

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 HARMONISEN LAULUN ERITYISYYS LAULUTAPANA.....	3
2.1 Harmoninen laulu	3
2.2 Harmonisen laulun tutkimus.....	5
2.3 Laulettu äänen suhteesta kehoon	6
2.3 Osasävelet.....	8
2.4 Intervalliharjoitukset	10
2.4 Aoum-harjoitus.....	11
2.6 Moodit.....	13
2.7 Käsien liikkeet	14
3 FENOMENOLOGIA KOKEMISEN SELITTÄJÄNÄ.....	15
3.1 Kehollisuus havainnon perustana	15
3.2 Kehollisuus tietoisuuden perustana	17
3.3 Kokemushorisontit kokemuksen eri tasoina.....	18
4 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	20
4.1 Tutkimuksen tehtävä	20
4.1 Tutkimuksen lähestymistapa.....	20
4.3 Aineiston kerääminen avoimen haastattelun menetelmällä.....	21
4.4 Tutkimusprosessin eteneminen ja oman esiymmärryksen muodostuminen.....	22
4.4 Haastateltavien valinta.....	24
4.5 Haastateltavien taustoista.....	24
4.6 Haastatteluiden eteneminen.....	26
4.7 Fenomenologinen aineiston analyysi.....	27
4.8 Analyysin eteneminen.....	28

5 TUTKIMUSTULOKSET – YLEINEN MERKITYSVERKOSTO....32

5.1 Kokemuksia äänen kehollisuudesta ja kehoresonanssien havaitsemisesta.....	32
5.2 Kokemuksia äänen ja osasävelten havaitsemisesta	33
5.3 Kokemuksia äänen havaitsemisesta kehon sisäisyydessä.....	35
5.4 Kokemuksia käsien liikkeiden merkityksistä laulamisen apuna.....	36
5.5 Kokemuksia harmonisen laulun kehollisista vaikutuksista.....	38
5.6 Kokemuksia harmonisen laulun vaikutuksista tunteisiin.....	39
5.7 Kokemuksia harmonisen laulun vaikutuksista ajatuksiin.....	40
5.8 Kokemuksia harmonisen laulun vaikutuksista käyttäytymiseen ja arkeen.....	40

6 TUTKIMUSTULOSTEN VERTAILUA FENOMENOLOGIAN

KÄSITTEISTÖÖN.....43

6.1 Laulettu äänen kokeminen objektikehon tietoisuuden tasolla.....	44
6.2 Laulettu äänen kokeminen eletyn kehon tietoisuuden tasolla.....	45
6.3 Laulettu äänen kokeminen kontemplatiivisen kehontietoisuuden tasolla.....	47
6.4 Laulettu äänen kokemisesta puhtaan tiedostamisen tasolla.....	49

7 POHDINTA.....51

7.1 Tutkimuksen yleistettävyys ja luotettavuus.....	51
7.2 Pohdintaa tutkimustuloksista.....	55

LÄHTEET.....59

1 JOHDANTO

Osallistuin kesällä 2004 Valamon luostarissa järjestetyille ”Äänen syvä ymmärtäminen”-kurssille. Kurssi koostui laulutuokioista, joista jokainen alkoi hiljentymisellä. Istuimme silmät suljettuina ja keskityimme kuuntelemaan ääniä kehomme ulkopuolella ja sen sisäisyydessä. Aloimme hiljaisten yksittäisten äänien ja äänteiden laulamisen. Äänteiden laulamisen kautta opettelimme havaitsemaan äänen värähtelyn ja kehon välisiä yhteyksiä toisiinsa. Seuraavaksi kuuntelimme äänteiden sisällä soivia osasäveliä ja opettelimme muodostamaan ääniteitä niiden mukaisesti. Kädet ikään kuin lauloivat mukana ilmentäen liikkeillään jokaisen yksittäisen laulettuun äänen sävyä ja värähtelyä kehossa. Äänteiden laulamisen kautta virittäydyimme sellaiseen keholliseen ja mielelliseen tilaan, mitä laulettava laulu ilmensi. Jokaisen laulun päätteeksi palauduimme yksittäisten äänteiden laulamisen kautta hiljentymiseen.

Aluksi äänen ja kehon välisen yhteyden havaitsemiseen liittyvät kokemukset olivat luonteeltaan kehollisia. Laulettu ääni saivat värähtelyillään kehoni resonoimaan, mikä herätti minussa kehollisia tunteita äänestä. Harjoittelun myötä laulaminen synnytti myös kokemuksellisia tiloja, missä ääntä, kehoa ja mieltä ei oikeastaan voinut enää täysin erottaa toisistaan. Ne kaikki olivat kokemuksessa läsnä. Itselleni laulamisen tärkein tavoite onkin ollut laulettuun äänen, kehon ja mielen välisen yhteyden kokeminen, jota tarkastelen myös tässä tutkimuksessa.

Tämän tutkimuksen tehtävänä on selvittää: millaisia kokemuksia laulettuun äänen, kehon ja mielen välisen yhteyden havaitsemisesta syntyy harmonisen laulun laulutavalla lauletaessa?

Suomessa harmonisen laulun opetus perustuu opetuskäytänteisiin, jotka ovat muodostuneet ranskalaisen Iégor Reznikoffin (1938-) opetustyön ja tutkimuksen tuloksena. Sen vuoksi en näe merkitykselliseksi tarkastella tutkimukseni teoriassa harmonisen laulun varhaisia historiallisia vaiheita tarkasti vaan pyrin muodostamaan käsityksen siitä millaista laulaminen on harmonisen laulun nykyisiin opetuskäytänteisiin perustuvana erityisenä laulutapana. Keskeiseksi muodostuu ääniteistä koostuvien harjoitusten tarkastelu harmonisen laulun laulutavan olemuksen selittäjänä ja kuvaajana. Koska harmonisesta

laulusta on olemassa niukasti lähdekirjallisuutta, käytän lähteenä myös omia havaintojani harmonisen laulun kursseilta. Tarkastelen teorian ensimmäisten kappaleiden aluissa äänen ja kehon välistä suhdetta fysiikan ja musiikkiterapian näkökulmista. Lukujen lopuksi pyrin muodostamaan kuvan siitä miten harmonisessa laulussa ääni muodostetaan.

Kokemuksen käsitettä lähestyn tutkimuksessani ranskalaisen Maurice Merleau-Pontyn *ruumiinfenomenologisen* filosofian näkökulmasta. Siinä ihminen nähdään kehollismielellisenä kokonaisuutena, joka on kosketuksissa ympäröivään maailmaan ensisijaisesti kehonsa välityksellä. Ihminen on maailmassa kehona ja hän tulee tietoiseksi kehonsa välittämästä informaatiosta lukuisten kehollisten ja mielellisten prosessien kautta. Tullessaan tietoiseksi hän on kokemuksellisessa suhteessa maailmaan. Kokemuksella tarkoitankin tässä tutkimuksessa sellaista tietoiseksi tulemisen prosessia tai tilaa, jossa keho ja mieli ovat molemmat läsnä. Kokemusten kautta ihminen luo merkityksiä maailman ilmiöille ja omalle maailmassa olemiselleen. Teorian päätehtävänä on muodostaa pohja harmonisen laulun laulutavasta syntyvien kokemusten empiiriselle tarkastelulle.

Tutkimusaineiston olen kerännyt *avoimen haastattelun* menetelmällä. Olen pyrkinyt löytämään vastauksia tutkimustehtävään haastattelemalla eritasoisia laulajia harmonisen laulun lauluryhmissä. Tutkimusaineisto koostuu viiden henkilön haastatteluista, jotka olen analysoinut aineistolähtöisesti Laineen (2001) esittelemän *fenomenologisen aineistonanalyysin* mukaisesti. Tutkimusasetelma on ollut muuttuva. Se on muodostunut lopulliseen muotoonsa vasta aineiston analyysin vaiheessa.

2 HARMONISEN LAULUN ERITYISYYS LAULUTAPANA

2.1 Harmoninen laulu

Harmoninen laulu on varhaisten kristillisten alkuseurakuntien suullisena perinteenä säilynyt laulutapa. Se on yksiaänistä ja sitä on esiintynyt koko läntisen kristikunnan piirissä, antiikin Kreikan, Rooman ja Gallian alueilla. Varhaisimmat kirjalliset kuvaukset harmonisesta laulusta ovat peräisin 300-400- luvulta. Vielä 500- luvulla laulu on elänyt rikkaana yksinlauluperinteenä. Aluksi kansan keskuudessa esiintynyt tapa laulaa on siirtynyt kirkon musiikiksi luostareiden luostarijärjestelmien vakiintumisen alkuvaiheessa 500-600-luvulla. Ensimmäiset laulua kuvaavat nuotinnukset, neumit ovat peräisin 800-1000- luvulta. Sekä gregoriaanisen- että bysanttilaisen kirkkomusiikin katsotaan olevan välitöntä jatkoa varhaisten alkuseurakuntien tavalle laulaa. (Vuori 1995, 43- 51.)

Harmonisesta laulusta käytetään myös nimitystä *varhaisgregoriaaninen laulu* viitaten sen alkuperään gregoriaanisen laulun varhaisena muotona. *Gregoriaaninen laulu* on katolisen kirkon yksiaänistä laulua, jonka syntyvaiheet sijoittuvat 500-luvun varhaiskristilliseen lauluperinteeseen. Varsinaisesti se on syntynyt 735-850-luvulla kirkkomusiikin uudistuspyrkimysten tuloksena ja nykyiset gregoriaanisen laulun käytännöt ovat kehittyneet vasta 1800- luvulla. Harmoninen laulu ei ole sama asia kuin nykyisiin gregoriaanisen laulun käytäntöihin perustuva kirkkolaulu. *Harmoninen laulu* on laulutapa, joka on ollut olemassa jo ennen gregoriaanisen laulun syntyvaiheita. Harmoninen laulu on saanut Reznikoffin mukaan lopullisen muotonsa jo 300- 500-luvulla ja säilynyt suullisena perinteenä tähän päivään saakka. (emt.)

Reznikoffin näkemys harmonisen laulun historiasta ja sen kehitysvaiheista perustuu varhaisimpiin kirjallisiin dokumentteihin ja suullisena perinteenä säilyneiden varhaisten laulumuotojen tutkimukseen. Hänen mukaansa harmonisen laulun juuret eivät ole pelkästään juutalaisten jumalanpalvelusmusiikissa ja synagogaperinteessä vaan lauluun on tullut vaikutteita myös muista varhaisista lauluperinteistä, varsinkin idän varhaiskristillisistä laulumuodoista. Hän korostaakin vielä elossa olevien suullisena perinteenä säilyneiden laulumuotojen tutkimisen ja ymmärtämisen tärkeyttä harmonisen

laulun tutkimuksessa. Hän on tutkinut harmonisen laulun lisäksi mm. tiibetiläistä liturgiaa, iranilaista, intialaista, turkkilaista ja sufilaista musiikkiperinnettä (Utriainen 2000a, 8.; Vuori 1995, 13. ja Lehtiranta 1989,33.)

Reznikoff on tutkinut myös muinaisia uskontoja ja shamanistisia kulttuureita, joista on tullut vaikutteita harmoniseen lauluun. Harmonisen laulun filosofinen perusta onkin pythagoralaisessa ja platonilaisessa maailmakuvassa ja musiikkikäsitelmissä sekä orfilaisessa traditiossa, jonka juuret ulottuvat Reznikoffin mukaan ainakin 1000-2000-luvulle eaa. Orfilaisuus on antiikin Kreikassa ja Roomassa vallinnut mysteeriuskonto, mistä on välittynyt vaikutteita kristinuskoon filosofien, kuten Platonin (427-347 eaa.) ja Pythagoraan (572- 490 eaa.) oppien välityksellä. (Vuori 1995, 156).

Tässä tutkimuksessa tarkoitan harmonisella laululla Iégor Reznikoffin opettamaa erityistä laulamisen tapaa, josta on käytetty kursseilla ja kirjallisuudessa eri nimityksiä. Ranskassa yleistynyt nimitys harmoniselle laululle on ”*chant antique chrétien occidental*”, joka on käännetty englanniksi ”*the Ancient Christian occidental chant*” ja suomeksi ”*länsimainen antiikin kristillinen laulu*” (Anonyymi 2007).

Suomessa 2000-luvulla yleiseksi nimitykseksi Reznikoffin opettamalle laulutavalle on vakiintunut *harmonisen laulun* nimitys. Harmonisen laulun nimitystä on käännetty kirjallisuudessa englanniksi *harmonic chant/ing* ja *harmonius chant*, mutta ne eivät ole vielä vakiintuneet yleisiksi nimityksiksi laulutavalle. (Hänninen 2007, 9-10).

Myös Reznikoffin opetusmenetelmästä on käytetty eri nimityksiä, kuten Reznikoffin opettama laulu, Reznikoffin ääniterapeuttinen metodi ja harmonisen laulun metodi. (ks. Vuori 1995, Utriainen 2000a ja b, Hänninen 2002 ja 2007) Käytän tutkimuksessani Reznikoffin opettamasta laulutavasta nimitystä harmoninen laulu ja hänen opetusmenetelmänsä nimitystä harmonisen laulun metodi.

2.2 Harmonisen laulun tutkimus

Reznikoff on aloittanut harmonisen laulun tutkimisen vuonna 1970 ja järjestänyt laulukursseja eri puolella Eurooppaa vuodesta 1976 alkaen. Suomessa hän on järjestänyt laulukursseja vuodesta 1984 alkaen. Tällä hetkellä hän toimii professorina Pariisin Nanterre X yliopistossa erikoisalanaan antiikin lauluperinteet. (Anonyymi 1994.)

Reznikoff ei ole julkaissut harmonista laulua tai harmonisen laulun metodia käsittelevää kirjaa. Sen vuoksi harmonisen laulun tutkimus kohdistuu Reznikoffin opetusmenetelmien tutkimiseen, minkä keskeisiksi lähteiksi muodostuvat harmonista laulua käsittelevät artikkelit ja haastattelut sekä kurssimateriaali. Käytänkin Reznikoffin (2005) artikkelia ”*On primitive elements of musical meaning*” yhtenä päälähteenä harmonisesta laulusta kirjoittaessani.

Ensimmäinen suomenkielinen harmonista laulua käsittelevä kirja on Vuoren (1995) pro gradu -tutkielmaan perustuva kirja ”*Hiljaisuuden syvä ääni*”, jota käytän teorian toisena päälähteenä. Myös Hänninen on tutkinut laulamisen kokemuksellisuutta harmonisen laulun näkökulmasta. Käytän lähteinäni myös Hännisen (2002) teemaseminaarityötä ”*Kokemuksia harmonisesta laulusta*” ja (2007) pro gradu -tutkielmaa ”*Hiljaisuuden opetuksia*”.

Käytän myös lähteenä Utriaisien (2000a ja b) teemaseminaaritöitä, joissa Reznikoffin opettamaa laulua tarkastellaan etnografisen tutkimuksen näkökulmasta. Utraiainen (2005) on myös tarkastellut väitöskirjassaan Reznikoffin opettamia lauluja hahmopsykologian näkökulmasta. Reznikoffin opettaman laulutavan ja siitä muodostuvien kokemusten tarkasteleminen jää kuitenkin tutkimuksessa taka-alalle. Vuoren ja Hännisen tutkimukset puolestaan painottuvat harmonisen laulun opetuskäytänteiden sekä niistä muodostuvien kokemusten empiiriseen tarkasteluun. Sen vuoksi annan Vuoren ja Hännisen tutkimuksille enemmän painoarvoa tämän tutkimuksen lähdekirjallisuutena. Koska kirjallisuutta on olemassa niukasti, asetan tämän tutkimuksen lähteeksi myös omat havaintoni harmonisen laulun kursseilta. Olen osallistunut harmonisen laulun kursseille Valamossa kesällä 2004, Tampereella syksyllä 2004 ja Kotkassa keväällä 2005.

Vuori, Utriainen ja Hänninen ovat osallistuneet Reznikoffin ohjaamille harmonisen laulun kursseille. Vuori ja Hänninen myös ohjaavat harmonisen laulun kursseja. Tällä hetkellä Suomessa toimii n. 30 ohjaajaa, jotka noudattavat Reznikoffin opettamaa tapaa laulaa opetuksessaan. Harmonisen laulun nimityksistä, kursseista ja kurssien ohjaajista saa lisätietoa harmonisen laulun internetsivuilta. (www.harmoninenlaulu.org)

2.3 Laulettu äänen suhteesta kehoon

Fysiikan näkökulmasta tarkasteltuna ihmisen *ääni* koostuu eri taajuuksilla värähtelevistä sinivärähtelyistä, jotka etenevät väliaineessa siniaaltoina. *Taajuus* eli frekvenssi ilmoittaa kuinka monta kertaa tietynlainen värähdys tapahtuu tietyssä aikayksikössä. Taajuuden yleisin mitta on hertsi (Hz), joka ilmoittaa kuinka monta kertaa värähdys tapahtuu sekunnissa. (Karma 1986, 1-2.)

Äänen värähtelyiden suhdetta ihmisen kehoon on tutkittu erilaisten sähköisten mittausmenetelmien avulla useiden eri tieteenalojen, kuten musiikkiterapian näkökulmasta. Musiikkiterapeutti Petri Lehikoinen (1998) mukaan ihminen vastaanottaa äänen värähtelyjä koko kehonsa välityksellä. Hänen mukaansa varsinkin siniäänet etenevät ihmisen lihaksistossa esteettömästi. Matalat siniäänet (27-88Hz.) läpäisevät lihakset edeten kehossa ja hermostossa tasaisesti ja esteettömästi. (Lehikoinen 1998,394-397.)

Äänen värähtelyiden ja kehon fyysikaalisen yhteyden havaitseminen perustuu ihmisen kykyyn havainnoida. Reznikoff käyttää nimitystä *äänien havainto*, joka tarkoittaa äänen kokonaisvaltaista aistimista, tuntemista ja vastaanottamista koko keholla. (Vuori 1995, 157). Ääni pitää tuntea, kokea ja elää, koska vain oman kokemuksen kautta ääni voi vaikuttaa ihmisen koko olemukseen. (Utriainen 2000a, 9.)

Harmonisen laulun kursseilla opetus alkaa laulettu äänen ja kehon välisten yhteyksien havaitsemisen harjoittelemisesta. Aluksi pyritään saavuttamaan rentoutunut kehollinen ja mielellinen tila hiljentymisen avulla. Omien kehollisten toimintojen havainnoiminen, kuten oman hengityksen kuunteleminen saa aikaan sen, että keskittyminen on syventynyt, mieli tyhjentynyt ajatuksista ja keho rentoutunut hengityksen tasaantuessa.

Seuraavaksi aletaan laulaa tietyltä sävelkorkeudelta hiljaisesti yksittäisiä ääniä ja äänteitä. Laulettu ääni saavat värähtelyllään laulajan kehon resonoimaan. Reznikoffin (2005) mukaan laulettu äänen värähtely liikkuu kehossa perustaajuutensa mukaisesti niin, että äänen matalat taajuudet voidaan havaita tuntemuksina kehon alaosissa ja korkeat taajuudet kehon yläosissa. (Reznikoff 2005).

