jakoivat, olivat usein vahvoja.

Ryhmäläisistä harjoitusten aikana tekemäni havainnot saattoivat olla välillä vahvassakin ristiriidassa sen kanssa, mitä keskusteluissa käytiin läpi. Monet ryhmän jäsenet olivat selvästi tietoisia omista reaktioistaan ja puhuivat niistä. Kun taas jotkut tunnustivat kokemuksen, mutta tulkitsivat sen vierestä havainnoivalle tunnistamattomin sanoin. Oli myös muutamia, jotka eivät selkeästi tunnustaneet, eivätkä puheensa tai käytöksensä perusteella edes kyenneet tunnistamaan omaa tai toisen reaktiota.

### 4.2.1 Olemisen on hellittämistä ja kuuntelemista

Psykofyysisen hengitysterapian tunnuslause on "saa olla vaan". Se antaa luvan rauhoitua kuuntelemaan omaa kehoa sekä hengityksen rytmiä. Hyväksyvän läsnäolon löytymisen vuoksi on tärkeää, että ryhmäläinen tunnistaa tekemiseen ajavia yllykkeitä, jotka nousevat itsestä erityisesti vuorovaikutustilanteissa. Olemisen tunnistaminen vahvistaa kokemusta itsestä, kun se alkaa erottua tekemisestä (ks.2.6).

Olemisen ja tekemisen eroon tutustuminen aloitettiin ryhmissä kohtaamis- ja kannatteluharjoitusten kautta. Haastavaa, mutta tehokasta, on aloittaa tuo tunnistaminen vuorovaikutustilanteessa. Ryhmät reagoivat tehtävään hyvin erilailla. Laulajien ryhmässä kohtaamisharjoitus koettiin pääasiallisesti vaativana, jopa kiusallisena. Lainausta liittyi harjoitukseen, jossa seisotaan vastatusten parin kanssa ja katsellaan toista. Ohjeena on kuunnella omia reaktioita ja tilan tarvetta.

Monia ryhmäläisiä alkoi lopulta naurattaa tilanteen koomisuus, sillä tuijotusaikaa oli heidän mielestään liikaa (25 sekuntia). Tuijottamista seuraava kättely koettiin helpottavana. "Eihän kukaan vain ole ja tuijota!" Eräs ryhmäläinen tulkitse tehtävän näyttämöllä käytettävän still-kuvan harjoitukseksi, ja sai muutkin mukaan siihen. Annoin ohjeet uudelleen, sillä still-kuvassa ei ollut harjoituksen ydintä. (Päiväkirjamerkintä, 2.10.2014.)

Vapaavalintaisessa ryhmässä päiväkirjamerkintä kertoo erilaisista tunnelmista. He vapautuivat alkujäykkydestä jo ensimmäisen harjoituksen aikana.

Oli hauskaa huomata kuinka ryhmä alkoi jo tässä tehtävässä sulaa. Siitä alkoi "kuulua hyrinä". Tunnelma oli käsinkosketeltava. Minulla olikin aikaa sitä katsella, sillä toimin kellokallena. (Päiväkirjamerkintä, 19.9.2014.)

Ryhmät toivat ilmi sen kuinka mielenkiintoista oli huomata minkä kaiken alla pelkkä oleminen onkaan. Havainto liittyy *hengittävään kohtamiseen*. Siinä "on tilaa ihmetellä itseämme ja muita. Saamme mahdollisuuden aitoon kohtamiseen, jossa ihminen kohtaa ihmisen, eikä jäädä kiinni vaikkapa ammattirooliin" (Martin & Seppä 2014, 12). Hengittävä kohtaminen ja siihen luottaminen auttaa tunnistamaan tavan, jolla kohtaminen usein tapahtuu sekä ymmärtämään omasta *ruumiinmuistista* (ks. 2.3.2) nousevia tulkin-toja toisesta.

Aidosta kohtamisesta on purettu pois mm. hymyt ja nyökyttelyt eli kannattelu, jonka avulla tehdään usein vuorovaikutuksesta mahdollisimman helppoa kaikille. Kannattelua tapahtuu vuorovaikutussuhteissa silloinkin, kun sitä ei tarvitsisi. Tämä vaikuttaa hengitykseen, ja sitä kautta havaintoon itsestämme. Pyysimme ryhmäläisiä havainnoimaan hengitystään erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.

Huomaan, että jossain tilanteissa vain nopeudun ja nopeudun. "Entäpä, jos vain pysähtyisit ja hengittäisit?" Ei kauhee, en todellakaan! Maa nielaisee mut, jos pysähdyn sellaisessa tilanteessa. (Päiväkirjamerkintä, 23.10.2014.)

Toisaalta joskus taas tarve kannatella syntyy suojaamaan vuorovaikutusta. Näin kävi, kun teimme kuuntelemiseen ja mielensisäiseen tilaan liittyvää harjoitusta, jossa tunnustellaan parin hahmo käsillä. Harjoitus nosti esiin ristiriidan, joka syntyi sitoutumattomuudesta ja asetti ryhmänohjaajan nopean valinnan äärelle.

Palautteessa tuli kokemuksia laidasta laitaan, eräs ryhmäläinen oli kokenut pyhyiden. Tämän sanan kuultuaan ryhmä kohahti taaksepäin ja puhujan kehonkieli kertoi vetäytymisestä: hän alkoi selittää. Pian eräs harvoin paikalla ollut ryhmäläinen purskahti nauruun. Hän kertoi harjoituksen "olleen juuri sitä, mitä hän odottikin". Osa ryhmäläisistä nauroi myös.

Tajusin, että on mun tehtävä kannatella tilannetta ja sanoin jotain kokemusten erilaisuudesta. Otin kontaktin toiseen ryhmäläiseen ja kerroin, että minulla ja monella muullakin on ollut pyhyyskokemuksia: toisen ihmisen olemisen kauneus on ihme. Hän näytti helpottuneelta. (Päiväkirjamerkintä, 13.11.2014.)

Aikuinen ihminen on tottunut kannattelemaan itseään, kehoaan ja vuorovaikutustilanteita edellä kuvatuillakin tavoilla. Kannattelu muuttuu toisinaan pysyväksi. Tarpeettoman kannatteleminen tunnistamiseksi useat psykofyysisen hengitysterapian harjoitukset, liittyvät nimenomaan kannateltavana olemiseen. Maa kannattelee, toinen ihminen kannattelee. Pelkkä puhdas oleminen löytyy kannattelun purkautuessa. Viesti on: nyt sinun ei tarvitse kannatella, minä kannattelen." Näin syntyy vähitellen luottamusta, josta voi seurata hellittämisen kokemus. Hellittäminen liittyy läheisesti hengityksen taukoon ja *kykyyn rauhoittua* (ks. luku 2.6.2). Ohjeena ryhmälle usein olikin ihmetellä "kuinka paljon tänään on mahdollista hellittää".

Ryhmissä tehtiin useita harjoituksia, joissa kannateltiin raajoja istualtaan ja makuultaan. Niissä voi oppia tunnistamaan kehon tuntemuksia ja ehkä niiden hyväksymistäkin aikaan. Harjoituksissa kuunnellaan ja ihmetellään itsessä tapahtuvaa. "Hengityksellä kuunteleminen" avaa yhteyden itseän ja toisen kokemusmaailmaan.

Teimme harjoituksia, joissa kannatellaan toisen kättä. Joillakin kosketukseen totumisessa meni aikaa ja kokemus muuttui vaikeaksi. Monet kertoivat hengittäneensä samaan tahtiin. Jotkut totesivat, että "rentoutuivat tuosta vaan".

Eräs laulaja oli päättänyt olla vastustamatta käden kannattelua ja sen liikuttamista: "Se oli ihan kuin vuoristorata! Että tuollaisesta voi saada kiksit!" (Päiväkirjamerkintä, 23.10.2014.)

Uloshengityksellä hellittäminen ja hengityksen hiipuminen taukoon on monille mullistava kokemus. Rentoutuminen on tärkeää, mutta oleellista näissä harjoituksissa on huomata hellittämisen ja rentouden ero. Se nousikin erään tarkkaan itseään havainnoivan ryhmäläisen taholta esille.

Ryhmässä nousi myös ajatus rentouden ja hellittämisen erosta. Ryhmäläinen oli huomannut, että vaikka käsi oli rento, hän saattoi edelleen vastustaa sen liikettä. "Ihan kuin hellittäminen lähtisi keskeltä kehoa hengityksen kanssa." (Päiväkirjamerkintä, 23.10.2014.)

Kuten kerroin hengityksen tauolla (ks. 2.3) hengityslihaksiso rentoutuu. Kokemus, jossa hellittäminen lähtee kehon keskeltä, liittyy siis mitä luultavimmin taukoon. Hellittäminen on tavallaan jatkuvaa matkaa olotilaan nimeltä rentous. Varsinkin, koska musiikin tauot aiheuttavat ihmisaivoissa eniten aktiivisuutta, olisi laulamisen ja soittamisen osalta hengityksen tauon merkityksen pohtiminen hyvin houkutteleva ajatus. Siihen ei tässä työssä ole kuitenkaan mahdollisuutta.

Toiveita, pelkoja ja turvallisuutta lisääviä asioita tunnistimme korttitehtävän avulla. Sen tarkoituksena oli auttaa tunnistamaan, että niin negatiiviset kuin positiivisetkin asiat ovat yhteisiä. Vapaavalintaisessa ryhmässä korteista nousseita sanoja olivat (Päiväkirjamerkintä, 23.10.2014):

**Pelkoa heijastavia:** yksinäisyys, häpeä, riittämättömyys, suojautuminen, hauraus, sulkeminen, jännitys, vaatimus, paljastuminen, ahdistus, taakka, näkymättömyys, rikki meneminen, pakeneminen, ahneus, heikko, arvottomuus, erilaisuus, kypsymättömyys

**Toiveita kuvastavia:** vapaus, rohkeus, itsevarmuus, kasvu, heittäytyminen, luovuus, elastisuus, keskittyminen, rauha, rentous, huumori, harmonia, oma tila, läheisyys, iloisuus

**Turvallisuutta lisääviä:** ystävällisyys, rakkaus, luottamus, lepo, lämpö, rauha, tasaveroisuus, turva, tekeminen, kumppanuus, kannustaminen, uskallus, leikillisyyys, välittäminen, hiljaisuus, kosketus, perhe, hyväksyntä, ilo, arvokkuus, matka, ajattomuus, läsnäolo, kannattelu

#### 4.2.2 Rajoja hengittämässä

Tapa olla ja reagoida oman kehon tapahtumiin, on osaltaan luomassa suhdetta rajojen kokemiseen. Rajat ovat erillisyyttä. Rajojen aistimisella tarkoitetaan mm. kokemusta



omasta kehosta, sen fyysisistä ja mielikuviiin liittyvistä rajoista sekä käsitystä omasta re-  
viiristä. Psykofyysisessä hengitysterapiassa puhutaan *hengittäväistä rajoista* (Liite 2).  
Hengittävyydellä tarkoitetaan rajojen joustavuutta. Rajojen tunnistaminen aloitetaan  
omasta kehosta.

Fyysisiä kehonrajoja hahmotettaessa molemmissa ryhmissä kerrottiin kehon mittasuht-  
teiden muuttumisesta. Vapaavalintaisessa ryhmässä kokemukset liittyivät kuitenkin vielä  
enemmän turvallisuuteen. Ero ryhmien välillä saattoi johtua siitä, että vapaavalintaisen  
ryhmän kanssa aloitimme harjoittelun raajojen kannattelulla ja käytimme musiikkia, lau-  
lajien ryhmän kanssa emme. Kannattelu ja kosketus lisäävät tietoisuutta itsestä ja toi-  
sesta, ja lisäävät samalla turvallisuuden tunnetta. Ryhmään oli myös muodostunut luot-  
tamuksellinen ilmapiiri, joka näkyi rauhallisuutena ja toisen huomioimisena.

Ensin kannateltiin raajoja, sitten piirsimme myös kolmen hengen ryhmissä jokai-  
sen oman kehon ääriiviivat kosketuksen avulla. Pääasiallisesti kokemukset liittyivät  
turvallisuuteen. Joku koki olevansa kuin vauva vaunuissa, toista oli heijattu. Monet  
olivat myös miettineet kehonrajoja aistiessaan sitä, kuinka vaikeaa on asettaa ra-  
joja itselle ja muille. Eräs ryhmäläinen kertoi saaneensa luottamuksen jonkun  
asian järjestymiseen turvallisuuden tunteen kautta. (Päiväkirjamerkintä,  
3.10.2014.)

Hämmästyin siitä kuinka nopeasti keskustelu meni oman kehon ääriviivoista rajojen  
asettamisen vaikeuteen. Oli merkittävää, että fyysisesti koettu turvallisuuden tunne antoi  
luottamuksen siihen, että asiat järjestyvät. Kerroin luvussa 2 ruumiinmuistista. Psykofyy-  
sisen hengitysterapian harjoituksilla pyritään varhaisessa vuorovaikutuksessa syntynei-  
den positiivisten mielikuvien elvyttämiseen. Fyysisen turvallisuuden tunne herätti monilla  
mielikuvia varhaislapsuudesta. Oli mielenkiintoista nähdä, kuinka vahvoina muistoja voi  
kehon kokemuksen kautta palautua.

#### 4.2.3 Mielikuva rajan vartijana

Mielikuvat ovat tärkeä osa hengityksen kanssa työskentelyä. Laulajien ryhmässä kes-  
kustelua aiheutti enemmän mielikuvan ja kehon fyysisen rajan suhde. Yllätyksiä tuli suh-  
teessa omaan pituuteen ja raajojen pituuteen, myös leveyssuunnassa tapahtui kapene-  
mistä ja levenemistä.

