

Anne Tarvainen

Kehotietoisuus ja laulajan ilmaisu

Tarkastelen tässä artikkelissa kehotietoisuutta ja laulajan ilmaisuja. Ajatukseni on, että kehotietoisuutta hyödyntämällä voidaan tulla tietoisiksi laulamiseen liittyvistä hienovaraisista nyansseista, jotka ovat olennainen osa ilmaisuja. Huomion vieminen kehon kokemukseen voi tällä tavoin hyödyttää niin laulajaa, laulun opettajaa kuin laulun tutkijaa.

Suurin osa tässä artikkelissa esittämistäni ajatuksista pohjautuu etnomusikologian ja musiikintutkimuksen piiriin lukeutuvan väitöstudiumini tuloksiin (Tarvainen 2012). Kyseisessä tutkimuksessa kehitin teoriaa ja menetelmää laulajan ilmaisun tutkimiseksi niin, että sitä voidaan tarkastella kehollisesta ja kokemuksellisesta lähtökohdasta käsin – ei siis vain laulajan äänen akustisiin muuttujiin liittyvänä seikkana. Mielestäni tällainen lähestymistapa laulajan esityksen tarkastelemiseen voi tuoda esille myös laulajan kokemuksen kannalta olennaisia seikkoja.

Egotietoisuudesta kehotietoisuuteen

Laulun- ja äänentutkimuksessa huomio on ollut perinteisesti äänessä akustisena ilmiönä ja ihmisen kehossa fysiologisena kokonaisuutena. *Fysiologinen keho* on keho sellaisena, kuin lääketiede määrittelee sen. Se koostuu muun muassa lihaksista, luista ja elimistä. Ihmisen omassa kokemuksessa keho ilmenee kuitenkin hyvin erilaisena. Emme voi tuntea kaikkia lihaksia ja elimiämme sellaisenaan. *Kokemuksellinen keho* on keho sellaisena, kuin se ilmenee ihmisen omassa kokemuksessa. Se koostuu muun muassa havainnoista, tunteista ja tuntemuksista.

Fysiologinen ja kokemuksellinen keho eivät vastaa yksi yhteen toisiaan. Hyvä esimerkki tästä on vaikkapa laulajan kokemus siitä, miten suuret ja minkä muotoiset hänen kehonsa ontelot ovat. Laulaja voi esimerkiksi käyttää apunaan mielikuvaa ja kokemusta siitä, miten ääni resonoi päässä ikään kuin pää olisi suuri tyhjä tila, vaikka fysiologisesti tarkasteltuna näin ei olekaan. Kokemus pään tilavuudesta ja laajuudesta voi kuitenkin auttaa löytämään ääneen toivotunlaisen soinnin, joten kokemus on tässä mielessä toimiva ja todellinen, vaikka se ei vastaisikaan fysiologisen kehon todellisuutta.

Fysiologinen keho on saanut tutkimuksen puolella enemmän huomiota osakseen kuin kokemuksellinen keho. Viime vuosina kehollinen kokemus on kuitenkin noussut esiin tärkeänä tutkimuskohteena. Tieteen puolella sitä on tarkasteltu erityisesti fenomenologisen tutkimusperinteen piirissä.

Jotta kokemuksellisesta kehosta voidaan saada tietoa, on kehitettävä kykyä tulla paremmin tietoisiksi kehon aistimuksista. Arjessa usein unohdamme kehomme, kun huomiomme on asioiden ajattelemisessa, muistelemisessa ja suunnittelemisessa. Filosofitimo Klemola (2005) kutsuu tällä tavoin suuntautunutta tietoisuutta *egotietoisuudeksi*. *Kehotietoisuus* puolestaan on huomion viemistä kehoon tässä ja nyt. Kehotietoisuus on kehon sisäisyyden aistimista ja läsnäolemista. Se on yhtä aikaa sekä oman kehon aistimista että ulkomaailman aistimista omalla keholla.