Äänen liikettä kehossa voidaan harjoitella esimerkiksi liu'uttamalla laulettua ääntä ylhäältä alas ja ylös, jolloin äänen värähtelyn voidaan havaita samansuuntaisena liikkeenä kehossa. (Autio 2005). Reznikoffin (2005) mukaan ihmisen kehossa on myös *kehoresonanssialueita*, joissa tietyt äänteet resonoivat vahvimmin. Tällaisia alueita ovat vatsan alue, rinta ja sydämen alue, kurkku, suu ja posket sekä otsa, päälaki ja pään alue. Kehon resonanssialueita opetellaan havaitsemaan aluksi niin, että lauletaan tietyltä sävelkorkeudelta yksittäisiä äänteitä ja opetellaan havaitsemaan missä kohti kehoa värähtely resonoi. (Hänninen 2007, 9). Aluksi kehoresonanssialueita voidaan tunnustella käsillä, mutta laulutuo- kion edetessä käsien liikkeet saavat muita merkityksiä.

Myös Lehikoisen (1992) mukaan ihmisen keho resonoi äänen värähtelyiden mukana. Hänen mukaansa kehon jokaisella lihaksella on omat värähtelytaajuutensa, eli resonanssitaajuutensa (0-100Hz). Hänen tutkimuksensa ovat osoittaneet, että lihasten resonoidessa äänen mukana ylimääräinen jännitys kehosta häviää, verenkierto vilkastuu, keho lämpiää ja aineenvaihdunta paranee. Samalla myös hapenkulku kehossa nopeutuu ja ihminen piristyy. Äänen värähtelyt aiheuttavat fysiokemiallisia muutoksia ihmisen kehossa, jotka vaikuttavat mm. ihmisen tunteisiin. Mielihyvän tunteet syntyvät aivoissamme muodostuvien kemiallisten yhdisteiden vaikutuksesta ihmiseen. (Lehikoinen 1992; Lehtonen, 1986, 30 ja 56; Ahonen 1993, 41 ja 54)

Lehikoinen onkin kehittänyt fysioakustiseksi tuoliksi kutsutun hoitomenetelmän, joka perustuu mekaanisesti tuotettujen matalien siniäänten rentouttaviin ja hoitaviin vaikutuksiin ihmisen kehossa. Fysioakustinen tuoli on hyväksytty lääketieteelliseksi hoitomenetelmäksi vuonna 1991 ja sitä hyödynnetään mm. lihasperäisten jännitystilojen hoidossa. (Lehikoinen 1992.)

Reznikoffin mukaan laulettu äänen suhde ihmisen kehoon ei ole kuitenkaan niin yksinkertainen, koska laulettu ääni ei ole mekaaninen. Ihminen tarvitsee sekä värähtelyn matalia, että korkeita taajuuksia toimiakseen kehollismielellisenä kokonaisuutena. Laulettu ääni kaikkine taajuuksineen vaikuttaa ihmiseen kehollismielellisenä kokonaisuutena. Ääni voi vaikuttaa koko kehon alueella, mutta vain puhtaasti laulettu ääni voi saada koko kehon resonoimaan. (Vuori 1995, 23 ja 133-134.)

2.3 Osasävelet

Fysiikan näkökulmasta tarkasteltuna ihmisen ääni muodostuu niin, että matalin siniääni antaa äänelle perustaajuuden. Perustaajuuden lisäksi ihmisen ääni sisältää osataajuuksia, jotka ovat perustaajuuden kokonaiskerrannaisia. (Välimäki 2003, 243.) Reznikoff (2005) käyttää näistä osataajuuksista nimityksiä *harmoninen komponentti* (engl. harmonic component) ja *harmoninen* (engl. harmonic), jotka ovat fysiikassa yleisesti käytettäviä nimityksiä värähtelyn osataajuuksista. Sana harmoninen komponentti viittaa osataajuuksien väliseen keskinäiseen harmoniaan, tasapainoon. Ihmisen ääni onkin luonteeltaan *harmoninen ääni*, koska sen osataajuudet ovat perustaajuuden kokonaiskerrannaisia. Esimerkiksi äänen perustaajuuden ollessa 100Hz äänen osataajuuksia voi esiintyä taajuuksilla 200 Hz, 300 Hz, 400 Hz jne. (Välimäki 2003, 243.)

Reznikoff käyttää osataajuuksista myös nimitystä *luonnonsävel*. (Vuori 1995, 73). Ihmisen äänessä esiintyvät osataajuudet ovatkin sinimuotoista värähtelyä, joka on yleisin luonnossa ilmenevä värähtelyn muoto. (Karma 1986, 1-2.) Vuori (1995) ja Hänninen (2002 ja 2007) käyttävät nimitystä *yläsävel*. Tässä tutkimuksessa käytän nimitystä osasävel, joka viittaa taajuuksien musiikillisiin ja fysikaalisiin ominaisuuksiin.

Osasävelet ovat vihellykseltä kuulostavia äänen kerrannaisia, mitä emme normaalisti ole tottuneet kuulemaan. Niitä voidaan saada laulun yhteydessä kuuluviin ja niiden havaitsemista voidaan harjoitella äänneiden laulamisen avulla. Yhtenä äänenä kuulemamme ääni saattaa sisältää jopa satoja osasäveliä. (Välimäki 2003, 243).

Osasäveliä voidaan mitata esimerkiksi fourier analyysin menetelmällä. Sen avulla saadaan näkyviin äänen spektri, joka koostuu äänen sisältämistä osasävelistä. (ks. Utriainen 2005.) Äänen spektrissä olevaa osasävelten sarjaa kutsutaan harmonisten sarjaksi, luonnonsävelsarjaksi ja yläsävelsarjaksi. Tässä tutkimuksessa kutsun osasävelten sarjaa osasävelsarjaksi. Fysiikassa jokainen osasävel voidaan ilmoittaa hertseinä. Musiikissa osasävelsarjaa on kuvattu myös nuottiesimerkein.

Jokaisella *äänteellä* on omanlaisensa sävy, joka perustuu äänten sisällä soivan osasävelsarjan rakenteeseen. Äänen sävyyn vaikuttavat laulettavan äänten lisäksi myös laulajan keholliset ominaisuudet, laulajan asento ja mielellinen tila. Reznikoff (1989) vertaakin ihmisen kehoa soittimeen, jonka vireeseen vaikuttavat esimerkiksi vuorokaudenajat ja vuodenajat sekä elämän ja ihmisen mielelliset tilat. Ihmisen keho on kuin instrumentti, joka voidaan virittää harjoitusten avulla (Reznikoff 2/1989, 20). Jokainen *ääne* sisältää myös sille ominaisia osasäveliä laulajasta riippumatta. Esimerkiksi vokaalille o on ominaista, että perusäänen yläpuolella voidaan kuulla puhdas kvintti. Vokaali a sisältää puolestaan runsaasti osasäveliä. (Vuori 1995, 28-30).

Harmonisen laulun kursseilla keho pyritään aluksi rentouttamaan turhista jännityksistä hiljentymisen avulla. Rentoutunut keho instrumenttina ja äänen värähtelyn lähteenä resonoi hyvin ja se myös ikään kuin soi rikkaasti. Osasävelien olemassaolon havaitsemisen harjoittelu alkaa yksittäisissä äänneissä olevien osasävelien kuuntelemisella ja laulamisella.

Harmonisen laulun laulujen yksittäiset sävelet ovat peräisin äänen osasävelsarjasta. Sävel koostuu osasävelistä, joista vahvimpana kuuluva antaa sävelelle perustan. Perussävelen ylä- ja alapuolelle muodostuu osasäveliä, joita voidaan saada kuuluviin harjoituksen avulla. Harmoninen laulu on siis yksiäänistä, mutta laulujen melodioiden ylä- ja alapuolelle voidaan muodostaa melodioita osasäveliä vahvistamalla. Osasäveliä voidaan vahvistaa suun muotoa ja kielen asentoa muuttamalla, toisin sanoen siirtymällä äänneestä toiseen. Hänninen (2007) kuvaa kahta harmonisen laulun harjoitusta, joissa vahvistetaan osasäveliä tietoisesti. Ensimmäisessä harjoituksessa lauletaan nasaalisti suu supussa niin, että huulion aukkoa avataan asteittain. Omien havaintojeni mukaan tässä harjoituksessa auttaa jos aloittaa laulamisen äänneistä boo-aa. Toinen harjoitus alkaa äänneistä nee tai vii ja huulion aukkoa suljetaan asteittain. (Hänninen 2007, 16.)

Osasävelet muodostavat perustan harmonisen laulun laulujen laulamiseksi. Jokainen yksittäinen ääni ja äänne pyritään muodostamaan kehoresonanssien ja osasävelien mukaisesti. Reznikoffin mukaan äänen puhtaus eli *intonaatio* ei olekaan pelkästään tietyn sävelkorkeuden saavuttamista vaan äänen säilyttämistä ja tuottamista osasävelien mukaisesti, äänen lopettamista ja oman instrumentin eli kehon tilojen ilmaisemista resonanssin välityksellä (Reznikoff 1989, 21; ks. myös Vuori 1995, 28.) Mitä tarkempaa intonaatiota laulussa noudatetaan, sitä vahvemmin ääni vaikuttaa sekä fyysisesti, että psyykkisesti ihmiseen (Vuori 1995, 16).

2.4 Intervalliharjoitukset

Harmonisen laulun lauluissa esiintyviä kahden sävelen yhdistelmiä eli intervaleja harjoitellaan osasävelien mukaisesti. Harmonisen laulun kursseilla intervaleja voidaan harjoitella esimerkiksi niin, että lauletaan tietty vokaali tietyltä sävelkorkeudelta, minkä yläpuolelle muodostetaan osasävelenä puhdas kvintti. Kun osasävel on havaittu, niin se pyritään laulamaan samaa vokaalia käyttäen. Näin saadaan jälleen kuuluviin puhdas kvintti, mikä on ensimmäiselle laulettulle sävelelle suuri sekunti. Samalla tavalla harjoitellaan myös perussävelen alapuolelle muodostuvaa ”alakvinttiä”, mikä on kvartin päässä perussävelestä. (Hänninen 2007, 15.)

Intervalliharjoitusten avulla voidaan muodostaa käsitys Pythagoraan (582–496 eaa.) hahmottelemasta puhtaasta virityksestä, mikä toimii harmonisen laulun musiikillisena perustana. (emt.) Reznikoff (2004) kutsuu harmonisessa laulussa käytettävää viritystä myös luonnolliseksi viritykseksi, jota käytän myös tässä tutkimuksessa.

Luonnollinen viritys perustuu Pythagoraan tekemiin havaintoihin musiikin geometrisista suhteista. Kun soittimen kieli puolitetaan, saadaan perusääneen lisäksi kuuluviin osasävelenä puhdas oktaavi. Kun kielestä otetaan kaksi kolmasosaa pois, saadaan kuuluviin puhdas kvintti. Suhdeluvut kuvaavat sekä kielen värähtelevien osien suhdetta

toisiinsa, että ääniaaltojen keskinäistä suhdetta. Oktaavin värähtelyn suhde perusääneen on siis 2/1 ja kvintin 3/2. Jokainen yläsävelsarjan sävel voidaan ilmaista samanlaisina suhdelukuina. (Hänninen 2007, 15.)

Intervalliharjoitusten avulla keho ja mieli ikään kuin viritetään niihin säveliin ja äänensävyihin, joita laulettava laulu ilmentää. Intervallien muodostamista aletaan harjoitella äänneistä muodostuvien harjoitusten avulla.

2.4 Aoum-harjoitus

Äänneistä a, o, u ja m muodostuu harjoitus, mitä kutsutaan aoum-harjoitukseksi. Hännisen (2002) mukaan se muodostaa olennaisen osan harmonisen laulun opetuksesta. *Aoum-harjoitus* koostuu yksittäisistä äänneistä a, o, u ja m ja niiden yhdistelmistä a, om, um ja aoum. (Hänninen 2002, 5.)

Etymologisesti tarkasteltuna om on sanskritin pyhä sana, joka tarkoittaa Jumala on, a tulee sisäänhengityksestä ja um äänneellisenä lisänä. Eri uskonnoissa käytetyt amen (kristinuskossa = totisesti näin on tapahtuva, näin on), salaam (islamilaisten rauhantervehdys), shalom (juutalaisten rauhantervehdys) vastaavat sekä merkityksiltään, että äänneiltään *aoum*-tavuyhdistelmän merkityksiä ja äänneitä. (Vuori 1995, 97-98. ja 102.)

Aoum-harjoituksessa äänneitä a,o,u ja m lauletaan aluksi yksittäin tietyltä sävelkorkeudelta kehoresonanssiin perustuen. Äänneiden värähtely resonoi kehossa niin, että a resonoi vahvasti rinnassa, o kaulalla u kasvojen alaosassa ja m pään yläosassa. M resonoi myös kehon alaosissa. Laulettaessa äänneet peräkkäin äänen liike kehossa on nouseva. (Reznikoff 2005.) Aluksi äänen värähtelyä kehossa voidaan tunnustella käsien avulla. Kun tietoisuus äänen ja kehon välisestä suhteesta kasvaa niin käsien merkitys muuttuu. Ne ilmentävät äänen liikettä kehon ulkopuolella.

Äänneiden tuottamisessa kuunnellaan tarkasti myös äänen sävyä. Esimerkiksi vokaali a voidaan laulaa joko ulos- tai sisäänpäin, jolloin äänen väri muuttuu. Ulospäin laulettaessa kasvot suuntautuvat ylöspäin ja kädet ovat vartalon edessä kämmenpuoli ylöspäin. Ulospäin laulettu vokaalin sävy on kirkas. Laulajan kehon asennolla voidaan vaikuttaa äänen sävyyn. Laulettaessa sisäänpäin laulajan koko olemus suuntautuu kohti itseä. Kasvot suuntautuvat kohti rintaa ja kädet ovat kämmenpuoli rintaan päin käännettyinä. Sisäänpäin laulettu vokaalin sävy on tumma. Kirkkaan ja tumman vokaalin sävyero perustuu siihen, että kirkas vokaali mikrointervallin korkeampi kuin tumma vokaali. (Vuori 1995, 105.)

Mikrointervallilla tarkoitan kahden sävelen yhdistelmää, jossa sävelten suhteet ovat pienempiä kuin nykyisen tasavireisen viritysjärjestelmän puitteissa voidaan ilmaista. Harmonista laulua ei voidakaan soittaa esimerkiksi pianolla tai nuotintaa viisivivaiselle nuottiviivastolle, koska ne eivät voi ilmentää laulujen sisältämiä mikrointervalleja. Harmonisen laulun opetus perustuukin havaintoon äänestä ja sen sävyistä. Apuna havainnon muodostamisessa voidaan käyttää aoum-harjoitusta, jonka kautta mikrointervalleja voidaan opetella kuulemaan ja tuottamaan.

Aoum- harjoituksen avulla keho ja mieli voidaan ikään kuin virittää laulettu äänen avulla johonkin tiettyyn kehollismielelliseen tilaan. (Vuori 1995, 97-98.; Utriainen 2000a, 9). Aoum- harjoitusta käytetäänkin yleensä aina siirryttäessä laulusta toiseen.

Yksittäisillä lauletuilla äänillä, äänneillä, tavuilla ja sanoilla on siis sekä kehollisia, että mielellisiä merkityksiä. Reznikoffin mukaan on olemassa myös kieliä, missä sanoilla ja tavuilla on syvä suhde ihmisen kehollisuuteen ja tajuntaan. Esimerkiksi arabia, sanskriitti ja heprea ovat kieliä, joissa sanojen merkitys on myös kehollinen. (Vuori 1995, 91.) En kuitenkaan tarkastele tutkimuksessani sanojen merkityksiä tarkemmin, vaan keskityn tarkastelemaan laulamista syntyviä kokemuksia laulettu äänen ja äänneiden tasolla.

2.6 Moodit

Yleensä musiikillisilla moodeilla tarkoitetaan kirkkosävellajeja, joita ovat jooninen, doorinen, fryyginen, lyydinen, miksolyydinen, aiolinen ja lokrinen. Moodilla tarkoitetaan sävelistä koostuvaa järjestelmää, jota voidaan hyödyntää esimerkiksi improvisoinnissa tai säveltämisessä. Harmonisessa laulussa käytetyt moodit eroavat kirkkosävellajeista siinä, että harmonisen laulun moodien perusta on musiikin lisäksi myös kehollinen. Samoin kuin yksittäisten äänien ja äänneiden, myös moodien perusta on sekä kehossa, että äänen osasävelissä. Reznikoffin (1989) mukaan *moodi* tarkoittaaakin laulajan kehollismieellisten tilojen ilmentämistä äänen avulla (Reznikoff 1989, 20). Äänille annetaan merkityksiä (engl. intention), joita laulettu ääni ja laulaja koko olemuksellaan ilmentää. (Reznikoff 2005).

Lauluissa käytettyjen moodien yksittäiset sävelet ovat peräisin osasävelien mukaisesti muodostetusta diatonisesta asteikosta. Diatonisen asteikon sävelet poimitaan osasävelsarjasta laittamalla puhtaita osasävelsarjan mukaisia kvinttejä päällekkäin. Reznikoffin (2005) mukaan asteikkoteorian hallitseminen edellyttääkin 16 ensimmäisen osasävelen havaitsemista, koska diatoninen asteikko muodostuu niiden mukaisesti (Reznikoff 2005.)

Harmonisen laulun kursseilla käytetään pääasiassa neljää moodia: D, E, F ja G-moodi. Jokaisella moodilla on tehtävänsä tietynlaisen tunnelman luomisessa ja välittämisessä. Esimerkiksi F- moodin sävelet perusääntä lukuun ottamatta lauletaan ulospäin, jolloin äänet ovat kirkkaita. Se välittää sävelsuhteiltaan iloa ja avointa ylistystä, jota laulajan koko olemus ilmentää. G- moodissa puolestaan lauletaan tiettyjä sävelsuhteita sisäänpäin, jolloin laulaja syventyy itseensä, syvään hiljaiseen rukoukseen. (Hänninen 2002, 11.)

Moodien sävyerot johtuvat siis ainakin siitä millä tavalla moodin yksittäiset äänet ja äänneet lauletaan. Reznikoffin (2005) mukaan lauluissa käytetyillä sanoilla ja yksittäisillä äänneillä onkin yhteyksiä laulujen moodeihin. Asteikkojen yksittäisten sävelten suhteista ja niiden merkityksistä on säilynyt hyvin vähän tietoa, koska nuotinnuksella ei ole pystytty ilmaisemaan näitä seikkoja perusteellisesti. (Vuori 1995, 67- 78.) Sen vuoksi en tarkastele moodien olemusta tutkimuksessani syvemmin.

2.7 Käsien liikkeet

Harmoninen laulu on luonteeltaan hyvin kokonaisvaltaista. Laulaja osallistuu äänen havaitsemiseen ja tuottamiseen koko olemuksellaan, kehollaan ja mielellään. Aikaisemmista luvuista käy jo ilmi, että käsien liikkeillä on erilaisia merkityksiä harmonisessa laulussa. Tiivistän vielä lyhyesti millaisia merkityksiä niillä on harmonisen laulun oppimisessa ja ilmentämisessä.

Käsiä voidaan käyttää tukena äänen ja kehon välisten yhteyksien havaitsemisessa ja havainnon muodostumisessa. Käsillä voidaan tunnustella äänen resonointia kehossa ja sen resonanssi alueilla. Kun tietoisuus kehon resonoinnista kasvaa, niin käsien liikkeiden merkitys muuttuu. Ne ilmentävät äänen värähtelyn liikettä kehossa.