Olin pidempi./ Olin lyhyempi, mulla oli pienempi peba kuin luulin. / Olin laihempi. /  
Olin paljon laajemmalle levinnyt kuin ajattelin./ Suurenin! Käteni olivat pidemmät,

mutta olen muuten siis ihan kirppu! / Ei tullut isoja yllätyksiä... (Päiväkirjamerkintä, 31.10.2014.)

Pitkä ryhmäläinen oli yllätynyt siitä, että jalat olivatkin lähempänä kuin hän oli odottanut: "Ajattelin, että ai tuostako ne jo alkavatkin!" (Päiväkirjamerkintä, 31.10.2014.)

Jää valitettavasti arvailujen varaan, kuinka laulajat kokivat kehonkuvan muutoksen vaikuttavan instrumenttiin. Ryhmän rehellisen ja innostavan keskustelun seurauksena pohdin sitä, kuinka tärkeää mielikuvaa kehosta ja omista sisäisistä tiloista olisi vahvistaa. En voi olla kysymättä, kuinka paljon kehon käyttökyykyyn vaikuttaa mielikuvan ja kosketuksen avulla saadun fyysisen realiteetin välinen ristiriita? Jokaisella on varmaan kokemuksia mm. uuden lihasryhmän havaitsemisesta jumppatunnilla. Ensin täytyy luoda mielikuvayhteys, sitten vasta lihasryhmän löytyminen on mahdollista. Entä jos mielikuvista puuttuu elävä yhteys selkään ja jalkoihin? Ristiriita näyttäytyi mielestäni myös myötätunnon ja hyväksynnän puutteena omaa kehoa kohtaan.

Eräs ryhmäläinen yllättyi siitä, että hän olikin kapeampi kuin oli ajatellut. Hän piti kosketuksen kautta tullutta tietoa vääränä ja omaa mielikuvaansa oikeana. Pyysin häntä sitten punnitsemaan molempia vaihtoehtoja omasta kokemuksestaan. (Päiväkirjamerkintä, 31.10.2014.)

Mielikuva on syntynyt vuorovaikutuksen tuloksena. Kokemusta ei voi arvottaa oikeaksi tai vääräksi, sillä se on aina subjektiivinen. Mutta se, mitä toki jokainen voi tehdä, on olla toisen rinnalla rauhoittamassa ja hyväksymässä hänet kokemuksineen. Kokija alkaa kenties kiinnostua vuorovaikutuksessa aistimastaan hyväksynnästä ja voi huomata kaiken olevan hyvin: olen riittävä tällaisena. Hän voi hellittää vanhasta käsityksestään - luoda näin tilaa uudelle. Mieleen syntyy potentiaalista tilaa (ks. 2.6.3), kun mielikuva ja fyysinen kokemus voivat "hengittää yhdessä".

Tämä kokemus avasi keskustelun laulunopettajan mahdollisuuksista vaikuttaa positiivisten mielikuvien vahvistumiseen ja olla rauhoittavana toisena. Parhaimmillaan tunnille voi syntyä turvallinen ilmapiiri, joka mahdollistaa muutoksen. Toisaalta esille nousi myös kääntöpuoli: voiko harjoitus vahvistaa negatiivista?

Keskustelu oli taas vilkasta. Siinä nousi esille huoli: voiko tällainen rajaharjoitus vahvistaa negatiivista kuvaa itsestä. Puhuimme siitä kuinka kaikista tärkeintä on hyväksyä toisen kokemus sellaisena kuin se on ja olla läsnä rauhoittavana toisena. Tuolloin toinen saa turvallisesti tutustua omaan kokemukseensa ja sen tuottamaan reaktioon. Tuntui siltä, että olimme aika yksimielisiä. Moni vaikutti helpottuneelta. (Päiväkirjamerkintä, 31.10.2014.)

Abstraktimman yhteyden mielikuvaan omasta kehosta ryhmäläiset saivat piirtämällä. Se koettiin hankalana, sillä harvalla oli kovin vahva suhde piirtämiseen. Ohjaajana olin tästä iloinen, sillä se auttoi ryhmäläisiä irrottautumaan suorittamisesta. Lopputulos kuvasi tämän hetkistä tilaa, se ei ole hyvä tai huono piirroksena.

Ohjeena mielikuvien käsittelyyn meillä oli mielessä toteamus hengitysohjaajakoulutuksestamme: "Mielikuvia ei analysoida ryhmissä." Annoimme siis ohjeeksi puhua siitä, miltä tuntui piirtää kuvaa. Näin pyrimme välttämään sitä, että olisi pakko avautua siitä, mitä ja miksi oli piirtänyt. Kävimme lyhyesti yhdessä myös läpi parikeskusteluissa nousutta. Monet piirrustuksista olivat hyvin abstrakteja, värien käyttöä oli laidasta laitaan. (Päiväkirjamerkintä, 31.10.2014.)

Tehtävänanto vapautti keskustelua, mutta silti monet kysyivät saako kuvan laittaa piiloon ryhmäkeskustelun ajaksi. Kävi ilmi, ettei kyse ollut ainoastaan negatiivisten mielikuvien julkitulemisesta, vaan myös positiivisten. Toisessa yhteydessä esille oli noussut ajatus siitä, että "länsimaissa kehonkuvan tulee olla kompleksinen tai siitä tulee olla syyllinen". Kuinka paljon laulajien kokemukseen harjoituksista ja keskustelun suuntaan vaikutti se, että heitä arvioidaan myös ulkonäön perusteella?

Kovin moni ei ollut innokas analysoimaan omaa piirrostaan ryhmälle. Kuitenkin ryhmissä vallitseva avoin ja kuunteleva ilmapiiri auttoi taas ryhmän mielenkiintoisen keskustelun äärelle. Aiheen vaikeus ilmeni siinä, ettei keskustelu ollut yhtä virtaavaa kuin tavallisesti. Harva oli mielikuviaan miettinyt. Esille nousi myös pelko siitä, mitä muut ajattelevat, jos sanoo jotain hyvää omasta kehostaan.

Mukana oli sekä joukko hiljaa istuvia että niitä, jotka sanoivat "ettei ole tullut mietittyä". Näin kävi vv-ryhmässäkin. Eräs sanoi, ettei sitä voi sanoa, mitä ajattelee omasta kehostaan. (Päiväkirjamerkintä, 31.10.2014.)

Yksi ryhmäläisistä osallistui molempiin ryhmiin. Hänen kohdallaan saimme nähdä kuinka mielikuva omasta kehosta lähti kehittymään kokonaisvaltaisemmaksi.

Ryhmäläinen, joka oli edellisessä tehtävässä piirtänyt vain sydämen, mahan, hartiat ja pään, oli fyysisten rajojen piirtämisen kautta hahmottanut jalkansa. Hän osallistui molempiin ryhmiin. Toisella kerralla hän kertoi piirrustuksen olleen aivan erilainen kuin ensimmäisellä kerralla (Päiväkirjamerkintä, 31.10.2014.)

Jos olisi ollut enemmän aikaa, olisin halunnut kehittää ryhmien kanssa mielensisäisen kuvan ja kehon fyysisen rajan välistä yhteyttä. Siihen tapana toimisi myötätunnon harjoittaminen ja kiitollisuus. Ryhmän kokemukset saivat minut ajattelemaan, että ihmisen

eläessä hyväksyvässä suhteessa oman kehonsa kanssa, hänen fyysinen ja mielikuvalinen kokemuksensa omasta kehosta ovat elävässä yhteydessä toisiinsa. Mielensisäinen kokemus itsestä on virtaava ja se kestää kolauksiakin.

#### 4.2.4 SEIS! - Reviiri

Oman kehon rajojen hahmottamisen lisäksi, ryhmät harjoittelivat rajan asettamista vuorovaikutustilanteessa. Näitä rajoja hahmotettiin ryhmissä reviiiharjoitusten kautta. Niissä harjoitellaan konkreettisesti rajoja ilmaisevien sanojen ja sopimussymbolisten ilmauksien käyttöä (Liite 2). Sanoja ovat mm. ei, seis, pysähdy, lopeta, ulos, pois, ei nyt, riittää, en halua, ja ei- sanallisia ilmauksia esimerkiksi seis -merkin antaminen kädellä.

Rajojen asettamiseen liittyvät harjoitukset näyttivät olevan molemmille ryhmille vaikeimpia. Tämä näkyi ryhmien toiminnassa kahdella tavalla ohjeiden noudattamatta jättämisellä ja kehonkielen viesteinä: kiemurtelu, pelleily, kaatuileminen, nauraminen, liikkeiden velttous, lamaantumisen. Äänenkäyttö oli myös vaikeaa monille: ääni ei vain tullut tai se oli hiljainen ja heikko.

Pysäyttämisharjoituksissa "ei" oli vaikeaa sanaa. Jonkun suusta se ei vain tullut. Ryhmäläiset alkoivat pelleillä. Jouta ja sitten kaatuilla. Joku antoi pysäytettävän törmätä itseensä. Seurauksena oli myös halailua. Ei tuollaista muulloin ole ilmennyt. Muistutimme, että kyseessä on kuitenkin rajaharjoitus ja annoimme erilaisia vaihtoehtoja tehdä pysäytys. (Päiväkirjamerkintä, 8.10.2014.)

Harjoituksen lyömisessä leikiksi ja ohjeiden noudattamatta jättämisessä on mitä ilmeisimmin kyse vastustamisesta. Se on mieleemme tapa suojata meitä asioilta, jotka tuntuvat uhkaavilta tai muuten vaikeilta kohdata. Vastarinta ryhmässä näkyy mm. passiivisuutena ja leikiksi lyömisellä (Martin & Seppä 2014, 107).

Huomasin keskustelutilanteessa, että joidenkin kohdalla en joko ollut lukenut kehonkielen viestejä oikein tai sitten he lähettivät sanojensa kanssa ristiriitaisia viestejä, jolloin kyse on mahdollisesti kehittymättömästä itsereflektiokyvystä tai haluttomuudesta kertoa todellisia ajatuksia. Sen sijaan pelko tai jännitys, joka näkyi kehonkielestä ja kuului äänestä kertoo mahdollisesti siitä, ettei ryhmäläinen edes osaa ajatella, että hänellä olisi oikeus rajojen asettamiseen.

Erään ryhmäläisen oli vaikeaa keskittyä uloshengitysharjoituksissa, sillä hän koki niiden olevan yksityisyyttä vaativia. Rajan hän asetti vaikeuksitta. Ilmeisesti mukana on rajattomia ja niitä, joiden rajat voisivat hieman enemmän hengittää. (Päiväkirjamerkintä, 8.10.2014.)

Ryhmissä oli nähtävissä ainakin kolmenlaista suhtautumista omien rajojen ilmaisemiseen vuorovaikutustilanteissa. Kun katsoin ryhmäläisiä, näin niitä jotka uskalsivat asettaa rajan, niitä, jotka olivat pelokkaita asettamaan rajaa lainkaan sekä mukautujia, jotka asettivat rajan vastaantulijan ehdoilla. Osa mukautujista kertoi kokevansa syyllisyyttä rajan asettamisesta.

Ensimmäiseen ryhmään kuuluivat muutamien vanhimpien ryhmäläisten lisäksi joitain, jotka olivat muissa tehtävissä kaivanneet yksityisyyttä. Toisessa ryhmässä oli niitä, jotka sanoivat tai osoittivat muuten suoraan haluttomuutensa tehtävään. Kolmas ryhmä oli suurin. Kahden viimeisen ryhmän osalta keskusteluissa nousi ilmi se, kuinka pahalta tai väärältä tuntui sanoa toiselle 'ei'.

"Joo, tuntui, ettei se ole kivasti tehty."  
 "Ihan kauheaa, nytkö mun on pakko pysäyttää hänet?"  
 "Jotenkin se tuntui niin väärältä..."  
 (Päiväkirjamerkintä, 8.10.2014.)

"Mietin vaan, että miten hän minut näin kauaksi pysäytti."  
 "Tosissaan jännitti."  
 (Päiväkirjamerkintä, 14.11.2014.)

Vaikka reviiiriharjoituksissa esiintyi monenlaisia reaktioita, jotka kertovat niiden vaikeudesta, keskustelu oli niin intensiivistä ja syvälle luotaavaa molemmissa ryhmissä, että aikarajat tulivat vastaan. Tämä kertoo osaltaan myös molempien ryhmien turvallisesta ilmapiiristä, toisaalta ryhmäläisten avoimuudesta ja kyvystä sanoittaa omia kokemuksiaan.

Purkukeskustelussa pääsimme rajojen asettamisen vaikeuden ja mahdottomuuden kautta musiikkimaailman epäkohtiin. Tuntui siltä, että keskustelu oli kuin vettä kuivalle maalle. (Päiväkirjamerkintä, 8.10.2014.)

Monet halusivat jakaa kokemuksiaan. Esille nousi mm. sairastumisen myötä seuraavat taistelut ohjaajien kanssa, työn menettämisen pelko ja kotona makaamisen syyllisyys. Keskustelimme laulajien kanssa myös siitä, mihin tarvitsee lavalla suostua ja mihin ei. (Päiväkirjamerkintä, 8.10.2014.)

Ryhmä keskusteli aiheista, joiden äärelle heidän mukaansa harvoin pääsee. Minulle ohjaajana heräsi kysymys: onko todella niin, ettemme voi tarjota paikkaa, jossa saisi keskustella, voimaantua ja vahvistaa omaa identiteettiä ja ammattiminää?

Moni kuvasi kokemusta rajojen asettamisesta helpottavaksi ja voimaannuttavaksi. Oli hienoa huomata, että ryhmän kuunteleva myötäeläminen kantoi.