Egotietoisuus ja kehotietoisuus eivät ole toisistaan täysin erillisiä vaan ne ovat pikemminkin jatkumo. Lisäksi ihmisen huomio voi liikkua nopeastikin egotietoisuuden ja kehotietoisuuden välillä. Laulaja voi esimerkiksi nopeasti käydä mielessään läpi seuraavan säkeistön ensimmäisiä

sanoja ja palata pian sen jälkeen taas aistimaan, miltä hänen äänensä värähtely tuntuu kehossa juuri nyt.

Toiset voivat olla kehotietoisuudeltaan herkempiä kuin toiset, mutta kehotietoisuutta voi myös harjoittaa. Amerikkalainen filosofi ja Feldenkrais-ohjaaja Richard Shusterman (2012) on sitä mieltä, että kehotietoisuuttaan harjoittamalla ihminen voi oppia pois haitallisista kehollisista toimintamalleista.

Usein kehotietoisuutemme herää kuitenkin vasta kivun ja epämukavuuden tuntemuksissa. Saatamme kuormittaa kehoamme ja ääntämme haitallisilla tavoin pitkään, kunnes huomaamme, että ääni ei enää toimikaan toivotulla tavalla tai äänentuotto aiheuttaa jopa kipua. Shustermanin ajatuksia mukaillen voimme kuitenkin korjata ongelmallisia kehollisia toimintamalleja jo ennen, kuin ne aiheuttavat kipua ja kudosvaurioita. Tämä tapahtuu tulemalla paremmin tietoiseksi kehosta ja sen aistimuksista – ei ainoastaan hankalissa tilanteissa vaan myös silloin, kun keholliset toiminnat, kuten laulaminen, sujuvat hyvin. Näin oma laulaminen tulee tutuksi myös sisäkautta aistittuna ja sisäisten aistimusten avulla sitä voi oppia ohjaamaan hienovaraisesti ja läsnäolevasti ilman pakottamista.

Milloin sitten olen laulaessani suuntautunut egotietoisuuteen ja milloin kehotietoisuuteen? Se riippuu siitä, mitkä seikat pääsevät nousemaan kokemuksessani kulloinkin päällimmäisiksi. Ne hetket, jolloin olen keskittynyt ajattelemaan laulun sanojen merkityksiä tai vaikkapa musiikin teoreettista ulottuvuutta (esim. ”nyt laulan kvintti-intervallin”), olen egotietoisuuden alueella. Myös ajatukseni laulutulkintani ”surullisuudesta” tai ”iloisuudesta” ovat lähellä egotietoisuutta. Tämä sen vuoksi, että tunteiden nimeäminen on vaatinut jo paljon prosessointia – se ei ole välitöntä kehollista kokemusta. Palaan tähän ajatukseen myöhemmin kirjoittaessani vitaaliaffekteista.

Liikuttumisen ja kehollisen nautinnon tunteet ovat jo lähempänä kehotietoisuutta ja kehon vitaalisuuden aistimisen voidaan sanoa olevan kehotietoisuutta parhaimmillaan (vrt. Klemola 2005, 136.) Kehon liikkeiden ja niiden nyanssien aistiminen voi tuoda mukanaan vahvan elossa olemisen tunnun. Laulamissa kehon sisäosien liikkeillä tuotetaan ääntä ja hienovaraiset muutokset kudosten liikkeissä ja onteloiden muodoissa luovat hienovaraisia muutoksia myös ääneen. Mielestäni laulaminen onkin yksi parhaita toimintoja, joiden avulla ihminen voi elävöityä, liikuttua ja aistia läsnäolevaa hetkeä – jopa voimautua. Laulaminen on kehollista ja hienovireistä toimintaa, jonka avulla voimme oppia tulemaan yhä tietoisemmiksi elämäämme ja olemiseemme kuuluvista erilaisista äänellisistä, liikkeellisistä ja affektisista nyansseista.

