

Opiskelijoiden kokemuksia mieli–keho-yhteyttä tukevista harjoituksista osana pop/jazz-laulun opiskelua musiikkikorkeakoulussa

Lauluääni on musiikillisena instrumenttina kokonaisvaltainen, koska se on osa kehoa ja siten suorassa yhteydessä tunteisiin ja yleiseen hyvinvointiin (esim. Paparo 2016; Ruiz-Blais 2023). Ääneen väistämättä vaikuttavat esimerkiksi mielentilojen ja tunteiden vaihtelut (Baltz 2020, 20). Silti monissa tutkimuksissa ja oppikirjoissa laulamista tarkastellaan usein puhtaasti fyysisenä toimintana eikä kokonaisvaltaisena tunteiden, mielen ja fyysisen kehon yhteistyönä (Gill & Herbst, 2016). Esiintymistilanteissa mieli–keho-yhteys korostuu: kyky olla tietoisesti läsnä hetkessä ja henkiset valmiudet määrittävät pitkälti, pystyykö esiintyjä hyödyntämään musiikillisia ja teknisiä taitojaan täysimääräisesti – puhumattakaan kyvystä nauttia samanaikaisesti esiintymisestä ja musiikista (ks. myös Allan 2013, 1; Emmons & Thomas 1998, x).

Viime vuosina laulamisen kehollisuutta ja kokemuksellisuutta on tutkittu laulupedagogiikan kontekstissa enenevässä määrin (esim. Juntunen, Arlin & Liira 2023; Koistinen 2025; Tarvainen & Järviö 2019). Koistisen (2025) tutkimus nuorten lauluharrastajaryhmässä osoitti kehonhallinnan, hengityksen ja rentoutumisen merkityksen laulamiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Emmons ja Thomas (1998, 11) ovat puolestaan tunnistanee itseluottamuksen, myönteisen asenteen, sisäisen rauhan tunteen, keskittyneisyyden, kontrollin tunteen, rentouden ja kehotietoisuuden merkityksen optimaaliselle lauluesitykselle. Monet näistä tekijöistä kuuluvat tietoisien läsnäolon piiriin, jota tarkastellaan nykyään aktiivisesti sekä tieteellisessä tutkimuksessa että ammatillisissa käytännöissä ja hyvinvointikeskustelussa (esim. Creswell 2017). Esiintymistä haittaavia tekijöitä vastaavasti ovat esiintymisjännitys, itseluottamuksen puute, täydellisyyden tavoittelu ja ylianalysointi (Allan 2013, 1). Monet musiikkialan yliopistot ja korkeakoulut, Sibelius-Akatemia mukaan lukien, ovat tiedostaneet edellä kuvatut haasteet ja tavoitteet sekä tunnistanee tarpeen kehittää musiikinopiskelijoiden keskittymisen ja kehotietoisuuden taitoja. Tämän seurauksena ne ovat alkaneet tarjota erilaisia kehotietoisuus-, esiintymisvalmennus- ja ilmaisukursseja. Haasteena on kuitenkin kirjoittajien mielestä edelleen se, että opetus ainoastaan erillisinä opintojaksoina ei välttämättä integroidu soiton tai laulun opiskeluun.

Tässä artikkelissa raportoidaan laulunopetukseen ja sen kehittämiseen liittyvää kokeilevaa tapaustutkimusta. Kokeilu sai alkunsa kahden ensimmäisen kirjoittajan¹ käytännön kokemuksista pop/jazz-laulunopetuksesta Sibelius-Akatemiassa sekä pohdinnoista, jotka koskivat erityisesti lauluilmaisua ja sen opettamista. Viimeaikaisten tutkimusten (esim. Koistinen 2025; Paparo 2016, 2022; Tarvainen & Järviö 2019) kanssa samansuuntaisesti nuo kokemukset nostavat esiin kehollis-mielellisten taitojen, kuten keskittymisen, tietoisien läsnäolon, kehotietoisuuden ja positiivisen minäpuheen merkityksen lauluilmaisussa. Kokeilussa opiskelijoita ohjattiin harjoittelemaan juuri näitä taitoja osana heidän itsenäistä lauluharjoitteluaan.

TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET

Keskittyminen ja tietoinen läsnäolo

Arjaksen (2002, 2014) mukaan keskittymisellä tarkoitetaan tietoisuuden kohdistamista olennaiseen, sillä hetkellä työn alla olevaan asiaan. Keskittymisen parantaminen nostaa kaiken harjoittelun ja tekemisen laatua, ja opiskelijan tulisikin vaatia itseltään keskittymistä työn alla oleviin asioihin. Syvää keskittymistä vaativaa työskentelyä ei myöskään voi tehdä koko päivää, sillä keskittyminen on henkisesti hyvin rankkaa työtä ja vaatii vastapainoksi palautumisaikaa. Keskittymistä häiritsevät ärsykkeet voidaan jakaa ulkoisiksi eli ympäristöstä tuleviksi ja sisäisiksi eli omasta itsestä lähteviksi. (Arjas 2002, 45–46; Arjas 2014, 48–56.)

Tietoisesta läsnäolosta on kirjoitettu enenevässä määrin eri tieteenaloilla etenkin viimeisten 20 vuoden aikana (Molins-Macau 2025; Morris 2024). Vahva tietoisuus, sisäinen rauhallisuus, keskittyneisyys ja vaivaton hallinnan tunne liittyvät kaikki olennaisesti tietoisien läsnäolon käsitteeseen. Läsnäolokouluttaja ja tutkija Salla-Maarit Volanen (2024, 15) kuvaa syviä tietoisien läsnäolon hetkiä ”väkevinä eheyden ja elossa olemisen kokemuksina, jolloin saamme yhteyden itseemme ja muistamme keitä olemme ja mikä on oma paikkamme maailmassa”. Tietoinen läsnäolo on siis yhteyttä itseen. Se on myös itsetietoisuudesta nousevaa itsetuntemusta, joka samalla mahdollistaa syvemmän yhteyden toisiin ihmisiin ja kaikkeen elävään (mt., 16). Tietoista läsnäoloa harjoitetaan usein meditaation avulla. Aivotutkimusten mukaan meditaation vaikutukset näkyvät muun muassa tarkkaavuuden ja toiminnan ohjaamiseen liittyvällä aivoalueella sekä käyttäytymisen ja tunteiden säätelyyn liittyvillä alueilla; ne parantavat ennen kaikkea eriytyneiden tarkkaavuuden järjestelmien yhteistoimintaa ja sen hioutumista (Luukkainen-Markkula 2025; ks. myös Szaszko & Tran 2025).

¹ Artikkelin kaksi ensimmäistä kirjoittajaa ovat yhdessä vastanneet tutkimusaineiston tuottamisesta, aineiston analyysistä ja tulosten raportoinnista. Heillä on ollut päävastuu myös muista tutkimuksen ja raportoinnin osista. Kolmas kirjoittaja on ohjannut tutkimusprosessia ja osallistunut kirjoittamis- ja editointityöhön.

Meditaation molemmissa pääsuuntauksissa, joita ovat avoin tarkkailu (*mindfulness*) ja keskittynyt huomio (keskittyminen mantraan tai asiaan), pidetään tärkeänä tunnistaa mielen harhailu ja lempeästi palauttaa huomio käsillä olevaan hetkeen (DeBruyn 2020, 138). Psykologi Robert Wrightin (2017, 45–47, 86–90) mukaan keskittyneessä ajattelussa aivojen eri lohkot toimivat yhteistyössä, kun taas vaeltelevassa ajattelussa eri lohkot työskentelevät eri aikoihin. Tosin vaelteleva mieli on usein myös luova ja älykäs (mt., 150). Volanen (2024, 114–115) korostaa, että meditaatiossa keskeistä on hyväksyvä asenne omia ajatuksia kohtaan sekä tietoisien läsnäolon (*mindfulness*) harjoittamisen myötä kehittyvä kyky palauttaa huomio nykyhetkeen ja päästää irti negatiivisista ajatuksista. Tietoisuustaitojen, kuten meditaation, säännöllisen harjoittamisen myötä tietoisuus nykyhetkestä paranee (Raevuori 2016, 1890) ja itsereflektioaktiiviteetti vähenee (Lutz ym. 2016, 21). Nykyajassa tietoisien läsnäolon merkitys korostuu, sillä nykyinen ympäristömme haastaa jatkuvasti kykyä keskittyä olennaiseen ja omaksua uutta (Volanen 2024, 19–20). DeBruynin (2020) mukaan meditaatio voi auttaa laulajaa luomaan syvemmän yhteyden omiin tunteisiin ja itseen, mikä puolestaan selkeyttää ilmaisua sekä yleisölle että kanssaesiintyjille. Meditaatio voi myös kehittää kykyä unohtaa nopeasti esiintymistilanteessa mahdollisesti tapahtuva virhe ja oppia esiintymään itseä arvostelematta. Meditointi voi myös auttaa muokkaamaan ei-toivottuja ajattelumalleja. (Mt.)