Eräs ryhmäläinen kertoi itkien kokemuksestaan, joka sai muutkin liikuttumaan. Hän ei ollut muistanut vaikeaa tapausta yli kymmeneen vuoteen. Yhtäkkiä hän muisti kokemuksen rajan asettamisesta vaikeassa tilanteessa ja siitä seuranneesta voiman tunteesta. (Päiväkirjamerkintä, 8.10.2014.)

#### 4.2.5 Uloshengitys rajan vahvistajana

Uloshengityksen psykofyysisestä merkityksestä kerrotaan luvussa 2. Sen kahteen suuntaan tutustuminen aloitettiin ulospäin suuntautumisesta. Leikki oli hyvä tapa aloittaa hengityksen suuntiin tutustuminen, sillä monet ryhmäläiset, varsinkin laulajat ja puhaltajat, olivat hyvin tietoisia hengityksestään. Leikki vapautti ja oli turvallinen tapa tutkia uloshengityksen ja vuorovaikutuksen suhdetta. Ryhmät huomasivat, että vaikka "tulen syökseminen lohikäärmeenä toisen päälle" ei tuntunut mukavalta, hengityksellä ja tilan ottamisella ei kuitenkaan vahingoitettu ketään. Tämä oli tärkeä havainto.

Uloshengityksen kahteen suuntaan liittyvät harjoitukset olivat pysäyttäviä kokemuksia monelle. Uloshengityksen sisäänpäin suuntautuvaan, hellittävään vaikutukseen tutustuttiin pariharjoituksen kautta. Sisäänhengityksellä ojennettiin kädet paria kohti ja uloshengityksellä annettiin itselle, edelleen paria silmiin katsoen. Vuorovaikutuksessa pysyminen oli haastavaa.

Itsekkyys nousi taas esille. Moni pelkäsi olevansa itsekäs. Joku toi esille myös "kaikkensa antamisen" josta tulee voimaton olo. (Päiväkirjamerkintä, 13.11.2014.)

Häpeä, häpeä, häpeä...Eräs oli tuntenut, että oli ollut niin alasti, ettei kehdannut katsoa toista. (Päiväkirjamerkintä, 8.10.2014.)

Itselle antaminen uloshengityksellä aiheutti myös paniikkikohtauksen alun. Ryhmäläinen kertoi, ettei voinut hengittää, eikä varsinkaan katsoa pariaan. (Päiväkirjamerkintä, 8.10.2014.)

Harjoitus korostaa erillisyyttä ja nosti esille kaikille tuttuja tuntemuksia. Harjoitusta tehdessä saattaa kohdata itsessä olevaa riittämättömyyttä ja pelkoa hylätyksi tulemisesta. Herää kysymyksiä: Saanko tehdä näin? Toisaalta parille osoitettu: hyväksytkö minut

tästä huolimatta? Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri mahdollistivat vahvat kokemukset. Teimme harjoituksen myös vaihtaen hengityksen suunnat toisinpäin.

Eräällä ryhmäläisellä oli vaikea elämäntilanne. Hänellä uloshengityksellä antaminen herätti kokemuksen luopumisesta. Oli hienoa katsella kuinka ryhmä antoi kokemukselle tilaa ja pari kannatteli vaikealla hetkellä. (Päiväkirjamerkintä, 13.11.2014.)

Kokemusten seurauksena aloin pohtia sukupolvien välisiä eroja. Ryhmien nuorimmilla ei ollut niin paljon syyllisyyden tunteita itselle antamisesta kuin vanhimmilla. Jotkut toteivat sen myös ääneen ja sanoivat toiselle uloshengityksellä antamisen olleen itseasiassa vaikeampaa. Tämä ei ollut kaikkien kohdalla toteutuvaa, mutta selkeästi havaittavissa.

Laulajien kanssa kävimme keskustelua uloshengityksen suuntien merkityksestä laulajalle. Monet jakoivat kokemuksen "liian auki olemisesta lavalla" ja "voimattomuuden tunteesta kaikkensa antaessa". Olisiko laulunopetuksessa mahdollista ja kenties oleellisen tärkeää vahvistaa laulajan suhdetta uloshengityksen molempiin suuntiin? Mikä on ilon tai häpeän kokemuksen ja sisäänpäin suuntaavan hengityksen hellittävän liikkeen suhde äänessä?

Ryhmäläisten syvälliset kokemukset kertovat osaltaan myös heittäytymisestä harjoitukseen. Kyky heittäytyä on monelle muusikolle niin itsestäänselvä taito, etteivät he huomaa sitä edes tekevänsä. Se on osa ammattitaitoa. Milloin muusikon tulisi kuitenkin osata kuunnella itseään ja pysähtyä suojellakseen itseään? Miten mm. edellä mainittu "liian auki oleminen" ilmenee työelämässä?

#### 4.2.6 Kun empatia ottaa vallan

Ryhmien toiminnassa näkyi alusta saakka piirre, joka johdatti minut mielenkiintoisen aiheen äärelle: synkronia. Ryhmät tekivät pariharjoituksia paikoitellen käsittämättömän samanaikaisesti.

Silmäni jäivät jumiin tänään kehonrajojen piirtäjien yhteistyöhön. Miten olikaan kaunista katsoa, kun he toisiaan kuunnellen, yhdessä hengittäen piirsivät kolmannen ryhmäläisen kehonrajat. Hienoimpia kokemuksia pitkään aikaan. Ryhmän kolmas jäsen kommentoi asiaa: "Teitte niin samaan aikaan ja samalla otteella, että

olisi voinut luulla, että yksi ihminen tekee molemmilta puolilta. Ihan kuin jotain olisi valunut rajoilleni.” (Päiväkirjamerkintä, 31.10.2014.)

Aloin havainnoida synkronisoitumista muissakin tehtävissä ja minulle hahmottui kolme tapaa kuunnella omalla keholla toisen liikettä ja mukauttaa oma tekeminen siihen. Ryhmät vilisivät erilaisia variaatioita alla esittämistäni tyypeistä.

- Kuuntelijat: Kun kaksi kuuntelijaa piirsi rajoja, kumpikaan ei johtanut tekemistä. “Mietin koko ajan, että kumpi meistä vie? Kumpikin vain seurasimme toista koko ajan.”
- Johtajat: Kumpikaan ei kuuntele, tekeminen on eriaikaista.
- Kuuntelevat johtajat: Tekeminen oli selkeästi peilaamista, jossa johtamisvuorot vaihtuivat yhteisen hengitysrytmin ja läsnäolon kautta.

Musiikki on vuorovaikutusta. Yhdessä soittaminen ja laulaminen vahvistavat kykyä peilata tietoisesti toisen toimintaa ja tunnetiloja. Tämä tietoinen peilaaminen perustuu peilisolujen toimintaan (ks. esim. Damasio 2000). Kaikki ryhmäläiset eivät olleet yhtä herkkiä synkronoimaan tekemistään peilaamisen kautta. Jotkut taas eivät näyttäneet olevan tietoisia taidostaan lainkaan. Tarve synkroniaan on yksi empatian piirre, josta kerron enemmän luvussa 5. Tällainen yhdessä työskentely voisi olla ideaali tapa mm. liedpareille harjoitella yhdessä hengittämistä. Johtamisesta ja seuraamisesta, tilan antamisesta ja ottamisestahan musiikin virtaavassa tekemisessäkin on kyse.

Sama ilmiö näkyi myös reviiharjoituksissa, joiden yhteydessä jaottelin ryhmäläisiä sen perusteella kuinka he asettivat rajan. Ryhmissä 2 (pelokkaat) ja 3 (mukautujat) oli eniten peilaajia. En väitä, etteikö toisillakin olisi vahvaa kykyä peilata, mutta se ei samalla tavalla vaikuttanut heidän kykyynsä asettaa rajaa.

Teimme rajojen säätelyharjoituksen. Peilaaminen oli isoin ilmiö. Ei taaskaan kuunneltu oman kehon impulsseja, vaan säädeltiin rajaa tulijan mukaan. Suurin osa ryhmäläisistä kertoi seuranneensa lähestyvän henkilön ilmeitä ym. ja sen perusteella pysäyttäneensä. Tai jättäneet pysäyttämättä, jotkut törmäilivät toisiinsa. “Tuntui siltä, että piti halata.” (Päiväkirjamerkintä, 14.11.2014.)

Oli mielenkiintoista seurata tätä empatiavyöryä, jota yllä oleva esimerkki kuvaa. Tarkoitus oli kuunnella itseä: milloin minulla on tarve pysäyttää vastaantulija. Harjoituksen tarkoitus ei ole saada ihmisiä luopumaan empatiasta toisia kohtaan, päinvastoin. Se auttaa heitä parhaimmillaan siinä, kuinka osoittaa sitä myös itselleen. Näin syntyy joustava,



*hengittävä raja* (Liite 2), joka on yhteydessä myös uloshengityksen molempien suuntien toteutumiseen. Rajattomalla ihmisellä on pulma suhteessa itseensä tai suhteessa toisiin. Rajaton, empaattinen ihminen näyttää usein olevan rajattoman empaattinen toisia kohtaan, vaan ei itseään. Toisinaan tästä on seurauksena *aidon itsen* (ks. 2.6.1) kadottaminen ja toisten ehdoilla eläminen.

Samat kaksi ryhmäläistä taas asialla. Nyt he ihmettelivät sitä, kuinka vaikeaa oli silmät kiinni hengittää samaan tahtiin. Oli kuulemma vaikeaa tietää kuinka kauan toinen jaksaa. Ohje oli ymmärretty väärin, mutta ei sen niin väliä, tämä ilmiö on mielenkiintoinen...Teimme harjoituksen uudestaan. Nyt muutkin ryhmäläiset kertoivat, että oli vaikea seurata toisen hengitystä, kun oma rytmi olisi luonnostaan nopeampi tai hitaampi.

Sanoimme kyllä ohjeessa, että on tarkoitus hengittää ihan vaan niinkuin tällä hetkellä hyvältä tuntuu. (Päiväkirjamerkintä, 13.11.2014.)

Koska tarve empatian osoittamiseen on näin vahva ja rajojen asettaminen vaikeaa, näen yllä olevassa esimerkissä melkein pakonomaista tarvetta synkronoimiseen. Tuleeko siitä suorittamista? Herääkin kysymys, mikäli opittua kykyä peilata tarkasti toisen tunnetiloja ei tiedosteta, seuraako siitä rajaton tarve tätä kautta tuntea yhteyttä ja miellyttää?

On mielenkiintoista huomata, että rajan asettamiseen liittyy paljon negatiivisia assosiaatioita. Monille ensimmäinen ajatus on, että rajat tekevät ihmisestä epäkohteliaan, kiukukuisen tai tylsän. Kuitenkin ihminen hahmottaa ja kokee asioita vastakohtien kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että ilman rajaa ei ole tilaa. Ellei ihminen itse tunnista rajaansa ja uskalla toimia sen mukaan, joku toinen, tietäen tai tiedostamatta, asettaa rajan hänen puolestaan.

#### 4.3 Yhteenveto tuloksista ryhmän palautteen valossa

Kehittämiprojektin kautta haettiin vastauksia siihen, miten kehittämiprojektin kokemusten valossa muusikon psykofyysisyyden tuen tarve ilmenee. Kiteytän tutkimuksen tuloksia siltä osin tässä kappaleessa. Peilaan omia päätelmiäni ryhmän palautteeseen ja haastatteluissa nousseisiin näkökulmiin. Haastattelujen prosesseja kuvasin luvussa 3.

Ryhmäläiset vastasivat kysymyksiin: 1) Ruusuja ja tärkeitä asioita 2) Risuja 3) Mitä otat / aiot ottaa käyttöön elämässäsi / työssäsi? 4) Osallistuisitko jatkokurssille?

Kun palaute lajiteltiin sisällön mukaan, siinä oli nähtävissä seuraavat linjat:

- Ryhmän ilmapiiri ja ohjaajat
- Vapaaehtoisuus sisällön, harjoitusten ja osallistumisen suhteen
- Itsesäätely ja muutos
- Rajat
- Sisällön toimivuus
- Kehitettävää ja kritiikkiä

#### 4.3.1 Sovellettavuus ja sisällön fokusointi

Sisällön puolesta tämän kehittämisprojektin kurssi sopii tarjottavaksi opiskelijoille vapaa- valintaisena opintojaksona silloin, kun he ovat tutustuneet psykofyysisyyteen aiemmin tai ovat kiinnostuneita itsesäätely- ja vuorovaikutustaitojen syventämisestä hengityksen avulla. Kurssi sopii myös ammattilaisille ja työyhteisöille. Käytännönjärjestelyjen yhteydessä on hyvä huomioida suotuisista olosuhteista ja tilasta saatava turvallisuus ja rauha. Ohjaaminen parin kanssa, tai työnohjaus, on suositeltavaa.

Oppilaitosten ei kannata tarjota pakollisena tällaista kurssia. Syntyneitten käsitysten perusteella olen muotoillut oppilaitoksille sopivan koulutuksellisen kurssin, jossa kokemuksellisuutta ei kuitenkaan ohiteta. Se esitellään luvussa 5 osana *Hengittävä muusikko* -sovellusta. Sen tarkoituksena on havainnollistaa, kuinka tämän työn tuloksia voi käyttää psykofyysisen hengitysterapian harjoitusten ja näkökulman fokusoimisessa muusikoille.

Sisällön haastavuus johtuu siitä, että kurssilla käsitellään teemoja, jotka ovat muutoksessa koko ihmisen elinkaaren ajan. Oikeiden painotusten löytyminen on siis tärkeää ja aina ryhmäkohtaista. Ryhmäläiset pitivät kurssin sisältöjä mielenkiintoisina ja tarpeellisina.