Kehon kuunteleminen ja keholla kuunteleminen

Kehon kuunteleminen on kehosta ja sen aistimuksista tietoiseksi tulemista. Kehoa kuuntelemalla voimme kehittää kehotietoisuutta. *Kehon unohtaminen* puolestaan tapahtuu helposti, kun askartelemme ajatustemme parissa ja huomiomme liikkuu egotietoisuuden alueelle. (Klemola 2005, 86–87.) *Kehon ylittäminen* on sitä, että pakotamme kehoamme ja yritämme saada sen väkisin ylittämään rajansa. Laulamissa esimerkiksi korkeiden äänten harjoittelemisessa helposti tapahtuu kehon ylittämistä, jos ääniä yritetään tuottaa väkisin puskemalla välittämättä siitä, että se tuntuu kehossa tukalalta.

Kehon kuunteleminen on huomion suuntaamista *proprioseptisten aistien* tuottamiin tuntemuksiin. Proprioseptisten aistien avulla voimme aistia kehomme sisätilan, nivelten liikkeet, lihasten jännitystilat jne. Proprioseptisiin aisteihin lukeutuvat muun muassa tasapaino-, liike- ja asentoaistit.

Jos voisimme sulkea ulkoiset aistimme, eli näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja ihon tuntoaistin, jäljelle jäisi proprioseptinen tietoisuus. Proprioseptinen tietoisuus eli kehotietoisuus on herkkä myös kehon ulkopuolisten objektien aistimisessa (esim. äänet). Kehon kuunteleminen ei ole siis ainoastaan omasta kehosta tietoiseksi tulemista vaan myös tietoiseksi tulemista siitä, miten keho reagoi ulkomaailmaan. Tällä tavoin se on myös ulkomaailman aistimista.

Ihminen voi kuunnella toisen ihmisen ääntä koko keholla aistien. Laulopedagogi Ritva Eerola (2008) on tuonut esille, miten tällaista koko keholla kuuntelemista voi hyödyntää laulunopetuksessa. Tällä tavoin voidaan audiokineesteettisesti tavoittaa laulajan äänen pintalaadun (esim. kauniin sointiväriin) sijaan laulamisen tapahtuman syvempiä tasoja, kuten laulamisen tasapainoisuus tai jännitteisyys.

Omassa väitöskirjatutkimuksessani kehitin koko keholla kuuntelemiseen pohjautuvaa *empaattisen kuuntelemisen* menetelmää, jonka avulla voi herkistyä aistimaan toisen ihmisen äänellistä ilmaisua ja analysoida sitä (Tarvainen 2012). Olennaista tässä on tulla tietoiseksi omasta kuuntelevasta kehosta, jolloin kuuntelemisen painopiste siirtyy korvista ja äänestä kuuntelijan oman kehon sisäisyyteen. Tällä tavoin omalla keholla aistien voi tulla tietoiseksi siitä, miten toinen ihminen on tuottanut äänen omassa kehossaan ja millaista kehollista asennetta ja affekteja sen taustalla on.

Proprioseptiset aistit tuottavat koko ajan paljon informaatiota. Emme voi tulla siitä kaikesta tietoisiksi. Laulaminen, tanssiminen ja muut vastaavat luovat keholliset toiminnat mahdollistavat kuitenkin arjessa totuttua liikkeistöä tai ääniä laajemman ilmaisun ja voivat sen vuoksi olla hyviä kehotietoisuuden harjoittamisen menetelmiä. Laulaessa tai tanssiessa tietoisuuteen voi nousta sellaista proprioseptistä informaatiota, joka arjessa jäisi vaille huomiota. Tämä tapahtuu ehkä sen vuoksi, että uusien kehollisten taitojen oppiminen vaatii huomion suuntaamista kehoon uusin tavoin.

Laulamaan oppimisen myötä kehotietoisuus kehittyy aina jollain tapaa, vaikka siihen ei kiinnittäisi erityistä huomiota. Ruotsalainen äänen tutkija Johan Sundberg on todennut, että laulajat alkavat kehittyessään luottaa yhä enemmän siihen, miltä lauluäänen resonointi tuntuu heidän kehoissaan kuin siihen, miten he kuulevat oman äänensä. (Sundberg 1987 [1980], 160.) Laulaja voi oppia tuntemaan myös laulamiseen liittyvät liikkeet, esimerkiksi jännittymiset ja rentoutumiset kehossaan ja säätelemään laulamistaan tämän tuntuman avulla. Laulaminen on sen verran monimutkaista motorista toimintaa, että siinä väistämättäkin törmää aika ajoin oman kehon taidollisiin rajoituksiin. Ainakin näissä kohdissa tietoisuus kehosta herää, kun uusia taitoja yritetään sovittaa luontevaksi osaksi oman kehon äänellistä ja liikkeellistä toimintaa.