Kehotietoisuus

Kehotietoisuudella tarkoitetaan ”ihmisen tietoista kokemusta omasta kehollisuudesta, joka syntyy tarkkaavaisuuden suuntaamisesta kehon tuntemuksiin” (Klemola 2004). Kehotietoisuus auttaa ohjaamaan omaa käyttäytymistä yhdistämällä ympäristön ja oman kehon aistimukset toiminnan tavoitteisiin (Leigh-Post 2014, 15). Laulaessa toiminnallinen muutos lähtee intentiosta eli toiminnan tavoitteesta ajatuksen tasolla (Blades & Nelson 2020, 50–51; Hensel 2020, 30). Keskeistä on kehon aistimusten tunnistaminen, niiden tiedostaminen sekä kehon toiminnan ymmärtäminen ja tarkoituksenmukainen käyttö (Koistinen 2025, 23). Apuna toimii kinesteettinen aisti, joka välittää tietoa kehon asennoista ja liikkeistä. Haasteena kuitenkin on, että vaikka ihminen saa jatkuvasti tällaista tietoa, hän ei usein ole siitä tietoinen (Tuthill & Azim 2018). Esimerkiksi laulaessa käsitys omasta toiminnasta ei välttämättä vastaa todellisuutta (Gilman 2014; Hensel 2020; Kellowei 2021).

Kehotietoisuutta kehittäviä menetelmiä on useita. Tunnetuimpia ovat Alexander-tekniikka, Feldenkrais-metodi, Body Mapping ja jooga. Niiden tavoitteena on mieli-keho-yhteyden vahvistaminen ja sen myötä kehon toiminnallisen tasapainon tukeminen. Toiminnallinen tasapaino edellyttää usein aiemmin opittujen toimintatapojen uudelleenarviointia (esim. Blades & Nelson 2020, 49, 50–51), kehotietoisuuden lisäämistä ja tietoisien läsnäolon syventämistä. Kehotietoisuusharjoitusten on todettu muokkaavan minäkuvaa myönteisesti, vahvistavan itsetuntoa, tukevan tun-

teiden säätelyä ja vähentävän stressiä (Gyllensten & Palmer 2010; Koistinen 2025; Rodríguez-Jiménez ym. 2022).

Alexander-tekniikassa korostetaan erityisesti kehon sisäisten suhteiden havainnointia ja kehittymistä kohti kokonaisvaltaista kehotietoisuutta. Tätä lähestymistapaa kuvataan usein termein *whole-body* tai *whole being*. Laulamisen yhteydessä tämä tarkoittaa pyrkimystä toimia kokonaisena olentona – mielellä, keholla ja sydämellä – yhtäaikaaisesti. Tavoitteena on, että laulaminen tapahtuu jatkuvasti kokonaisvaltaisen läsnäolon tilasta käsin. Keskeinen periaate Alexander-tekniikassa on myös niin sanottu *ei-tekemisen tavoite*, jonka mukaan parempia lopputuloksia saavutetaan, kun tarpeetonta ponnistelua vältetään. (Hensel 2020, 45.) Laulamisesa tavoitellaan tilannetta, jossa ääni soi vapaasti ja mahdollisimman vähäisellä ponnistelulla, ilman kehon jännitystiloja (Kellowei 2021; Neely 2012; Prokop 2020).

Laulajan kehotietoisuutta tukee realistinen kehokartta (somaattinen kartta, Gilman 2014) eli aivojen sisäinen malli kehon rakenteesta, toiminnasta ja koosta (Gilman 2014; Moreno 2016; Prokop 2020). Tarkka ja todellista anatomiaa vastaava kehokartta auttaa vapautumaan lihasjännityksistä ja tuottamaan liikettä ja ääntä vaivattomasti. Tällöin liikkeet ovat sujuvia ja joustavia. Epätarkka kartta puolestaan voi johtaa liikkeen jäykkyyteen ja altistaa rasitusvammoille. (Moreno 2016; Prokop 2020.)

Kehotietoisuusharjoittelussa, kuten pilateksessa ja joogassa, hengityksellä on usein keskeinen rooli. Harjoittelu tukee hengityskontrollin kehittymistä, aktivoi parasympaattista hermostoa, rauhoittaa, rentouttaa ja edistää keskittymiskykyä ja on täten laulajalle hyödyllistä (Iyengar, Evans & Abrams 2006; Lister 2020; Peltola 2024). Joogassa hengitykseen integroitujen kehollisten harjoitusten tavoitteena on valmistaa keho henkisiin harjoituksiin, kuten meditaatioon ja positiivisten mantrojen toistamiseen. Näiden harjoitusten pyrkimyksenä on vahvistaa yksilön minäpysyvyyden tunnetta ja tietoista läsnäoloa (Lister 2020, 79–80). Hengitysharjoituksia suositellaan tehtäväksi myös silloin, kun mieli on rauhallinen, jolloin niiden hyödyntäminen on vaivattomampaa rauhoittumista vaativissa tilanteissa, kuten esiintymisessä (Peltola 2024, 202–203).

Minäpuhe

Minäpuheella, josta käytetään myös termejä sisäinen puhe ja itsepuhe, tarkoitetaan yksilön tietoista tai tiedostamatonta sisäistä puhetta, joka voi olla luonteeltaan myönteistä, kielteistä tai neutraalia ja jonka sisältö kohdistuu omaan toimintaan, tunteisiin ja minäkäsitykseen (Hardy 2006; Kim ym. 2021; Tod, Hardy & Oliver 2011). Toisinaan minäpuheen tutkimuksessa erotetaan myös ohjeistava minäpuhe, joka keskittyy toiminnan teknisiin tai strategiaan näkökohtiin, sekä motivoiva minäpuhe, joka vahvistaa itseluottamusta, motivaatiota ja suoritukseen sitoutumista (Hardy 2006, 88; Hatzigeorgiadis ym. 2011, 349; Tod ym. 2011, 666). Tutkimus-

näyttö (Kim ym. 2021, 1) viittaa siihen, että sisäinen puhe tukee keskittymistä, tunteiden säätelyä ja suorituskkyä erilaisissa konteksteissa, kuten urheilussa, akateemisessa toiminnassa ja mielenterveyden tukemisessa. Positiivinen minäpuhe on yhdistetty parempaan psykologiseen hyvinvointiin ja kognition säätelyyn, kun taas negatiivinen minäpuhe korreloi usein emotionaalisen pahoinvoinnin kanssa (mt.).

Urheilupsykologian tutkimuksen meta-analyysien (Hatzigeorgiadis 2011, 349; Tod ym. 2011, 669) perusteella positiivisella, motivoivalla tai ohjeistavalla minäpuheella voi muokata huomion suuntaa, tulkintoja ja vireystilaa ja täten parantaa suoritusta. Minäpuheen laatu tulisi valita sen perusteella, mihin minäpuhetta sovelletaan. Esimerkiksi haastavaa teknistä kohtaa harjoiteltaessa on hyvä käyttää ohjeistavaa minäpuhetta (esim. ”rentouta vatsa ja pidennä niska”), kun taas esiintymistilanteissa itsevarmuutta voi vahvistaa motivoivalla itsepuheella (esim. ”Minä osaan tämän!”). (Tod ym. 2011, 675.) Yllättävää on, että urheilualan tutkimuksissa negatiivisen minäpuheen ei ole havaittu heikentävän suoritusta (Tod ym. 2011, 675, 678; ks. myös DeWolfe, Scott & Seaman 2020). Negatiivinen minäpuhe voi urheilussa jopa parantaa suoritusta siten, että se lisää ponnistelua ei-toivotun lopputuloksen välttämiseksi ja vahvistaa motivaatiota (Kim 2021). Aiheesta on tosin toistaiseksi vain vähän tutkimusta varteenotettavien johtopäätösten tekemiseksi (Tod ym. 2011).

Urheilupsykologian piirissä minäpuheen tutkimusta on tehty pitkään, mutta viime aikoina minäpuheen merkityksestä on kirjoitettu enenevässä määrin myös musiikkipedagogiikan kontekstissa (mm. Allan 2013; 2016; Bertain 2023; Koistinen 2025; McIntyre 2023; Tang & Ryan 2020). Laulupedagogiikassa sisäisen puheen merkitys on tunnistettu erityisesti esiintymisvarmuuden ja tunteiden säätelyn näkökulmasta. Allanin (2013, 16) mukaan myönteinen, realistinen minäpuhe voi auttaa laulajaa esiintymään itsevarmasti, vaikka esiintymistilanne tuntuisi stressaavalta. Emmons ja Thomasin (1998) mukaan esiintyjät, jotka hyödyntävät sisäistä puhetta ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn koko esitystapahtuman ajan, raportoivat usein rauhallisemmasta olotilasta ja paremmasta kyvystä toimia paineen alla. Sama kääntäen todettiin Tangin ja Ryanin (2020, 6) tutkimuksessa, jossa pianistit, joiden negatiivinen sisäinen puhe oli vilkasta, tekivät enemmän virheitä, kärsivät enemmän kohonneesta pulssista ja ahdistuneisuudesta ja nauttivat vähemmän esiintymisestä kuin ne, joiden sisäinen puhe oli rauhallisempaa (ks. myös McIntyre 2023, 11). Negatiivisten ajatusten aktiivinen huomioiminen voi myös johtaa niiden vahvistumiseen, mikä puolestaan lisää ahdistusta ja turhautumista (Allan 2013, 16). Edellä mainittujen lähteiden valossa vaikuttaa siltä, että negatiivisen minäpuheen haitalliset vaikutukset korostuvat sorminäppäryyttä vaativassa musiikillisessa toiminnassa. Tätä väitettä tukee Hatzigeorgiadisin kollegoineen (2011, 349) tekemä meta-analyysi, jonka mukaan minäpuheella on suurempi merkitys hienomotorisissa tehtävissä kuin urheilussa tyypillisissä karkeamotorisissa tehtävissä.