Hyvää henkistä pääomaa.

Upea, pysäyttävä kurssi! (Palaute 1, 2014.)

Kaikki aiheet ovat olleet mielenkiintoisia ja varsinkin harjoitukset. (Palaute 2, 2014)

Palautteessa ilmeni hajontaa kurssin tarpeellisuuden suhteen. Osaksi hajonta on seurausta kurssilaisten sitoutumiseen liittyvästä ongelmasta. Toisaalta se viestii myös siitä,

että kurssija kannattaa teemoitella erilaisten painotusten kautta. Näin voidaan huomioida kurssilaisten itsetuntemuksen eri kehitysvaiheita. Samalla kursseilta saavat hyödyn välittömästi tai välillisesti vielä moninaisemmat sidosryhmät. Teemat ja kohderyhmät tuovat vastauksia myös fokuksinnin tarpeeseen. Kurssien muotoiluideoita pohdin luvussa 5.

Olisin halunnut mennä syvemmälle.

Punainen lanka jäi vaaleanpunaiseksi, ei ole aiheet minulle ajankohtaisia. (Palaute 1, 2014.)

Rajat, olisin kaivannut myös jotain stressin hallintaan liittyvää. (Palaute 2, 2014)

Palautteessa pyydettiin kurssilaisia kertomaan, miten he aikovat hyödyntää kurssin antia. Vastauksissa kuvattiin monipuolisesti soveltamista yksityis- ja työelämään. Mielestäni erityisen tärkeää on, että harjoitusten lisäksi läsnäolon merkitys opetuksen osana oli huomattu. Palautteesta kävi ilmi tarve ja kiinnostus jatkokurssia kohtaan. Ryhmäläiset kokivat tarvitsevänsä lisää aikaa aiheen parissa. Sama oli kokemukseni ohjaajan näkökulmasta.

Jo nyt olen eri tavalla läsnä oppilaileni.

Opetukseen: maadoitus, kannattelu, rajat, mutta ensin täytyy sulatella itse asioita, jotta saan sen oivalluksen ilon, jota on ihana jakaa toisille. (Palaute 1, 2014.)

Jatkokurssi olisi hyvä, että oppisi tunnistamaan esim. oppilaiden tarpeet, oman tilan tavoittelun ja rajat. (Palaute 2, 2014)

#### 4.3.2 Yhteisöllisyys ja vapaaehtoisuus

Ryhmän palautteessa ja havainnoissani näkyvät samat linjat. Ilmapiiiriä kuvataan turvalliseksi, kuuntelevaksi ja keskustelevalleksi. Ryhmäläiset halusivat jakaa vaikeitakin asioita ja uskalsivat elää läpi monenlaisia kokemuksia. Siitä välittyy luottamuksellisuus. Ohjaajana näin myös ryhmäläisten toisilleen antaman tuen ja empatian. Tämän perusteella on nähtävissä olemassa oleva tarve kurssin kaltaiselle toiminnalle, joka antaisi foorumin keskustelulle ja vastaisi yhteisöllisyyden kaipuuseen.

Ei tarvi olla yksin. (Palaute 1, 2014)

Rauhoittava, pidetty kurssi.

Ryhmässä avoin, turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. (Palaute 2, 2014.)

Kurssi koettiin vapauttavaksi ja helposti lähestyttäväksi sen takia, ettei siellä tarvinnut suorittaa. Pohdin aiemmin suorittamisen ja heittäytymisen suhdetta muusikon elämässä. Vaikuttaa siltä, että olemisen tunnistaminen ja hengityksen tiedostaminen auttoivat monia huomaamaan suorittamiskeskeisyyden vaikutuksia omassa elämässä. Suorittamisesta vapautumisessa harjoituksissa auttoi avara oppimisympäristö, jossa ei tarvinnut keskittyä kuin olemiseen. Myös hengitykseen ja rentoutumiseen liittyvää mekaanisuutta, joka liittyy suorittamiseen, oli havainnointu. Sisältö tarjosi muulle tekemiselle vastapainoa, jonka kautta oli mahdollista tunnistaa tarve omaan aikaan ja tilaan. Tämä on pohja mm. stressinhallinnalle ja itsen johtamiselle. Myös yhteys rajoihin näkyy.

Ei suoritus - eikä suoriutumispaineita - harvinaista!

Saa olla vaan, muttei ole pakko rentoutua. (Palaute 2, 2014.)

Rajaton päivä, ylikuormittuminen.

Ei tarvitse osata hengittää oikein. (Palaute 1, 2014.)

Ryhmän palautteessa korostui vapaaehtoisuuden merkitys sekä sisällön että osallistumisen kannalta. Ryhmäläiset olivat tehneet samankaltaisia havaintoja sitoutumisen suhteen kuin minä tutkijana. Psykofyysisen hengitysterapian lähtökohdat, oleminen ja ihmettely, haastavat muusikon monella tapaa. Kurssilla kaikki oppiminen perustuu siihen, mitä itse on valmis ottamaan vastaan. Tarvitaan keinoja, joiden avulla voi tunnistaa tarpeen oppia taitoja. Oppiminen, joka perustuu hyväksyntään ja vapaaehtoisuuteen, auttaa näkemään elämässä muutenkin asioita, jotka vahvistavat "omaa juttua". Tämä on *aidon itsen* (Ks.2.2.2) kehittymistä.

On saanut jakaa, jos haluaa, muttei ole pakko. On saanut olla vaan.

Kaikki tapahtuu itsen kautta, oma valinta mitä kurssilta mukaan ottaa. (Palaute 2, 2014.)

Tunnelma parani, kun epäluuloiset tippuivat pois, jolloin ne jotka jäi uskalsivat höllytää rajojaan.

Vapaaehtoisuus olisi kannatettavaa, sillä epäluuloiset vaikuttavat ryhmän henkeen. (Palaute 1, 2014.)

Haastattelut syvensivät näkökulmaa siihen, miksi ryhmäläinen oli valinnut tulla kurssille.

Olen miettinyt miten päästä eroon henkisen puolen blokeista. Hengitys on helppo tapa. Tulin kurssille, koska oli omaa taustaa. Ei ole tarjottu opintojen aikana muuta vastaavaa. (Haastattelu 1, 14.12.2014.)

#### 4.3.3 Onko luovuus rajattomuutta?

Olen saanut rohkeutta rajojen kuunteluun ja asettamiseen. (Palaute 1, 2014)

Jotta rajojen monien tasojen merkitys hengitysryhmien työskentelyssä avautuisi, peilaan tuloksia Hengitysterapeutin työkirjassa esitettyyn rajataulukkoon (Liite 2) Siinä kuvataan *hengittävien rajojen* merkitystä ja säätelyä. Haluan korostaa sitä, että ihminen on aikuisena sekä toisista riippuvainen että erillinen. Rajojen säätely liittyy näiden seikkojen välisen tasapainon hakemiseen ja on näin jatkuvassa liikkeessä. Hengittävien rajojen etsiminen suhteessa itseen ja toisiin on siis jatkuvaa.

**Minuuden ja erillisyyden kokeminen** (taso 1) näkyy *saa olla vaan* peruskokemuksena (Martin & Seppä 2014, 76). Tuon luvan saamiseen oli selkeä tarve varsinkin vapaavalintaisen ryhmän palautteen ja havainnoimisen perusteella. Sen monitasoisuuden tiedostaminen vahvistui tapaamisten aikana. Ryhmä puhui paljon mm. työelämän asettamista vaatimuksista ja oman ajan puutteesta, jossa myös on kyse omien rajojen tunnustelusta ja tarpeiden kuuntelusta. Ajanpuute oli myös 2 luvun alussa kuvattujen tutkimusten mukaan muusikkoja kuormittava tekijä. *Saa olla vaan* -ajatus auttoi ryhmäläisiä ymmärtämään oikeutta rajallisuuteen ja oman kehon viestien kuunteluun. Laulajien ryhmässä kokemus ei ollut yhtä paljon esillä. Syy on osaksi olosuhteissa. Joillekin kosketus kokemukseen kuitenkin syntyi, nimittäin palautteen perusteella erityisesti hellittäminen oli laulajille tärkeää. Hellittämiskokemukset olivat hyvin monitasoisia.

Hellittäminen, ehkei kaikkea tarvitse ottaa niin vakavasti. (Palaute 1, 2014)

**Mielikuvien tiedostaminen ja käyttö** (taso 2) omien rajojen tunnistamisessa oli aihe, joka herätti useita kysymyksiä liittyen mielikuvan ja kehon fyysisen rajan aistimisen suhteeseen. Muusikoille tyypillinen suorittaminen ja ankaruus itseä kohtaan kuuluivat keskustelussa, jota ryhmissä käytiin. Hyväksyvä suhde omaan kehoon parantaa elämän laatua ja hallintaa, varsinkin kun muusikko pyytää keholtaan usein äärimmäisiä suorituksia ja intensiivistä keskittymistä.

Molempien ryhmien tapaamisissa välitön palaute antoi ymmärtää, että kokemus oman kehon rajoista vahvistui mielikuvallisella tasolla. Palautteessa ei kuitenkaan kukaan ottanut kantaa kehonkuvan mielikuvallisiin muutoksiin. Toisaalta mielikuvatason tiedostaminen saattoi johtaa lempeämpään suhtautumiseen itseän, joka oli nähtävissä palautteessa selkeästi. Aikaa mielikuvien käsittelyyn ja niiden äärelle pysähtymiseen tarvittaisiin paljon enemmän. Näen, että tämä on yksi tärkeä kehittämisen kohde tulevaisuudessa.

Monet vaikuttivat saaneen oivalluksia itsesäätelystä, joka on mahdollisesti käynnistänyt muutosprosessin. Tietoisuuden lisääntyminen omista ja toisten kokemuksista, auttaa mm. kehon kuuntelussa, työelämän monitahoisissa haasteissa sekä stressin säätelyssä (ks. luku 2).

Rauhoittuminen.

Ei tarte olla "käsi nyrkissä."

Saa olla vapaa. (Palaute 2, 2014.)

Oman rajan ja reviirin ilmaiseminen sanallisesti ja sanattomasti (käden liike) oli ryhmäläisille kaikkein vaikeinta. Tämä viittaa siihen, että kehittymisen tarve on erityisesti **sopimusymbolisella tasolla** (taso 3).

Koska monet ryhmäläisistä eivät olleet tietoisia omista rajoistaan tai eivät sallineet niitä itselleen, rajan asettaminen vuorovaikutustilanteessa oli vaikea, joillekin jopa mahdoton. Kuitenkin monille kokemus rajan asettamisesta oli lopulta helpottava. Rajojen asettaminen on itselle antamista. Ihmettelimme sitä uloshengitysharjoituksissa. Toisille *itselle antaminen* oli vaikeaa, joillekin taas *toisille antaminen*. Kysymys kuuluu siis, sallinko rajat ja rajallisuuden itselleni, mutta myös toisille? Muusikon kohdalla rajallisuus liittyy myös *riittävän hyvään*.

Jotkut asiat olivat ennestään tuttuja, mutten osannut ajatella niitä positiivisena, olen vain pelännyt olevani itsekäs. (Palaute 1, 2014)

Omien rajojen HYVÄKSYMINEEN. (Palaute 2, 2014)

Tasolla 1 minuuden ja erillisyyden kokeminen liittyy myös rajoja kunnioittavaan viestimiseen katseen ja kosketuksen avulla (Martin & Seppä 2014, 76). Molempien ryhmien

työskentelyssä ja keskustelussa oli läsnä toisen kunnioittaminen ja myötätuntoinen kohtaaminen, tai ainakin pyrkimys siihen. Empatia sopivassa määrin kertoo vastavuoroisuuden ymmärtämisestä **reflektiivisellä tasolla** (taso 4): toisella on oikeus omiin tunteisiinsa ja rajoihinsa ja minulla omiini.

Tutkimuksen perusteella näyttää siis siltä, että monilla muusikoilla on erinomainen kyky lukea toisia ihmisiä ja osoittaa empatiaa. Tämä kääntyy kuitenkin itseään vastaan, ellei mukana ole edellä kuvattua ymmärrystä erillisyydestä. Se näkyi viestinnän ristiriitaisuutena eli kaksoisviestien lähettämisenä. Hengityksen tiedostaminen vaikutti kuitenkin siihen, kuinka jotkut ryhmäläiset kokivat oman arvonsa. Tämä kertoo itsemyötätunnon heräämisestä, joka mahdollistaa omien tarpeiden tiedostamisen.

Muistuttanut itseä siitä, että olen tärkeä ja riittävä, joka välillä on ollut vaikeaa. (Palaute 1, 2014)

Ennen en ole pystynyt olemaan niin läsnä omille tunnereaktioilleni, enkä hengitysmuutoksille. Tämän oivaltaminen oli tosi tärkeää! (Palaute 2, 2014.)

Yliempaattisuus ilmiönä antaa aiheita olettaa, että se voi johtaa toisen puolesta ajattelemiseen: mielestäni tunteesi ovat tällaiset, mukaudun niihin itseni unohtaen. Tällöin ei ole kyse ainoastaan omien rajojen unohtamisesta, vaan myös toisen rajojen ylittämisestä. Seurauksena voi olla tunteiden sekoittumisen sekamelska, jossa kukaan ei tiedä, mutta kaikki olettavat. Toinen ilmeiseltä vaikuttava äärimmäinen seuraus on kääntyminen täydellisesti sisäänpäin: empatiakanavan sulkeminen.