Laulajan ilmaisu ja vitaaliaffektit

Väitöskirjassani erotin laulajan äänen ja ilmaisun kahdeksi eri tarkastelun tasokseen. *Ääni* on fysiologisen kehon liikkeiden tuottamaa värähtelyä (värähtelytaajuus, äänenväri, äänenlaadut jne.). *Ilmaisu* on puolestaan erilaisten ääntä tuottavien kehollisten liikelaatujen virtausta (esim. puristuminen, käpertyminen, laajeneminen, liukuminen, avautuminen jne.). Laulajan ilmaisun sisältö välittyy kuuntelijalle laulajan äänestä. Siitä on aistittavissa, minkä tyyppisin ilmaisullisin liikkein laulaja on äänen tuottanut. Ilmaisu ei kuitenkaan ole selitettävissä tyhjentävästi vain ääntä kuvailemalla – aivan kuten ääntäkään ei voi kuvailla tyhjentävästi vain ilmaisua tarkastelemalla. Kyse on kahdesta erilaisesta kokemisen tavasta (auditiivisesta ja proprioseptisestä), jotka tuottavat tietoa ja ymmärrystä eri tavoin.

Ääntä aistitaan korvapainotteisesti kuuntelemalla (akustis-auditiivinen kuulokulma). Ilmaisua aistitaan koko keholla kuunnellen ja eläytyen (kehollis-kokemuksellinen tuntokulma). Laulajan ilmaisu tuntuu kuuntelijan kehon kokemuksessa ja parhaimmillaan se voi jopa liikuttaa kuuntelijaa.

Väitöstutkimuksessani toin esille, että laulajan ilmaisun sisältö muodostuu vitaaliaffektisista liikelaaduista. *Vitaaliaffekti* on kehityspsykologi Daniel N. Sternin (1985, 2010) kehittämä käsite. Vitaaliaffektit ovat kokemuksen dynaamisia ja kineettisiä laatuja, jotka liittyvät siihen, miten kehollinen toiminta on suoritettu – olipa se sitten esimerkiksi tuolista nouseminen, käveleminen tai jonkin fraasin laulaminen. Voin esimerkiksi nousta tuolista syöksähtäen tai varovaisesti hapuillen – samoin voin ilmaista syöksähtävyyttä tai hapuילua äänelläni.

Vitaaliaffekteja voidaan kuvailla metaforisten luonnehdintojen avulla, kuten esimerkiksi ”syöksyvä”, ”räjähtävä”, ”purkautuva”, ”hiipuva”, ”aaltoileva”, ”kiihtyvä”, ”kurkotteleva”, ”ohikiitävä” tai ”tunnusteleva”. Erilaisia vitaaliaffekteja on lukematon määrä, eikä niistä voi laatia kattavaa listaa. Vitaaliaffektit luovat elossa olemisen tunnun. Keho on jatkuvassa liikkeessä ja muutoksen tilassa, sitä on mahdotonta pysäyttää kokonaan. Jopa levossa ollessa ainakin hengityksen liike jatkaa kulkuaan.