METODOLOGIA

Tutkimusasetelma

Tutkimus toteutettiin kokeilevana tapaustutkimuksena (*exploratory case study*, Yin 2018), joka on tarkoituksenmukainen lähestymistapa, kun tutkitaan ilmiötä, josta on vain vähän ennakkotutkimusta tai vakiintuneita hypoteeseja. Tutkimuksessa pilotoitiin uutta pedagogista käytäntöä (ks. Mills, Durepos & Wiebe 2009), jossa keskittymis-, kehotietoisuus- ja minäpuheharjoittelu (jatkossa KKM-harjoittelu) yhdistetään laulua opiskelevien korkeakouluopiskelijoiden itsenäiseen lauluharjoitteluun ohjeistetusti äänitteen avulla. Tutkimus kohdistui kokeiluun osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksiin. Tutkimuskysymyksenä oli: miten musiikin korkeakouluopiskelijat kokevat KKM-harjoittelun ja sen vaikutukset lauluharjoitteluunsa?

Tutkimuskysymysten tieteenfilosofisena kehyksenä on pragmatismi (Dewey, 1910), jonka mukaan tieto rakentuu sosiaalisessa toiminnassa ja kokemuksissa. Tämä ajattelu on linjassa tutkimuksemme kanssa, jossa ymmärrystä rakennetaan teoriaa ja käytäntöä yhdistäen ja jossa oppiminen tapahtuu konkreettisten kokemusten, kokeilun ja reflektiivisen ajattelun kautta. Oppimista tarkastellaan tässä tutkimuksessa pragmatismiin kytkeytyvän sosiokonstruktivistisen oppimisteorian (esim. Hakkarainen ym. 2004) näkökulmasta. Sosiokonstruktivismiin mukaan oppiminen on ensisijaisesti osallistumista yhteisiin käytäntöihin sekä merkitysten ja tulkintojen rakentamista sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tämä teoreettinen viitekehys auttaa ymmärtämään, miten tutkimuksemme opiskelijat tulkitsevat tilanteita ja rakentavat kokemuksiaan ja merkityksiään sosiaalisessa ympäristössä.

Tutkimuksen toteutus, tavoite ja sisältö

Tutkimus toteutettiin Taideyliopiston Sibelius-Akatemiassa kevätlukukaudella 2024. Osallistujat rekrytoitiin kutsulla, joka lähetettiin sähköpostitse niille kandi- ja masterivaiheen opiskelijoille, jotka opiskelivat pop/jazz-laulua ja kokivat keskittymisen haasteita lauluopinnoissaan, halusivat syventää mieli-keho-yhteyttä ja/tai olla paremmin läsnä laulaessaan. Tutkimukseen osallistui yhteensä kahdeksan maisteriopiskelijaa. Ennen tutkimuksen alkua osallistujat kutsuttiin alkutapaamiseen, jossa kaksi ensimmäistä kirjoittajaa esittelivät tutkimuksen sisällön tutkimuksesta kiinnostuneille opiskelijoille. Tilaisuudessa tehtiin yhdessä KKM-harjoitus, ja osallistujille esiteltiin sähköinen oppimispäiväkirja, johon heidän oletettiin vastaavan tutkimuksen aikana. Samalla osa opiskelijoista allekirjoitti suostumuksensa osallistua tutkimukseen, ja lopuilta suostumukset kerättiin sähköisesti.

Tutkimuksessa pop/jazz-laulun opiskelijoita pyydettiin tekemään viiden minuutin mittainen KKM-harjoituskokonaisuus tähän tarkoitukseen valmistetun äänitteen (ks. liite 1) avulla jokaisen itsenäisen lauluharjoittelun alussa kolmen kuukau-

den ajan. KKM-harjoitus koostui kolmesta toisiinsa integroituneesta teemasta:

1. Läsäoloharjoitus, jossa huomio suunnattiin hengitykseen ja kehollisiin aisti-
muksiin
2. Kehotietoisuusharjoitus, jossa tarkkaavaisuus ohjattiin systemaattisesti kehon
eri osiin
3. Minäpuheharjoitus, jossa opiskelijoita ohjattiin päästämään irti mahdollisista
negatiivisista ajatuksista ja vahvistamaan myönteistä sisäistä puhetta.

Teemat valikoituivat kirjallisuuden sekä opetustyössä tehtyjen havaintojen pe-
rusteella. Kaksi ensimmäistä kirjoittajaa käsikirjoittivat ja nauhoittivat äänitteen
mp3-tiedostona. Ennen äänitystä he testasivat ohjeistuksen omassa opetuksessaan
sellaisten laulunopiskelijoiden kanssa, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen, ja te-
kivät testauksen perusteella tarvittavat muutokset.

Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto muodostui opiskelijoiden oppimispäiväkirjamerkinnoistä ja ryh-
mähaastattelusta. Opiskelijoita pyydettiin refleктоimaan kokemuksiin KKM-har-
joittelusta ja sitä seuranneesta lauluharjoittelusta jokaisen harjoituskerran jälkeen ja
kirjaamaan havainnot oppimispäiväkirjaan säännöllisesti (noin 2–3 kertaa viikossa)
kolmen kuukauden ajan. Osallistumista tuettiin kuitenkin painottamalla osallistu-
misen tärkeyttä merkintöjen määrän tai tiheyden sijaan. Oppimispäiväkirjamerkin-
töjä ohjasivat tutkijoiden ennalta määrittelemät reflektion kohdealueet, jotka liit-
tyivät keskittymiseen, kehon tuntemuksiin ja sisäiseen puheeseen lauluharjoittelun
aikana (ks. taulukko 1). Oppimispäiväkirjaohjeistus oli sama jokaisella harjoitusker-
ralla.

Päiväkirja-aineisto ei täysin vastannut tutkijoiden odotuksia: aktiivisimmat osal-
listijat kirjasivat kokemuksiin yhteensä viidestä seitsemään kertaa, kun taas joilta-
kin saatiin vain yksittäisiä vastauksia. Oppimispäiväkirjavastauksia saatiin yhteensä
26, noin 11 sivun verran.

Taulukko 1. Opiskelijoiden päiväkirjaohjeistus.

Havainnoi ja kirjaa:
1. Kokemuksia ja havaintoja tuntemuksista kehossa harjoituksen aikana
2. Kokemuksia ja havaintoja laulamisesta harjoituksen aikana
3. Kokemuksia ja havaintoja keskittyneisyydestä harjoituksen aikana
4. Kokemuksia ja havaintoja sisäisestä puheesta harjoituksen aikana
5. Mahdollisia muita havaintoja ja huomioita harjoituksesta.

Tutkimusaineistoa täydennettiin ryhmähaastattelulla (60 min.), jonka tavoitteen-
na oli syventää päiväkirjoista esiin nousseita teemoja sekä pohtia niihin liittyvien

kokemusten merkityksiä osallistujien kesken. Kuten Hirsjärvi ja Hurme (2022, 3.4) toteavat, useiden tutkimusmenetelmien yhdistäminen voi parantaa tutkimuksen luotettavuutta ja tuoda esiin laajempia näkökulmia. Haastattelu toteutettiin harjoitusjakson päätyttyä toukokuussa 2024. Haastatteluun kutsuttiin neljä opiskelijaa, jotka olivat aktiivisesti täyttäneet päiväkirjaa. Kahdelle heistä osallistuminen oli mahdollista. Haastattelu toteutettiin kohdennettuna haastatteluna (Merton, Fiske & Kendall 1990). Se soveltuu osallistujien kokemusten tarkasteluun erityisesti tilanteissa, joissa tutkijat ovat jo hahmottaneet tutkimuskohteen keskeiset piirteet, rakenteet, prosessit ja yleisen ymmärryksen aiheesta ja tuntevat siten tutkimusaiheen ennalta. Tässä tutkimuksessa tutkijat olivat perehtyneet aiheeseen sekä kirjallisuuden että oman opetustyön kautta. Heillä oli alustava ymmärrys myös opiskelijoiden kokeilussa syntyneistä kokemuksista oppimispäiväkirjamerkintöjen perusteella. Vaikka haastattelun teemat ja kysymykset perustuivat oppimispäiväkirjojen vastausten kautta tunnistettuihin ilmiöihin ja tutkimuksen teemoihin (keskittyminen / tietoinen läsnäolo, kehotietoisuus, minäpuhe), haastattelussa esiin nousevia näkökulmia ei voitu ennustaa. Ryhmähaastattelu litteroitiin sanasta sanaan tutkijoiden toimesta.

Tutkimusaineiston analyysi

Tutkimusaineisto, johon sisältyivät sekä oppimispäiväkirjamerkinnot että litteroidut haastattelut, analysoitiin hyödyntäen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä (ks. Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022). Valittu analyysitapa sopi hyvin tutkimuksen sosiokonstruktivistiseen näkökulmaan, jossa oppiminen nähdään merkitysten rakentamisena. Sisällönanalyysi mahdollisti näiden merkitysten systemaattisen jäsentämisen sekä teoriaohjautuneen että induktiivisen lähestymistavan avulla.

Kuten Elo ja Kyngäs (2008) ehdottavat, valmisteluvaihe aloitettiin analyysiyksikön valinnalla. Analyysiyksiköksi valikoitui aineistosta hahmotetut ajatuskokonaisuudet. Tämän jälkeen aineistoon perehdyttiin huolellisesti, mikä antoi kokonaiskuvan aineistosta ja helpotti analyysin aloittamista. Tutkimuskysymystä pohdittiin sen varmistamiseksi, että siihen voitiin vastata aineiston perusteella.