Ryhmäläisillä oli selkeä tarve rajojen tunnistamiseen ja niiden säätelyn ymmärtämiseen. He halusivat tehdä lisää rajaharjoituksia ryhmätapaamisissa. Myös tapa, jolla palaute on rajojen osalta kirjoitettu, kertoo siitä, että monet ryhmäläisistä ovat kurssin myötä tunnistaneeet tarpeensa rajojen säätelyyn. Palautteessa rajoihin liittyi mm. sanat: tunnistaa, hyväksyä, kunnioittaa, kuunnella, herättää.

Rajat herätti ajatuksia.

Oon oppinut vähän ainakin hellittämään ja samalla kuuntelemaan omia rajoja, omaa reviiriä ja omaa hengitysrytmiä. (Palaute 1, 2014.)

"Olen perfektionisti. Oppinut kantapään kautta. Olisin aiemmin mennyt pää kainalossa töihin. Työt ja tekeminen ei lopu, olen oppinut asettamaan rajoja" (Haastattelu 2, 14.12.2014).

## 5 Ajanhermolla - tulosten pohdintaa ja kehitysideoita

Johtopäätelmänä tutkimuksen keskeisten tulosten pohjalta haluan nostaa esille yhden mahdollisen syyn siihen, miksi rajat nousivat isoiksi teemoiksi tässä kehitysprojektissa. Muusikot elävät taiteen tekemisen kautta yhteydessä mielen pohjakudokseen (ks. mielensisäinen hengitys, 2.5.1). Sisäinen maailma on monilla rikas, aistiminen herkkää ja kyky lukea toisia ihmisiä hyvin kehittynyt. Rajat liittyvät ulkoisen ja sisäisen maailman yhdistymiseen. Jotta muusikko voisi elää yhteydessä omaan luovuuteensa, hän tarvitsee keinoja, joilla yhdistää maailmat. Näin syntyy sisäisen hyväksynnän tilan seurauksena *potentiaalista tilaa* (2.6.3).

Johannes Lehtonen (2011) kuvaa taiteen ja mielen yhteyttä kirjassaan *Tietoisuuden ruumiillisuus*. Taiteilijalle on välttämätöntä ja luonnollista elää läheisessä yhteydessä mielen pohjakudokseen. Tämä on syy siihen, miksi taiteellinen tuotos elävöittää samoja alkukantaisia prosesseja myös vastaanottajassa, hänen kokemustaan rikastuttaen tai toisinaan ehkä myös kauhistuttaen. Taiteen kokija tai tekijä etsii sisäistä maailmaansa kuunnellen taiteesta jotain, mikä elävöittää omaa kokemusta ja tekee taidekokemuksesta henkilökohtaisesti merkittävän. Aktivoidessaan sisäisen ja ulkoisen maailman välistä siltaa, taide elävöittää mielen psykofysiologista ydintä. Voi ajatella, että taiteen tehtävä on luoda yhtenäistä kuvaa mielenmaisemaan, jossa se yhdistää erilaisia mielen sisältöjä. (Lehtonen 2011, 134-138.) "Taiteilijalle yhteyksien synnyttäminen on erityisen vaativaa ja vaatii henkilökohtaista ponnistelua" (Lehtonen 2011, 138).

Vaikuttaa siis siltä, että monet muusikot elävät jatkuvassa yhteydessä mielen syvempiin kerroksiin. Heiltä toivotaan ja pyydetään kykyä elähdyttää toisia ihmisiä taiteella. Samalla kuitenkin arvostelun, taiteella rahastamisen, arvottamisen ym. määrää on vaikea tiivistää sanoiksi. Voisiko olla niin, että tässä on myös yksi syy myös taiteilijamyytin: luovuus on hulluutta? Väitän, että myytti olisi aika päivittää. Ainakaan sitä ei tarvitse hyväksyä. Muusikko, jolla on rajat sisäisen elävyytensä suojana, voi olla luovempi ja kiehtovampi yleisöllekin säädelllessään itse omaa mysteeriaän.

Seuraaviin kappaleisiin on koottu ajatuksia siitä, kuinka muusikon psykofyysistä hyvinvointia eli sisäistä elävyyttä voi tämän tutkimuksen valossa tukea. Kaiken lähtökohtana on mahdollistaa *aidon itsen* (2.6.1) kehittyminen.



## 5.1 Muusikon sisäisen ja ulkoisen maailman tukeminen

### Kohtaaminen

*Aidon itsen* kehittymisen kannalta kaikkein tärkein asia on toisen kohtaaminen ja hyväksyminen kokemuksineen. Muusikkona kehittyminen on jatkuvaa palautteen saamista ja oman suorituksen arviointia. Hengittävä vuorovaikutus kohdistaa palautteen tekemiseen, ei olemiseen.

*Aivotutkimuksen uusimmat oivallukset* -teoksen kirjoittaja Daniel Goleman (2014, 27) toteaa aivojen manteliumakkeen olevan kuin vaaratutka. Hänen mukaansa se voi aktivoitua, jos vuorovaikutuksessa tai palautteessa on aistittavissa:

- halveksunta
- epäoikeudenmukainen kohtelu
- epäkunnioitus
- tunne siitä, ettei minua kuunnella tai kuulla
- epärealistiset aikataulut

Psykofyysisyyden tukeminen tässä työssä esitellyillä metodeilla edesauttaa myös stressinhallintataitojen kehittymistä. Ne ovat tarpeen, sillä jatkuva paine ja liiallinen tavoitteellisuus voivat aiheuttaa kehossa sympaattisen hermoston aktivoitumisen (Goleman 2014, 33). Se nostattaa stressireaktion, joka joko lisää taistelutahtoa tai lamauttaa. Tämä tila voi kroonistua. Kun stressihormonit jylläävät, ihminen ei pysty keskittymään, hermostuminen lisääntyy ja kognitiiviset kyvyt heikkenevät. (Goleman 2014, 47.) Apuna toimii mm. tietoisuustaitojen opetteleminen. Positiivisuuden ja rauhoittumisen harjoittaminen parantaa vagushermon toimintaa, joka taas nopeuttaa palautumista. (Goleman 2014, 33-35.) Vagushermon aktiivisuutta lisää myös hengityksen rauhoittaminen (Martin ym. 2014, 55). Rauhoittuminen liittyy psykofyysisen hengitysterapian näkökulmasta kohtamiseen ja sisäisen rauhoittelijan vahvistamiseen (ks. 2.6.2). Kohtaaminen tukee mm. näiden muusikon elämän kannalta tärkeiden asioiden psykofyysisessä tukemisessa.

### Kokemuksen arvostaminen

Musiikin opettaminen ja harjoittelu keskittyy usein suorituksen parantamiseen. Kun psykofyysisyys ohitetaan, seurauksena on mekaaninen korjaaminen, jossa oma kehollinen kokemus ohitetaan. Kuten luvun 2 alussa todettiin, muusikko "voi ryöstökästellää kehoaan eikä suostu sairauslomalle" (Peltomaa 2012). Psykofyysisen ajattelun mukaan keho ja mieltä ei voi erottaa. Voi siis ajatella, että itsen mitätöinti oman kokemuksen huomiotta jättämisenä, tapahtuu myös mielensisäisenä prosessina.

Kirjassa *Mindfulness ja tieteet* (2014) Kortelainen kertoo suhteesta kehoon. Mindfulnessin zeniläistäustaisten tietoisuustaitoharjoitusten tutkimuksen seurauksena on syntynyt käsitteet *eletty keho* ja *objektikeho*. *Eletty keho* viittaa subjektiiviseen kokemukseen kehosta. Se on verrattavissa psykofyysisen hengitysterapian *aitoon itseen*. Objektikeholla tarkoitetaan kehon tarkastelua esineen tavoin. Se on tieteen näkökulma kehoon. Ihminen voi myös tarkastella itseään objektikehona. Hän saattaa tarkastella vaikkapa kättään ikään kuin se olisi esine, muttei koskaan näe sitä irrotettuna elävästä kokemuksesta. (Kortelainen ym. 2014, 127.)

Väitän, että psykofyysisyyden ohittava musiikin tekeminen ja opettaminen kannustavat muusikkoa tarkastelemaan itseään objektikehona. Tämä johtaa pahimmillaan elävän fyysisyyden kokemuksen eli *aidon itseen* katoamiseen tai sen vaurioitumiseen. Tästä syystä oman kokemuksen arvostaminen, joka vahvistaa *aidon itseen* kehittymiseen sitoutumista, on yksi tärkeimmistä tavoista tukea muusikon psykofyysistä hyvinvointia. Mielestäni tietoisien liikkeen ja hengityksen lisääminen osaksi musiikin tekemistä sekä opetusta, auttaa elävän yhteyden säilyttämisessä. Tärkeässä roolissa ovat myös mielikuvien käyttö kehonkuvan vahvistamisessa.

### Herkkyden mahdollisuuksista kiinnostuminen

"Erityisherkyys on synnynnäinen, hermostollinen ominaisuus. Erityisherkan ihmisen (engl. Highly Sensitive Person, HSP) hermosto käsittelee aistien välittämää tietoa tavallista laajemmin ja syvällisemmin. Käytännössä se ilmenee tarkkana havainnointikykyinä, kokemisen syvyytenä sekä monipuolisena ja syvällisenä asioiden käsittelykykyinä."

(HSP - Suomen erityisherkit ry 2015)

Erityisherkyys on tyypillistä taiteilijoille, toteaa Elaine Aron kirjassaan *Erityisherkkä ihminen* (2014,133). On hyvin todennäköistä, että kehitysprojektin ryhmäläisistä suurin osa oli erityisherkkiä. Koska erityisherkan hermosto käsittelee tietoa monipuolisemmin, hän tuntee kehonsa kautta syvemmin omien tunteittensa lisäksi myös toisten tunteet, ja reagoi niiden vaihteluihin. Aron (2014, 77) toteaa, että erityisherkkät ovat hyvin tunnollisia. Tämän takia tilanteissa, joissa ihminen joutuu tekemään valintoja ja asettamaan jotain etusijalle, erityisherkkä asettaa itsensä usein viimeiseksi.

"Itsen asettaminen viimeiseksi" oli nähtävissä ryhmien toiminnassa. Se on syy siihen, miksi rajat on nostettu niin vahvasti esille tämän työn tuloksissa. Herkkyys ja empatiakyky kuormittavat ihmistä, ellei hän osaa tarvittaessa laittaa itseään etusijalle. Aronin (2014, 135) mukaan erityisherkkä tuntee toisten tarpeet ja haluaa miellyttää. Monet erityisherkkät oppivat vasta vanhemmalla iällä vastaamaan omiin sisäisiin kysymyksiinsä. Siitä seuraa vapautuminen, jonka seurauksena oman kutsumuksen seuraaminen on mahdollista. Oman havaintoni mukaan monet lahjakkaat erityisherkkät eivät jaksakaan musiikkimaailman kilpailuasetelmaa. Mahdollisuus rajojen kanssa työskentelyyn esimerkiksi opiskelujen ohessa voisi muuttaa tilannetta.

Herkkä rajaton ihminen on suojaaton, siksi hengittävien rajojen löytymisessä tai niiden kehittämisessä auttaminen on yksi tärkeimpiä asioita muusikon psykofyysisen hyvinvoinnin tukemisessa. Hengittävät rajat luovat tilaa *aidolle itselle*, ja näin herkkyys muuttuu vahvuudeksi.

"Olen, jos voi sanoa "kiltimpi" persoona, ja tavallaan kärsinyt siitä. Vuosia olen tehnyt töitä sen kanssa, että olen oppinut sanomaan "Ei". Siksi on kurssi kosketanut paljon. Kaikki käsittelee asioita eri tavalla, itse käsittelen syvemmin. Olen ääriherkkä. Mahtavaa sitten, kun osaa kääntää sen voimavaraksi...Herkkydessä on tekemistä. Toisilla jotkut kommentit menee ohi, jotka itse ottaa tosi vakavasti." (Haastattelu 2, 14.12.2015.)

### Riittävän hyvä

*Riittävän hyvän* merkitys on oleellisen tärkeää muusikon psykofyysisessä tukemisessa. Miksi? Oma tulkintani asiasta, joka perustuu omaan kokemukseeni ja toimimiseen toisten muusikoiden kanssa yli 14 vuoden aikana sekä ryhmien ohjaamiseen:

"Tämä on riittävän hyvä" on kamalimpia lauseita, jonka muusikko tietää. Yleensä siksi, että se kuullaan muodossa "minä en ole tarpeeksi". *Riittävä* jo sanana aiheuttaa monissa muusikoissa sisäisen levottomuuden, joka liittyy siihen, että sana ymmärretään vähättelevänä. Kyse on siitä, että muusikko on aina metaforisesti *sisäisesti myöhässä*. Tämä johtuu tavoitteellisuudesta ja kilpailu asetelmasta: onko joku ehtinyt ennen minua, onko joku parempi, suositumpi, laihempi, miten onnistua, palautua nopeasti iskukuntoon pettymyksen jälkeen, riittääkö töitä, pitää olla parempi, pysyä terveenä...jne. *Sisäinen myöhässä oleminen* aiheuttaa sen, ettei muusikko huomaa muiden elävän saman kiireen kanssa omassa kuplassaan. Ulkomaailma on, ei aina vihollinen, mutta vähintään epäilyttävä. (Päiväkirja, 3.5.15.)

*Riittävän hyvä* on riittämättömyyden ja epärealistisen erinomaisuuden välinen "kultainen keskite". Ohjaajan haasteita käsiteltäessä esille nousi ajatus riittävän hyvästä ohjaajasta. Keskustelu siihen liittyen Maila Sepän kanssa sai minut ymmärtämään, että riittävän hyvän hyväksyminen tukee muusikon psykofyysisyyttä. Riittämättömyys nousi esille myös kehitysprojektiin osallistuneitten ryhmien palautteessa ja keskustelussa.