Jokaisen liikkeen, tunteen ja äänen taustalla on vitaaliaffektit, jotka antavat niille luonteenomaisen laadun. Aiemmin tässä artikkelissa kirjoitin siitä miten tunteet, kuten ”surullisuus” tai ”iloisuus”, ovat lähempänä egotietoisuutta kuin kehotietoisuutta. Stern kutsuu tämänkaltaisten luonnehdintojen mukaisia tunteita *kategorisiksi affekteiksi*. Ne ovat yleistyksiä siitä, miltä kehossa tarkalleen ottaen tuntuu. Kategoriset affektit koostuvat vitaaliaffekteista. Jos esimerkiksi surua jää aistimaan tarkemmin kehollisena kokemuksena, voi kehossa tuntua vaikkapa paineen tunnetta, ahtautta ja voimattomuutta. Ihminen voi tulkita tunteensa suruksi tulematta välttämättä tietoisiksi näistä surun kehollisista ja vitaaliaffektisista yksityiskohdista. Nämä suruun liittyvät keholliset kokemuslaadut voivat myös olla erilaisia eri aikoina, ja näin suru saa erilaisia vivahteita tilanteesta ja ajasta riippuen.

Laulaja voi ”hienovirittää” laulamistaan vitaaliaffektein luomalla erilaisia nyansseja esitykseensä. Sternin mukaan taiteellinen esitys eroaa teknisestä siinä, että taiteellisessa esityksessä kirjoitetut nuotit tai tanssiaskleet on hienoviritetty vitaaliaffektein. Itse käyttäisin tässä yhteydessä ”taiteellisen” sijaan käsitettä ”ilmaisuvoimainen”, sillä tekninenkin esitys voi olla taiteellinen. Laulajan ei siis välttämättä tarvitse ilmaista kategorisia affekteja kuten iloa tai surua – hän voi myös ilmaista kehollisen olemisen ja tuntemisen nyansseja abstraktimmalla tasolla luodessaan ilmaisuvoimaista tulkintaa. Halutessaan hän voi toki myös ilmaista kategorisia affekteja ja mahdollisesti hyödyntää tietoisesti vitaaliaffekteja kyseisen tunteen luomiseksi ilmaisuunsa.

Millaista ilmaisua vitaaliaffektit sitten voivat tuoda laulajan ilmaisuun? Väitöskirjassani analysoin islantilaisen laulajan Björkin ilmaisua mikrotasolla fraaseittain. Esimerkkinä tässä mainittakoon *Undo*-kappaleessa usein toistuva fraasi ”Oh-ah”, jossa on ilmaisun tasolla aistittavissa fraasin alussa yrittämistä, ponnistusta, kiinnipitämistä ja tiukkuutta sekä toisaalta fraasin loppupuolella irtipäästämistä, hellittämistä, tyhjenemistä ja helpottumista. Nämä laadut ovat aistittavissa välittömästi laulajan esityksestä sitä koko keholla kuunnellen. Laulun sanoihin kytkeytyessään nämä ilmaisulliset vitaaliaffektiset elementit luovat kappaleeseen mielenkiintoisia tasoja, joissa laulun päähenkilö toisinaan kykenee päästämään irti ja joissa hän toisinaan taas vastustaa irtipäästämiseen liittyvää muutosta voimakkaasti.

Björkin ääntä korvapainotteisesti tarkasteltaessa voidaan löytää äänellisiä tekijöitä, jotka liittyvät kyseisiin ilmaisullisiin seikkoihin. Kyseisen fraasin tapauksessa näitä olivat fraasin alussa tapahtuva

ilman kiskaisu sisäänpäin, äänen narina, suppea artikulaatio, äänten aukeaminen vaivalloisesti, ensimmäisen sävelen alkaminen liu'utuksella alhaalta ylöspäin sekä fraasin lopussa vuotoinen ääni, vibrato ja kuuluva uloshengitys. (Tarvainen 2012.) Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että ilmaisuvoimaisen laulutulkinnan tekeminen vaatisi monenkirjavaa äänenlaatuja ja kuuluvien hengitysten käyttämistä. Yhtä ilmaisuvoimaisen tulkinnan voi toki luoda muutoinkin. Kyse on pikemminkin siitä, miten laulaja saa välitettyä kuuntelijalle erilaisia kehollisia ja liikkeellisiä vitaaliaffektisia laatuja niin, että kuuntelija pystyy aistimaan ja tietyllä tapaa jopa samaistumaan niihin kuuntelussaan.