Seuraavaksi alkuperäisilmaukset pelkistettiin ja koottiin luokiksi. Varsinainen analyysivaihe aloitettiin esittämällä tutkimuskysymys aineistolle ja poimimalla aineistosta valitun analyysiyksikön mukaiset ajatuskokonaisuudet (ks. Elo & Kyngäs 2008). Kun tutkimuskysymykseen vastaavat alkuperäisilmaukset oli poimittu aineistosta, ne pelkistettiin poistamalla ylimääräiset täytesanat ja muokkaamalla murre-sanat kirjakielen ilmauksiksi (ks. Kylmä & Juvakka 2014). Aineisto koodattiin eli aineistoon tehtiin värimerkinnät teemoittain. Ryhmittely- ja luokitteluvaiheessa vertailtiin muodostettuja pelkistettyjä ilmauksia keskenään ja etsittiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia (ks. Elo & Kyngäs 2008; Kyngäs 2020). Analyysi eteni siten, että samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaukset vietiin samaan alaluokkaan ja

alaluokat nimettiin. Analyysin kulkua alkuperäisilmauksista alaluokkiin on kuvattu taulukossa 2. Lopuksi alaluokkia vertailtiin keskenään ja samansisältöiset alaluokat yhdistettiin keskenään ryhmiksi eli yläluokiksi. (Elo ym. 2008; Kyngäs 2020.) Yläluokiksi muodostuivat lopulta oppimispäiväkirjojen kysymysten mukaisesti *keskittyminen*, *kehotietoisuus* ja *minäpuhe* sekä neljäntenä yläluokkana *lauluharjoittelun jäsentyisyys ja tehokkuus*.

Taulukko 2. Analyysin kulku alkuperäisilmauksista alaluokkiin.

Alkuperäisilmaus:

Äänite ehdottomasti paransi keskittymistä. Sen kautta pääsen asennoitumaan siihen, että nyt harjoittelen laulua, enkä tee muuta. Ehdottomasti myös lyhyempi treeni aika helpottaa jaksamista ja keskittymistä.

Alkuperäisilmaukselle esitetty tutkimuskysymys:

Miten opiskelijat kokevat KKM-harjoittelun ja sen vaikutukset lauluharjoitteluunsa?

Ajatuskokonaisuudet:

Kokemus siitä, että äänite ehdottomasti paransi keskittymistä.

Kokemus siitä, että KKM-harjoittelun aikana pääsee asennoitumaan siihen, että nyt harjoittelee laulua eikä tee muuta.

Kokemus siitä, että lyhyempi treeniaika ehdottomasti myös helpottaa jaksamista.

Kokemus siitä, että lyhyempi treeniaika ehdottomasti myös helpottaa keskittymistä.

Pelkistys:

Kokemus siitä, että äänite paransi keskittymistä.

Kokemus siitä, että KKM-harjoittelun aikana pääsee asennoitumaan siihen, että nyt harjoittelee laulua eikä tee muuta.

Kokemus siitä, että lyhyempi harjoittelu-aika helpottaa jaksamista.

Kokemus siitä, että lyhyempi harjoittelu-aika helpottaa keskittymistä.

Alaluokkiin sijoittelu:

Kokemus siitä, että äänite paransi keskittymistä.

→ **keskittyminen**

Kokemus siitä, että KKM-harjoittelun aikana pääsee asennoitumaan siihen, että nyt harjoittelee laulua eikä tee muuta.

→ **keskittyminen, suunnitelmallisuuden kehittäminen**

Kokemus siitä, että lyhyempi harjoittelu-aika helpottaa jaksamista.

→ **rauhottuminen, maadoittuminen**

Kokemus siitä, että lyhyempi harjoittelu-aika helpottaa keskittymistä.

→ **keskittymishaasteiden ratkaiseminen**

Tutkimuksen uskottavuuden ja luotettavuuden parantamiseksi analyysissa käytettiin sekä analyysitriangulaatiota että tutkijatriangulaatiota (Tuomi & Sarajarvi 2002). Aineistotriangulaatiossa yhdessä tutkimuksessa käytetään useita eri aineistoja (tässä oppimispäiväkirjat ja haastattelu), ja tutkijatriangulaatiossa useampi tutkija tutkii sa-

maa ilmiötä ja on mukana joko osassa tutkimusta tai koko tutkimusprosessissa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 141–142.) Kaksi ensimmäistä kirjoittajaa analysoivat aineiston itseenäisesti, minkä jälkeen tuloksia tarkasteltiin yhdessä sovittaen tulkinnat yhteen.

Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2023) ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Opiskelijoiden osallistuminen oli vapaaehtoista. He saivat etukäteen tiedon tutkimuksen tarkoituksesta sekä mahdollisuudesta keskeyttää osallistuminen milloin tahansa ilman seuraamuksia. Aineisto tuotettiin ja analysoitiin siten, ettei yksittäisiä vastaajia ole mahdollista tunnistaa raportoinnista. Tutkimus ei edellyttänyt erillistä eettisen toimikunnan ennakoarviointia, koska sensitiivisiä henkilötietoja ei kerätty. Tekoälysovellusta hyödynnettiin lähteiden etsimisessä ja oikoluvussa.

TUTKIMUKSEN TULOKSET

Seuraavassa tutkimuksen tulokset esitetään analyysin yläluokkien mukaan. Kukaan teemaan liittyvät keskeiset tulokset on tiivistetty taulukoksi. Muutamat suorat lainaukset aineistosta pyrkivät lisäämään tulkinnan uskottavuutta ja tuomaan esiin opiskelijoiden oman äänen. Ne on koodattu: Op1 (= opiskelija 1) ja niin edelleen.

Huomion tietoinen suuntaaminen keskittymisen tukena

KKM-harjoittelun jälkeistä oloa opiskelijat kuvasivat yhtä aikaa keskittyneeksi ja virittyneeksi. Keskittymiseen liittyvät opiskelijoiden kokemukset on tiivistetty taulukoon 3. Opiskelijat kertoivat KKM-harjoittelun auttaneen tiedostamaan keskittymisen tilaa harjoittelun aikana sekä tukeneen rauhoittumista ja maadoittumista niin henkisesti kuin fyysisestikin. Rauhoittumisen myötä he pystyivät tunnistamaan paremmin kehon jännityksiä ja harhailevia ajatuksia sekä reagoimaan niihin rentouttamalla kehoa ja keskittymällä äänitteen ohjeisiin. Suurin osa opiskelijoista koki KKM-harjoittelun edistäneen keskittymistä myös lauluharjoittelussa. Harjoittelu mahdollisti miellyttävän ”laskeutumisen” harjoittelutilanteeseen ja toimi ”porttina treenimoodiin”, kuten eräs opiskelija kuvasi. Lisäksi äänitteen avulla tehdyt harjoitukset virittivät ajatuksia ja johdattivat heitä rituaalinomaisesti kohti lauluharjoittelua. Opiskelijat kommentoivat päiväkirjoissaan:

Äänite ehdottomasti paransi keskittymistä. Sen kautta pääsen asennoitumaan siihen, että nyt harjoittelen laulua, enkä tee muuta. Ehdottomasti myös lyhyempi treeni aika helpottaa jaksamista ja keskittymistä. (Op3)

Uskon, että alun KKM-harjoitus paransi keskittymistäni, ja toimi ikään kuin ”lämmittelynä” juuri keskittymisen kannalta! (Op1)

Joillekin keskittyminen oli ollut erityisen vaikeaa, mutta hekin olivat haasteen tiedostettuaan onnistuneet saavuttamaan keskittyneisyyden tilan harjoitusta muokkaamalla. Yksi vastaajista kuvasi kokemuksiaan seuraavasti:

KKM-harjoituksen aikana oli tänään vaikea keskittyä. Sen takia oli varmasti tänään erityisen hyväksi tehdä se. En sen aikana päässyt täysin flow-tilaan, mutta ajatukset rauhoittuivat kuitenkin. (Op3)

Osassa kommentteista kävi ilmi, että vaikka opiskelija olisi päässyt KKM-harjoituksen aikana hyvään keskittyneisyyden tilaan, keskittyminen oli kuitenkin herpaantunut lauluharjoituksen aikana. Useimmiten syynä olivat olleet ulkoiset tekijät, kuten puhelimen ilmoitukset tai soiminen, harjoitusluokan ohi kulkevat ihmiset, liian lyhyt harjoitteluaika ja sitä seurannut kellon vilkuilu sekä kotona harjoittellessa esimerkiksi sotkuisuus ja odottavat kotityöt.

Taulukko 3. Keskeiset havainnot keskittymisestä ja tietoisesta läsnäolosta.

Teema	Keskeiset havainnot
Keskittyneisyyden tiedostaminen	KKM-harjoittelu lisäsi tietoisuutta omasta keskittymisen tilasta ja mahdollisti sen tarkoituksenmukaisen säätelyn, esimerkiksi harjoitusta muokkaamalla.
Keskittymisen paraneminen KKM-harjoituksen ansiosta	KKM-harjoittelu auttoi virittäytymään lauluharjoitteluun, vähensi häiriötekijöitä, selkeytti tavoitetta ja lisäsi tietoista läsnäoloa.
Keskittymisen häiriöt	KKM-harjoittelu auttoi rauhoittumaan, vähensi jännittyneisyyttä ja stressiä sekä tuki keskittymistä erityisesti silloin, kun keskittyminen oli vaikeaa.
Keskittymisen ylläpitäminen	Harjoittelun suunnittelu ja aikarajat, huomion tietoinen suuntaaminen sekä liikkeen integrointi tukivat keskittymistä.
Flow-tilan kokemukset	Syvä keskittyminen ja luovuuden tila lisäsivät harjoittelun mielekkyyttä.
Keskittymisen vaikutus minäpuheeseen ja kehotietoisuuteen	Syvämpi keskittyminen vähensi negatiivista minäpuhetta, ja KKM-harjoittelu lisäsi kehotietoisuutta, mikä ohjasi huomiota kehon toimintaan myös lauluharjoittelussa.