"Paha tai huono suljetaan itsen ulkopuolelle, sitä ei hyväksytä. Kun ihminen on riittävä hänessä syntyy tilaa oppimiselle. Myös liian vahva ihanne vie tilan kasvulta."

(Maila Seppä 2015, tiedonanto)

*Riittävän hyvä* perustuu oman epätäydellisyyden hyväksymiseen, hyvän ja huonon yhdistymiseen. Se ei ole vähemmän tai enemmän, se on omaan kokemukseen perustuvaa tekemistä nyt-hetkessä. Se nousee *aidon itsen* läsnäolosta. Martin ja Seppä (2014, 68) toteavat, että kokemus *riittävän hyvästä* mahdollistaa pysymisen riittävän eheänä, erillisenä ja johdonmukaisena itseän kohdistuvien paineiden ja ristiriitaisien odotusten keskellä.

Ehdottaisin riittävän hyvän löytämiseen tueksi erityisesti hengityksen tauon (ks. luku 2) löytymistä. Hellittäminen uloshengityksellä ja tauolla lepääminen auttavat luottamaan tuntemattomaan sekä fyysisellä että mielensisäisellä tasolla.

### Empatian tukeminen

Luvun 4 pääpaino oli rajojen asettamisessa ja empaattisuutta käsiteltiin vähemmän. Empaattisuus perustuu peilisolujen toimintaan (ks. Damasio, 2000 tai Chopra ym. 2014). Empatian perusta on syvällä kehon kokemuksessa. Juuri tämä kokemus tekee ihmisen kykeneväksi tunnistamaan toisen välittömästi. Silloin kohtaaminen tapahtuu aidommin, itsemme kaltaisina persoonina. (Rothschild 2010, 51.)

Kyky syvään empatiaan ja myötäelämiseen oli ilmeisen helppoa suurimmalle osalle kehitysprojektin hengitysryhmäläisistä. He aistivat herkästi toistensa tunteita ja olivat halukkaita ottamaan ne huomioon, jopa itsensä unohtaen. Monien toiminnasta saattoi aistia, että tiesivät miltä toisesta tuntuu. Empatian lajeja voi määritellä seuraavasti:

- 1) Kognitiivinen empatia auttaa tietämään toisen tunteet ja ottamaan ne huomioon.
- 2) Henkinen empatia, jonka avulla tunnetaan myötätuntoa. Tähän empatian alueeseen liittyy kyky aistia hetkessä toisten reaktioita.
- 3) Minusta tuntuu, että tarvitset apua ja olen valmis antamaan sitä.

(Goleman 2014, 60.)

Peilaaminen, joka oli nähtävissä ryhmissä kertoo siitä, että yhteys on ollut aitoa. Uskoisin kyvyn kehittyvän muusikoille erityisen vahvaksi musiikkia tehtäessä. Golemanin (2014, 60) mukaan, kun ihminen kuvailee tunteneensa aitoa tunneyhteyttä toiseen, he liikkuvat yhteen kuin tanssi. Jopa henkilöiden sydämen sykkeet synkronoituivat samaan tahtiin. Tähän tilaan päästään 1) kiinnittämällä täydellisesti huomiota 2) synkronia, jossa henkilöt kokee todellista yhteyttä.

Yksi syy empatian vahvalle kehittymiselle voi olla altistuminen jatkuvalle palautteelle musiikin opiskelun ja tekemisen kautta. Golemanin (Goleman 2014, 60) mukaan yksi kognitiivisen empatian kehittymisen ehto on nimittäin se, että saa suoraa palautetta aavistuksille toisen tunteista, ja näin oppii vähitellen korjaamaan omaa arviota.

Mielestäni empatiakyky on monien muusikkojen ehdoton vahvuus. Mutta jos sitä käytetään tiedostamatta se saattaa aiheuttaa ongelmia (ks. Rothschild 2010) Siitä syystä haluan korostaa rajojen merkitystä. Muusikon psykofyysisen hyvinvoinnin kannalta on oleellisen tärkeää tukea empatian kehittymistä, mutta oppia samalla myös itsemyötätuntoa. Rajojen asettaminen on sen piirre. Hengittävät rajat ylläpitävät toisen myötätuntoista kohtaamista.

Avoin, mutta on kuitenkin raja. (Palaute 1, 2014)

## 5.2 Ajatuksia laulajan hengityksestä

"Ihmisen ääneen liittyvässä uloshengityksessä on koko uskallus ja minätunteen vahvistus."

(Leena-Maria Blinnikka Martinin ym. 2014, 250 mukaan)

Blinnikan sanat avaavat näkökulman, joka saa kilpailukeskeisen musiikkimaailman vaikuttamaan vielä kovemmalta laulajien kuin muiden muusikoiden kannalta. Psykofyysinen hengitysterapia ja tämän työn tulokset avaavat mielestäni suorimman näkökulman laulajille ja laulunopetukseen. Psykofyysisen hengitysterapian menetelmillä laulunopettaja voi tukea oppilaan kehitystä olematta kuitenkaan terapeutti. Kaiken ytimessä on toisen kunnioittava, *hengittävä kohtaaminen* (ks. 4.2.1).

Jokainen laulaja tietää, että laulunopiskeleminen ja laulajana toimiminen vaatii paljon työtä oman psyykeen kanssa. Uloshengityksen kahden suunnan havainnoiminen (ks. 2.5 ja 4.2.5), nosti laulajien ryhmässä esille vahvoja kokemuksia. Laulajan suhde varsinkin uloshengitykseen on tämän tutkimuksen kokemusten valossa herkkä. Sisäinen maailma muuttuu laulussa tapahtuvan uloshengityksen kautta eri tavalla kuuluvaksi kuin minäkään muun instrumentin äänessä. Se tekee äänestä ihmeellisen, mutta myös haavoittuvan. Ei ole ihme, että äänenkäyttöön kätkeytyy usein häpeää tai tarvetta piiloutua: ääni kuvastaa aina koko elämänhistoriaa ja tätä hetkeä. Tässä valossa laulunopettajat tarvitsevat keinoja, joilla tukea sekä omaa että oppilaan psykofyysisyyttä. Mielestäni hengityksen ohittaminen ei ole ratkaisu. Psykofyysisyyden tukemisen kautta laulaja voi saada luottamusta ja uskallusta, joka mahdollistaa odottamattoman hienot kokemukset.

Psykofyysisen hengitysterapian harjoituksiin sisältyy mm. hengityksen avustusharjoituksia, joita emme laulajien ryhmän kanssa tehneet. Pääsyy siihen oli ajan loppuminen, mutta osaksi myös epäroin tehdä laulajien kanssa harjoituksia, joissa keskitytään hengityksen tarkkailuun. Halusin antaa ryhmäläisille mahdollisuuden olla vaan ja irtautua mahdollisesta oikean hengitystekniikan kokemuksesta. Palautteen perusteella moni oli saanut oivalluksia tähän liittyen.

Laulajien ryhmän palautetta käsitellessäni nostin esille hellittämisen. Se oli monille tärkeä havainto kurssin aikana ja sitä oli kommentoitu useissa palautteissa. Laulajan kehötietoisuudesta opinnäytetyönsä tehnyt Hanna Lammi (2014, 74) käsittelee työssään psy-

kofyysisen hengitysterapian kurssin kokemustaan liittyen hengityksen taukoon ja hellittämiseen. Hän kokee lihasmuistiin harjoitellun hengityksen tauon tukeneen esiintymistilanteessa vapaampaa ja rennompaa hengitystä. Harjoitteluprosessia hän kuvaa seuraavasti:

"Koin itsekin tämän hengitysterapian kurssilla yllättävän uutena kokemuksena, mutta samaan aikaan äärimmäisen rentouttavana ja luontevana. Laulaessa tätä hengitystaun tuomaa rentoutta voi hyödyntää erinomaisesti harjoitteluvaiheessa."

(Lammi 2014, 74)

Hellittämisen vastakohta on liiallinen kannattelu, joka on hyvin tavallista laulajille. Esiintymistilanteessa jännitys lisää kannattelun tarvetta ja estää hengityslihaksiston optimaalisen toiminnan. On myös todennäköistä, että ellei laulaja tunnista hellittämisen tunnetta kehossaan uloshengityksen jälkeisen tauon kautta, hänen äänenkäyttönsä perustuu laulamisen kannalta tarpeettomaan kannatteluun. Myös ylihengittäminen voi tunnistaa tauon ja hellittämisen tunnistamisen kautta. Uloshengityksestä ja tauosta kerrotaan lisää luvussa 2. Hellittämistä kuvataan myös luvussa 4.

Hellittäminen ja tauko ovat myös mielensisäisiä prosesseja. Psykofyysisen hengitysterapian ajatuksena on se, ettei oikeaa hengitystekniikkaa voi opettaa, vaan jokaisen henkilökohtaista *pyhää rytmiä* (ks. 2.3.1) tulisi kunnioittaa ja sen kuuntelua tukea. *Mielensisäisen hengityksen* (ks. 2.5.1) kannalta laulajan hengityksen merkityksen tarkastelu on äärimmäisen kiehtova jatkotutkimuksen kohde, johon tämän työn puitteissa ei ole mahdollista ottaa kantaa.

### 5.3 Läsnaoloa ja hengittävää musiikinopetusta

Psykofyysisen hengitysterapian menetelmät ja harjoitukset ovat mielenkiintoisen yhtenevät läsnäolon taitojen kehittämistä korostavan kontemplatiivisen pedagogiikan kanssa. Kontemplatiivisen pedagogiikan kautta saatujen hyvien tulosten avulla voi peilata myös psykofyysisen hengitysterapian menetelmien käytön mahdollisuuksia. Sitä voi mielestäni käyttää itsenäisesti tai kontemplatiivisen pedagogiikan rinnalla. Mitä on siis kontemplatiivinen pedagogiikka?

Pulkki ja Saari (2014, 141) käyttävät nimitystä kontemplatiivinen pedagogiikka vastamaan angloamerikkalaisessa kirjallisuudessa käytettyjä käsitteitä *contemplative pedagogy* ja *contemplative education*. Kontemplatiivinen pedagogiikka perustuu mindfulnessiin ja korostaa oppimistulosten sijaan itse oppimisprosessia, syväoppimista ja oppilaan oman ajattelun kehittymistä. Sitä voidaan pitää vastakohtana pedagogiikalle, jossa opettaja siirtää tiedon oppilaalle. Lähtökohtana on kannustaa oppilasta omaan aktiivisuuteen. Kontemplatiivisen pedagogiikan perusharjoituksiin kuuluu hengityksen ihmetteleminen, jonka kautta mieltä voidaan rauhoittaa ja tunteet hyväksyä. Toisena perusharjoituksena voidaan pitää kehoskannausta (body scan). Ajatuksena on, että kehon jännitysten havainnoiminen rentouttaa kehoa ja mieltä. Kontemplatiiviseen pedagogiikkaan sisältyy laaja joukko harjoituksia ja niiden soveltamisen rajana on vain mielikuvitus. (Pulkki ja Saari 2014, 143.)

Yhteneväisyydet psykofyysisen hengitysterapian menetelmiin ovat merkittävät. Tutkimuksessa esille nousseista ongelmista mm. liiallisen tavoitteellisuuteen ja riittämättömyyden tunteeseen saadaan apua keskittymällä oppimisprosessiin. Psykofyysisen hengitysterapian harjoitukset tarjoavat työkaluja molempiin edellä kuvatun kaltaisiin perusharjoituksiin. Hengityksen kuuntelemisen opettelua voi verrata kehoskannaukseen.

Kontemplatiivinen pedagogiikka pitää ongelmana sitä, että ihmisen turvallisuuden tunne on riippuvainen asioiden älyllisen luokittelun hallinnasta. Tällöin ihmisen minuus on riippuvainen älyllistämisen ja käsitteellistämisen tuottamasta kuvittelusta turvallisuuden tunteesta. Tavoitteena on päästää irti hallinnan tunteesta ja kohdistaa tietoisuus nykyhetkeen, jolloin voidaan päästää irti huolista ja peloista. Inhimillinen kasvu nähdään mahdollisuutena mm. empatiakyvyn lisääntymiseen. Työskentelyn keskiössä on mm. rukoilu, jolla päästään lähemmäs tietoisuutta, keskittymistä ja intuitiivista oivallusta. (Pulkki ja Saari 2014, 149-151.)

Musiikin opetuksen kannalta kontemplatiivisen pedagogiikan näkökulma turvallisuuteen on olennaisen tärkeä. Hallinnan ja turvallisuuden tunteiden sekoittumisella voi olla oleellinen osa mm. esiintymisjännityksen laukeamisessa, jossa kyse on taidon hallitsemisesta. Yksi psykofyysisen hengitysterapian harjoitusten päätavoitteita on vahvistaa *kykyä rauhoittua ja kykyä hengittävään kohtaamiseen*. Tavoitteet johtavat turvallisuuden tunteen vahvistumiseen ja vastaavat jokaisen haluun tulla nähdyksi. Psykofyysinen hengitysterapia tarjoaa selkeän menetelmän siihen, kuinka *rauhottumisen oppimista ja ai-*



*don itsen* (ks. luku 2) kehittymistä tuetaan sekä ajattelun kehittymisen että fyysisen vapautumisen puolesta. Myös sisäisen maailman ja itseen liittyvien positiivisten mielikuvien rikastuttaminen runojen ja tarinoiden kautta on yksi menetelmän periaatteista. Tämän kappaleen käsitteitä, kuten myös mindfulnessin ja psykofyysisen hengitysterapian eroja käsitellään luvussa 2. Siitä, kuinka kehittämissuunnitelmaan osallistuneet ryhmäläiset kokivat menetelmien sopivan oman työskentelynsä ja opettamisen tukemiseen, kerrotaan luvussa 4.