Tarkkailemisesta hyväksyvään läsnäoloon

Voiko kehotietoisuuden kehittäminen ja kehon tarkkaileminen häiritä jollain tapaa äänen tuottamista? Ainakin puolalainen teatteriohjaaja ja -teoreetikko Jerzy Grotowski (2006 [1989]) on aikanaan esittänyt tämän suuntaisia ajatuksia. Hänen mukaansa kehon tarkkailu on jo sinällään sen kontrollointia. Myös viimeaikaisessa neurotutkimuksessa on tuotu esille, että kriittinen suorituksen tarkkailu voi haitata hienomotoriikan toimintaa (Yoshie ym. 2016). Voidaan myös ajatella, että itse suoritettu oman kehon toiminnan kriittinen tarkkailu voisi samalla tavoin aiheuttaa hienomotoriikan häiriintymisen.

Tässä kohtaa on hyvä erottaa toisistaan *tarkkaileminen*, joka on kriittistä, muutokseen pyrkivää ja ei-hyväksyvää sekä toisaalta *tietoiseksi tuleminen*, joka on neutraalia, hyväksyvää ja spontaanin muutoksen sallivaa. Fenomenologian puolella käytetään käsitettä *silleen jättäminen* kuvaamaan kokemisen tapaa, jossa asiaa tarkastellaan sellaisena, kuin se ilmenee välittömässä kokemuksessa yrittämättä heti käsitteellistää, merkityksellistää tai muuttaa kyseistä asiaa mihinkään suuntaan. Tämä on lähellä sitä kokemisen asennetta, jota opetetaan myös Mindfulness-menetelmän avulla.

Mielestäni kehotietoisuuden kehittäminen laulamissa tulisi perustua juuri neutraaliin, hyväksyvään läsnäoloon, jossa asenne on pikemminkin tutkiskeleva kuin välittömään muutokseen pyrkivä. Tärkeää tässä on kritiikitön lähtökohtatilanteen tarkastelu sellaisenaan – tietoiseksi tuleminen omasta kehosta, ääntä tuottavista liikkeistä ja äänen resonoinnista kehossa. Tämä voi tarkoittaa sitä, että ääntä ei suoralta kädeltä pyritä muuttamaan toivotunlaiseksi vaan jäädään aistimaan, miltä äänentuotto tuntuu kehossa juuri sillä hetkellä. Yleensä ihmismielellä on taipumus lähteä korjaamaan asioita jo ennen sen hetkistä tilanteesta tietoiseksi tulemistä. Tällöin tekemisen vanhat maneerit saattavat jäädä jarruttamaan uuden kehollisen taidon oppimista.

Esimerkkinä kerrottakoon oma kokemukseni varhaisilta laulutunneiltani vuosia sitten, kun opettaja yritti saada minut oikaisemaan ryhtini. Sain itseni pakotettua paremmalta näyttävään asentoon, mutta laulamiseen se toi lisää tukaluutta mukaan, kun jouduin ylläpitämään ryhtiä väkisin. Myöhemmin olen huomannut, että oman asennon aistiminen rauhassa ja kiireettä kehon sisäkautta voi saada kehon aukeamaan ja ryhdin ojentumaan niin, että lihakset rentoutuvat ja kehon tila laajenee. Tämä tapahtuu kuin itsestään kehon sisältä käsin. Tällainen lähestymistapa vaatii tosin aikaa ja kärsivällisyyttä sekä pitkäjänteistä kehotietoisuuden kehittämistä.

Keho ei toimi välttämättä niin suoraviivaisesti kuin mitä usein kuvittelemme. Ryhdin oikenemisen yhteydessä huomasin, että keho usein lähti kumartumaan ja kireät lihakset jännittymään entisestään ja vasta sen jälkeen kehossa tapahtui irtipäästävä impulssi, joka laukaisi lihasjännitykset ja sai ryhdin oikenemaan. Tämä on ilmiö, jota tulisi jatkossa tutkia tarkemmin. Tässä esittämäni huomiot perustuvat vain omiin (ja oppilaitteni) kokemuksiin. Tässä saattaa olla kyse siitä, että ryhtiin huonontavasti vaikuttavat lihasjännitykset ovat olleet kehossa jo niin pitkään, etteivät aivot enää

reagoi niiden olemassaoloon. Omasta asennosta ja lihasten kireydestä tietoisesti tuleminen voi viedä viestin aivoille, jolloin keho alkaa itse korjata tilannetta.