Kehotietoisuuden syveneminen

Opiskelijoiden kehotietoisuuteen liittyvät kokemukset on tiivistetty taulukkoon 4. Opiskelijat raportoivat kehotietoisuuden syvenemisestä ja aktiivisemmasta kehollis-

ten kokemusten havainnoinnista sekä KKM- että lauluharjoittelun aikana. KKM-harjoituksissa osallistujia pyydettiin keskittymään kehon linjaukseen ja rentouttamiseen sekä joustavuuden saavuttamiseen. Moni osallistuja raportoi pystyneensä jatkamaan niiden havainnointia myös lauluharjoittelun aikana. Opiskelijat olivat onnistuneet havainnoimaan tarkasti myös vireystilaansa sekä KKM- että lauluharjoittelussa ja tekemään tarvittaessa muutoksia kohti optimaalista vireystilaa. Hengityksellä koettiin olleen iso rooli kehon rauhoittumisessa, etenkin KKM-harjoittelun aikana. Seuraavassa muutama ote päiväkirjoista näihin havaintoihin liittyen:

KKM-harjoituksen aikana oli aluksi hankalaa pysyä paikallaan, ja auttoi keskittymään, kun liikuin hieman harjoituksen aikana. Aluksi huomasin että olin melko stressaantunut, sillä tänään on paljon tekemistä ja tiukka aikataulu, mutta etenkin lopun hengitykset ja ajatuksista irti päästäminen auttoivat rauhoittumaan, ja harjoituksen jälkeen tuntui rauhallisemmalta. (Op1)

KKM-harjoituksen aikana: harjoituksen aluksi olo vähän levoton olo, mutta se rauhoittui harjoituksen edetessä. (Op4)

Opiskelijat raportoivat tunnistaneensa kehossaan muun muassa jännityksiä, levottomuutta, tiettyjen lihasten yliaktiivisuutta ja muita laulamisen kannalta epäsuotuisia asioita. Vaikeuksia koettiin myös luonnollisen asennon löytämisessä ja vapaasti virtaavassa hengityksessä. Mieltä kuormittanut stressi ja väsymys oli heijastunut koko kehon toimintaan ja vireystilaan. Tiedostamisen jälkeen jännitysten purkaminen, kehon rauhoittaminen ja asennon tasapainottaminen koettiin helpommaksi, ja samalla myös mieli tyhjäntyi huolista. Yksi vastaajista kertoi kokemuksistaan seuraavasti:

Huomasin, että vatsa meinasi jännittyä vähän väliä ja oli hankala löytää rentoa seisoma-asentoa, muuten KKM-harjoitus tuntui hyvältä ja rauhoittavalta. Lauluharjoituksen aikana tuntui melko vapaalta ja hyvältä, välillä jokin kohta jännittyi, mutta huomasin sen ehkä herkemmin kuin tavallisesti. (Op4)

Opiskelijat kokivat kokonaisvaltaisen mieli-keho-yhteyden positiivisena asiana KKM-harjoittelussa, joka johdatti heidät fokusoimaan ajatuksia kehoon. Useissa vastauksissa korostui, että kehon huomiointi rauhoitti myös mieltä. Myös kun opiskelijat raportoivat havainnoistaan ja kokemuksistaan laulamisesta KKM-harjoittelun jälkeen, vastauksissa korostui kehotuntemuksien havainnointi. Moni laulaja kommentoi kiinnittäneensä erityistä huomiota kehon rentouteen ja keho-yhteyteen:

Laulaminen tuntui tänään melko hyvältä, kiinnitin tänään erityistä huomiota hengitykseen ja kehon joustoon ja rentoutuen työstämissäni kappaleissa. Huomasin, että

haastavilta tuntuneissa kohdissa keho joko jännittyi tai ei muuten ollut mukana, ja sen huomioiminen helpotti. (Op4)

Kehokontakti löytyi hyvin harjoituksen aikana, mutta huomasin, että treenin lopussa se ei ollut enää ehkä yhtä vahva. Ääni väsyi. (Op3)

Taulukko 4. Keskeiset havainnot kehotietoisuudesta.

Teema	Keskeiset havainnot
Kehotietoisuuden lisääntyminen	KKM-harjoittelu paransi kehotietoisuutta ja herkisti havainnoimaan kehon tilaa, kuten jännityksiä, rentoutta, joustavuutta ja linjausta, sekä auttoi tunnistamaan ja säätämään vireystilaa kohti optimaalista. Osa opiskelijoista koki kehotietoisuuden heikentyneen lauluharjoittelun aikana, mutta osa onnistui palauttamaan sen hyödyntämällä KKM-harjoituksissa saavutettuja tunteita.
Kehon rentous ja joustavuus	KKM-harjoittelun aikana kehon koettiin pitenevän ja tulevan joustavammaksi ja rennommaksi. Tätä olotilaa pystyttiin ylläpitämään lauluharjoittelussa vaihtelevasti.
Kehotietoisuuden ja laulutekniikan yhteys	Kehollinen havainnointi auttoi joitakin opiskelijoita tasapainottamaan äänenkäyttöä, vähentämään jännitystä ja korjaamaan laulutekniikkaa. Haastava ohjelmisto vei huomiota pois kehosta. Laulukokemusta kuvattiin pääosin kehotuntemusten, ei ulkoisen kuulokuvan, perusteella.
Kehotietoisuuden vaikutus keskittymiseen ja mieleen	Hengitys ja rauhoittavat liikkeet edistivät keskittymistä harjoitukseen, ja kehon rentoutuminen rauhoitti mieltä.

Minäpuheen tiedostaminen

Opiskelijoiden minäpuheeseen liittyvät kokemukset on tiivistetty taulukkoon 5. Aineiston perusteella opiskelijoiden minäpuhe lauluharjoittelun aikana oli varsin kriittistä, jopa kielteistä, vaativaa ja moittivaa. Monille opiskelijoille oli silmiä avaavaa tunnistaa omaa negatiivista minäpuhetta ja ymmärtää, että siihen voi vaikuttaa. Opiskelijat kertoivat onnistuneensa äänitteen ohjaamana puhumaan itselleen positiivisesti ja kannustavasti. KKM-harjoittelu auttoi tunnistamaan ja havainnoimaan sisäistä puhetta, reagoimaan kielteiseen minäpuheeseen ja erottamaan sen todellisuudesta. Opiskelijat kirjoittivat:

Sisäinen puhe on aina aika negatiivista ja moittivaa [laulu]harjoitteluni aikana. Taas tämän treenin aikana sitä tuli useaan kertaan, mutta aina kyllä tunnistan sen. Pidän äänitteessä erityisesti sisäistä puhetta käsittelevästä osuudesta. Se ikäänkuin ohjaa jättämään negatiivisen sisäisen äänen treenin ulkopuolelle ja käsittelemään sitä tietoisesti. Tässä varmasti on paljon työtä, jotta sisäinen puhe muuttuisi pysyvämmiin kannustavammaksi tai edes neutraaliksi. Erityisesti sisäinen puhe koittaa lannistaa. ”Miten en jo osaa tätä” ”Ei noin” ja sellaista, että lannistuu oman treenin aikana, eikä pysty keskittyä olennaiseen. (Op3)

Tosta vielä tuli se mieleen se positiivisten ja sit niiden negatiivisten poistaminen... Huomasin, että monet niistä ajatuksista oli sellaisia et ne oikeesti saattaa vähän ahdistaa treenatessa ja tuntu hyvältä saada niitä pois ja varmistus siihen itseltä ja vähän niinku tuestusti koska se ääni [nauhalta] kannustaa siihen. (Op2)

Jos treenin aikana joku asia ärsyttää tai alkaa sättiä itseään, niin sit ajatteli, että tää on nyt sitä negatiivista puhetta itselleni eikä sitä, että kaikki on kauheeta ja mä oon ihan huono. (Op1)

Opiskelijat kertoivat haastattelussa, että heidän kriittisessä minäpuheessaan toistuivat usein samat teemat ja pelot. Opetuskokeilun aikana opiskelijat kehittivät keinoja irrottautua negatiivisesta minäpuheesta ja keskittyä myönteisiin ajatuksiin. Oppimispäiväkirjoista kävi ilmi, että kielteinen minäpuhe syntyy opiskelijoilla luontevasti, kun taas myönteistä on tuotettava tietoisesti. Seuraavissa lainauksissa opiskelijat reflektoivat ajatuksiaan sisäisestä puheesta:

Huomaan ehdottomasti KKM-harjoituksen aikana sekä myönteistä että kielteistä puhetta, kun niitä pyydetään. Kielteinen puhe tulee hyvin luonnostaan ja myönteistä joudun tietoisemmin etsimään, mutta kyllä se löytyy. [...] Alussa sisäinen puhe oli ns. hiljaa, mutta harjoituksen edetessä se muuttui ikäväksi ja kriittiseksi. Mielessä sanoin muun muassa, että ”tää kuulostaa ihan kamalalta” ja sain itseni heti siitä kiinni. (Op3)

Opiskelijat kokivat positiivisen minäpuheen aluksi teennäisenä ja keinotekoisena, mutta huomasivat sen silti vaikuttaneen positiivisesti ajatuksiinsa laulaessa. Harjoituskertojen myötä käsitys positiivisen minäpuheen merkityksestä muuttui niin, että opiskelijat kokivat sen tärkeäksi osaksi laulunopiskelua, kuten tulee esille seuraavassa aineistolainassa:

Etä nyt vasta pikkubiljaa itekin rupee ymmärtämään, miks tää on nimenomaan laulussa tosi tärkeä juttu. Et jos sulla on mielessä koko ajan, että ”mä en pysty tähän” niin sit on koko mieli jäkissä ja sit sä et varmasti pysty siihen. Mut sit tavallaan... Niin, et sen pitäis olla kaiken perusta ja musta on ihanaa et te teette tällaista oppimateriaalia.