Käsien liikkeet ilmentävät myös laulettun äänen sävyä ja samalla äänessä vahvistuvaa osasäveltä ja osasävelten sarjaa. Laulettaessa tumma vokaali kädet ovat kämmenpuoli käännettyinä laulajan kehoa kohti sillä kohtaa missä äänne resonoi kehossa. Laulettaessa kirkas vokaali kädet ovat kämmenpuoli ylöspäin. Ne ikään kuin antavat äänen taivasta kohti. (Hänninen 2007, 19-20.)

Käsien liikkeet ilmentävät siis myös laulettuja äänneitä ja laulun sanoja. Äänen sävyillä on merkityksiä laulettavan laulun moodin tunnetilojen välittymisessä. Käsien liikkeet ilmentävät siis myös laulun moodia. Käsien liikkeistä voidaan seurata myös laulun melodian etenemistä. (Emt.)

Onkin mielenkiintoista, että harmonista laulua on nuotinnettu neumein. Neumit ovat varhaista nuottikirjoitusta, joka kuvaa erilaisin koristekuvioin laulun etenemistä, sanoja, moodia ja laulua kokonaisvaltaisesti. Neumit ilmentävät myös käsien liikkeitä. (Vuori 1995, 155.)

3 FENOMENOLOGIA KOKEMISEN SELITTÄJÄNÄ

Fenomenologia on yksi merkittävistä tänä päivänä vaikuttavista filosofian suuntauksista. Fenomenologian juuret ulottuvat 1700-luvun saksalaiseen filosofiaan, mutta varsinaisesti sen katsotaan alkaneen Edmund Husserlin (1859-1938) ajattelusta. (Haapala&Lehtinen, 2000, ix).

Fenomenologiassa pyritään tutkimaan ja kuvaamaan maailmaa ilmiöineen, *fenomeeneineen*, sellaisena kuin ne ilmenevät, ottamatta kantaa ovatko ne todellisia vai epätodellisia. Huomio kohdistetaan sekä tietoisuuden toimintaan, että sen akteihin ja niiden kohteisiin. Fenomenologisessa tutkimuksessa voidaan tutkia *kokemuksia*, kuten esimerkiksi *havaintoja*, kuvitelmia, uskomuksia tai muistoja tutkimalla myös maailmaa havaittuna, kuviteltuna, uskottuna, muistettuna ja kosketeltuna. (Heinämaa 1996, 15-16.)

Ruumiinfenomenologian katsotaan alkaneen ranskalaisen Maurice Merleau-Pontyn ajattelusta. Ruumiinfenomenologisen filosofian keskeiseksi tekijäksi muodostuu ihmisen ja maailman välinen kokemuksellinen suhde toisiinsa. Tarkastelen tutkimuksessani kokemuksen käsitettä ruumiinfenomenologisen filosofian näkökulmasta.

3.1 Kehollisuus havainnon perustana

Maailma, jossa ihminen elää ei ole ihmisestä irrallinen. Ihminen on jatkuvasti välittömässä kokemuksellisessa suhteessa maailmaan ja kanssa olijoihinsa. *Maailma* on kokonaisuus, joka ei ole riippuvainen ihmisen olemassaolosta. Ihminen on kietoutunut maailmaan ja on jo lähtökohtaisesti yhteydessä kanssaoiloihinsa. (Koski 2000, 66.)

Ihminen on maailmassa kehona. Ihmisen *keho* ei ole pelkästään objektiivinen ruumis vaan kokonaisuus, jossa mieli ja keho yhdistyvät. Ihmisen keho on kokeva ja elämyksellinen “elävä keho”, missä subjektiivinen ja objektiivinen yhdistyvät. (Koski 2000, 66-67.)

Elämismaailmalla puolestaan tarkoitetaan ruumiinfenomenologiassa ihmisen kokemuksellista maailmaa, minkä ihminen kokee elävänä kehona. Ihmisen keho toimii elämismaailman keskipisteenä. (Parviainen 1994,26.)

Ruumiinfenomenologiassa ihmisen kehollisuutta tarkastellaan objektikehon, eletyn kehon ja kontemplatiivisen kehon käsitteiden kautta. *Objektikeho* (der Körper) on ulkoapäin tarkasteltava keho, millä on tietty rakenne. Se on keho, jota yleensä tarkastellaan liikkumattomana objektina ulkoisten aistien välityksellä. Ulkoisia aisteja ovat näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistit. *Koettu keho* eli *eletty keho* (der Leib) on se keho, joka on läsnä kehon sisäisessä kokemuksessa. Koetun kehon tarkkailuun liittyy olennaisena liike. (Klemola 1998 43-45. ; 2004, 77-78.) *Kontemplatiivinen keho* on kehon sisäistä kuuntelemista edellyttäviä harjoituksia läpi käynyt keho, jolle avautuu kokemuksen mahdollisuuksia, joita harjaannuttamaton keho ei koe. Hänen mukaansa kontemplatiivisen kehon ominaisia kokemuspilteitä ovat esimerkiksi lämmön ja vitaalisuuden tuntemukset ja kehon avaruudellisuuden kokeminen. (Klemolan 2004, 89.)

Ihminen kehona ei siis ole pelkästään aineellinen olio eikä puhdasta, maailmasta irrotettua tietoisuutta. Ihminen on kehollismielellinen kokonaisuus, jossa keho ja mieli ovat molemmat läsnä kokemuksessa. (Koski 2000, 66).

Ihminen havaitsee maailmassa olemisensa kehonsa välityksellä. Merleau-Ponty kuvaa maailman ja ihmisen yhteen nivoutumista *lihan* (chair) käsitteellä. Ihminen on yhteydessä maailmaan aistiensa kautta, joista suurin osa sijoittuu pään alueelle. Tuntoaisti, iho, liha, peittää kuitenkin koko kehon ja on näin ollen ihmisen suurin aistinelin. (Parviainen 1995.)

Ihmisen ja maailman kokemuksellinen suhde, joka on myös olemassaolomme perusta, muodostuu aistikokemusten kautta. *Aistikokemus* on kehon ja tajunnan kokemus, jonka seurausta aistihavainnon muodostuminen on. Aistikokemuksessa keho ja mieli ovat molemmat läsnä. Aistikokemusten välityksellä ihminen saa vitaalisen ja todelliselta tuntuvan yhteyden maailmaan. (Koski 2000, 78-79.)

Havainnon ja tietoiseksi tulemisen perusta on Merleau-Pontyn mukaan ihmisen olemuksen intentionaalinen ja ekstaattinen luonne. *Intentionaalisuudella* hän tarkoittaa sitä, että ihminen ikään kuin suuntautuu maailmaa kohti ja maailma puolestaan kohti ihmistä.

Ihmisen ekstaattisuus on puolestaan ihmisen kykyä ylittää ajattelullaan oma olemisensa eli ikään kuin “astua” ajattelussaan itsensä (kehollisuutensa) ulkopuolelle. Ekstaattisen luonteensa ansiosta ihminen muodostuu itselleen olevaksi eli itsetietoiseksi omasta olemisestaan maailmassa. (emt. 67). Ihminen kykenee esimerkiksi refleктоimaan omaa olemistaan. Hän pystyy ajattelemaan mennyttä ja tulevaa ollen faktisesti juuri sitä mitä hän on. (Parviainen 1994, 23.)

3.2 Kehollisuus tietoisuuden perustana

Ruumiinfenomenologiassa *havainnolla* tarkoitetaan ruumiillista toimintoa, jossa subjekti on aina ruumiillistunut (*incarné*). (Haapala & Lehtinen 2000, xliii-xlv). Merleau-Pontyn mukaan *havainto* on perusta kaikille muille akteille ja maailma toimii havaitsemisen ja ajattelun kenttänä. Hän kirjoittaa kehosta “luonnollisena subjektina” tai “luonnollisena minuna” korostaen kehoa havaintojen keskuksena. (Klemola 1998, 43.)

Ihmisen *kokemus* maailmasta edellyttää havaintojen tiedostamista. Perinteisessä dualistisessa länsimaisessa filosofiassa käsitetään niin, että ego on se, mikä ajattelee. Ego ei kuitenkaan merleaupontylaisittain ole pelkästään mielen akti vaan se on kehollinen toiminto. Ego on tajunta, joka toimii kehossa ja ymmärtää oman olemassaolonsa. Se on osa olemassaolomme rakennetta. (Parviainen 1994, 25-26.)

Merleau-Pontyn mukaan ihmisen keho toimii *tietoisuuden* perustana (Koski 2000, 77). Kehoa ja ajattelua ei voida erottaa toisistaan, vaikka ihmisellä onkin ekstaattinen kyky ylittää oma kehollisuutensa ajattelullaan. Ihminen kykenee siirtymään ajattelussaan kehonsa ulkopuolelle, abstraktiin ajatteluun, mutta ihmisen ajattelu tapahtuu aina keholliselta perustalta. (Parviainen 1994, 24.)

Klemolan (2004, 187) mukaan *tietoisuus* on eräänlainen sisäinen avaruus, jossa ego-tietoisuus ja kehontietoisuus asetetaan luonnollisen asenteen keskiöön tai periferiaan riippuen siitä missä huomion keskipiste kullakin hetkellä sijaitsee. “Kehontietoisuudessa keho on tietoinen tai keho on sama kuin tietoisuus” (emt. 142). Hän jakaa kokemuksen ainakin objektikehontietoisuuden ja eletyn kehon tietoisuuden tasoihin. Lisäksi hän puhuu

kontemplatiivisen kehon kokemuksellisesta tasosta. *Objektikehontietoisuudella* hän tarkoittaa objektikehon kokemusten tiedostamista ulkoisten aistien (exteroception) havainnon kautta. Elettyä kehoa ja sen kokemuksia ihminen voi tarkkailla *eletyn kehontietoisuuden* eli *proprioseptisen tietoisuuden* avulla sisäisiä *proprioseptisiä aisteja* käyttäen. (Klemola 2004, 78.)

Klemola kuvaa objektikehon- ja eletyn kehon tietoisuuden tason lisäksi sitä tietoisuuden tasoa, mikä avautuu kontemplatiivisen kehon harjoituksen avulla. Hän kuvaa *kontemplatiivisen kehon kokemuksia* eräänlaisena ajatteluna keholla. Kontemplatiivisen kehon kokemukselle on ominaista esimerkiksi kehon ja mielen harmonian, vitaalisuuden, avaruudellisuuden, lämmön ja tietoisuuden kokeminen. (emt. 232).

3.3 Kokemushorisontit kokemuksen eri tasoina

Ihmisen kokemus maailman ilmiöistä voidaan jakaa tasoihin, joita kutsutaan kokemushorisonteiksi. *Kokemushorisontin* käsitteen taustalla on Max Schelerin tekemä jako elämismaailmasta. Hänen mukaansa ihmisen elämismaailma voidaan jakaa kahteen kokemukselliseen kenttään, joita ovat kehontietoisuuden taso ja psyykkis-henkisten ilmiöiden taso. (Klemola 1998, 50.; Parviainen 1994, 28.) *Psyykkis-henkisiä kokemushorisontin tasoja* ovat esimerkiksi esteettiset, eettiset, älylliset, tahtoon ja tunteeseen liittyvät kokemukset. *Kehon kokemuksellisia tasoja* ovat puolestaan esimerkiksi nopeus, liikkuvuus, voima ja kosketus. *Psyykkis-henkisten kokemushorisonttien* kokoavana tekijänä on ego ja *kehon kokemuksellisten tasojen* perustana toimii eletty, koettu keho. (Klemola 1998, 45-47.; Parviainen 1994, 28.)

Kokemushorisontit avaavat ihmiselle maailman tietyllä tavalla. Esimerkiksi ihmisen tunnehorisontin ollessa sulkeutunut hän kykenee ilmaisemaan tunteita suppeasti, esimerkiksi vain vihaa. Avoin tunnehorisontti puolestaan sisältää laajan tunneskaalan. “Jos tunnehorisontti on sulkeutunut käsittäen vain neutraaleja tai vain vihan tunteita, myös maailma ja toiset ihmiset avautuvat, tulevat ymmärretyiksi näiden käsitteiden kautta.” Laajan tunnehorisontin omaavalle ihmiselle maailma näyttäytyy avoimempana ja

merkityksellisempänä. Myös kehollisten kokemushorisonttien ollessa laajoja maailman ilmiöt avautuvat ihmiselle avoimina. (Klemola 1998, 45-47.)

4 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Tutkimuksen tehtävä

Tämän tutkimuksen tehtävänä on kuvailla millä tavalla harmonisen laulun kurseille osallistunut laulaja havaitsee ja kokee laulamansa äänen, kehon ja mielen välisen yhteyden. Tutkimuksen kohteena ovat laulajien kokemukset laulettuun ääneen, joiden kautta harmonista laulua kuvaillaan tutkimustuloksissa.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksenä on: millaisia kokemuksia laulettuun äänen, kehon ja mielen välisen yhteyden havaitsemisesta syntyy harmonisen laulun laulutavalla lauletaessa? Olen valinnut tutkimusmenetelmät niin, että haastateltavien ääni saadaan mahdollisimman hyvin kuuluviin tutkimustuloksia esitellessä.

4.1 Tutkimuksen lähestymistapa

Tämä tutkimus on luonteeltaan kuvaileva ja tutkimuksen lähestymistapa on kvalitatiivinen. *Kvalitatiivinen tutkimus* perustuu Creswellin (1994) mukaan induktiiviseen prosessiin, jossa edetään yksityisestä kohti yleistä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 25.) Tässä tutkimuksessa tutkin laulajien kokemuksia harmonisesta laulusta niin, että pyrin aluksi muodostamaan käsityksen siitä millä tavalla jokainen yksittäinen haastateltava kokee äänen, kehon ja mielen välisen yhteyden. Sen jälkeen aloin tarkastella haastatteluaineistoa kokonaisuutena ja viimeiseksi yhdistin tutkimusaineiston teoriaan ja lisäsin tutkimustuloksiin omat tulkintani tutkittavasta aineistosta. Tässä tutkimuksessa edetäänkin subjektiivisten kokemusten kautta kohti yleistä kuvailua harmonisen laulun olemuksesta.

Kvalitatiivisen tutkimuksen kiinnostuksen kohteena voi olla useita samanaikaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin. (emt.) Tämän tutkimuksen kohteena olivat laulajien kokemukset. Pyrin tarkastelemaan kokemuksia niin, että vastauksista itsestään ikään kuin nousee lisäkysymyksiä, joihin aineisto kokonaisuudessaan vastaa.

Kvalitatiivinen tutkimus on kontekstisidonnaista; teorioita ja säännönmukaisuuksia (engl. patterns) pyritään kehittämään niin, että saavutetaan suurempi ymmärrys aiheesta. (emt.) Pyrin kartuttamaan omia kokemuksiani harmonisesta laulusta osallistumalla kursseille sen vuoksi, että oma esiymmärrykseni harmonisesta laulusta laajenisi ja pystyisin paremmin ymmärtämään keräämääni haastatteluaineistoa. Haastatteluaineistoa analysoidessani pyrin lähestymään aineistoa niin, että olen siirtänyt oman esiymmärrykseni syrjään ja pyrkinyt tarkastelemaan aineistoa objektiivisesti. Tutkimustuloksia esitellessäni tein tuloksista päätelmiä ja liitin niitä tutkimuksen teoriaan. Näin pyrin kehittämään tutkimuksen teoriaa ja saavuttamaan suuremman ymmärryksen tutkittavasta aiheesta.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusasetelma on muuttuva ja sen luokat muotoutuvat tutkimusprosessin edetessä. (emt.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkkuus ja luotettavuus toteutuvat verifioimalla eli todentamalla. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 25.) Tässä luvussa pyrin muodostamaan käsityksen tutkimusprosessista kokonaisuutena, siitä millä tavalla lähestyn tutkittavaa aineistoa, miten olen kerännyt, purkanut ja analysoinut tutkittavan haastatteluaineiston, millä perusteella olen valinnut haastateltavat ja millä tavalla olen tutkimustulokset esittänyt. Pohdin myös aineistonkeräämisen eri vaiheiden onnistumista ja tutkimustulosten yleistettävyyttä ja luotettavuutta tämän luvun viimeisessä kappaleessa.

4.3 Aineiston kerääminen avoimen haastattelun menetelmällä

Tutkimusaineiston keräsin haastattelemalla harmonisen laulun lauluryhmiin osallistuvia laulajia. Haastattelumenetelmänä käytin avointa haastattelua. *Avoimesta haastattelusta* käytetään erilaisia nimityksiä kuten kliininen haastattelu, syvähaastattelu, keskustelunomainen haastattelu sekä asiakaskeskeinen haastattelu (Hirsjärvi & Hurme 2000, 45). Puhutaan myös vapaasta haastattelusta, informaalisesta haastattelusta, ei-

johdetusta haastattelusta sekä strukturoimattomasta haastattelusta (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara. 2004, 198).

Avoin eli strukturoimaton haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä eniten keskustelua muistuttava. Keskustelu on hyvin vapaata ja kysymykset muodostuvat keskustelun edetessä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 45.) Keskustelussa pyritään selvittämään haastateltavan käsityksiä, mielipiteitä, tunteita ja ajatuksia siinä järjestyksessä kuin ne luontaisesti haastattelussa nousevat esille. Keskustelun aihekin voi muuttua vapaasti keskustelun edetessä. Avoin haastattelu vaatii haastattelijalta kykyä ohjailta haastattelutilannetta. Lisäksi avoin haastattelu edellyttää useampia haastattelukertoja ja usein haastattelijalta vaaditaan perusteellista koulutusta tehtävään. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2004, 198.)

Haastattelin jokaista haastateltavaa kolme kertaa sen vuoksi, että haastateltavilla oli mahdollisuus palata aikaisemmissa haastatteluissa esiintyneisiin keskusteluihin ja heillä oli mahdollisuus täsmentää vastauksiaan. Itselläni ei ollut aikaisempaa kokemusta tai koulutusta haastattelijana. Haastattelutilanteissa keskustelu oli kuitenkin luonteeltaan vapautunutta ja haastateltavat kertoivat kokemuksistaan vapaasti. Minun ei tarvinnut ohjailta keskusteluja paljon, koska yleensä ne etenivät luonnollisesti ja omalla painollaan.

4.4 Tutkimusprosessin eteneminen ja oman esiymmärryksen muodostuminen

Tutkimukseni oli pitkä prosessi. Se alkoi noin viisi vuotta sitten. Musiikkiterapian kirjallisuuteen perehtyessäni löysin kirjan, jossa kerrottiin Iégor Reznikoffin laulutavasta ja hänen tutkimuksistaan äänen parissa. Harmonisen laulun internet sivuilla ilmoitettiin Reznikoffin *Äänen syvä ymmärtäminen* – kurssista, joka järjestettiin Valamon luostarissa kesällä 2004. Osallistuin kurssille, nauhoitin laulua ja haastattelin Reznikoffia alustavasti. Oma kokemus harmonisesta laulusta ja Reznikoffin haastattelu auttoivat oman esiymmärrykseni muodostumisessa.