Näen psykofyysisen hengitysterapian harjoitukset erityisesti opettajan mahdollisuutena tukea ensin omaa hyvinvointiaan ja läsnäolon taitoaan. Sen jälkeen ne voivat siirtyä osaksi opetusmetodeja. Tätä ajatusta tukee myös kontemplatiivinen pedagogiikka, joka Pulkin ja Saaren (2014, 142-144) mukaan korostaa kasvattajan itsekasvatusta. Ilman tietoista läsnäoloa ja mielen virkeyttä, opettaja vaipuu "opetussuunnitelman toteuttamistranssiin". Ajatuksena on myös, että lapset oppivat usein enemmän siitä, miten opettajat ovat kuin siitä, mitä he opettavat. (Pulkin ja Saari 2014, 142-144) Psykofyysinen hengitysterapia korostaa myös vuorovaikutuksen merkitystä muutoksen välineenä (ks. luku 2.2). Sitä kautta nähtynä harjoitukset toimivat tukena myös aikuisten opettamisessa.

Pohjois-Amerikassa erilaisia tietoisuustaitoja sovelletaan kouluissa. Suomessa pedagogiikan mahdollisuuksiin on reagoitu hitaasti. (Pulkin ja Saari 2014, 142.) Vaikka Pulkin ja Saari puhuvat lähinnä kouluopetuksesta, mielestäni musiikinopetus voisi olla selkeästi tietoisuus- ja tunnetaito-opetuksen edelläkävijä Suomessa. Se näyttääkin mahdolliselta viime vuosina tehtyihin tutkimuksiin perusteella (ks. luku 2.1). Musiikkipedagogit etsivät työkaluja, joilla vastata tulevaisuuden haasteisiin. Kyse on lähinnä siitä, kuinka vakuuttaa melko hajanainen ammattikenttä uudenlaisen näkökulman toimivuudesta ja tarjota toimivaksi havaittuja työkaluja.

#### 5.4 Hengittävä muusikko -kurssit

Hengittävä muusikko -kurssit on suunniteltu vastaamaan sekä musiikin ammattilaisten että opiskelijoiden tarpeisiin. Kurssien sisällön voi nähdä jakautuneena: itsesääteley- ja vuorovaikutustaitoihin, luovuuden kehittämiseen ja hengityksen psykofysiologian ymmärtämiseen. Niiden tarkoituksena on myös tarjota keskustelufoorumi.

Psykofyysisen hengitysterapian mallin pohjalta Hengittävä muusikko -kurssit on jaettu tasoihin I-III. Tasojen tarkoitus on auttaa erilaisten kurssikokonaisuuksien muokkaamisessa. Kaikki tasot yhdessä vastaavat psykofyysisen hengitysterapian hengityskoulumallia ja ovat myös lähinnä tämän työn kehittämisprojektissa ryhmille tarjottua kokonaisuutta.

Taso I: "Nyt saa olla vaan" - opetellaan olemaan omaa hengitystä kuunnellen

Taso II: "Minullahan onkin jalat" - tutkitaan mielikuvien ja ajatusten merkitystä

Taso III: "Minussa virtaa" - tutkitaan vuorovaikutuksen ja oman tilan suhdetta

*Koulutuksellinen ryhmä* on kurssi, joka sopii oppilaitosten tarjottavaksi opiskelijoille myös pakollisena. Se sisältää työskentelyä tasoilla I-II tai I-III aktivoiden opiskelijaa sekä kokemuksen että teorian kautta. Kurssi antaa käsityksen hengityksen psykofyysisyyden merkityksestä. Se tarjoaa työkaluja jännittämiseen ja stressinhallintaan. Kurssi syventää suhdetta omaan kehoon sekä auttaa oman kehonkuvan ja luovuuden syventämisessä mielikuvien kautta.

Tasoista I-III voidaan muokata kokonaisuuksia työyhteisöille toiveiden mukaan. Tarjolla on myös esittelypäiviä, joiden pohjalta kiinnostuneet voivat löytää itselleen sopivan kurssin. Hengitykseen syventymistä kaipaaville ammattilaisille, opiskelijoille ja harrastelijoille tarjotaan tasot I-III. Tätä kutsutaan *muutosryhmäksi*. Se antaa mahdollisuuden itsetuntemuksen kehittämiseen ja vaatii sitoutumista.

Lisää tietoa kursseista löytyy sivuilta: [www.hengittavamuusikko.com](http://www.hengittavamuusikko.com).

## 5.5 Hengittävä muusikko -kurssien sisällöistä

Tutkimuksen pohjalta syntyi ideoita psykofyysisen hengitysterapian harjoitusten soveltamisesta ja painottamisesta muusikoille toimivammiksi. Tässä luvussa esitellään muutamia niistä. Kurssin sisältöihin on etsitty myös painotuksia, joilla voidaan vastata eri ryhmien toiveisiin. (Kyse on siis painotuksista, ei uudesta sovelluksesta.)

- Stressin säätely (myönteinen vs. kuormittava stressi)
- Vireystilan säätely ja keskittyminen
- Tasapainoisen hengityksen vaikutukset kehon asentoon ja hallintaan
- Oman kehon viestien kuuleminen ja huomioiminen
- Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen
- Mielikuvien elävöityminen

### 5.5.1 Kiinnostuminen

Kiinnostuminen on yksi tapa huomata ja työstää tuntemattomia asioita itsessä: uskallanko kiinnostua siitä mitä minussa tapahtuu? Yksi hengitysterapian harjoituksista, jota sovelsimme muusikkojen hengitysryhmän kanssa oli hengityshuoneentaulu, jonka tekstin tarkoitus on saada ryhmäläinen huomaamaan jokapäiväisessä elämässään oman hengityksen muutoksia. Huoneentaulu ei ollut menestys ryhmissämme. Se voi johtua monista seikoista, mutta mielestäni mahdollinen syy on tauluun valittujen sanojen merkityksen kaukaisuus. Ihminen, joka on vasta tullut tietoiseksi jostain, ei useinkaan löydä heti merkityssuhdetta *arvostamiseen ja kunnioittamiseen*. Aion mahdollisesti soveltaa muusikkoryhmien kanssa toisaalla soveltamaani huoneentaulua, jonka sanat ovat *kiinnostuminen ja arvostaminen*. Mielestäni *ihmettelyn* merkitystä ajattelulle tilaa antavana seikkana ei voi muusikoille myöskään liikaa korostaa.

Kursseille osallistuminen on hyödyllisintä, kun se tapahtuu itsessä heränneen kiinnostuksen pohjalta. Tarpeen tunnistamiseen voi tarjota apua tutustumispäivien ja luentojen kautta. Muusikkojen kursseille erityisen hyödyllistä olisi lisätä harjoituksia liittyen automaattisten ajatusten ja ajatusmallien tunnistamiseen. Pidän tätä tarpeellisena, sillä monilla on tavoitteellisuuden kautta rakentuneita tunnistamattomia ajatusmalleja ja käsityksiä itsestä. Monilla on myös hyvin vahva sisäinen kontrolloija, minkä saimme hengitysryhmien kanssa huomata (Päiväkirjamerkintä, 2.10.2014). Tunnistamisen jälkeen itsemyötätunnon, hyväksynnän ja kiitollisuuden harjoittaminen auttavat työhön sitoutumisessa.

### 5.5.2 Peilaaminen ja sen purku

Peilaaminen oli iso ilmiö muusikoiden hengitysryhmän toiminnassa. Jotta muusikoille kehittynyt taito kääntyy eduksi, se tulee ymmärtää omassa toiminnassa. Tästä syystä lisäksi ryhmien harjoituksiin peilaamisharjoituksia, joiden avulla taidon voi tunnistaa. Ilmiön tunnistamisen jälkeen peilaamisen kautta saatuun tietoon reagoimisen voi valita. Peilaamista tapahtuu myös tunnetartunnan muodossa. Sen keholliseen purkamiseen on mielestäni oleellisen tärkeää löytää keinot.

### 5.5.3 Hengitysryhmän äänimaisema

Musiikin käyttäminen muusikoiden ryhmässä oli monien avautuvien näkökulmien vuoksi haastavaa. Kyky rentoutua musiikin parissa tai nauttia siitä, saattaa nimittäin jopa kadota kokonaan, kun musiikista tulee työtä. Useilla on tapana analysoida kaikkea kuulemaansa, toisinaan haluamattaankin. Monet ovat myös herkkiä äänille.

Muusikkoryhmissä, ryhmän dynamiikasta riippuen, voi musiikinkäyttöä soveltaa eri teemojen tutkimiseen. Sen hahmottaminen, kuinka oma sisäinen tila muuttuu äänimaiseman kautta, voi olla muusikolle hyvin tarpeellinen. Hiljaisuuden merkitystä kurssilla, eikä muusikkojen elämässä, kuitenkin pidä vähätellä. Muusikkojen ryhmien kanssa kiinnostavia teemoja kehittää esim. musiikin kuuntelemisen kautta ovat:

- oman musiikkikokemuksen hyväksyminen, arvostaminen ja elävöittäminen
- musiikin fyysinen aistiminen suhteessa hengitykseen
- sillan luominen musiikin hengittävään kokemiseen liikkeen kautta
- kokemus omasta tilasta suhteessa ääniin

Virtaavan kuuntelukokemuksen aikana, voi luoda suhteen joskus jopa kadonneeseen kykyyn ilahtua ja nauttia musiikista. Hengittävä, ei liian analyttinen ja suorittava suhde musiikkiin auttaa omien ajatusten, päämäärien ja musiikillisen vuorovaikutuksen työstämisessä.

#### 5.5.4 Leikki on mielentila

"Ennen kaikkea koetaan mitä leikki on: energinen, positiivinen, lumoava mielentila, ei niinkään mikään tietty toiminta."

(Lampi 2015)

Musiikki on kuin leikkiä. Se antaa mahdollisuuden käsitellä elämän raadollisuuttakin mielikuvien kautta, mitkä syntyvät harmonioiden ja rytmien jännitteiden synnyn ja purkautumisten kautta. Musiikin kuulijan tai tekijän omista kokemuksista syntyy liike, joka auttaa sisäisen maailman jäsentymisessä symboleiksi, mielikuviksi ja tuntemuksiksi, joista syntyy sanallistettavia kokemuksia.

Leikin, kuten myös tarinoiden, runojen ja satujen käyttö rikastuttavat mielikuvien maailmaa ja auttavat vaikeiden asioiden käsittelyssä. Näin "kykenemme hyväksymään epätäydellisyyden osaksi sekä omaa että toisen perusolemusta" (Martin ym. 2014, 172). Musiikin mekaaninen tekeminen, oman kokemuksen mitätöinti, suorituskeskeisyys ja liiallinen tavoitteellisuus, hankaloittavat muusikon vuorovaikutusta sekä itsensä että ulko maailman kanssa. On siis tärkeää, että löydettävissä olisi elävä suhde omaan sisäiseen maailmaan ja kyky luottaa *leikin mielentilaan*.

Hengitysryhmissä tuohon mielentilaan pääsemistä voi tukea monitasoisesti:

- Turvallisuus, kyky rauhoittua ja luottaa, luovat tilaa leikille.
- Omien mielikuvien rikastuttaminen avaa mahdollisuuksia mielikuvituksen rajattomalle käytölle.
- Leikkivä uskaltaa innostua, mutta sitoutuu samalla leikin sääntöihin. Tämä auttaa oman tarinan kertomisessa, joka taas toimii magneettina esiintyjän ja kuulijan välillä.

Leikki on läsnä monissa psykofyysisen hengitysterapian harjoituksissa ja mielestäni muusikoiden kanssa sitä voi tilanteesta riippuen jopa lisätä. Mutta koska muusikot ovat heittäytymisen mestareita, niin leikkiä tulee käyttää harkitusti. Kehittämiprojektin aikana kävi ilmi, että se ei aina saanut ryhmäläisiä ihmettelemään kokemustaan. Leikkien käytön tulee siis olla harkittua ja selkeästi tarkoituksellista.

Hyvä esimerkki leikin kehitysmahdollisuuksista ja tämän mallin mukautuvuudesta liittyy harjoitukseen, jossa aistitaan omaa voimaa. Psykofyysisen hengitysterapian harjoituksissa voiman kokemus syntyy harjoituksista, jotka vahvistavat voiman tunnetta suhteessa mm. omiin oikeuksiin, arvoon, itsen ilmaisemiseen ja fyysiseen voimaan.

Osallistuin Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistys ry:n järjestämään koulutukseen, jossa tanssipedagogi ja valmentaja Ilkka Lampi esitteli riehaleikkejä. Yksi niistä perustui perinteisen peilileikin idealla metsästämiseen: toiset ovat metsästäjiä ja toiset saaliita. Lampi korosti sitä, että metsästäjä rakastaa kohdettaan. (Kurssimuistiinpanot, 6.3.2015) Huomasin, että musiikin tekemisessä on parhaimmillaan kyse samankaltaisesta oman voiman intensiivisestä suuntaamisesta läsnäolon ja hengityksen kautta. Se lisää tietoisuutta itsestä ja tilasta, sekä luo jännitettä yleisön suuntaan. Leikki avaa puolen, joka opettaa oman läsnäolon voiman suuntaamisesta. Se on tuttu muusikoille erityisesti esiintymistilanteista, mutta tieto voiman säätelymahdollisuuksista saattaisi auttaa musiikin tekemisessä ja jännittämisessä. Hengitysryhmien työskentelyyn sopivat hyvin leikit, jotka auttavat valppauden kasvattamisessa. Sepän mukaan (2015, tiedonanto) tällaisia leikkejä ovat nimenomaan takaa-ajoleikit ja pelkoleikit, jossa roolit vaihtuvat nopeasti. Näin syntyvä kokemus liittyy voiman lisäksi iloon.