Et se ei olis vaan ihan sattumanvaraista, et joku opettaja ehkä muistaa joskus sanoa että luota itseesi... (Op1)

Lauluharjoittelussa positiivisen minäpuheen ylläpitäminen koettiin kuitenkin haastavaksi. Joillakin negatiivinen minäpuhe oli pysynyt kokonaan poissa silloin, kun keskittyminen harjoiteltavaan asiaan oli ollut intensiivistä ja innostunutta. Toisilla myönteinen minäpuhe yhdistyi kehon virittäytyneeseen vapautumiseen:

Tänään keskityin aika vahvasti työstämään biisiin, en niinkään miettinyt miten itse suoriudun enkä ehkä havainnoinut juurikaan tänään sisäistä puhettani. Olin treenatesani aika innostunut ja inspiroitunut, ehkä sisäinen puhe oli myös jotain sellaista. (Op4)

Ajan ottaminen itselle ja oman kehon tuntemusten havainnoinnille on tosi tärkeää varsinkin keskellä kiireistä arkea. Tänään erityisen tärkeältä tuntui harjoitteen ohjaama myönteinen minäpuhe ja se tuntui myös kehossa – olo oli harjoitteen jälkeen vapautunut, mutta samalla keskittynyt ja virittynyt. (Op5)

Taulukko 5. Keskeiset havainnot minäpuheesta.

Teema	Keskeiset havainnot
Minäpuheen tiedostaminen	KKM-harjoitus edisti tietoisuutta sisäisen puheen sävystä myös lauluharjoitusten aikana. Tiedostamisen myötä puhetta voitiin muokata tavoitteellisemmaksi.
Negatiivinen minäpuhe	Minäpuhe sisälsi usein vaativuutta, moittimista ja itsensä arvostelua erityisesti teknisesti vaativissa kohdissa. Negatiivista minäpuhetta esiintyi useammin kuin myönteistä minäpuhetta, ja se usein voimistui lauluharjoituksen edetessä ja sisälsi toistuvia teemoja.
Positiivinen minäpuhe	Positiivinen minäpuhe lisäsi harjoittelun iloa, rauhoitti ja vahvisti itseluottamusta. KKM-harjoitus tuki siirtymistä kannustavaan puheeseen erityisesti harjoituksen alkuvaiheessa ja onnistumisten yhteydessä. Aluksi keinotekoisena koettu puhe muuttui toistojen myötä luontevaksi.
Keskittymisen ja kehotietoisuuden vaikutus minäpuheeseen	Negatiivinen minäpuhe väheni merkittävästi tai puuttui kokonaan, kun keskittyminen oli intensiivistä ja kohdistui selkeästi harjoiteltavaan asiaan.
Minäpuheen merkitys opiskelijoille	Myönteisen minäpuheen vahvistaminen rauhoitti mieltä ja kohotti itseluottamusta. Sisäisen puheen laatu oli yhteydessä koettuun onnistumiseen: sujuvaksi koettu laulusuoritus liittyi myönteiseen puheeseen, kun taas haasteita sisältänyt suoritus liittyi negatiiviseen puheeseen.

Lauluharjoittelun jäsentyneisyys ja tehokkuus

Lauluharjoittelun jäsentyneisyyteen ja tehokkuuteen liittyvät opiskelijoiden kokemukset on tiivistetty taulukkoon 6. Sekä oppimispäiväkirjojen että haastatteluiden vastauksissa toistui ajatus siitä, että KKM-harjoittelun jälkeen lauluharjoittelu tuntui suunnitellulta ja keskittyneeltä. KKM-harjoittelu oli toiminut ikään kuin siltana arkiaskareista tai muusta toiminnasta lauluharjoitteluun.

Tehtyään KKM-harjoitukset opiskelijat tunsivat mielensä kirkkaammaksi ja kokivat, että olo oli rauhallisempi ja keskittyneempi – valmiimpi oppimaan. Harjoitukset olivat myös auttaneet jättämään arkielämän muut asiat sivuun harjoittelun ajaksi. Moni raportoi, että opetuskokeilu kaiken kaikkiaan oli tuonut struktuuria ja suunnitelmallisuutta lauluharjoitteluun. Muutama vastaaja kertoi harjoitelleensa aiempaa ahkerammin, useammin ja suunnitelmallisemmin, osin velvollisuudentun-
nosta tutkimusta kohtaan

Nimenomaan [KKM-harjoitus] jäsentää ja antaa sellaisen pätevyyden tunteen, että tämä ei ole hutiloitua ja just se saa sen kokemuksen siitä että ei hutiloi... Antaa sen freimauksen, että tämä on nyt ihan oikea treeni ja antaa siihen sen pätevyyden tunteen itselle että tämä meni hyvin. (Op2)

Opiskelijat toivat esiin myös rutiinien merkityksen. Saman harjoituksen toistuminen useita kertoja koettiin mieltä ja kehoa rauhoittavana positiivisena asiana:

Se oli rauhoittavaa, tosi tosi rauhoittavaa [että treeni pysyi samana], että oli joku asia mikä pysyi samankaltaisena, koska tosi tosi moni asia ei pysy samanlaisena elämässä ja koulussakin ja näin. Se oli myös sellainen turvallinen, maadoittava, kun se ei vaatinut jotain uutta. (Op2)

Taulukko 6. Keskeiset havainnot lauluharjoittelun jäsentyneisyydestä ja tehokkuudesta.

Teema	Keskeiset havainnot
Lauluharjoitteluun keskittyminen	Lauluharjoittelu koettiin KKM-harjoittelun ansiosta suunnitelmallisemmaksi ja strukturoidummaksi, osittain myös oppimispäiväkirjan pitämisen seurauksena.
Harjoittelun aloittaminen	KKM-harjoittelusta muodostui rutiini, joka toimi siltana lauluharjoitteluun ja lisäsi sen mielekkyyttä. Kokeiluun osallistuminen loi positiiviseksi koetun velvollisuuden tunteen, sai harjoittelun tuntumaan ammattimaisemmalta ja vahvisti pätevyyden kokemusta.
Harjoittelun tehokkuus	KKM-harjoittelun koettiin parantaneen keskittymistä sekä valmiutta ja virittyneisyyttä oppimiseen; sen avulla häiritsevät ajatukset voitiin jättää syrjään harjoituksen ajaksi.

JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä kokeilevassa tapaustutkimuksessa pilotoitiin uutta opetuskäytäntöä, jossa keskittymis-, kehotietoisuus- ja minäpuheharjoittelu (KKM) integroidaan musiikki- korkeakoulun opiskelijoiden lauluharjoitteluun. Tutkimus kohdistui opiskelijoiden kokemuksiin tästä käytännöstä ja sen vaikutuksista. Opiskelijoiden kokemusten kuvauksissa kehotietoisuus, keskittyminen ja minäpuhe linkittyvät saumattomasti toisiinsa, mikä kertoo siitä, että ne eivät toimi erillisinä ilmiöinä vaan kytkeytyvät yhtenäiseksi kokemukselliseksi kokonaisuudeksi.

KKM-harjoittelu lisäsi opiskelijoiden kehotietoisuutta, tuki keskittymistä myös lauluharjoittelussa ja auttoi tunnistamaan ja säätelemään negatiivista minäpuhetta. Tämä vahvisti itseluottamusta ja tietoista läsnäoloa sekä muutti sisäistä puhetta positiivisempaan suuntaan. Tutkimuksessa havaittiin myös, että intensiivinen keskittyminen harjoiteltavaan asiaan vähensi negatiivista minäpuhetta, mikä puolestaan vahvisti opiskelijoiden itseluottamusta. Tämä täydentää aiempia psykologisen valmennuksen tutkimuksia (Kim 2021; McIntyre 2023; Tod ym. 2011; Tang ym. 2020). Kaiken kaikkiaan tutkimus havainnollistaa kehollisten menetelmien merkitystä laulajien koulutuksessa, erityisesti laulunopetukseen integroituen. Laulunopettajien asiantuntijuuden vahvistamiseksi näiden osa-alueiden tulisi sisältyä olennaisina sisältöinä myös laulunopettajankoulutukseen.

KKM-harjoittelun osa-alueet (kehotietoisuus, keskittyminen ja minäpuhe) säilyivät opiskelijoiden fokuksessa myös lauluharjoittelun aikana. KKM-harjoittelu auttoi heitä rauhoittumaan, vähentämään jännitystä ja suuntaamaan huomion kehon tuntemuksiin lisäten näin tietoisien läsnäolon kokemusta. Tämä viittaa siihen, että keholliset menetelmät voivat olla merkittävä tuki laulamisen ja esiintymisen kokonaisvaltaisessa oppimisessa, kuten aiemmatkin tutkimukset esittävät (ks. mm. McIntyre 2023; Tarvainen & Järviö 2019). Minäpuheen tiedostaminen oli tutkimukseen osallistuneille suhteellisen uusi taito, ja he kokivat, että sillä oli heidän harjoittelunsa tehokkuuteen sekä mielekkyyteen merkittävä vaikutus.