Syksyllä 2004 osallistuin Aija-Leena Rannan *Harmonisen laulun* kurssille kartuttaakseni omaa kokemustani ja syventääkseni ymmärrystäni laulutavasta. Samanaikaisesti aloin kerätä haastatteluaineistoa. Haastattelin yhdeksää Rannan kurssille osallistunutta laulajaa kolmen harjoituskerran jälkeen. Haastattelujen kautta aloin ymmärtää laulutapaa paremmin, itselläni oli kuitenkin vielä niin vähän kokemusta laulutavasta. Olin jo litteroimassa haastatteluaineistoa, kun tietokoneeni ja sen mukana osa haastatteluaineistoa varastettiin minulta työpaikallani. Sen vuoksi päätin vielä kerätä haastatteluaineistoa lisää. Vaikka lopullinen aineisto jää hieman suppeaksi, niin olen tyytyväinen aineiston laatuun.

Keväällä 2005 aloin käydä Kirsti Aution ohjaamalla *Äänimeditaatiokurssilla*, joka perustuu Reznikoffin opetusmetodiin. Äänimeditaatiossa ei laulettu lauluja juuri laisinkaan vaan siinä keskityttiin äänien ja äänteiden laulamiseen. Päädyinkin tarkastelemaan harmonista laulua sanattomana lauluna keskittyen äänteiden kokemisen tarkasteluun. Haastattelin vielä yhtä henkilöä saadakseni tarkemman kuvan laulutavasta ja sen kokemuksellisuudesta.

Omiin kokemuksiini ja aikaisempiin tutkimuksiin tutustuessani havaitsin, että laulutavasta heräävät kokemukset olivat luonteeltaan hyvin henkilökohtaisia ja niitä oli vaikea pukea sanoiksi niiden kokonaisvaltaisen luonteen vuoksi. Lisäksi ihmiset hakeutuivat lauluryhmiin hyvin erilaisine lähtökohtineen ja taustoineen. Sen vuoksi päädyin tutkimaan kokemuksen käsitettä ruumiinfenomenologisesta näkökulmasta, joka korostaa kokemusten subjektiivista luonnetta.

Koko tutkimusprosessin ajan olen nauhoittanut kursseja ja osallistunut kursseille kartuttaakseni omia kokemuksiani. Lisäksi olen ollut yhteydessä harmonisen laulun ohjaajiin ja tutkijoihin (Hänninen, Autio ja Utriainen) sekä kuunnellut harmonista laulua levyiltä. Koen oman kokemukseni erittäin merkitykselliseksi tutkimusaiheen ymmärtämisen kannalta. Tämän kaltaista aihetta ei voi mielestäni tutkia uskottavasti ilman omakohtaisia kokemuksia ilmiöstä.

4.4 Haastateltavien valinta

Tutkimusaineisto koostuu viiden (5) henkilön haastatteluista. Avoimessa haastattelussa haastateltaviksi valitaan informantteja henkilöitä, eli henkilöitä, jotka ovat erikoistuneet kyseiseen aiheeseen (Hirsjärvi, Hurme 2000, 46). Halusin kuitenkin kartoittaa ensimmäisten haastatteluiden pohjalta millaisia ovat kokemukset sellaiselle ihmiselle, jolla oli musiikillinen tausta, mutta ei kokemusta harmonisesta laulusta. Valitsin haastateltaviksi esimerkiksi etnomusikologian opiskelijan, ja psykologin, joilla oli musiikillinen tausta, mutta ei kokemusta harmonisen laulun laulutavasta. Tämän tein sen vuoksi, että halusin itse olla varma, että ymmärrän haastateltavien vastauksia ja kehityn itse haastatteluiden edetessä. Ja toisaalta, kun tutkimuksen kohteena on kokemus laulamista, niin informanttiuden kriteeri täyttyy kyvyillä kuvailla omia kokemuksiaan.

Kaksi haastateltavista oli jo entuudestaan minulle tuttuja. Loput haastateltavista valittiin harmonisen laulun ryhmistä. Valintakriteerinä oli laulun aktiivinen harrastaminen ja osallistuminen harmonisen laulun lauluryhmiin. Viimeiseksi haastattelin henkilöä, jolla oli hyvin pitkä tausta harmonisen laulun aktiivisena harrastajana ja ohjaajana. Halusin tämän haastattelun syventävän käsitystäni siitä miten harjoittelu vaikuttaa kokemuksiin. Haastateltavat on nimetty kirjaimin A, B, C, D ja E.

4.5 Haastateltavien taustoista

Haastateltava A oli haastatteluhetkellä n. 45-vuotias mies. Hän työskenteli ATK- alalla. Hän aloitti laulun syksyllä 2004. Hän alkoi laulaa harmonisen laulun laulutavalla halusta oppia ylistämään jumalaa laulullaan. Hänellä oli käsitys omista laulutaidoistaan, mutta hän ei ollut koskaan aikaisemmin harrastanut musiikkia aktiivisesti. Hän kuului luterilaiseen

uskontokuntaan. Hän kuvaili itseään hyvin analyttiseksi ihmiseksi ja hän arvioi olevansa liian kriittinen ja analysoiva laulutilanteessa. Hän oli hyvin motivoitunut ja aktiivinen laulun suhteen.

B oli haastatteluhetkellä 25-vuotias nainen. Ammatiltaan hän oli psykologi. Hänellä ei ollut aikaisempaa tietoa tai kokemusta harmonisen laulun laulutavasta. Hänellä oli pitkä tausta musiikin aktiivisena harrastajana, mutta hän ei ollut laulanut aktiivisesti useaan vuoteen. Edellisen kerran hän muisti laulaneensa aktiivisesti lukioaikoina. Hän kertoi tuntevansa olonsa hyvin epävarmaksi tilanteissa, joissa oma lauluääni kuuluu. Hän ei kuulunut mihinkään uskontokuntaan. Hän kuvaili itseään analyttiseksi ja hieman skeptiseksi uusia asioita kohtaan ja kertoi pyrkivänsä ”järkeistämään“ kaiken kokemansa. Hän ei harjoitellut laulua vapaa-aikanaan.

Haastateltava C oli haastatteluhetkellä 30-vuotias nainen. Hän oli ammatiltaan musiikkiterapeutti. Hän oli laulanut aikaisemmin harmonisen laulun laulutavalla, joten hänellä oli käsitys siitä millaista laulu on luonteeltaan. Hän käytti lauluääntään aktiivisesti sekä vapaa-aikanaan että työssään, mutta ei harjoitellut harmonista laulua vapaa-aikanaan. Hän kuvaili omaa suhdettaan uskontoon luterilaiseksi, ei kirkkoon kuuluvaksi uskonnollisuudeksi. Hän kuvaili havaitsemistaan visuaalisesti painottuneeksi.

Haastateltava D oli haastatteluhetkellä 33-vuotias nainen. Hän oli etnomusikologian opiskelija. Hän ei ollut laulanut kyseisellä tavalla aikaisemmin. Hän edusti henkisenenergeettistä ajattelutapaa, minkä mukaan oma elämä nähdään eräänlaisena henkisen kasvun tienä. Hänellä oli pitkä tausta musiikin harrastajana, mutta hän ei ollut laulanut aktiivisesti useaan vuoteen. Hän koki oman suhteensa musiikkiin ongelmaiseksi ja pinnalliseksi. Hän ei harjoitellut harmonista laulua vapaa-aikanaan. Hän oli laulanut luonnolliseen viritykseen perustuvilla laulutavoilla ja tutustunut laulutapoihin kuuntelemalla.

Haastateltava E oli nainen, joka oli haastatteluhetkellä 57-vuotias. Ammatiltaan hän oli akupunktiohoitaja ja äänipedagogi. Hän oli laulanut harmonisen laulun laulutavalla ja ohjasi Reznikoffin opetukseen perustuvia lauluryhmiä. Hän käytti laulettua ääntä hyödyksi myös akupunktiohoidoissaan. Hän edusti itämaista holistista ajattelua. Hän arveli

laulutavan vaikuttaneen suuresti elämänsä kulkuun. Hän koki, että laulussa tavoiteltava äänen puhtaus oli laajentunut puhtaiden tunteiden, ajatusten ja tekojen tasolle.

4.6 Haastatteluiden eteneminen

Aija-Leena Rannan Harmonisen laulun kurssi alkoi syyskuussa 2004 ja se loppui toukokuussa 2005. Harjoittelukertoja oli kerran viikossa ja yksi kerta kesti n. 2 tuntia. Haastateltavat osallistuivat kurssille syyskuun puolivälissä ja haastattelut toteutin Tampereella lokakuun 2004 aikana. Suoritin haastattelut kolmen ensimmäisen harjoituskerran jälkeen. Pysin haastattelemaan heitä mahdollisimman pian harjoitusten jälkeen sen vuoksi, että haastateltavat eivät unohda millaisia kokemuksia heille oli laulamisen aikana syntynyt. Haastattelin jokaista haastateltavaa kolme kertaa sen vuoksi, että he ovat voineet täsmentää vastauksiaan ja kertoa harjoituksen vaikutuksista kokemuksiin. Haastattelut toteutin pääasiassa haastateltavien kotona. Kotkassa haastattelin E:tä huhtikuun 2005 aikana kolme kertaa. Haastattelutilanteita ei tarvinnut järjestää kurssin yhteyteen, koska haastateltavalla oli jo pitkä tausta lauluohjaajana.

Olin miettinyt valmiiksi erilaisia teemoja, kuten äänen kehollinen kokeminen, äänen aistiminen, äänen havaitseminen ja laulun aikana heränneet ajatukset. Teemat olivat tarkoituksellisesti hyvin väljiä, jotta haastateltavalle jäi vapaus kertoa kokemuksistaan sellaisina kuin ne hänelle ilmeni. Teemat toimivat apuvälineenä minulle itselleni. Niitä käytettiin kun vastaukset vaativat täsmentämistä.

Esille tulleet kokemukset olivat luonteeltaan hyvin subjektiivisia ja niiden olemukseen vaikuttivat lähihistoriassa tapahtuneet seikat kuten esimerkiksi henkilön emotionaalinen tila laulamisen aloitushetkellä. Pysin ottamaan tämän huomioon seuraavilla haastattelukerroilla, jolloin sain jo huomattavasti tarkempia vastauksia kokemuksista. Seuraavat haastattelut etenivät ensimmäisten haastattelukertojen teemoja myötäillen niin, että koehenkilöt kuvailivat miten kokemukset olivat muuttuneet edellisestä kerrasta.

Ensimmäisellä haastattelukerralla haastattelin henkilö E:tä useita tunteja kestäneessä avoimessa haastattelussa. Avoimen haastattelun tarkoituksena oli antaa kokemusten ja keskusteltavien ilmiöiden nousta haastateltavasta itsestään haastattelutilanteessa. Haastateltava kertoi hyvin avoimesti kokemuksistaan. Avoin haastattelu oli erittäin hyvä ratkaisu kokonaiskuvan muodostumisen kannalta. Keskustelu oli luonteeltaan hyvin vapautunutta ja avointa keskustelua.

Haastattelumateriaalin nauhoitin kasettinauhurilla ja minidisc-soittimella. Kasettinauhurin käyttäminen oli epäkäytännöllistä, koska kasetin vaihtamisesta seurannut melu keskeytti keskusteluita, joihin oli myöhemmin hankalaa palata. Minidisc-soitin oli huomaamaton ja kätevä nauhoitusväline ja sitä oli helpompaa käyttää aineiston litterooidessani.

Litteroin aineiston sanatarkasti niiltä osin, joissa keskustelut kohdistuivat harmonisen laulun kokemiseen. Toisinaan keskustelut kääntyivät epäolennaisiin seikkoihin. Nämä asiat jätin aineistosta pois. Materiaalia kertyi n. 160 sivua (fonttikoko 12 ja riviväli 1,5).

4.7 Fenomenologinen aineiston analyysi

Tutkimusaineiston analysoin Laineen (2001) esittelemän fenomenologisen aineiston analyysin menetelmällä. *Fenomenologinen aineiston analyysi* on aineistolähtöistä tulkintaa ilman teoreettista viitekehystä (Laine 2001, 31). Pyrin aineiston analyysin aikana siihen, että lukemani kirjallisuus tai omat kokemukseni eivät vaikuttaisi aineiston analyysiin vaan aineisto saisi avautua minulle vapaasti ja kertoa itse itsestään.

Fenomenologisessa aineiston analyysissä tutkijan tulee pyrkiä mahdollisimman objektiiviseen asenteen saavuttamiseen. *Objektiivinen tutkijan asenne* saavutetaan *sulkeistamisen*, eli reduktion kautta. Sulkeistamisen avulla pyritään pitämään tutkijan oma esiyymmärrys erillään tutkimusaineistosta. (Kiviranta 1995, 95.) Sulkeistamisen vaiheessa tutkija siirtää ilmiön aktiivisesta pohdinnasta syntyneet ajatuksensa syrjään tutkimusprosessin ajaksi (Perttula 1993, 269). Aineistossa esitettyihin kokemuksiin sekä niiden merkityksenantoihin pyritään suhtautumaan kunnioittavasti (Kiviranta 1995, 95.)

Pyrin noudattamaan fenomenologiselle aineistonanalyysille esitettyjä sulkeistamisen periaatteita kykyjeni mukaan tiedostamalla oman esiymmärrykseni. Pyrin myös saavuttamaan objektiivisen asenteen haastatteluaineistosta nousevia kokemuksia tarkastellessani. Aineistossa esiintyvät kokemukset olivat luonteeltaan hyvin subjektiivisia. Vaikka en olisikaan aina ollut samaa mieltä asioista, niin pyrin olemaan ottamatta kantaa ovatko kokemukset todellisia vai eivät. Ne olivat todellisia haastateltavalle itselleen siinä hetkessä kun ne hänelle ilmenivät. Myös kokemuksille annettuihin merkityksenantoihin pyrin suhtautumaan kunnioittavasti.

Täydellistä sulkeistamisen ja reduktioiden mahdollisuutta on kuitenkin kritisoitu ihmisen “maailmassa-olemisen“ luonteen vuoksi (Perttula 1993, 268). En oikeastaan usko, että täydellisen objektiivisuuden tavoittaminen olisi minkään muunkaan aineiston analyysin menetelmän puitteissa mahdollista.

4.8 Analyysin eteneminen

Fenomenologisessa tutkimuksessa edetään analyysin avulla koehenkilöiden kuvaamien yksittäisten kokemusten kuvailusta suurempiin kokonaisuuksiin, jolloin saavutetaan yleisempi ymmärrys tutkittavasta kohteesta. Alempi vaihe selvitetään aina ennen seuraavaa vaihetta. Näin tutkimuksessa saavutetaan kurinalaisuus, jossa pyritään vähentämään tutkijan omien välittömien tulkintojen vaikutuksia tutkimustuloksiin. (Kiviranta 1995, 100- 101; Laine 2001, 37–39.)

Aineiston analyysi aloitetaan aineistoon tutustumalla. Aineisto luetaan kokonaisuudessaan useaan kertaan läpi ja siitä pyritään muodostamaan kokonaiskuva. (Kiviranta 1995, 100-101; Laine 2001, 37-39.) Aloitin aineiston analyysin kuuntelemalla aineiston läpi ja litteroimalla aineiston mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Luin ja kuuntelin aineiston useaan kertaan läpi saadakseni kokonaiskuvan aineistosta. Litteroinnin yhteydessä poistin turhia sanoja kuten niinkö, tuota, hmm ja kirjoitin vastausten yhteyteen

haastattelutilanteissa kirjoittamiani havaintojani sulkumerkkeihin. Kursivoin haastateltavan vastaukset, jotta ne erottuisivat muusta tekstistä paremmin.

Seuraavaksi aineistosta erotellaan tutkimusongelman kannalta tärkeitä merkitysyksiköitä. (Kiviranta 1995, 100-101; Laine 2001, 37-39). Merkitysyksiköiksi valitsin sellaisia lausekokonaisuuksia, jotka sisälsivät merkityksiä. Joissain vastauksissa merkitykset esiintyivät päällekkäin tai limittäin. Tällaisissa vastauksissa määritin merkitysyksiköksi merkityksen sisältämiä muutaman sanan yhdistelmiä. Vastauksessa ilmenevät merkitysyksiköt erotin vastauksesta /kauttaviivoin/.

Merkitysyksiköistä kirjoitetaan lyhyitä selostuksia ja aineistosta pyritään löytämään merkitysten muodostamia aihekokonaisuuksia. Kokonaisuudet nousevat aineistosta esille tutkijan intuitiivisen työskentelyn avulla. Käytännössä aihekokonaisuudet löytyvät sisällöllisen yhteenkuuluvuutensa perusteella, jolloin samankaltaiset merkitysyksiköt muodostavat oman kokonaisuutensa. (Kiviranta 1995, 100-101; Laine 2001, 37-39.)

Kirjoitin lyhennelmiä SUURILLA KIRJAIMILLA samansisältöisten merkitysyksiköiden alle. Esimerkiksi haastateltava D:n haastatteluista muodostui aihekokonaisuuksia seuraavalla tavalla: */välillä (äänen värähtely) tuntu jossain polvessa tai olkapäässä/* (ensimmäinen haastattelukerta) / *se resonointi ku se kysy et resonoiko se matala ääni siellä jaloissa ni se tuntu et se todella oli siellä et se kehon tuntemus jotenkin herkisty ja laajeni.*/(toinen haastattelukerta)/ ENSIMMÄISELLÄ HARJOITUSKERRALLA HÄN HAVAITSEE ÄÄNEN VÄRÄHTELYN POLVESSAAN JA OLKAPÄÄSSÄÄN TUNTOAISTIMUKSINA. HÄN HAVAITSEE ÄÄNEN VÄRÄHTELYN KEHOLLISESTI ALARAAJOISSAAN, JALOISSAAN SAAKKA. TOISEN HARJOITTELUKERRAN JÄLKEEN HÄN KOKEE KEHON TUNTEMUSTEN HERKISTYNEEN JA LAAJENTUNEEN.

Esitin aineistolle kysymyksiä, jotka tarkentavat aineistosta nousseita merkitysyksiköitä ja niistä tehtyjä lyhennelmiä. Kysymyksiä on herännyt kaikissa aineiston analyysin vaiheissa. Esimerkiksi haastateltavan kertoessa kokevansa laulun fyysisesti rentouttavana niin minulle heräsi kysymyksiä: millä tavalla keho rentoutuu, mitkä osatekijät vaikuttavat kehon rentoutumiseen ja siirtykö rentoutuneisuuden tunne arkeen?

Aihekokonaisuudet pilkkoutuivat pienemmiksi aineistolle esitettyjen kysymysten mukaisesti. Esimerkiksi haastateltava D:n henkilökohtaisen merkitysverkoston aihekokonaisuudeksi muodostui: osasävelten kokeminen, havainnointi ja havainnon laajeneminen, äänen kehollisuus, laulamisen vaikutukset kehoon, äänen herättämät tunteet, tilan kokeminen, laulamisen vaikutukset arkeen ja käsien käyttö havainnon tukena.

Kirjoitin lyhennelmiä jokaisen haastateltavan haastatteluista niin, että jokaiselle haastateltavalle muodostui oma henkilökohtainen merkitysverkosto. Vertasin merkitysverkostoista nousseita aihekokonaisuuksia keskenään niin, että niistä muodostui aihekokonaisuuksia yleisen merkitysverkoston kirjoittamisen perustaksi. Aloitin yleisen merkitysverkoston luomisen alleviivaamalla jokaisen haastateltavan henkilökohtaisista merkitysverkostoista avainsanoja, joita sijoitin aihekokonaisuuksien alle.