Äänentutkimuksen puolella löydettyjen äänen terveyttä edesauttavien seikkojen soveltaminen äänentuottoon läsnäolevan tietoisesti voi olla paljon tehokkaampaa kuin kehon kouluttaminen esimerkiksi mekaanisten toistojen avulla. Kyse on harjoittelemisen mentaliteetista: ajattelenko kehoni olevan lihasta ja kudosta, jota voin kontrolloida mieleni avulla? Vai aistinko kehoni elävänä ja tuntevana kokonaisuutena, joka ei välttämättä toimi aina loogisen suoraviivaisesti?

Miksi kehotietoisuus tulisi ottaa paremmin huomioon niin laulamissa kuin muussakin toiminnassa? En väitä, että laulamissa tulisi keskittyä ainoastaan kehotietoisuuteen – se tuskin olisi edes mahdollista. Kehotietoisuuden merkityksen korostaminen on kuitenkin tärkeää sen vuoksi, että nykyisessä kulttuurissamme ja elinpiirissämme on niin paljon virikkeitä ja informaatiota, jotka vievät jatkuvasti huomionne pois kehostamme ja läsnäolevasta hetkestä. Laulamissa tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi ulkoisten ääni-ihanteiden tavoittelu ja tietopitoisen informaation soveltaminen laulamiseen ilman tietoista läsnäoloa. Myös laulamisen tilanteet ja ympäristöt voivat olla haastavia, mikä vaatii erityistä taitoa säilyttää ”oma tila”, josta käsin voi laulaa läsnäolevasti ja ilmaisuvoimaisesti.

Lähteet

Eerola, Ritva (2008). Laulajan arviointi – makuasia vai korvan harjaantuneisuus. [Internetlähde.] <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=23> [luettu 17.12.2008]. [Artikkeli on julkaistu myös *Laulupedagogi*-lehdessä 2007–08.]

Grotowski, Jerzy (2006 [1989]). *Kohti köyhää teatteria* [Teksty z lat 1965–1969]. Helsinki: Like.

Klemola, Timo (2005). *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press.

Shusterman, Richard (2012). *Thinking through the Body: Essays in Somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press.

Stern, Daniel N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. Paperback edition. N.Y: Basic Books.

— (2010). *Forms of Vitality: Exploring Dynamic Experience in Psychology and the Arts*. Oxford: Oxford University Press.

Sundberg, Johan (1987 [1980]). *The Science of the Singing Voice* [Röstlära.] Illinois: Northern Illinois University Press.

Tarvainen, Anne (2012). *Laulajan ääni ja ilmaisu – Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk*. [Väitöskirja.] Suomen Etnomusikologisen Seuran julkaisuja 20. Tampere: Tampere University Press. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8803-0>

Yoshie, Michiko & Nagai, Yoko & Critchley, Hugo D. & Harrison, Neil A. (2016). Why I tense up when you watch me: Inferior parietal cortex mediates an audience’s influence on motor performance. *Scientific Reports* 6, Article number: 19305. <http://www.nature.com/articles/srep19305> [luettu 31.3.2016].

Anne Tarvainen (FT) on laulututkija, laulaja ja äänikouluttaja. Hän väitteli vuonna 2012 Tampereen yliopiston etnomusikologian oppiaineesta aiheenaan laulajan ääni ja ilmaisu. Tarvainen on toiminut kouluttajana äänenhuoltoon, kehotietoisuuteen, kevyen musiikin laulamiseen, rentouttavaan äänenkäyttöön ja ääni-improvisaatioon perehdyttävillä kursseilla vuodesta 2001 ja opettanut laulua yksityisesti vuodesta 1998. Omaa musiikkiaan hän tekee taitelijanimellä Aava Uusikuu.