Aineistosta kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuneilla opiskelijoilla oli jo tutkimuksen alussa monipuolisten opintojensa myötä valmiudet oman vireystilan tunnistamiseen ja säätelyyn, mikä on oppimisen kannalta tärkeää (ks. Peltola 2024). Optimaalisessa vireystilassa tunteet ovat usein neutraaleja ja myönteisiä ja sympaattinen ja parasympaattinen hermosto toimivat tasapainossa keskenään, kun taas yli- tai alivireystilassa mieli ja keho eivät toimi parhaalla mahdollisella tavalla. (Peltola 2024, 193–204.) Tutkimuksessa opiskelijat kuvasivat säädelleensä vireystilaansa KKM-harjoittelussa kehollista liikkumistaan varioiden: alivireystilassa he saattoivat tehdä harjoituksia reippaasti liikkuen, kun taas ylivireystilassa he hyödynsivät hengitystä paikalla seisten rauhoittaakseen mieltään ja suunnatakseen keskittymisensä kohti lauluharjoittelua. Vastaava mielentilan säätelyn ja kehon liikkeiden yhteys tunnisteetaan esimerkiksi Feldenkrais-kehotietoisuusmenetelmässä (Feldenkrais 1980).

Tutkimuksesta voidaan vetää myös pedagogisia johtopäätöksiä: Uusien asioiden opiskelun ohella jo hallittujen taitojen sanoittaminen ja harjoittelu tukee oppimista ja minäpystyvyyden tunnetta (ks. Barefield 2012; Siefen 2024). Lisäksi tutkimus haastaa laulunopettajia tiedostamaan, painottuuko omassa opetuksessa vahvuukseen vai heikkouksien kehittäminen. Heikkouksiin keskittyminen voi olla hyödyllistä esimerkiksi virhesuoritusten korjaamisessa, mutta vahvuuslähtöinen oppiminen lähtökohtaisesti tukee paremmin oppimista, koska se vahvistaa opiskelijan käsitystä itsestä osaajana, lisää motivaatiota ja tukee myönteistä asennoitumista oppimiseen (Siefen 2024). Koska esiintyvältä taiteilijalta odotetaan avointa, vuorovaikutuksellista ja itsevarmaa esiintymistä (Emmons & Thomas 1998), vahvuuslähtöisen oppimisen merkitys korostuu myös esiintymisvalmiuksien kehittämisessä. Lisäksi myös harjoittelukäytäntöjen suunnittelu yhdessä opiskelijan kanssa on tärkeää. Tässä tutkimuksessa selkeä ohjeistus ja tarpeeksi lyhyet harjoittelukokonaisuudet tukivat laulunharjoittelua.

Tämä kokeileva tapaustutkimus tuottaa tarpeellista tietoa laulupedagogiikkaan, mutta sen luotettavuutta rajoittaa pieni otos ja rajautuminen vain yhteen oppilaitoskontekstiin. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on huomioitava myös, että kaksi ensimmäistä kirjoittajaa opettivat kolmea tutkimukseen osallistunutta opiskelijaa, tosin haastatteluun osallistuneet opiskelijat eivät olleet heidän oppilaitaan. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa se, että kaksi ensimmäistä kirjoittajaa toteuttivat sisällönanalyysin kumpikin itsenäisesti ja päätyivät hyvin samansuuntaisiin tulointoihin ja johtopäätöksiin. Erimielisyyksiä ei ilmennyt, ja monet johtopäätökset tarkentuivat kahden ensimmäisen kirjoittajan välisen keskustelun ja yhteisen pohdinnan kautta, mikä vahvistaa tutkijatriangulaatiota: sekä itsenäinen analyysi että jaettu tulkintaprosessi tukivat tulosten luotettavuutta.

Jatkotutkimuksissa olisi tärkeää tarkastella KKM-harjoittelua ja vastaavia menetelmiä laajemmissa konteksteissa, suuremmilla otoksilla, eri oppilaitoksissa ja pidemmällä aikavälillä. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia, miten kehotietoisuus ja sisäinen puhe ovat yhteydessä esiintymisjännitykseen ja esiintymiseen. Jatkossa tarvitaan lisää tutkimusta myös kehollisuuden ja mielenhallinnan harjoitteiden pitkäaikaisista vaikutuksista sekä niiden sovellettavuudesta erilaisissa musiikinopetuksen ympäristöissä. Tutkimus nosti esiin positiivisen minäpuheen merkityksen laulunopetuksessa, mikä herättää kiinnostuksen tutkia, miten opettajat voisivat parhaalla tavalla tukea opiskelijoiden myönteistä minäpuhetta ja itsetunnon rakentumista samalla vahvistaen itsereflektiotaitoja ja muita laulajan perustaitoja.

LÄHTEET

- Allan, Diana 2013. The Empowered Singer: Singing Your Best When It Matters Most. Teoksessa Ki Adams & Andrea Rose (toim.) *The Phenomenon of Singing* 9. Newfoundland, Canada: Memorial University. 12–22.
- 2016. Mental Skills Training for Musicians. *International Journal of Music and Performing Arts* 4 (1), 7–20. <https://doi.org/10.15640/ijmpa.v4n1a2>
- Arjas, Päivi 2014. *Varmasti lavalle – muusikoiden esiintymisvalmennus*. Jyväskylä: Atena.
- 2002. *Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista*. Väitöskirja. Jyväskylä studies in the arts 82. Jyväskylän yliopisto.
- Baltz, Andrew 2020. Foreword. Teoksessa Matthew Hoch (toim.) *So You Want to Sing with Awareness: A Guide for Performers*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield. 16–17.
- Barefield, Robert 2012. Fear of Singing: Identifying and Assisting Singers with Chronic Anxiety Issues. *Music Educators Journal* 98 (3), 60–63. <https://doi.org/10.1177/0027432111434588>
- Bertain, Esther 2023. Overwhelming Prevalence of Music Performance Anxiety in Conservatory Musical Theatre Singers: Associated Symptoms of Negative Self-Talk, Tension, and Increased Heart Rate in Performance. Master's thesis. Boston Conservatory at Berklee, Boston, MA.
- Blades, Elizabeth, L. & Samuel H. Nelson 2020. The Feldenkrais Method. Teoksessa Matthew Hoch (toim.) *So You Want to Sing with Awareness: A Guide for Performers*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield. 49–72.
- Creswell, J. David 2017. Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology* 68, 491–516.
- DeBruyn, Michelle M. 2020. Meditation. Teoksessa Matthew Hoch (toim.) *So You Want to Sing with Awareness: A Guide for Performers*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield. 168–199.
- Dewey, John 2010. *How We Think*. Boston, MA: D. C. Heath & Co.
- DeWolfe, Christopher E. J., David Scott & Kevin A. Seaman 2020. Embrace the Challenge: Acknowledging a Challenge Following Negative Self-Talk Improves Performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 33 (5), 527–540. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1795951>
- Elo, Satu, Outi Kajula, Anniina Tohmola & Maria Kääriäinen 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 34 (4), 215–225.
- Elo, Satu & Helvi Kyngäs 2008. The Qualitative Content Analysis Process. *Journal of Advanced Nursing* 62 (1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Emmons, Shirlee & Alma A. Thomas 1998. *Power Performance for Singers: Transcending the Barriers*. New York, NY: Oxford University Press.
- Feldenkrais, Moshe 1980 [1972]. *Awareness through Movement*. New York, NY: Penguin Books.
- Gill, Brian P. & Christian T. Herbst 2016. Voice Pedagogy – What Do We Need? *Logopedics Phoniatrics Vocology* 41 (4), 168–173.
- Gilman, Marina 2014. *Body and Voice: Somatic Re-education*. San Diego, CA: Plural.
- Gyllensten, Amanda Lundvik, Lisa Skär, Michael Miller & Gunvor Gard 2010. Embodied Identity – A Deeper Understanding of Body Awareness. *Physiotherapy Theory and Practice* 26 (7), 439–446. <https://doi.org/10.3109/09593980903422956>
- Hakkarainen, Kai, Kirsti Lonka & Lasse Lipponen 2004. *Tutkiva oppiminen*. Porvoo: WSOY.
- Hardy, James 2006. Speaking Clearly: A Critical Review of the Self-talk Literature. *Psychology of Sport and Exercise* 7 (1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>