Esimerkiksi aihekokonaisuuden ollessa: Kokemuksia äänen kehollisuudesta ja kehoresonanssien havaitsemisesta, kirjoitin otsikon alapuolelle omin sanoin seuraavalla tavalla: Ääni havaitaan kehossa värityksinä takaraivossa ja selkärangassa, värähtelynä hartioissa ja yläkropassa, kurkussa ja lauluelimistössä, keho rentoutuu jaloista saakka, värähtelynä sormenpäissä ja selässä, ääni läpäisee kehon, lämmön ja virran tuntemuksina, havaitsee verensä kiertävän, värähtelynä polvessa, värähtelynä olkapäässä ja alaraajoissaan, näkö- ja tuntoaistimuksena “näkee värähtelyn käsissään“, lämpö tuntemus, värähtelynä koko kehon alueella. näkee - ja tuntee värähtelyn käsissään, äänen värähtelyn ja energian tuntemukset käsissä

Kirjoitin aihekokonaisuuksista lyhennelmiä. Lopuksi aloitin kirjallisen dialogin haastatteluaineiston, kirjallisen aineiston ja itseni välillä ja purin aineiston kirjalliseen muotoon. Tässä vaiheessa vielä abstrahoin tekstiä tutkijan kieleltä yleistettävälle tasolle. Lopullisiksi aihekokonaisuudeksi muodostui: (1) Kokemuksia äänen kehollisuudesta ja kehoresonanssien havaitsemisesta, (2) Kokemuksia äänen ja osasävelten havaitsemisesta, (3) Kokemuksia äänen havaitsemisesta kehon sisäisyydessä, (4) Kokemuksia käsien liikkeiden merkityksistä laulamisen apuna, (5) Kokemuksia harmonisen laulun kehollisista vaikutuksista, (6) Kokemuksia harmonisen laulun vaikutuksista tunteisiin, (7) Kokemuksia harmonisen laulun vaikutuksista ajatuksiin ja (8) Kokemuksia harmonisen laulun vaikutuksista käyttäytymiseen ja arkeen. Tutkimustulokset on esitetty

aihekokonaisuuksien mukaisessa järjestyksessä luvussa 5. Luvussa 6 vertaan tutkimustuloksia ruumiinfenomenologian käsitteistöön.

5 TUTKIMUSTULOKSET – YLEINEN MERKITYSVERKOSTO

5.1 Kokemuksia äänen kehollisuudesta ja kehoresonanssien havaitsemisesta

Jokainen haastateltavista havaitsee äänen perustaajuuden tuntoaistin välityksellä, mutta kukaan haastateltavista ei vastausten perusteella tiedosta havaitsevansa äänen osasäveliä kehollisina aistimuksina. Kuten aikaisemmin on mainittu B, C ja D kuvailevat kuitenkin vastauksissaan osasävelharjoituksen aikana ilmenneitä kehollisia tunteuksia, joita he kuvailevat sekä *fyysisinä*, että *psykkisinä tunteuksina*. Tunteukset mielletään ilmeisesti enemmänkin tunteiksi kuin kehollisiksi tunteuksiksi. Vaikka E ei itse havaitse osasäveliä kehollisina tunteuksina, hän puhuu ihmisistä, jotka ovat osasävelharjoitusten aikana tunteneet *kivun tunnetta korvissa, päänsärkyä, tunteuksia poski- ja otsaonteloissa* ja jotkut ovat kertoneet hänelle, että osasävelharjoituksen aikana *kireys häviää selästä*. Oman kokemukseni mukaan osasävelet voivat aiheuttaa kipua selän alueella niin, että osasävelharjoituksen aikana kivun tunne laukeaa ja jännitykset selän lihaksista rentoutuvat. B, C ja D kuvailevatkin laulun vaikuttaneen rentouttavasti nimenomaan selän, hartioiden ja kurkun alueella. B ja D eivät osaa tarkentaa oliko osasävelillä vaikutuksia kehon rentoutumiseen. C ja E puolestaan arvelevat osasävelillä olevan vaikutuksia kehon rentoutumiseen.

Äänen perustaajuus havaitaan selkeinä tuntoaistimuksina ja havainnot äänen värähtelystä kehossa sijoittuvat koko kehon alueelle. Koko kehon värähtelyä ei havaita heti vaan havainnot kohdistuvat aluksi tietyille kehon alueelle, kuten hartioiden tai selän alueelle ja jalkoihin.

Harjoittelun avulla jokainen haastateltava kertoo oppineensa havaitsemaan äänen värähtelevän kehossaan sekä perustaajuuden, että kehoresonanssialueiden mukaisesti. A:ta lukuun ottamatta jokainen haastateltava havaitsee värähtelyn kehoresonanssipaikoissa selkeästi. A kertoo kokevansa kehoresonanssit jollain tavalla, mutta kertoo

kehontietoisuutensa olevan vielä heikko. Häntä lukuun ottamatta jokainen haastateltava kokee oman tietoisuutensa kehostaan kasvaneen äänen kehollisuuden havainnoimisen avulla.

5.2 Kokemuksia äänen ja osasävelten havaitsemisesta

Harmonisessa laulussa äänen perustaajuus havaitaan pääasiassa kuulo- ja tuntoaistimuksina. Äänen perustaajuus havaitaan selkeänä kuulohavaintona ja sen sävyeroja opitaan kuulemaan osasävelien kuuntelemista ja tuottamista harjoittelemalla. Äänen perustaajuuden lähde havaitaan helposti, mutta äänen osasävelien sijaintia ei havaita. Esimerkiksi C kertoo ensin kuvitelleensa, että osasävelet kuuluvat jostain tietyistä ihmisestä ikään kuin *joku ihminen viheltää*. E puolestaan kuvailee osasävelten sijaintia: *äänien perustaajuuden voi havaita, et mistä se tulee, mutta osasävelet, ne vaan on tuolla jossain*.

Osasävelten havaitsemisen aikana herää aluksi hämmästyksen ja hämmennyksen tunteita. B kertoo, että *aluks mää ihmettelin, että mitä nää äänet oikeen on ja mistä ne tulee. Aluks ne herätti melkein ristiriitaisia tunteita, sellasta hämmästystä ja hämmennystä*. Lopulta osasävelet kuitenkin koetaan yleisesti kauniina ja hienon kuuloisina. Ne herättävät positiivisia tunteita, kuten *riemun, odotuksen ja onnistumisen kokemuksia ja hyvän olon tunnetta*.

Osasävelten havainnoinnin aikana ilmenee myös tuntemuksia kuten *kylmänväristyksen ja tinnituksen tuntemuksia*, joita kuvaillaan sekä *fyysisiksi että psyykkisiksi tuntemuksiksi*. Haastateltavat arvelevat tunteiden ja tuntemusten johtuvan enimmäkseen *laulun yleisestä kauneudesta, ei niinkään osasävelistä*. Vastauksista ilmenee kuitenkin, että edellä mainitut tuntemukset ja tunteet havaitaan nimenomaan sellaisten harjoitusten aikana, joissa harjoitellaan osasävelien tuottamista ja havaitsemista.

A kuvailee osasäveliä *hienoilta kuulostaviksi särähdyksiksi, sirahduksiksi ja korkeiksi huilumaisiksi ääniksi*. B kuvailee osasäveliä *upeen ja hienon kuuloisiksi*, mutta samalla *ristiriitaisia tunteita herättäväksi, piippaukseksi ja tinnitukseksi*. Tinnitusta hän kuvailee

sekä *fyysiseksi, että psyykkiseksi tuntemukseksi*. Aluksi hän kokee, että osasävelet kuuluvat epämiellyttävän voimakkaina ja ikävinä ääнинä, jotka synnyttävät ihmeellisen olon. Toisaalta hän kertoo niiden herättävän myös *positiivisia hämmästyksen tunteita* ja kertoo koko ajan odottavansa, että kuulee niitä lisää. Myös C ja D kertovat osasävelten havaitsemisen herättävän tunteita ja tuntemuksia.

C kuvailee osasäveliä *älyttömän kauniiksi riitääniksi ja ihmisten sekä enkelten vihellykseksi*. Hän kertoo, että osasävelten havaitsemisesta syntyy *riemun ja onnistumisen tunteita* sekä *kehollisia hyvän olon tuntemuksia*. D kuvailee osasäveliä *kauniina, kirkkaina, heleinä ja puhtaina korkeina ääнинä*, jotka hän kokee myös kehollisina *kylmänväristyksen tuntemuksina*. Hän arvelee kylmänväristyksen tunteiden johtuvan laulun kauneudesta yleensä, ei pelkästään osasävelistä. Hän kuvailee kokevansa osasävelet myös jollain lailla tilassa. E kertoo, että jokainen osasävel on erilainen ja hän korostaa jokaisen äänen merkityksellisyyttä. Hän kuvailee alhaalta kuuluvaa kvarttia *huuhkajaksi* ja alhaalta kuuluvaa kvinttiä *pöllöksi*. Hän kertoo, että silloin kun perusäänen päällä kuuluu osasävelistä koostuvia melodioita niin ne kuulostavat *ohuilta ja hennoilta hopealangoilta, ei niinkään huilumaisilta ääniltä*. Hän kertoo, että aluksi osasävelten havaitseminen on herättänyt hänessä hämmästyksen tunteita, mutta nykyisin hän kuvailee olevansa *haltioitunut osasävelten kauneudesta*.

Osasävelet havaitaan aluksi yksi kerrallaan, mutta harjoituksen avulla niitä havaitaan useampia. Jokainen haastateltava kertoo, että osasäveliä ei kuulu koko ajan. B ja E kuvailevat havainnon suuntaamista apuvälineenä osasävelten kuulemisessa. Esimerkiksi E kertoo, että *osasäveliä ei kuulu aina, mutta niitä voi saada kuuluviin ajatuksen suuntaamisella* niihin.

B kertoo ensimmäisellä haastattelukerralla, että *kyllä niitä piti varta vasten rueta kuuntelemaan niin sitten niitä kuulu*. Hän kertoo havaitsevansa aluksi vain yhden osasävelen perustaajuuden päällä. Harjoituksen edetessä hän kertoo havaitsevansa jo useampia aina yhden kerrallaan. Toisella haastattelukerralla hän kertoo havaitsevansa osasävelen korkeuden muuttuvan silloin kun äänen perustaajuus muuttuu. Häntä jää kiinnostamaan pitäisikö osasäveliä kuulua päällekkäisinä yhtäaikaisesti, koska tietää kirjallisuuden perusteella niitä olevan äänen sisällä runsaasti.

5.3 Kokemuksia äänen havaitsemisesta kehon sisäisyydessä

A ja B havaitsevat värähtelyn kehossa ja sen ulkopuolella pääasiassa ulkoisesti kuulo- ja tuntoaistin välityksellä. C, D ja E kuvailevat ulkoisten havaintojen lisäksi havaintoja kehon sisäisistä aistimuksista. Tällaisia havaintoja ovat esimerkiksi lämmön-, äänen värähtelyn *läpäisevyyden* tai äänen liikkeen havaitsemisesta kehossa sisällä. Esimerkiksi C kertoo osasävelharjoituksen aikana havaitsevansa *oman veren kiertämisen* kehollisena tuntemuksena. Se on kehon sisäisten aistien välityksellä saatua tietoa omasta kehosta. Vaikka se ei välttämättä ole seurausta äänen värähtelystä itsestään, niin laulamisen aikana hän tulee tietoisemmaksi omista sisäisistä aistimuksistaan. D kertoo jokaisella laulukerralla kuulleensa ja tuntevansa kuinka hänen selkänikamansa *naksahtavat paikoilleen* niin, että koko ryhti paranee. C ja D kertovat myös, että *osasävelharjoituksen aikana tasapainon ylläpitäminen on hankalaa*. Edellä kuvatut kokemukset edellyttävät kehon sisäisten tilojen havainnointia niin, että tietoisuus kehon sisäisistä aistimuksista laajenee.

Tässä tutkielmassa esiintyville kokonaisvaltaisille kokemuksille on yhteistä usean aistin kautta saadun informaation havaitseminen yhtenä multisensorisena havaintona. C, D ja E kuvailevat esimerkiksi äänen värähtelyn näkemistä ja tuntemista sormissa sisältäpäin nähtynä ja tunnettuna. E kertoo kokevansa käsissään tuntemuksia, jotka ovat *joskus niin vahva, että hänen ei tarvitsisi laulaa laisinkaan vaan kädet ikään kuin ilmentävät ulkoisesti äänen värähtelyn liikettä kehossa sisällä*. C:n vastauksista ei ilmene havainnoiko hän äänen värähtelyä tietoisesti sisäisen havainnoinnin avulla, mutta hänen kuvailemansa kokemukset ainakin ilmentävät sitä. D ja E tiedostavat havainnoivansa äänen värähtelyä kehossa sisäisesti.

Kokonaisvaltaisissa kokemuksissa tilan tai ajan taju voi muuttua laulamisen aikana. D kuvaa kokemusta, jossa hän havainnoi ääntä sisäisesti kehon ulkopuolella olevassa tilassa (kirkko), jonka tilavuuden kokee muuttuvan laulun aikana. C puolestaan kuvailee kokemusta, jossa kokee olevansa *sisällä*. Haastateltava E kertoo, että kokonaisvaltaiset *tilakokemukset voivat olla sekä ulkoisia, että sisäisiä ja niissä voi myös kokea olevansa sisällä*. Kokonaisvaltaiset kokemukset ovat ikään kuin mielen sisäisiä maisemia, jotka ovat siinä hetkessä todellisia. Ne ovat luonteeltaan subjektiivisia.

C kuvailee kokonaisvaltaista kokemusta äänestä *tunteena, tuntemuksena ja näkynä, jossa hän kokee olevansa sisällä*. Hän kertoo nähneensä mielikuvan *vesivirrasta, jossa tuntee olevansa mukana*. Hän kertoo nähneensä vesivirran *värinä, joka on jotain muutakin kuin veden sinistä*. Kokemuksen alkuvaiheessa hän tuntee olonsa turhautuneeksi ja fyysisesti niin raskaaksi, että *ei jaksa edes hengittää*. Hän kertoo, että kokemuksen aikana keskittyminen yhden tavun tai äänen laulamiseen tuntuu hyvältä. Hän kertoo, että laulaminen *laukaisee tai vie voiman ahdistuksen tunteelta* ja kokee laulun jälkeen olonsa *helpottuneeksi*.

E kertoo tilakokemuksistaan, joita hän kuvaa sekä psyykkisenä, että fyysisenä tunteena, joka *tuntuu ihanalta*. Hän kuvaa muodostunutta tilaa *avaruudellisena ja ihanana tunteena, jossa on hyvä olla*. Hän kertoo, että tilakokemus voi syntyä esimerkiksi silloin kun hän laulaa sellaisessa ryhmässä, jossa lauletaan täysin puhtaasti, *samassa taajuudessa, samassa resonanssissa* muiden laulajien kanssa. Hän kertoo, että tilakokemus voi ilmentyä *valtavana metallisena putkenä, jonka sisällä me ollaan*. Hän kertoo myös tilakokemuksesta, joka ilmentyy usein silloin kun laulaa silmät kiinni. Tällaisessa tilakokemuksessa *välimatka maan ja taivaan välillä suurenee* ja ääni muodostaa *kuun sillan, joka sinne ylös menee*.

5.4 Kokemuksia käsien liikkeiden merkityksistä laulamisen apuna

Käsien liike koetaan merkitykselliseksi äänen havainnoimisen ja tuottamisen apuna. A kertoo, että käsien liikkeistä *tietää miltä korkeudelta pitäis laulaa tai minkälaisella tunteella ja mihin päin sitä suuntaa sitä laulua*. Jokainen haastateltava havainnoi ääntä aluksi ulkoisesti kehon ulkopuolella olevana objektina ja tiedostavat havaintojaan ulkoisien aistien välittämän informaation perusteella. Äänen ulkoinen havainnointi tapahtuu esimerkiksi ohjaajan käsiä seuraamalla tai laulamalla *muuta kuuntelemalla*. A, B, C ja D kertovat seuraavansa aluksi ohjaajan käsien liikkeistä äänen sävyä, korkeutta ja resonointia kehossa.

Käsillä on merkityksiä myös äänen kehollisuuden havainnoinnissa. Kehoresonansseja opetellaan etsimään aluksi tunnustelemalla käsillä missä kohti kehoa ääni resonoi vahvimmin. Kehoresonanssien tunnustelu koetaan mielekkäänä ja merkityksellisenä oman kehollisuuden tiedostamisessa äänen värähtelyn avulla. Esimerkiksi B ja C kertovat käsien liikkeiden havainnoinnin helpottavan kehoresonanssipaikkojen löytymisessä ja oikeanlaisen äänen tuottamisessa.

C ja D havainnoivat ääntä kehossaan sekä ulkoisesti, että sisäisesti. Molemmat heistä kuvailevat havainnoivansa äänen ulkoista liikettä aluksi ohjaajan käsiä seuraamalla ja äänen värähtelyä kehossaan käsillä ulkoapäin tunnustelemalla. He kuvailevat myös kokemuksia, jotka ilmentävät kehon sisäisiä aistimuksia kuten *lämmön* ja *virran* kokeminen tai *värähtelyn* ja *energian näkemisenä käsissä* ikään kuin sisältä päin koettuna. He kertovat laulavansa silmät kiinni niin, että *tuntevat* ja *näkevät* äänen värähtelyn sormissaan. C, D ja E havainnoivatkin ääntä kehossaan pääasiassa sisäisen havainnoinnin avulla. Sisäisen havainnoinnin avulla äänen värähtelyä opetellaan havaitsemaan niin, että kädet eivät enää kosketa kehoa vaan ne seuraavat laulun aikana äänen liikettä kehossa ulkoisesti. Vaikka kädet eivät kosketa kehoa, niin äänen värähtely havaitaan käsissä kehon sisäisinä aistimuksina.

Kun kehontietoisuus kasvaa ja tunteukset äänen kehollisesta värähtelystä syvenevät niin käsien merkitys laulussa muuttuu. Ne eivät enää toimi pelkästään apuvälineenä tietynlaisen äänen tuottamisessa tai äänen kehollisen liikkeen havainnoinnissa vaan ilmentävät ääntä kokonaisvaltaisesti. Harjoittelun tuloksena äänen liikettä opitaan havainnoimaan kehossa sisäisesti ja kädet ilmentävät ulkoisesti tätä äänen sisäistä liikettä.