## 5.6 Ikkuna eri alojen väliseen dialogiin

On mielenkiintoista huomata, kuinka eri aloilta päädytään saman asian äärelle, hengitykseen. Koska hengitys koskettaa jokaista, psykofyysisen hengitysterapian soveltamismahdollisuudet ovat rajattomat. Uskon tulevaisuudessa näkeväni hengitysryhmien kautta avautuvia muusikoiden ja toisten alojen ammattilaisten yhteistyöprojekteja. Yhteistyö psykologin kanssa tämän kehittämisprojektin aikana ja perheterapeutin kanssa toisen hengitysryhmän tiimoilta, on auttanut minua monipuolistamaan näkemyksiäni ja ennenkaikkea sanallistamaan omien kokemuksieni kautta oppimaani. Näkökulmien ja kokemusten erilaisuus auttavat näkemään asioita uudella tavalla ja kehittämään toimintatapoja. Toivon tällaisen yhteistyön vähentävän myös ennakkoluuloja, joita muusikoilla vaikuttaa olevan psykologiaa kohtaan. Näen hengityksen avaavan mahdollisuuden poikkitieteelliseen tutkimukseen.

## 6 Matkalla hengityksen kotiin - loppusanat

Tämä tutkimus on avannut minulle avaruutta ja mahdollisuuksia, joita osasin vain kuvitella. Näköalat ovat vaikuttaneet välillä yrityksiini rajata työn näkökulmia. Koen, että tutkin aihetta koko elämälläni. Toivon tulevaisuudessa pääseväni kirjoittamaan aiheesta lisää, sillä muusikon suhde hengitykseen on varmasti useamman jatkotutkimuksen aihe.

On mielenkiintoista, että hengityksen kuuntelemiseen sitoutuminen auttaa meitä kohtaamaan tämän hetken kokonaisuutena, tuntemaan syvemmin ja näkemään kirkkaammin. Hengitys on koti. Se vie meitä kohti tuntematonta lempeästi suojaten, jos annamme siihen mahdollisuuden. Sivuan lyhyesti vielä lempi aiheitani, jonka käsitteleminen ei tässä työssä ollut mahdollista. Mielestäni se kuitenkin kokoaa työssä esitettyjä pohdintoja yhteen.

Kirjallisuudessa eriytymätöntä kokemusta kehosta ja mielestä kutsutaan nimellä *khora*. Ennen syntymää elämme äidin kohdussa tilassa ilman kuvia, sanoja ja ajatuksia. Tuo alkutila säilyy meissä halki elämän. Se on luovuuden kohtu ja kehto. Mielensisäinen hengitys saa voimansa khorasta. Sana *khora* on kreikkaa ja tarkoittaa *äärettömän sijaa*. Se tarjoaa meille lepopaikan ja suojan. "Sen sykkeessä, ykseyden erillisyyden ja vuorotte- lussa syntyvät mielikuvat itsestä ja ympäristöstä. Khoralla ei ole hahmoa, vaan se as- sosioituu lähinnä rytmin, lähtemiseen ja tulemiseen, avautumiseen ja sulkeutumiseen. Se sykkii aina läsnäolevassa hetkessä ja siksi pakenee määritelmiä. Kun sitä pyritään selittämään, sen autenttisuus on auttamattomasti menetetty." (Martin ym. 2014,14)

Haluan lopuksi kiittää kanssakulkijoitani, jotka ovat jaksaneet kohdata minut aina uudelleen.

*Minna ja Maila*, kiitos tuestanne ja viisaista neuvoista. Toivon, että tämä on mielenkiin- toisen matkan alku!

*Laura*, olet nähnyt laajemmalle kuin minä. Kiitos kärsivällisyydestä, lempeästä rauhoit- telusta ja neuvoista. "*Hyvä tulee, hyvä tulee, hyvä tästä tulee...*" -laulu soi mielensisäi- sistä kaiuttimistani aina, kun tarve vaatii!

*Sirkku ja Asta*, ilman uskoanne tähän projektiin, en olisi selvinnyt. Kiitos yhteistyöstä, odotan jatkoa innolla!

*Aino Maija*, kiitos uusien maisemien kartoitusavusta ja vauhdikkaasta lentoseurasta!

*Minttu ja Hanna*, ystävänä kotilaboratoriossa, kiitos alati uudistuvista näkökulmista!

*Sanna-Mari*, ilman apuasi tässä työssä ei olisi yhtään pilkkua, eikä se olisi valmistunut ennen joulua. Taas kerran autoit pikkupirjon (lausutaan: pikkusiskon) ahdingosta. Lämmin kiitos!



## Lähteet

Arjas, Päivi 2001. *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Arjas, Päivi 2014. *Varmasti lavalle - muusikoiden esiintymisvalmennus*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Aro-Heinilä, Tiina-Kaisa 2008. *Oletko rento, osaatko hengittää - eväitä muusikon hyvään oloon*. AMK-opinnäytetyö. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Aron, Elaine N. 2014. *HSP - Erityisherkkä ihminen*. Keuruu: Otava.

Chopra, Deepak; Rudolph E. Tanzi 2014. *Superaivot - vapauta mielen voimavarat*. Tallinna: Basam Books.

Damasio, Antonio 2000. *Tapatumisen tunne*. Helsinki: Hakapaino.

Golemann, Daniel 2014. *Aivot ja tunneäly - uusimmat oivallukset*. Tallinna: Samsara tapapaino-oppaat.

Hannula, Nuutti 2014. *Tietoisen soittamisen taito*. AMK-opinnäytetyö. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu.

HSP - Suomen erityisherkkät ry. 2015. Luettavissa: [www.erityisherkat.wix.com](http://www.erityisherkat.wix.com). <http://erityisherkat.wix.com/erityisherkat> (Luettu: 20.4.2015)

Kabat-Zinn, Jon 2005. *Kehon ja mielen viisaus - tietoisen läsnäolon parantava vaikutus*. Tallinna: Basam Books.

Kaukola, Anu 2013. *Laulajan keho–mieli-yhteys: Ongelmana kehon passiivisuus*. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Korpela, Tapio 2012. Artikkelit: Hengityskirjan pohjalta kirjoitettu artikkeli *Hengittääkö puhallinmusiikki raskaasti?* Musiikin suunta, musiikintutkimuksen aikakauslehti. Nro 3-4: 75-90. 2012.

Kortelainen, Ilmari; Saari, Antti; Väänänen, Mikko 2014. *Mindfulness ja tieteet*. Tampere: Tampere University Press.

Kuula, Arja 1999. *Toimintatutkimus - kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä*. Tampere: Vastapaino.

Lammi, Hanna 2014. *Kehotietoisuus laulajan työskentelyn tukena. Psykofyysinen lähestymistapa reittinä luovuuteen ja läsnäoloon*. YAMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Lampi, Ilkka 2015. [www.terapialampi.fi](http://www.terapialampi.fi). Luettavissa osoitteessa: <http://www.terapialampi.fi/leikkikoulutus> (Luettu: 2.4.2015)

Lampi, Ilkka 2015. Kurssimuistiinpanot. Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistys

ry:n järjestämä Rauha ja Rieha -koulutus: riehaleikit. Turku 6-7.3.2015.

Lehtonen, Joel 2011. *Tietoisuuden ruumiillisuus*. Porvoo: Duodecim.

Martin, Minna; Seppä, Maila; Lehtinen, Päivi; Törö, Tiina; Lillrank, Benita 2014. *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*. Tampere: Mediapinta.

Martin, Minna ja Seppä, Maila 2014. *Hengitysterapeutin työkirja*. Tampere: Mediapinta.

Martin, Minna 2014. Henkilökohtainen tiedonanto: asiantuntijakonsultaatio 29.10.2014

Mäkirintala, Eija 2008. *Feeling Better, Performing Better? Holistically-Oriented Top Performance and Well-Being (HOPE): Performance Enhancement and Its Perceived Impacts on Musicians*. Väitöskirja. www.trs.fi Luettavissa osoitteessa: <http://www.trs.fi/tsarchive/files/TietokantaTutkittu/2006/106013Loppuraportti.pdf> (Luettu: 10.11.2014)

Niemeläinen, Virve 2013. *Ääni siltana kuolemaan - äänityöskentely saattohoidossa*. Artikkelikokoelmassa: *Ihmisiä musiikkiterapian työvälineenä*. Toimittanut: Liisa-Marja Lilja-Viherlampi. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaali.

Rohtschild, Babette ja Rand, Majorie 2010. *Apua auttajalle - myötätuntouppumuksen ja sijaistraumatisaation psykofysiologia*. Oulu: Traumaterapiakeskus.

Ronkainen, Suvi; Pehkonen, Leila; Lindblom-Yläne, Sari; Paavilainen, Eija 2011. *Tutkimuksen voimasanat*. Porvoo:WSOY.

Seppä, Maila 2014 ja 2015. Henkilökohtainen tiedonanto: puhelinkeskustelut 8.10.2014 ja 26.4.2015.

Sherod, Miller; Elam W. Nunnally; Wackman, Daniel B. 1990. *Pariviestinnän parempi opas*. Jyväskylä: Kirjapaja.

Siegel, Daniel 2014. *Mindsight - muutoksen tiede*. Tallinna: Basam Books.

Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistys ry. 2014. www.psykofyysinenpsykoterapia.fi.Luettavissa:<http://www.psykofyysinenpsykoterapia.fi/psykofyysinen.htm> (Luettu: 14.4.2015)

Säily, Mikael 2014. *Musiikinopiskelijan soittoharjoitteluun vaikuttavat tekijät: Kuinka musiikkipedagogi voi auttaa harjoitteluongelmista kärsivää oppilasta*. AMK-opinnäytetyö. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Taattola, Jari 2011. *Musiikinopiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä musiikin tekemisen terveysvaikutuksista*. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Tuomi, Jouni ja Sarajärvi, Anneli 2013. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Urantowka, Margit 2014. *Joogaa backstagelle - muusikon roudattava joogaharjoitus*. AMK- opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Vilka, Hanna 2007. *Tutki ja havainnoi*. Vaajakoski: Gummerrus.

Vilka, Hanna 2005. *Tutki ja kehitä*. Keuruu: Tammi.

Williams-Berndt, Janet 2015. [www.janet-williams.com](http://www.janet-williams.com). Valmennusohjelmasta luettavissa: <http://www.janet-williams.com/the-writer/about-the-book>

## Tutkimuslupa

### Tutkimuslupa

Osallistun Metropolia ammattikorkeakoulun tarjoamalle  
*Hengittävä muusikko / Psykofyysinen laulaja* -kurssille.

Kurssi on osa Saara-Maija Strandmanin YAMK-opinnäytetyötä, joka tarkastelee psykofyysisen hengitysterapian metodien soveltamista muusikoiden psykofyysisen hyvinvoinnin tukemiseen.

Tutkimusta ohjaa FT, lehtori Laura Huhtinen-Hildén.

Allekirjoittamalla tämän tutkimusluvan annan Strandmanille oikeuden käyttää kurssilla nousseita kokemuksia ja keskusteluja tutkimuksen osana. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja kirjallisessa opinnäytetyössä kokemukset sekä keskustelut esitetään nimettöminä ja siten etteivät ne ole tunnistettavissa yksityiskohtien perusteella.

Helsingissä, 14.11.2014

Allekirjoitus ja nimenselvennys/Sähköpostiosoite/Puhelinnumero

## **Rajataulukko**

### **Vuorovaikutuksessa kehittyvät taidot rajojen tunnistamisessa ja asettamisessa (Martin & Seppä 2014, 76)**

Tasot 1-4 kuvaavat rajojen hengittävyiden eri tasoja ja alla kuvataan työskentelyä psykofyysisessä ryhmässä

#### **4. Rajakokemusten reflektio (reflektiivinen taso)**

- rajojen monitasoisuuden ja vuorovaikutteisuuden ymmärtäminen
- ymmärrys siitä miten elämänhistoria yhteydessä raja- ja reviirikokemuksiin
- vastavuoroisuuden ymmärtäminen; toisella on oikeus rajoihinsa ja tarpeisiinsa
- raja- ja reviirikokemuksen ilmaisun haasteellisuuden, esim. kaksoisviestien ymmärtäminen

#### **3. Rajoja ilmaisevien sanojen/ muiden ilmaisujen käyttö (sopimussymbolinen taso)**

- oman rajan ja reviirin ilmaisu sanallisesti ja sanattomasti
- ei, seis, pysähdy, lopeta, ulos, pois, ei nyt, riittää, en halua

#### **2. Mielikuvien tiedostaminen ja käyttö (mielikuvallinen taso)**

- omien rajojen mielikuvallinen kokeminen ja aistiminen
- rajojen maalaaminen mielikuvien avulla
- käytetään mielikuvia ja hengitystä rajakokemusten tutkimukseen
- maalataan paperille mielikuva omasta ruumiista ja rajoista

#### **1. Minuuden ja erillisyyden kokeminen (fyysiologinen/ruumiillinen taso)**

- lupa olla vain -kokemus
- sanaton, rajoja kunnioittava viestintä esimerkiksi katseen tai kosketuksen avulla
- rajakokemuksen vahvistaminen liikkeen, lihasjännityksen ja painovoiman aistimisen avulla
- ruumiin rajojen aistiminen ja niiden vahvistaminen fyysisesti toisen ja oman kosketuksen kautta