- Hatzigeorgiadis, Antonis, Nikos Zourbanos, Sofia Mpoupaki & Yannis Theodorakis 2009. Mechanisms Underlying the Self-talk–Performance Relationship: The Effects of Motivational Self-talk on Self-confidence and Anxiety. *Psychology of Sport and Exercise* 10 (1), 186–192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Hensel, Larry Lee 2020. Alexander Technique for Singers. Teoksessa Matthew Hoch (toim.) *So You Want to Sing with Awareness: A Guide for Performers*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield. 25–48.
- Hirsjärvi, Sirkka & Helena Hurme 2022. *Tutkimusbaastattelu: teemabaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Iyengar, Bellur K. S., John J. Evan & Douglas Abrams 2006. *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*. New York, NY: Rodale Books.
- Juntunen, Marja-Leena, Elina P. Arlin & Katri Liira 2023. Expression in Popular Music Singing as Embodied and Interpersonal. *Frontiers Education* 8:1092736. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1092736>
- Kim, Junhyung, Joon H. Kwon, Joohan Kim, Eun J. Kim, Hesun E. Kim, SunghyonKyeong & Jae-Jin Kim 2021. The Effects of Positive or Negative Self-talk on the Alteration of Brain Functional Connectivity by Performing Cognitive Tasks. *Scientific Reports* 11 (1), 14873. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94328-9>
- Kelloway, Larissa Simone 2021. *Investigating the Role of Pilates in the Posture and Vocal Production of Singers*. Doctoral dissertation. Macquarie University, Sydney. <https://doi.org/10.25949/23557215.v1>
- Klemola, Timo 2004. *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press.
- Koistinen, Mari 2025. *Ryhmäläuluopetus nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä*. Väitöskirja. JYU Dissertations 915. Jyväskylän yliopisto.
- Kylmä, Jari & Taru Juvakka 2014. *Laadullinen terveystutkimus*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kyngäs, Helvi 2020. Inductive Content analysis. Teoksessa Kristina Mikkonen & Maria Kääriäinen (toim.) *Content Analysis in Systematic Reviews*. Cham: Springer. 13–22. https://doi.org/10.1007/978-3-030-30199-6_2
- Leigh-Post, Karen 2014. Awareness and Optimal Performance: Cognitive Neuroscience for Singers. Teoksessa Matthew Hoch (toim.) *So You Want to Sing with Awareness: A Guide for Performers*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield. 223–263.
- Lister, Linda 2020. Yoga For Singers. Teoksessa Matthew Hoch (toim.) *So You Want to Sing with Awareness: A Guide for Performers*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield. 73–98.
- Lutz, Jacqueline, Annette B. Brühl, Hanne Scheerer, Lutz Jäncke & Uve Herwig 2016. Neural Correlates of Mindful Self-awareness in Mindfulness Meditators and Meditation-naïve Subjects Revisited. *Biological Psychology* 199, 21–30. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.06.010>
- McIntyre, Lindsay Maria 2023. *Talking Back: An Exploration of Negative Self-talk in Undergraduate Voice Majors*. Doctoral dissertation. University of Toronto. <https://doi.org/10.25318/991031446521002976>
- Merton, Robert K., Marjorie Fiske & Patricia L. Kendall 1990. *The Focused Interview: A Manual of Problems and Procedures*. New York, NY: Free Press.
- Mills, Albert James, Gabrielle Durepos & Elden Wiebe (toim.) 2009. *Encyclopedia of Case Study Research*. Thousand Oaks, CA: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781412957397>

- Molins-Macau, Núria 2025. Body-Mind Methods and the Singing Voice: A Literature Review. *Revista de Logopedia, Foniatria y Audiología* 45 (4), 100528. <https://doi.org/10.1016/j.rlfa.2025.100528>.
- Moreno, Max A. 2016. *Body Mapping in the Vocal Studio: A Practical Guide in Refining Alignment, Breath, and Resonance*. Doctoral dissertation. University of Miami, FL. <https://scholarship.miami.edu/esploro/outputs/doctoral/Body-Mapping-in-the-Vocal-Studio/991031447521002976>
- Morris, Stephen G. 2024. *The Scientific History of Mindfulness: 1938 to 2020*. Doctoral thesis. University of Kent. <https://doi.org/10.22024/UniKent/01.02.106240>
- Neely, Dawn W. 2012. *Body Conscious: A Comparative Study of Body Awareness and Body Alignment Methods for Singers and for Teachers Integrating Them into Their Teaching*. Doctoral dissertation. University of Alabama, Tuscaloosa, AL.
- Paparo, Stephen A. 2016. Embodying Singing in the Choral Classroom: A Somatic Approach to Teaching and Learning. *International Journal of Music Education* 34 (4), 488–498. <https://doi.org/10.1177/0255761415569366>
- 2022. Singing with Awareness: A Phenomenology of Singers' Experience with the Feldenkrais Method. *Research Studies in Music Education* 44 (3), 541–553. <https://doi.org/10.1177/1321103X211020642>
- Peltola, Anna 2024. *Tunnetaartunta*. Jyväskylä: Tuuma.
- Prokop, Jan 2020. Body Mapping. Teoksessa Matthew Hoch (toim.) *So You Want to Sing with Awareness: A Guide for Performers*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield. 98–117.
- Raevuori, Anu 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? *Duodecim* 132 (20), 1890–1897.
- Rodríguez-Jiménez, Rosa-María, Manuel Carmona, Sonia García-Merino, Begoña Díaz-Rivas & Israel J. Thuissard-Vasallo 2022. Stress, Subjective Wellbeing and Self-knowledge in Higher Education Teachers: A Pilot Study through Bodyfulness Approaches. *PloS one* 17 (12), e0278372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278372>
- Ruiz-Blais, Sebastian 2023. *Neuro-physiological Responses in Vocalisation: Technologies for Affect Regulation and Social Closeness*. Doctoral thesis. Queen Mary University of London. <https://qmro.qmul.ac.uk/xmlui/handle/123456789/84248>
- Siefen, Hanna 2024. *Tiedä mitä osaat. Osaamisen tunnistamisen psykologia*. Jyväskylä: Tuuma.
- Szaszkó, Bence & Ulrich S. Tran 2025. The Mind's Abyss: Exploring the Adverse Effects of Distinct Forms of Meditation. *Academia Mental Health and Well-Being* 2 (2). <https://doi.org/10.20935/MHealthWellB7666>
- Tang, Yiqing & Lee Ryan 2020. Music Performance Anxiety: Can Expressive Writing Intervention Help? *Frontiers in Psychology* 11, 1334. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01334>
- Tarvainen, Anne & Päivi Järviö 2019. Preface: Somaesthetics and Sound. *The Journal of Somaesthetics* 5 (2), 4–7.
- TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Tod, David, James Hardy & Emily Oliver 2011. Effects of Self-talk: A Systematic Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 33 (5), 666–687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Tuomi, Jouni & Anneli Sarajärvi 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuthill, John C. & Eiman Azim 2018. Proprioception. *Current Biology* 28 (5), R194–R203. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2018.01.064>

Volanen, Salla-Maarit 2024. *Huomio hetkeen*. Helsinki: Kirjapaja.

Wright, Robert 2017. *Why Buddhism is True: The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment*. New York, NY: Simon & Schuster.

Yin, Robert. K. 2018. *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Liite 1. Äänitteen käsikirjoitus

Seuraavat 5 minuuttia saat keskittyä vain tähän hetkeen ja omaan itseesi.

Nyt voit sulkea silmäsi ja ottaa mukavan seisoma-asennon. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Kokeile pidentää hengitystäsi. Jokaisella sisäänhengityksellä varmista, että vatsasi on rento ja anna hengityksen virrata ja laskeutua hetki hetkeltä syvemmälle. Anna myös rintakehäsi joustaa hengityksen mukana.

Hengittäessäsi rauhallisesti lähde seuraavaksi keinuttelemaan painoa hitaasti varpailta kantapäille ja takaisin. Tunne, kuinka paino siirtyy päkiöiltä kantapäille ja taas takaisin. Vähitellen pienennä liikettä kunnes löydät sopivan tasapainoisen asennon. Anna polviesi tuntua pehmeiltä ja energian virrata kohti lattiaa. Ajattele, että lattia kannattelee sinua, ja hengityksesi saa virrata edelleen vapaasti. Lähde kääntämään lantiotasi eteen ja taakse, kunnes löydät lantiolle sopivan paikan. Anna lantiosi levätä tasaisesti jalkojesi päällä. Linja häntäluusta päälakeen asti on vahva ja elastinen, ja takalinja joustaa yhtäaikaan ylöspäin ja alaspäin. Pyörittele hartioita ja anna niiden pysähtyä kohdassa, jossa kätesi tuntuvat rennoilta. Käännä nyt päätäsi lempeästi sivulta toiselle ja tunne, kuinka niskasi vapautuu. Seuraavaksi vie rauhallisesti leukasi rintaan ja tämän jälkeen nosta hitaasti leukasi ylös – toista tämä liike muutaman kerran. Pääsi nyökyttelee vapauttaen samalla niskaa. Etsi päällesi sopiva paikka ja anna levätä rennosti selkärangan jatkeena. Pääsi tuntuu kevyeltä. Nyt voit rentouttaa myös kasvot, leukaperät ja kielen.

Tunne edelleen vahvat jalkapohjat, avonainen rintakehä ja pitkä niska. Kehosi venyy lonkista alaspäin ja päälakea ylöspäin. Jalat tuntuvat todella painavilta. Vatsasi saa olla edelleen täysin rento, ja hengitys pääsee virtaamaan vapaasti. Nauti siitä, että hengitys täyttää sinut.

Jokaisen uloshengityksen myötä voit päästää irti ajatuksista, jotka yrittävät vaikuttaa sinuun negatiivisesti. Vapauta mielesi yksi uloshengitys kerrallaan. Jos haluat, voit ottaa uloshengitykseen mukaan ääntä tai pysytellä pelkässä hengityksessä. Yksi ajatus tai yksi asia kerrallaan päästät irti negatiivisista ajatuksista tai uskomuksista.

Sisäänhengityksen aikana voit täyttää itsesi positiivisella energialla ja levollisuudella. Hengityksesi virtaa vapaasti ja tuo mukanaan lisää itseluottamusta. Luottoa siihen, että riität sellaisena kuin olet ja se mitä teet on merkityksellistä. Jokaisella sisäänhengityksellä voit miettiä, minkä positiivisen ajatuksen tarvitsisit itsellesi tänään. Ajatukset voivat liittyä laulamiseen tai mihin tahansa muuhun asiaan. Jokainen sisäänhengitys tuo mukanaan jonkin positiivisen ajatuksen.

Kiitä itseäsi siitä, että päätit antaa aikaa itsellesi ja keskittyä tähän harjoitukseen. Nyt voit siirtyä oman normaalin harjoituksesi pariin.