Äänen liikkeen sisäinen havaitseminen edellyttää käsitykseni mukaan kehontietoisuuden syvenemistä niin, että tulee tietoiseksi omista sisäisistä aistimuksista. E havaitsee äänen värähtelyn koko kehonsa alueella ja tiedostaa koko kehonsa *resonoivan* äänen vaikutuksesta. Hän kertoo havaitsevansa äänen värähtelyn ja äänen kehollisen liikkeen sisäisesti. Hän kertoo, että *ei se ole ihan alusta saakka näin ollut. Kaikki jotka on pitkään laulaneet kokee näin.*

Myös C ja D kuvailevat toisen laulukerran jälkeen havaintojaan äänen kehollisuudesta syvemmin. He kuvailevat äänen värähtelyä kehon sisäisyydessä ikään kuin kehon sisällä

nähtynä, kuultuna ja tunnettuna. He myös tiedostavat jollain tasolla käsien liikkeiden ilmentävän äänen liikettä kehossa sisällä. E kertoo kokevansa äänen värähtelyn käsissään toisinaan niin voimakkaana, että kokee ikään kuin *laulavansa käsillään*. Hän kertoo, että silloin *kun tuntemus käsissä on vahva, niin myös laulettu ääni on enkelimäisen kaunis*. Hän vertaakin laulua tajjiin, jossa koko keho seuraa energian liikettä kehossa. Hän kertoo havainnoivansa äänen liikettä sisäisesti *ilman käsiä*.

E kertoo, että tietoisuus omasta kehosta vaikuttaa havainnon laatuun. Hän kokee, että *silloin kun kehontietoisuus on vahva, niin silloin havainto pelaa ja kun keho on tukkonen niin havaintokaan ei toimi*. Hän kokee, että *kehon ja mielen voi virittää äänen avulla havainnoimaan laajemmin*. Havainnon virittyminen harmonisessa laulussa ilmenee jokaisen haastateltavan vastauksissa epäsuorasti. Esimerkiksi D kertoo kolmannella harjoittelukerrallaan olleensa *jotenkin tukossa* ja kokee, että *ei ollut kehossaan läsnä*. Hän kertoo, että *kuulohavainnot eivät olleet niin kirkkaita kuin aikaisemmillä kerroilla*, mutta kokee havaintojen laajenevan harjoitusten edetessä. Hän kertoo, että *koko olemus on harjoituskerran jälkeen kirkastunut*.

5.5 Kokemuksia harmonisen laulun kehollisista vaikutuksista

Harmoninen laulu koetaan mieltä, kehoa ja tunteita rauhoittavana ja rentouttavana. Jokainen haastateltava tiedostaa kehonsa rentoutuvan laulun aikana fyysisesti. A kuvailee laulua yleisesti rauhoittavana ja rentouttavana. B kertoo, että hänen *jalkansa, hartiat, yläkroppa, kurkku ja lauluelimistö rentoutuvat* laulun aikana ja *koko keho aukeaa jännityksistä*. C kertoo laulun aikana *hengittämisen raskauden ja turhautumisen sekä ahdistuneisuuden tunteen hävinneen* ja hän kokee laulun jälkeen olonsa *rentoutuneeksi ja hyväksi*. Myös D kertoo *laulun aukaisevan lukkoja kehosta*. Hän kertoo, että jokaisella laulukerralla hänen selkänikamansa *naksahtavat paikoilleen* niin, että koko ryhti paranee. Hän kuvailee kuinka kehon rentoutuessa myös hengitys rentoutuu ja sen kautta koko olemus rentoutuu ja rauhoittuu. B, C ja E uskovat oman kokemuksen kautta, että äänen värähtelyiden kehollisuuden tarkastelua voidaan hyödyntää esimerkiksi terapiatyössä.

5.6 Kokemuksia harmonisen laulun vaikutuksista tunteisiin

Harmonista laulua kuvaillaan *mielen rauhoittavaksi, meditatiiviseksi* lauluksi, jonka aikana *mieli tyhjenee turhista ajatuksista*. E kuvailee laulun avulla saavutettavaa tilaa *levon tilaksi*, joka ei kuitenkaan ole mielen tyhjyyttä vaan pikemminkin *olemisen tila*. Tällä *olemisen tilalla* hän tarkoittaa esimerkiksi sitä, että laulun avulla mieli hiljenee turhista ajatuksista. Hän kokee, että laulun aikana pidetyt tauot joissa levätään, ovat tärkeitä, koska silloin *olla vielä siinä resonanssissa*, johon laulu on kehon ja mielen johdattanut. Hän kertoo, että levon aikana myös *mieli pääsee tuottamaan ja ääni voi vaikuttaa emootioihin*.

B, C ja D kertovat jokaisen laulukerran yhteydessä tulleet paikalle stressaantuneena ja väsyneenä työ- ja opiskelukiireiden vuoksi. Jokainen heistä kertoo laulun vaikuttaneen koko olemukseensa rauhoittavasti ja rentouttavasti. Laulun aikana herää tunteita, mutta laulun ei tiedosteta vaikuttavan tunteisiin laulun aikana. Esimerkiksi D kertoo kahden laulukerran aikana itkeneensä, mutta hän ei tiedosta itkun varsinaista syytä vaan epäilee herkistymisen olevan seurausta laulun kauneudesta. Hän kokee itkun helpottavana. E kertoo, että *tunteita käsitelläänkin laulun aikana yleensä tiedostamattomalla tasolla ja niitä herää sitten kun niitä on valmis vastaanottamaan ja käsittelemään*. Hän kertoo, että hänelle itselleen perustaajuuden päälle muodostuvana osasävelenä puhdas kvintti on ollut sellainen, joka on tietystä elämäntilanteesta laukaissut tunteet hallitsemattomana itkuna. Hän kertoo, että joskus ihmiset ovat alkaneet itkeä laulun aikana varsinkin silloin, kun hän laulaa G-moodia. Hän kuvaa harmonista laulua *fyysisenä ja henkisenä hoitona*.

Myös C kuvailee yhtä laulukerroista *omaksi hoidoksi*. Hän kuvailee sekä fyysisen, että psyykkisen ahdistuksen tunteen launneen laulun aikana niin, että siihen ei liittynyt mitään tunnemuistoja tai tiedostettuja tunteita. Hän kuitenkin kuvailee kokemusta työpaikalla sattuneiden konfliktien aiheuttamien ahdistuksen tunteiden hoitamisenä ja *omana hoitona*.

D ja E puhuvat kehoon jäävistä *muistijäljistä*, joiden avulla laulun aikana syntyneet rauhan ja levollisuuden tunteet siirtyvät myös arkeen. Myös B ja C kertovat laulun rauhoittavien vaikutusten siirtyvän arkeen ja uskovat laullalla olevan terapeuttisia vaikutuksia. D kertoo saavansa laulusta *voimaa kestää arjen repivyyttä useaksi päiväksi eteenpäin*.

5.7 Kokemuksia harmonisen laulun vaikutuksista ajatuksiin

Laulun vaikutukset ajatuksiin ovat hyvin henkilökohtaisia. Jokainen haastateltava pohtii esimerkiksi laulun uskonnollisuutta omaan uskontokäsitykseensä pohjautuen. A kokee laulun uskonnollisuuden tärkeäksi, koska haluaa laulussaan *oppia tavan ylistää jumalaa* ja pyrkii muutenkin elämässään toimimaan raamatun ohjeiden mukaisesti. Hän kertoo aoum-harjoituksen olleen aluksi ristiriidassa hänen uskontokäsityksensä kanssa ja hän kertoo miettineensä voiko hän harjoituksen takia jatkaa laulua tällä tavalla.

B kertoo laulun uskonnollisuuden häirinneen häntä aluksi, mutta huomattaessaan uskonnollisuuden olleen ekumeenista hän alkoi ymmärtää uskonnollisia ihmisiä paremmin. Hän ei itse usko jumalaan mutta kertoo, että ymmärtää nyt paremmin sitä miksi jotkut ihmiset ovat uskonnollisia ja kokevat sen tärkeäksi.

C kokee laulun uskonnollisuuden olevan ekumeenista eikä koe sen herättävän ristiriitaisia ajatuksia tai tunteita oman uskontokäsityksensä kanssa. Hän kuvailee laulua *yhteyden saamisena itseen tai johonkin suurempaan*. Myös D ja E kuvaavat laulua *itsen tutkiskeluna ja yhteytenä johonkin sekä henkisenä tienä*, jonka varsinkin E kokee hyvin merkitykselliseksi ja tärkeäksi omassa elämässään. Hän kertoo, että laulutapa on itsensä etsimistä niin, että sen vaikutuksesta tulee tietoiseksi itsestään ja on kehossaan läsnä. Hän kokee, että laulettuun äänen avulla ihmisellä on mahdollisuus saada yhteys *näkymättömään maailmaan*, joka on hänen mukaansa sekä kehon sisäisyydessä, että sen ulkopuolella. Tätä näkymätöntä voidaan hänen mukaansa kutsua eri nimityksillä, mutta tässä yhteydessä hän kuvaa sitä sanalla *jumalallisuus*.

5.8 Kokemuksia harmonisen laulun vaikutuksista käyttäytymiseen ja arkeen

Harmoninen laulu vaikuttaa koko olemukseen rauhoittavasti ja rentouttavasti niin, että vaikutukset siirtyvät myös arkeen. Kokemukset laulusta ovat herättäneet ajatuksia, jotka vaikuttavat haastateltavien käyttäytymiseen myös elämän muilla alueilla. Laulun vaikutus ajatuksiin ja käyttäytymiseen ja vaikutusten tiedostaminen on hyvin henkilökohtaista.

Jokainen luo laululle ja sen vaikutuksille omia merkityksiä perustuen omaan käsitykseensä maailmasta ja itsestä maailmassa.

Vaikka laulun vaikutukset ovat subjektiivisia, niin haastateltavien vastauksista löytyy myös yhteisiä piirteitä. C, D ja E kertovat, että laulu on herättänyt heissä kaipuun hiljaisuuteen. Esimerkiksi C kuvailee laulua *hiljaiseksi ja keskittyväksi toiminnaksi*, joka ei ole mitenkään *arkielämässä olevaa*. Hän kokee, että *yleinen rauhoittumisen ja rentoutumisen tunne siirtyy arkeen* ja herättää hänessä *kaipuun hiljaisuuteen*.

A ja E kertovat laulun auttaneen heitä tietynlaisen *elämisen pelon* voittamisessa. Esimerkiksi A kertoo, että hänellä on ollut aina *ihmisten kohtaamisen pelko*, pelko siitä, että ei osaa puhua ihmisille *niitä näitä*. Hän kokee, että laulutapa on auttanut häntä kohtaamaan ihmisiä. Hän kokee laulun vaikutuksesta itseluottamuksensa kasvaneen äänen käytöllisesti sekä laulajana, että puhujana.

C kertoo laulamisen vaikuttaneen hänen äänen käyttöönsä yleisesti. Hän kertoo ymmärtäneensä laulutavan kautta äänenkäyttöä omassa työssään paremmin. Hän kertoo, että ääntä ei tarvitse käyttää niin voimakkaasti, koska *keskittynyt hiljainen ääni* kuuluu musiikkiryhmiä ohjatessa *tosi hyvin*. B kuvaileekin laulua hyvänä äänenkäytön harjoituksena. D kokee laulun auttaneen häntä löytämään oikeanlaisen hengitystekniikan. Hän kokee, että harmonisen laulun avulla voidaan *hiljentää mieli ja saavuttaa rento tapa hengittää*. Hän kokee tärkeäksi *kehotietoisuuden kasvamisen* niin, että *tulee tietoiseksi omasta hengityksestään*.

Useat haastateltavat puhuvat haastatteluissaan tunteiden välittymisestä musiikissa. B ja D pohtivat asiaa ja osoittavat kiinnostustaan ilmiöön. A, D ja E kuvailevat pyrkimystään tuottaa ääntä tunteen avulla. He myös kokevat, että laulettuun äänen avulla pystyy ilmaisemaan paljon tunteita. A ja E puhuvat lapsista ja heidän kyvystä kuulla tunteita sanojen läpi. He kokevat, että laulutavalla on positiivisia vaikutuksia ihmisen kommunikointiin sanattomalla tasolla. Esimerkiksi A puhuu tunteiden välittymisestä non-verbaalisella tasolla kehon välityksellä niin, että *ihminen puhuu koko kehollaan*.

E tiedostaa harmonisella laululla olevan hyvin suuri merkitys hänen elämäänsä. Hän arvelee laulutavan vaikuttaneen suuresti hänen elämänsä kulkuun jo sen takia, että tekee

kyseistä laulutapaa työkseen. Hän kokee, että *puhtauden, kauneuden ja rehellisyyden tavoittelu laulussa* on laajentunut myös muille elämän alueille. Hän kertoo, että *eettisesti oikeiden valintojen tekeminen* on seuraus laulun tavoitteille muilla elämän alueilla. Hän kokee laulun auttaneen myös *oman henkisen ja fyysisen tasapainon löytämisessä*. Kaikista tärkein asia, jonka hän kertoo hänelle itselle todellistuneen laulun kautta, on *resonanssilaki kaiken suhteen*. Hän kertoo ymmärtävänsä maailmaa ilmiöineen värähtelyjen avulla niin, että esimerkiksi ihminen kokee vain sellaisia värähtelyjä, joita hänessä itsessään jo on.

6 TUTKIMUSTULOSTEN VERTAILUA FENOMENOLOGIAN KÄSITTEISTÖÖN

Klemolan (2004) mukaan tietoisien hengityksen harjoittamisen tuloksena avautuu ainakin neljä tietoisuuden tasoa. Hengityksellä on keskeinen sija laulamissa ja keskittymisen välineenä. Sen vuoksi Klemolan ajatus tietoisuuden tasoista sopii myös tähän tutkimukseen. Nämä neljä tasoa ovat: (1) objektikehon tietoisuus, eli tietoisuus ulkoisten aistien havainnoista, (2) eletyn kehontietoisuus, eli tietoisuus kehon sisäisistä aistimuksista, (3) kontemplatiivisen kehontietoisuus, eli tietoisuuden assosiaatiivirta: sisäinen puhe, tunne, tahto, mielikuvat ja (4) puhdas tietoisuus, jossa on vain tietoisuuden tietoisuus itsestään. Näiden kehollisten tietoisuuden tasojen kautta ihminen kokee maailmaa ilmiöineen ja ilmenee itse maailmalle. Vaikka tasojen erottaminen on vaikeaa, jopa väkivaltaista, yritän sitä silti.

Harmonisessa laulussa ääni havaitaan aluksi ulkoisen havainnoinnin avulla ulkoisina kuulo- ja tuntoaistimuksina. Sisäisen havainnoinnin avulla saavutetaan tietoisuus äänen synnyttämistä kehon sisäisistä aistimuksista. Tällaisia sisäisiä aistimuksia ovat esimerkiksi äänen *näkeminen käsissä sisällä*, äänen värähtelyn havaitseminen *lämpönä* tai *kiertämisen tuntemuksena*, *tasapainon* ja *ryhdin* havainnoiminen laulun aikana. Tietoisuuden assosiaatiivirta ilmenee harmonisessa laulussa *tunteina* ja *mielikuvina*, kuten erilaisina *tilakokemuksina*. Klemola kuvaa puhdasta tietoisuutta eräänlaisena "ajatteluna keholla". Hän vertaa kokemusta puhtaasta tietoisuudesta transsendentin kosketukseen, joka on käsitteellisen ylittävää kokemusta "josta on vaiettava". Käsitteellisen mukaan tämä "ajattelu keholla" voisi olla harmonisessa laulussa yhteyden kokemista "johonkin suurempaan" tai jonkin asian ymmärtämistä koko keholla. Tällaista keholla ymmärtämistä kuvaa E:n kokemus, jossa hän kokee tiedostavansa oman vastuullisuutensa koko olemuksensa kautta. Hän kuvailee kokemustaan *tajunnan laajenemisena*, jolla on myös laajempia merkityksiä hänen elämässään. Tätä kokemusta kuvaa sanoilla selittämisen vaikeus ja mahdottomuus.

6.1 Laulettu äänen kokeminen objektikehon tietoisuuden tasolla

Objektikeho (der Körper) kuvataan yleensä ulkoapäin tarkasteltavaksi kehoksi, jolla on tietty rakenne. Objektikeho on se keho, mitä tarkastellaan liikkumattomana objektina. *Objektikehon tietoisuudella* tarkoitetaan objektikehon kautta avautuvaa tietoisuutta, joka avautuu ulkoisten aistien (exteroception) havainnon kautta. Ulkoisia aisteja ovat näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistit. (Klemola 1998, 43-45; 2004; 77-78.) Aluksi laulettu ääni havaitaan kehon ulkopuolella olevana kuulohavaintona tai objektikehossa värähtelyn tuntemuksina ikään kuin ulkoapäin tulevana. Ääni toimii välineenä havainnoinnin suuntaamisessa objektikehoon ja sen toimintaan.

Laulettu ääni ja sen sisällä olevat osasävelet havaitaan objektikehontietoisuuden tasolla kuulohavaintoina. Osasävelten olemassaolon havaitseminen edellyttää havainnon intentionaalista suuntaamista osasäveliin. Kuulohavainnoille on yleistä, että osasävelien sijaintia ei osata aluksi hahmottaa vaan niiden epäillään syntyvän jossain äänen ja oman kehon ulkopuolella. Ääni havaitaan myös tuntoaistimuksina, kuten värityksinä ja värähtelynä objektikehossa. Äänen värähtely havaitaan aluksi niin, että värähtely koetaan jossain tietyssä kohti objektikehoa. Harjoituksen myötä havainto äänen värähtelystä laajenee koko objektikehon alueelle. Havainnon suuntaamisen avulla vokaalit havaitaan niille osoitetuissa kehoresonanssipajoissa ulkoisesti käsillä tunnustellen.

Harmoninen laulu koetaan yleisesti hyvin kauniiksi ja tunteita herättäviksi. Objektikehon tietoisuuden tasolla tunteet ilmenevät niin, että niiden yhteyttä kehoon ei tiedosteta. Esimerkiksi osasävelten kuulemisen yhteydessä syntyvä hämmästyksen tunne havaitaan ennemminkin ajatuksen tasolla, ei niinkään kehollisena tuntemuksena. Käsitykseni mukaan objektikehon tietoisuuden tasolla ihminen tiedostaa kokemuksiaan maailmasta kehosta irrallisena. Ajattelu, tunteet ja keho ovat ikään kuin erillisiä. Kehontietoisuuden laajentuessa kokemus kehosta havainnon keskuksena syvenee ja myös tunteet voidaan yhdistää kehollisiin tuntemuksiin.

6.2 Laulettun äänen kokeminen eletyn kehon tietoisuuden tasolla

Koetulla keholla (der Leib) eli eletyllä keholla tarkoitetaan sitä kehoa, joka on läsnä sisäisessä kokemuksessa. (Klemola 1998, 43-45; 2004; 77-78.) Koetun kehon tarkkailuun liittyy olennaisena liike. Elettyä kehoa voimme tarkkailla *eletyn kehon tietoisuuden* eli *proprioseptisen tietoisuuden* avulla sisäisiä eli proprioseptisiä aistejamme käyttäen. Proprioseptisiä aisteja ovat esimerkiksi liike-, asento- ja tasapainoaistit. (Klemola 2004, 78.) Proprioseptinen informaatio kulkee suureksi osaksi ihmisen tiedostamattomalla fysiologisella tasolla ja on eletyn kehontietoisuuden perusta. (Klemola 2004, 85.)

Eletyn kehon tietoisuudessa havainnoidaan oman kehon sisäistä tilaa harmonisen äänen avulla. Harmoninen ääni johdattaa kokijan havainnoimaan kehon sisäisiä aistimuksiaan äänen värähtelystä niin, että sisäänpäin käännetty ulkoiset aistit yhtyvät sisäisten aistien toimintaan. Harmonisen äänen värähtely kehossa voidaan yhdistyneen aistitoiminnan avulla ikään kuin nähdä, kuulla, tai tuntea kehon sisällä erilaisina kehon sisäisinä havaintoina.

Eletyn kehon kokemukselle on olennaista liikkeen havaitseminen (Klemola 2004, 78). Harmoninen ääni liikkuu kehossa sekä äänteiden mukaisesti että perustaajuutensa mukaisesti. Äänen perustaajuuden mukainen liike havaitaan objektikehossa niin, että matalat taajuudet tuntuvat kehon alaosissa ja korkeammat taajuudet kehon yläosissa. Harjoituksen myötä liikkeen havainnointi syvenee ja se voidaan tuntea kokonaisvaltaisesti koko kehon alueella kehon sisäisenä kokemuksena värähtelystä. Äänen liikkeen havainnoimiseen osallistutaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti useiden aistien välityksellä.

Myös hengitys ja äänen tuottaminen edellyttävät kehon fyysistä toimintaa. Hengitysliikkeen seuraamista voidaan käyttää harmonisessa laulussa esimerkiksi keskittymisen apuvälineenä. Useat haastateltavista kertovatkin, että *hengitysliikettä seuraamalla hengitys rauhoittuu* ja sen avulla myös *keho rentoutuu*.

Lauettaessa kädet seuraavat ulkoisesti äänen liikettä kehossa. Keho siis liikkuu myös ulkoisesti laulun aikana. Eletyn kehon kokemuksessa käsiä ei seurata enää ulkoisesti vaan niiden liike pyritään havaitsemaan sisäisenä havaintona. Lauettaessa silmät suljettuina ääni tunnetaan käsissä tuntoaistimuksena ja nähdään ikään kuin käsissä sisällä.

D. Viime kertaan verrattuna tuntu, että sen äänen aistii eri tavalla. Se tavallaan oli siinä ilmassa tai et sen näkee, tai käytti vähän kaikkia aisteja enemmän nyt. Se on semmonen tunne et sen näkee. En mä nää mitään. Mä voin kattoo sormiin ja, siin on vaan jotain. Ehkä se on energiaa tai jotain, en osaa selittää. En mä nää mitään konkreettista niinku väriä esimerkiks.. Alko ymmärtää enemmän äänen värin hakemista ilmeillä ja tunteilla, et oli vähän tullu enemmän vivahteita, et mä en niinkään kuuntele sitä ääntä vaan et miltä se tuntuu et yrittää just hakee sen sisäsen suhteen siihen, koska paljon on jo tavallaan ulkokohtasesti tai tekee kaikki asiat vähän silleen ulkokäsin et tuolla yrittää hakee just hakee sitä musiikkii ja oman ittensä äänen semmosta sisäistä tunnetta.

Eletyn kehon kokemuksessa äänen kokemisesta syntyviä tunteita kuvaillaan sekä fyysisiksi, että psyykkisiksi tunteiksi tai tuntemuksiksi. Harmonisen äänen värähtely havaitaan esimerkiksi sisäisenä virran ja lämmön tuntemuksena.

C: Kun itte laulo niin siinä kuuli kyllä niitä yläsäveliä, mutta siinä oli enemmänkin vaan se semmonen lämpö ja se virta jonka mä tunsin siinä selän välillä.

Klemola (2004) kuvaa sisäistä virran, värinän ja lämmön tunnetta vitaalisuuden havaitsemisena. Vitaalisuus on yksi sisäisyyden tuntemus, jolla tarkoitetaan elämän tuntemista minussa itsessäni. Elämän virtaaminen tai värinä ja lämpö kuvaavat sisäistä tunnetta itsestä. (Klemola 2004, 209.)

Osasävelharjoitusten aikana tasapainon ylläpitäminen koetaan hankalaksi. Yksi haastateltavista kertoo myös ryhtinsä parantuneen jokaisella harjoituskerralla. Hän kertoo kuinka *selkänikamat naksahtavat paikalleen* niin, että *ryhti paranee*. Ryhdin ylläpitäminen vaatii asentoaistin ja liikeaistin yhteistyötä, jotka ovat proprioseptisiä aisteja (Klemola 2004).

6.3 Laulettun äänen kokeminen kontemplatiivisen kehontietoisuuden tasolla

Kontemplatiivinen keho on kehon sisäistä kuuntelemista edellyttäviä harjoituksia läpi käynyt keho, jolle avautuu kokemuksen mahdollisuuksia, joita harjaannuttamaton keho ei koe. (Klemola 2004, 89). *Kontemplatiivinen kehontietoisuus* sisältää objektikehon- ja eletynkehontietoisuuden tasot niin, että kokemuksen asenteessa toinen niistä asettuu kokemuksen keskiöön ja toinen sen periferiaan. Keskiö ja periferia muodostuvat sen mukaan missä tietoisuutemme keskiö, huomio on kullakin hetkellä. (Klemola 2004, 187).

Kontemplatiivisen kehon kokemukset ilmenevät tämän tutkielman haastateltavilla erilaisina tilakokemuksina. Tilakokemuksissa ei enää välttämättä havainnoida ääntä tai kehoa itsessään vaan kokemusta äänellisestä tilasta kehossamme sisällä tai kehomme ulkopuolella. Kontemplatiivisen kehon kokemukset ilmenevät hyvin henkilökohtaisina subjektiivisina kokemuksina. Kokemuksia tiedostetaan tunteina, tuntemuksina, ajatuksina, mielikuvina, ja tilavuuden kokemisen muutoksina. Kokemusten subjektiivisen luonteen vuoksi tarkastelen jokaisen henkilön kokemuksia henkilökohtaisesti.

E. "Tilan kokeminen, joo, sehän on ihan huikea, ihan mahtava. Kun laulaa silmät kiinni.. se tulee sellasena, hirveen hyvältä tuntuu. Sit kun avaa silmät ja katsoo et katto on tossa noin lähellä.. (naurua..) ..avaruudellinen (tila), ihana, ja se on kauheen turvallinen vaikka se on niin valtava kuitenkin, et siin on ihan hyvä olla... Tilakokemukset tämmösestä kun ryhmässä lauletaan ja se natsaa just tasan et me ollaan just tasan siinä samassa taajuudessa, samassa harmoniassa, resonanssissa toistemme kanssa niin sehän on kanssa aivan huikee kokemus. Se että miten se ääni soi siinä, tai sit jos tehdään kahdestaan ja etsitään yhteistä resonanssia niin siitähän tulee semmoinen miten mä sitä kuvaisin. Se on melkein semmonen valtava metallinen joku suuri minkä sisällä me ollaan siis se ääni resonoi. Se on ihana, tai sit se on semmonen hirmu iso putki, jossa se menee ja se tuntuu ja se on myös tietysti fyysinen tuntemus, mut et myös fyysinen tilakokemus."

Haastateltava E:n kokemukset kuvaavat kontemplatiivisen kehon kokemusta, jossa kehon sisäisyys koetaan sisäisenä avaruudellisena tilana ja mielikuvana. Klemolan (2004) mukaan avaruudellisuuden kokeminen on yksi kontemplatiivisen kehon kokemuksen piirre. Ensimmäisessä kokemuksessa eletyn kehon tietoisuus on asetettu kokemuksen keskiöön ja objektikehon tietoisuus sen periferiaan. Toisen kokemuksen yhteydessä

haastateltava kertoo, että kokemus tilan muuntumisesta voi olla sekä ulkoinen, että sisäinen. Kokemuksessa itsessään ei ilmene, onko kyseessä ulkoisen tilan kokeminen vai kehon sisäinen mielikuva *metalliputkesta*, jonka sisällä hän kokee olevansa laulun aikana. Kokemus on kuitenkin selkeästi kontemplatiivisen kehon kokemus.

D. Tunne siitä kun me oltiin eri puolilla sitä kirkkoo käveltiin siellä ja laulettiin eri kohissa, niin tavallaan sen jälkeen se ohjaaja sano, et eikö tavallaan tunnu ihan niinku ois tullu kuutioita lisää.. hirveesti lisää tilaa ja se (tila, jossa lauletaan, kirkko) olis alkanu elää.. Ehkä se oli sitä energiaa et se oli täyttäny sen koko kirkon. Se tuntu semmoselle laajemmalle ja valosammalle ja avarammalle paikalle sen jälkeen.

Haastateltava D:n kokemus kuvaa kehon ulkoisen tilan muuntumista laulun aikana *avarammaksi, valoisammaksi ja laajemmaksi* kuin ennen laulua. Hän kuvaa kokemusta tilan kokemisen tunteena. Kokemuksessa objektikehon tietoisuus on asetettu kokemuksen keskiöön.

C. No se oli tunne ja mä näin sen ja se tunne ja se näky, et mää meen semmosen virran mukana. Se oli sitä vettä ja sitä sinistä, vaikka oli se kyllä jotakin muutakin kun sitä pelkkää veden sinistä. Se oli semmonen tunne ja näky yhtä aikaa.. mut mää en tiedä oikeesti että nukuinko mää vai en, se oli joka tapauksessa niin kokonaisvaltanen se tunne siinä ja tuntu että oli välillä niin raskas olotila että ei välillä jaksanu ees vetää henkee, että siinä tosiaan kuunteli vaan. Ja sit oli semmonen olo välillä, että hartioita särki. Se meni välillä ohi ja taas niitä alko särkemään.. Mut sitten ku meillä oli se tauko siinä ja sen jälkeen laulettiin uudestaan niin sitten jotenkin loppua kohti jakso olla enemmän mukana ja laulaa itteki siinä mukana ja keskittyä niihin lauluihin. Et kyl se oli semmonen kerta viime maanantai, että et se oli jotain semmosta omaa hoitoo, koska tuntu, että ne huolet mitä oli sen päivän aikana, ne työhuolet, ei niitä tarvinu murehtia enää sen jälkeen ja oli ihan rauhalliset ajatukset vaikkei sinänsä se tilanne siel töissä mihinkään muuttunu ja moni oli menettäny yöunet, mutta mää nukuin hyvin, että, jotenki se tuntu hyvälle keskittyä.

Haastateltava C:n kokemus on eräänlainen kehon sisäinen mielikuva, jossa hän kokee olevansa sisällä. Kokemus on kontemplatiivisen kehon kokemus, jossa eletyn kehon tietoisuus on asetettu kokemuksen keskiöön. Kokemuksessa ilmenee ahdistuksen tunteita,

jotka ovat sekä fyysisiä, että psyykkisiä. Tunteet liittyvät ilmeisesti niin vahvasti kokemukseen itseensä, että niiden alkuperää tai käsittelyä ei tiedosteta. Haastateltava kertookin edelliseen kokemukseensa liittyen, että:

C. Toi on ollu mulle ennemminkin semmosta tyhjentymistä, et en mä sinänsä oo kokenu mitään et en oo läpikäyny mitään tunteita ainakaan näin tällä hetkellä ajateltuna.. tiedostettuna.

6.4 Laulettu äänen kokemisesta puhtaan tiedostamisen tasolla

Puhtaalla tiedostamisella tarkoitetaan fenomenologisen harjoituksen avulla saavutettua tietynlaista “tyhjyyden“ tilaa, jossa ei ole empiirisiä aineksia ja johon nousee tiedostamattomasta aineksia. Puhdas tietoisuus on tietoisuuden tietoisuutta itsessään (Klemola 2004, 52-53). Puhtaan tietoisuuden tasolla kokemukset voivat olla esimerkiksi esteettisyyden, pyhyden, eettisyyden kokemista kokonaisvaltaisesti kehossa.

Harmonisessa laulussa äänen havainnoiminen voi johdattaa puhtaan tietoisuuden tilaan, jota E kuvaa *olemisen tilaksi*. Mielestäni sitä voitaisiin kutsua äänessä olemisen tilaksi. E puhuu eräänlaisista *oivalluksista* tai *kirkkaista selkeistä ajatuksista*, jotka nousevat tiedostamattomasta *tyhjään mieleen* laulamisen aikana. Myös D puhuu *ajatusten ja koko olemuksen kirkastumisesta laulun aikana*. Seuraava kokemus selventää hieman mitä puhtaalla tiedostamisella mahdollisesti tarkoitetaan.

E. Yhtäkkiä heräsin tajuamaan oman vastuullisuuteni siinä kuinka tärkeitä on kun ihminen on oikein avoin ja luottavainen niin melkein pyörriin siihen tajuntaan, miten helppoa semmosta ihmistä on manipuloida. Ja sitä kautta tajusin, että mun ei ole lupa tehdä sitä, ei mitenkään.

Haastateltava E:n kokemusta voitaisiin pitää puhtaana tiedostamisena, koska se on ilmentynyt laulun aikana *tyhjään* mieleen. Puhtauden merkityksen laajempi ymmärtäminen laulun aikana tapahtui siis äkillisenä “ruumiillistuneena ajatuksena“, joka ilmeni hyvin voimakkaana lähes tajunnan menettämisen, pyörtymisen tunteena.

Puhdas tietoisuus on siis tila, jossa maailman ilmiöitä tiedostetaan ilman kokemukseen liittyviä empirisiä aineksia. Klemolan mukaan puhdas tietoisuus on ihmisen käsitteellisen kyvyn ylittävää tietoisuutta maailman ilmiöistä. (Klemola 2002, 191).

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen yleistettävyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää millaisia kokemuksia äänen ja äänneiden laulaminen herättää harmonisen laulun laulutavalla laulettaessa? Tutkimusaineisto vastasi tutkimukselle esitettyyn kysymykseen ja aineisto herätti minussa myös sellaisia kysymyksiä, joita en itse olisi tutkijana osannut haastateltavilta kysyä. Tutkittava ilmiö ikään kuin puhui itsestään aineistojen ja oman kokemukseni kautta niin, että tutkimustulokset ovat niiden dialogin yhteistyön tulos. Tutkimustuloksissa aineisto, teoriat ja omat tulkintani yhdistyivät ja muodostivat kirjallisessa muodossa ilmenevän dialogin keskenään.

Tutkimusaineiston keräsin avoimen haastattelun menetelmällä, koska se on menetelmänä joustava ja se mahdollistaa kokemusten syvällisen tarkastelun sekä palaamisen jo läpikäytyihin asioihin. Haastatteluaineiston keräsin Tampereella ja Kotkassa syksyn 2004 ja kevään 2005 aikana. Osallistuin itse samoille kursseille, joille haastateltavat osallistuivat. Näin tein siksi, että pystyisin ymmärtämään paremmin haastateltavien vastauksia. Samalla kartutin omaa kokemustani harmonisen laulun laulutavasta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa oman ymmärryksen muodostuminen tutkittavasta aiheesta onkin keskeisessä asemassa koko tutkimusprosessin ajan.

Haastattelussa kyse on aina tulkinnasta, siitä miten tutkija tulkitsee haastateltaviensa vastauksia. Tulkinnoissa pyritään etsimään kokemuksille merkityksiä suhteessa haastateltavan maailmankuvaan. Tutkija pyrkii tavoittamaan yksilön kokemusmaailman ja hänen asioille antamansa merkitykset. Tavoitteena on hahmottaa tutkittava ilmiö sellaisena kuin se tutkittavalle ilmenee. (Lehtovaara 1995, 81.)

Haastattelutilanteissa pyrin aina siihen, että ymmärrän mitä haastateltava kertoi. Se, että haastattelin jokaista haastateltavaa useita kertoja, lisää tutkimuksen luotettavuutta ja vähentää omien tulkintojen virheellisyyttä. Tarkastelin kokemuksia ja niiden merkityksiä haastateltavalle itselleen hänen oman maailmankuvansa pohjalta. Fenomenologisen

aineiston analyysin ansiosta se oli helppoa, koska jokaiselle haastateltavalle tehdään aluksi oma henkilökohtainen merkitysverkosto ja vasta niiden pohjalta aletaan muodostaa yleistä merkitysverkostoa. Tutkimuksen tulokset eivät myöskään eroa aikaisempien tutkimusten tuloksista, vaikkakin kokemusten subjektiivisen luonteen vuoksi ilmiötä kuvaillaan hieman eri tavoin.

Kokemukset kerrotaan tutkijalle aina jossakin kontekstissa. Suhtautuminen tutkijaan, mielentila, ajankohta tai viimeaikaiset tapahtumat voivat vaikuttaa siihen, mitä ja miten haastateltava kertoo kokemuksistaan tutkijalle. Lopulta haastateltava päättää aina itse, mitä haluaa tutkijalle kertoa. Kokemus ei ole muuttumaton, ulkoisista olosuhteista riippumaton asia, mikä pysyisi stabiilina vuodesta toiseen. Se on ennen kaikkea tietystä hetkessä koettu osa todellisuutta. Näin myös fenomenologisen tutkimuksen tuloksiin on suhtauduttava kontekstisidonnaisina kokemuksina, jotka kuitenkin haastatelluille henkilöille ovat haastatteluhetkellä olleet todellisia. (Perttula 1995, 105.)

Pyrin ottamaan haastattelutilanteissa huomioon sen, että haastateltavan viimeaikaiset tapahtumat saattavat vaikuttaa niihin asioihin, joista hän kertoo. Sen vuoksi pyrin tekemään haastattelut aina mahdollisimman pian harjoituskertojen jälkeen, että haastateltava muistaisi mahdollisimman tarkasti kokemansa. Itseäni auttoi se, että olin jokaisella harjoituskerralla itse mukana. Se auttoi ymmärtämään haastateltavien vastauksia paremmin, koska sain käsityksen hänen mielentilastaan laulamaan tullessa.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat haastattelutilanteen sekä haastateltavan lisäksi tutkijan objektiivisuus, observointi, haastattelutaidot sekä kyky tehdä havaintoja ja tulkintoja aineistostaan. Tutkijan on myös hallittava se viitekehys, jossa tutkii ilmiötä. (Perttula 1995, 105.) Haastatteluaineiston luotettavuuteen vaikuttavat myös tallenteiden kuuluvuus, haastattelujen etenemiseen liittyvät seikat esimerkiksi se onko kaikkia haastateltavia haastateltu, litteroinnin säännönmukainen eteneminen ja luokittelu. (Hirsjärvi&Hurme 2000, 185).

Aloitin tutkimusaineiston keräämisen tutkimusprosessin varhaisessa vaiheessa. Vaikka oma ymmärrykseni aiheesta ei ollut vielä täysin kirkastunut, niin se ei haitannut haastatteluaineiston keräämistä. Ehkä juuri sen vuoksi pystyin tarkastelemaan haastatteluaineistoa, ainakin omasta mielestäni onnistuneen objektiivisesti. Lisäksi olin

aidosti kiinnostunut siitä, miten haastateltavat kokevat äänen, kehon ja mielen yhteyden harmonisen laulun laulutavalla laulettaessa. Aineistossa oli erittäin mielenkiintoisia kuvauksia äänen kokemisesta kehon sisäisyydessä. Oma ymmärrykseni tutkittavasta ilmiöstä ja omista laulukokemuksistani kasvoi koko tutkimusprosessin ajan.

Haastattelin kaikkia haastateltavia kolme kertaa. Kaikki haastattelutilanteet olivat luonteeltaan hyvin vapautuneita. Vaikka en aina ole osannutkaan kysyä asioita kangertelematta, niin sain mielestäni haastateltavat vapautumaan ja luottamaan minuun tutkijana. Tämä ilmeni esimerkiksi hyvin henkilökohtaisten kokemusten kertomisena. Vastauksista ilmeni, että tutulle haastattelijalle kokemuksia oli helpompaa kuvailla. Haastattelutaidot kehittyivät haastatteluiden myötä, vaikka aluksi koin niiden olevan puutteelliset.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tarpeellista pohtia tuttavien valintaa haastateltaviksi henkilöiksi. Tässä tutkimuksessa se ei vaikuttanut negatiivisesti haastatteluaineiston luotettavuuteen. Suhtautuminen haastateltaviin ja haastattelijaan tutkijana oli tuttuuden ansiosta kunnioittava ja luottamuksellinen ilmapiiri oli jo olemassa. Tuttuuden ansiosta sain aineiston keruun alkuvaiheessa mahdollisuuden vapautuneesti kehittyä haastattelijana. Oli helpompaa lähestyä tuntemattomia ihmisiä ja heidän kokemuksiaan kun oli saanut ensin kasvaa tutkijana luottamuksellisen ilmapiirin ympäröimänä. Lisäksi havaitsin, että tutut ihmiset kertoivat yksityiskohtaisesti ja vapautuneesti kokemuksistaan, jotka olivat hyvin henkilökohtaisia. Sellaisen tunnelman saavuttaminen itselle vieraiden ihmisten seurassa oli vaikeampaa ja sen vuoksi myös luulen, että paljon asioita jäi ehkä kertomatta.

Osa haastatteluista jouduttiin toteuttamaan äänekkäissä paikoissa. Haastattelutilanteessa se ei tuntunut häiritsevän haastateltavia eikä haastattelijaa. Haastattelunauhoille oli kylläkin tallentunut jonkin verran melua, joka toisinaan häiritsi litterointia. Suurin osa haastatteluista tapahtui haastateltavien kotona, jolloin häiriöitä ei ollut. Yleensä haastatteluille oli varattu paljon aikaa, joten saimme rauhassa keskustella niin kauan kuin asioita luontevasti nousi keskustelussa esille. Tunnelma oli haastattelutilanteissa hyvin rauhallinen ja haastateltavat kertoivat rentoutuneesti kokemuksistaan. Kaksi haastattelua jouduttiin toteuttamaan hieman pikaisesti haastateltavien kiireiden vuoksi.

Tutkimusaineiston analysoin fenomenologisen aineiston analyysin menetelmällä. Se mahdollisti kokemusten tutkimisen niin, että aineisto pilkkoutuu pienempiin osiin ja vastaa ikään kuin itse sille esitettyihin kysymyksiin. Haastateltavien vastaukset ovat siis jo itsessään osa tutkimustulosten esittelyä. Fenomenologisessa aineiston analyysin menetelmässä tutkija on osa tutkimuskohdetta ja näin ollen täysin objektiivinen havainnointi on mahdotonta. Tutkijan asettamat ja käyttämät käsitteet, tutkimusasetelma sekä menetelmät vaikuttavat aina tutkimustuloksiin. (Laine 2001, 31.; Tuomi & Sarajärvi 2002, 98.)

Aineiston analysoiminen fenomenologisen aineiston analyysin menetelmällä tuki kokemusten subjektiivisen luonteen ilmentymistä luotettavana tutkimuksen tuloksena. Noudatin tutkimuksessani haastattelujen luotettavuuden sekä fenomenologiselle lähestymistavalle ominaisia sulkeistamisen periaatetta taitojeni mukaan. Tutkimusaineistoa analysoidessani pyrin sulkemaan oman esiyymmärryksen ja tavoittelin avoimuuden sekä eräänlaisen tyhjyyden tilaa mielessäni saavuttaakseni mahdollisimman objektiivisen asenteen tutkia aihetta. Tietoisesti tein omia tulkintoja tutkimusaineistosta vasta tutkimustulosten raportoinnin yhteydessä. Tutkimustulosten luotettavuuden kannalta on merkittävää, että aineiston analyysissä olen noudattanut valitsemani analyysimenetelmän toimintaperiaatteita. On kuitenkin myönnettävä, että objektiivisuuden tavoittelemisen oli aluksi ongelmallista.

Tämän tutkimuksen tutkimustulokset antavat tietoa laulettuun äänen ulkoisesta ja sisäisestä havaitsemisesta ja kokemisesta kehontietoisuuden eri tasoilla. Tutkimuksella on käyttöarvoa jokaiselle laulettuun äänen kehollisuudesta ja sen havainnoinnista kiinnostuneelle henkilölle. Laulettuun äänen kehollisuuden ymmärtäminen vaatii kuitenkin mielestäni omakohtaista kokemista kyseisestä laulettavasta. Sen vuoksi tutkimustulokset eivät ehkä avaudu samalla tavalla sellaiselle ihmiselle, jolla ei ole omakohtaista kokemusta harmonisen laulun laulettavasta, kuin sellaiselle, jolla on pitkä tausta harmonisen laulun laulajana. Tutkimustuloksia tarkastellessa on myös muistettava, että tutkimuksen kohteena olivat laulajan subjektiiviset kokemukset äänestä. Sen vuoksi niitä on myös tarkasteltava kokemuksina, jotka ovat olleet laulamisen aikana laulajalle itselleen todellisia ja joita ei välttämättä voi yleistää. Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena onkin kuvailla subjektiivisia kokemuksia ja saada niiden kautta uutta tietoa äänen, kehon ja mielen välisistä suhteista toisiinsa.

7.2 Pohdintaa tutkimustuloksista

Harmoninen laulu on luonteeltaan hyvin kokonaisvaltaista. Siinä jokainen yksittäinen ääni ja äänne pyritään laulamaan sekä kehollisista, että mielellisistä lähtökohdista niin, että koko laulajan olemus ilmentää laulettavaa ääntä. Sen vuoksi myös kokemukset laulutavasta ovat luonteeltaan sekä kehollisia, että mielellisiä. Itselleni tämän seikan havaitseminen on ollut mullistava kokemus. Se on antanut uuden näkökulman lähestyä musiikkia yleensä. Se on laajentanut näkemystäni musiikin olemuksesta ja merkityksistä havaitsemisen laajentamisen harjoituksena. On ollut mielenkiintoista havaita kuinka oma tietoisuus kehosta ja äänen olemuksesta on kasvanut harmonisen laulun laulutavalla laulaessani. Mitä enemmän olen aiheeseen perehtynyt ja kartuttanut omia kokemuksiani laulutavasta, sitä voimakkaampia ja syvempiä kokemuksellisia tiloja laulaessa syntyy. Oman kokemuksen kartuttaminen harmonisen laulun laulutavan tutkimisessa onkin mielestäni erittäin tärkeää, koska harmonisen laulun laulutapa on luonteeltaan kokemuksellinen.

Harmonisen laulun laulutavassa kokemukset laulettavasta äänestä voivat olla myös kehon sisäisiä kokemuksia, joita ei mielestäni voi tutkia ilman omaa kokemusta äänestä kehon sisäisyydessä. Oma kokemus toimii pohjana ilmiön ja muiden kokemusten luonteen ymmärtämisessä. Vuori ja Hänninen pohtivatkin tutkimuksissaan kokemusten subjektiivisen luonteen ja niiden kuvailemisen vaikeuden ongelmallisuutta sekä haastateltavalle, että tutkijalle. Tässä tutkimuksessa olen ratkaissut ongelman tutkimusmenetelmien ja haastateltavien valinnan yhteydessä. Haastateltavien valinnassa nostin keskeisimmäksi seikaksi haastateltavan kyvyt kertoa omista havainnoistaan ja kokemuksistaan. Valitsin haastateltaviksi sellaisia henkilöitä, joilla oletin olevan valmiuksia kertoa kokemuksistaan selkeästi. Avoimen haastattelun menetelmä antoi puolestaan vapauden kertoa kokemuksista vapaassa järjestyksessä niin kuin ne haastateltavalle ilmeni. Myös fenomenologinen aineiston analyysi tuki kokemuksen subjektiivisen luonteen ilmenemistä tutkimustuloksissa ja ruumiinfenomenologinen filosofia antoi käsitteistön kokemusten kuvailemiseen. Tässä tutkimuksessa mennäänkin syvemmälle äänen ja äänneiden havaitsemisen ja kokemisen tarkasteluun kuin aikaisemmissa tutkimuksissa. Se on ollut mahdollista ruumiinfenomenologisen näkökulman, aineistonkeruumenetelmien ja fenomenologisen aineiston analyysin ansiosta. Lisäksi se on edellyttänyt tutkittavan aiheen rajaamista.

Tutkimusaiheen rajaaminen oli vaikeaa ja ehkä jopa hieman väkivaltaista harmonisen laulun olemuksen selittämisen kannalta. Harmoninen laulu ei ole pelkästään äänien ja äänteiden laulamista vaan ne toimivat apuvälineinä laulettavan laulun moodin kehollismielellisen tilan saavuttamisessa. Harmonisen laulun laulujen analysoiminen olisi kuitenkin ollut liian laaja pro gradu tutkielman tutkimuskohteeksi, koska se sisältää niin paljon. En myöskään kokenut olevani siihen valmis, koska ymmärrykseni ei vielä riittänyt laulujen analysoimiseen. Pelkkä teoreettinen tieto ei mielestäni riitä laulujen kuvaamiseen, vaan ne edellyttävät omaa kokemusta laulujen laulamisesta. Halusin keskittyä tarkastelemaan tutkimuksessani harmonisen laulun laulutapaa niiltä osin, kuin pystyin sitä itse ymmärtämään ja selittämään sanoin. Sen vuoksi keskityin tarkastelemaan harmonista laulua yksittäisten äänien ja äänteiden laulamisen kautta.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla harmonisen laulun laulutapaa yksittäisten äänien ja äänteiden laulamisen kautta. Keskeistä tutkimuksessa oli nimenomaan se, millä tavalla yksittäiset äänet ja äänteet tuotetaan harmonisen laulun laulutavassa kehollismielellisen kokemisen näkökulmasta tarkasteltuna.

Erityisen mielenkiintoista äänen ja äänteiden kokemisen tutkimisessa on ollut havaita miten tutkimuksen teoria ja filosofia nivoutuvat yhteen tutkimusaineiston kanssa. Reznikoffin mukaan äänellä, keholla ja mielellä on fysikaalinen suhde toisiinsa, jonka perustana on havainto. Hänen mukaansa havainto on pohjimmiltaan kehollinen ja kehon voi virittää äänen avulla. Klemola (2004) puolestaan kuvaa tajia virittymisen prosessina ja ajattelun fenomenologisena harjoituksena, jonka suuntana on varsinaisena itsenä oleminen. Hän kuvailee kehon sisäisiä tunteuksia hyvin samantyyllisesti kuin haastateltavat tämän tutkimuksen tutkimustuloksissa. Haastatteluaineistossa harmonista laulua kuvataankin äänellä virittymiseksi ja viitataan käsien liikkeiden ja tunteusten olevan samantyyllisiä kuin tajissa.

Harmonista laulua voitaisiinkin kuvata äänellä virittymisen prosessina ja ajattelun fenomenologisena harjoituksena, sitä tämän tutkimuksen toteuttaminen kokonaisuudessaan on ainakin itselleni ollut. Harmonisen laulun kuvaaminen fenomenologisena ajattelun harjoituksena tai äänellä virittymisen prosessina voisi olla yksi jatkotutkimuksen aihe tulevaisuudessa. Tutkimuksen voisi toteuttaa harmonisen laulun

olemuksen kuvaavana fenomenologiseen filosofiaan perustuvana pohdintana. Se antaisi lisää kirjallista lähdemateriaalia laulutavan olemuksesta, josta ei muutoin ole kirjoitettu kovinkaan paljon.

Tutkimuksen toteuttaminen onkin ollut varsin haastavaa lähdekirjallisuuden niukkuuden vuoksi. Tutkimuksen teoria jää melkoisen suppeaksi, koska harmonista laulua käsittelevää lähdekirjallisuutta on niin vähän olemassa. Teoriaa laajentaakseni tarkastelin äänen kehon ja mielen yhteyksiä toisiinsa myös muiden tieteenalojen, kuten fysiikan ja musiikkiterapian näkökulmista. Tarkoituksena oli verrata äänen ja kehon suhdetta toisiinsa laajemmin musiikkiterapian tutkimusten tuloksiin. Ajan puutteen vuoksi se jäi kuitenkin tekemättä.

Ruumiinfenomenologian valitseminen tutkimuksen taustafilosofiaksi ja kokemuksen selittäjäksi oli onnistunut valinta. Oli mielenkiintoista ja omaa ymmärrystä laajentavaa tutustua ruumiinfenomenologian kirjallisuuteen. Se antoi välineitä laulettuun äänen ja äänneiden kokemisen kuvailemiseen ja ymmärtämiseen.

Tutkimusaineiston kerääminen avoimen haastattelun menetelmällä oli haastavaa, mutta samalla myös kehittävä. Tutkimuksen kannalta avoimen haastattelun menetelmä oli toimiva ratkaisu, koska haastateltavilla oli vapaus kertoa kokemuksistaan juuri sellaisina kuin ne heille ilmenivät.

Myös tutkimusaineiston analysoiminen fenomenologisen aineiston analyysin menetelmällä oli työlästä ja haastavaa, mutta se tuki haastateltavien oman äänen kuulumista tutkimustuloksissa. Se pakotti minut luopumaan omista ennakkokäsityksistäni aineiston analyysin ajaksi. Lisäksi se innoitti minua vielä tarkastelemaan tutkimustuloksia ruumiinfenomenologian käsitteistöön, jota olin teoriassa tarkastellut. Näin tutkimuksen teoria ei jäänyt erilliseksi vaan se kuului tutkimustuloksiin.

Keskeisintä jatkotutkimuksessa olisi pohtia syvemmin äänen, kehon ja mielen välisen suhteen havaitsemista. Se luo pohjan varhaisten moodien kehollismielellisen olemuksen ymmärtämiselle. Sitä kautta voimme opetella ymmärtämään harmonisen laulun yksittäisten laulujen merkityksiä. Äänen osasävelien havaitsemisen tutkiminen syventäisi myös ymmärrystämme mikrointervalleista ja äänen sävyistä ja sitä kautta voisimme oppia

ymmärtämään muiden kulttuurien musiikkia paremmin. Jatkotutkimus voisikin kohdistua esimerkiksi harmonisen laulun ohjaajien kokemusten tutkimiseen yksittäisten äänien ja äänteiden tasolla.

Tulevana musiikinopettajana korostankin äänen kokemisen ja sitä kautta musiikin kokemisen merkitysten tutkimista musiikin opetuksen kehittämisessä. Musiikki ei liity pelkästään kykyyn analysoida ja tuottaa musiikkia kuuloaistin mukaisesti. Musiikki on ennen kaikkea väline, jonka kautta voimme oppia ymmärtämään itseämme, kehoamme ja maailmaa ympärillämme.

LÄHTEET

Anonyymi. (1994). Ylistys jälleen kunniaan. Kriittinen katsaus, 3-4.

Anonyymi (2007). Ecole de louange. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://ecoledelouange.free.fr> (Luettu 1.8.2007).

Autio, K. (1995). Äänimeditaatio. Kriittinen katsaus. 32(4),23-24.

Haapala, A. & Lehtinen, M. (2000). Katsaus fenomenologian syntyyn ja kehitykseen Saksassa ja Ranskassa. Teoksessa A, Haapala & M, Lehtinen. (Toim.) Kirjoituksia fenomenologisesta estetiikasta. Helsinki: Yliopistopaino.

Heinämaa, S. (1996). Ele tyyli ja sukupuoli. Merleau-Pontyn ja de Beauvoirin ruumiinfenomenologia ja sen merkitys sukupuolikysymykselle. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). Tutki ja kirjoita. 10. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hänninen, R. (2002). Kokemuksia harmonisesta laulusta. Teemaseminaarityö. Helsinki: Helsingin yliopisto/Sibelius-Akatemia.

Hänninen, R. (2007). Hiljaisuuden opetuksia. Sibelius-Akatemian opiskelijoiden kokemuksia harmonisesta laulusta. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto/ Sibelius-Akatemia.

- Kiviranta, K. (1995). Giorgin fenomenologisen psykologian metodi laadullisen tutkimuksen apuvälineenä. Nieminen, J. (toim.) 1995. Menetelmävalintojen viidakossa. Pohdintoja kasvatuksen tutkimisen lähtökohdista. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Julkaisusarja B: N:o 13.
- Klemola, T. (1998). Ruumis liikkuu liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopisto, Vol. 66. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Klemola, T. (2004). Taidon filosofia -filosofin taito. 2. painos. Tampere: Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino.
- Laine, T. (2001). Miten kokemusta voidaan tutkia. Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (Toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lehtiranta, E. (1989). Iégor Reznikoff- gallialainen orfeusinkarnaatio. Synkooppi. 31/89, 31-36.
- Lehikoinen, P. 1992. Fysioakustinen menetelmä ja työperäisen stressin hallinta. Helsingin lääkirilehti. 4/92. 21-25.
- Lehikoinen, P. 1998. The Physioacoustic Method. Acoustic Vibration in Medicine. FJME, vol. 3/1998.
- Lehtovaara, M. (1995). Tutkimus ja tutkimuksen tutkimus fenomenologisesta näkökulmasta. Nieminen, J. (Toim.) Menetelmävalintojen viidakossa. Pohdintoja kasvatuksen tutkimisen lähtökohdista. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Julkaisusarja B: N:o 1- (114)
- Merleau- Ponty, M. (2000). Esipuhe havainnon fenomenologiaan. Kauppinen, A. (Suom.) Tiede ja edistys 3, 170-182.

- Parviainen, J. (1994). Tanssi ihmisen eksistenssissä. Filosofinen tutkielma tanssista. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta VOL 51.
- Perttula, J. (1993). Fenomenologinen psykologia. Kokemuksen systemaattista tutkimusta. *Psykologia* 28 N:o 4, 267-274.
- Reznikoff, I. (1989). Oikea intonaatio ja vanhan musiikin tulkinta. *Synkooppi* 1/89, 16-26.
- Reznikoff, I. (2005). On primitive elements of musical meaning. *Music and meaning*, vol 3.
- Utriainen, J. (2000 a). Etnografinen tutkimus Iégor Reznikoffin ääniterapeuttisesta metodista Suomessa. Tutkijakoulutuksen tutkimusraportti ja proseminarityö. Musiikkitiede. Taiteiden tutkimuksen laitos. Humanistinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
- Utriainen, J. (2000 b). Etnografinen tutkimus Iégor Reznikoffin ääniterapeuttisesta metodista synnytysvalmennuksessa. DDPH Tutkijakoulutuskurssin tutkimusraportti. Musiikkitiede. Taiteiden tutkimuksen laitos. Humanistinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
- Utriainen, J. (2005). A Gestalt Music Analysis. Philosophical Theory, Method, and Analysis of Iégor Reznikoff's Compositions. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Vuori, H-L. (1995). Hiljaisuuden syvä ääni, antiikin kontemplatiivinen laulu ja gregoriaaninen laulu Iégor Reznikoffin mukaan. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Vuori, H-L. Laitinen M. (2005). Synnytyslaulu, rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Välimäki, V. (2003). Musiikkiakustiikka. Eerola, T., Louhivuori J., & Moisala, P. (Toim.) Johdatus musiikin tutkimukseen. Helsinki: Musiikkitieteellinen seura.