



## VOKAALINEN SOOMAESTETIIKKA:

### kehotietoisuuden esteettiset mahdollisuudet ihmisen äänenkäytössä ja kuuntelemisessa

Keho ja sen aistimukset ovat olennainen osa äänentuoton ja kuuntelemisen kokemusta. Keho toimii kokemuksen pohjana tai taustana, josta emme ole yleensä edes tietoisia. Kehomme impulssit, affektit, liikkeet, asennot ja asenteet kuuluvat äänessämme. Kuulemme toisen ihmisen äänessä hänen kehonsa ja ymmärrämme kuulemamme oman kehomme kokemusta vasten.

Pohdin tässä artikkelissa vokaalista soomaesteettistä kokemusta. Tuon myös esille joitakin mahdollisia lähtökohtia uudelleenlaiselle tutkimuksen kentälle, jota kutsun *vokaaliseksi soomaestetiikaksi*. *Vokaalinen* viittaa tässä yhteydessä laajasti ihmisääneen sekä sen tuottamiseen ja kokemiseen liittyviin ilmiöihin. Se pitää sisällään niin puhumiseen kuin laulamisenkin sekä näiden lisäksi kaikki muut äänentuoton ja ääntelyn muodot, joihin ihminen on kykenevä. *Vokaalisen kokemuksella* viitataan tässä artikkelissa niin ihmisen oman äänen tuottamiseen kuin toisen ihmisen äänen kuuntelemisenkin kokemuksiin. Vokaalinen soomaestetiikka voi liittyä laulututkimuksen ja laulopedagogioiden lisäksi myös esimerkiksi puheen- ja teatterintutkimukseen, elokuvaäänen tutkimukseen ja vokologiaan.

Tuon tässä artikkelissa esille tarpeen vokaalisuuden tutkimukselle, jossa ihmisääntä ei lähestytä valmiista puheen ja laulun luokitteluista käsin. Tarkastelen ääntä tässä artikkelissa kuitenkin painottaen laulututkimuksen näkökulmaa.

Tämä sen vuoksi, että kaikkien ihmisäänen tutkimuksen alojen huomioiminen ei ole yhdessä artikkelissa mahdollista. Keskityn laulamisen tarkasteluun myös sen vuoksi, että sen saralla kehollisuutta on teoretisoitu jo paljon ja koska itse olen ensisijaisesti laulututkija. Vaikka eksplisiittisesti soomaesteettistä laulututkimusta ei ole aiemmin tehty, niin laulututkimuksen perinteestä löytyy kuitenkin tarttumapintoja ja lähtökohtia myös soomaesteettiselle kehollis-äänellisen kokemuksen tarkastelulle.

*Soomaestetiikka* on amerikkalaisen filosofin Richard Shustermanin 1990-luvulta lähtien kehittämä filosofis-käytännöllinen tutkimussuuntaus, jossa huomio viedään ulkoisten objektien sijaan kehon sisäisiin kokemuksiin ja niiden esteettisiin laatuihin. Sooma viittaa tässä kreikankieliseen sanaan  $\sigma\omega\mu\alpha$  (engl. *soma*), joka tarkoittaa kehoa. Soomaestetiikan keskeisenä ajatuksena on, että harjoittamalla kehotietoisuuttaan ihminen voi vapautua haitallisista ja toimimattomista kehollisista tekniikoista ja tavoista sekä parantaa elämänlaatuaan. (Shusterman 1999; 2008; 2010.)

Shusterman on kehittänyt soomaestetiikkaansa muun muassa John Deweyn pragmatistisen estetiikan pohjalta (esim. Dewey 2005 [1934]). Shusterman pyrkii koko ajan uudistamaan käsityksiä siitä, mitä on estetiikka ja millaisia kokemuksia voidaan pitää esteettisinä. Soomaestetiikan kenttä onkin tässä mielessä vasta kehittymässä ja muotoutumassa, kuten myös käsitykset siitä, mitä on esteettinen somaattinen kokemus. Tässä artikkelissa hahmottamani vokaalinen soomaestetiikka on Shustermanin estetiikan soveltamista ihmisäänen liittyviin teoreettisiin tarkasteluihin ja kehollis-äänellisiin käytäntöihin. Esteettisyyden tarkastelut tässä artikkelissa kytkeytyvät siis ensisijaisesti tähän perinteeseen.

Vokaalinen soomaesteettinen kokemus on auditiivista, proprioseptista, liikkeellistä, affektiivista, intersubjektiivista ja potentiaalisesti esteettistä. Tässä artikkelissa keskityn erityisesti proprioseptisiin ja intersubjektiivisiin seikkoihin samalla, kun pohdin vokaalisen soomaesteettisen kokemuksen esteettistä potentiaalia.

Tarkasteltaessa vokaalisia kokemuksia yllä luetellut kokemuksen ulottuvuudet eivät ole toisistaan irrallisia vaan ne kuvaavat vokaalista toimintaa sen eri puolilta. Esimerkiksi auditiivinen (korvin aistittava) vaikuttaa aina jollain tavoin myös proprioseptiseen (kehon sisäisyydessä aistittavaan) – proprioseptio on olennainen osa kuuntelemista, kuten myöhemmin tulen pohtimaan. Proprio-

septisyyteen liittyy aina jollain tavalla myös liikkeellisyys, sillä proprioseptiossa on koko ajan aistittavissa liikettä ainakin jossain muodossa – jos ei muuten niin sydämen ja hengityksen liikkeinä. Myös affektiivisuus on liikkeellisyyttä – tai muutoksen aistimista, kuten kehityspsykologi Daniel N. Stern asian hahmottaa (Stern 2000: 156). Tässä artikkelissa kiinnitänkin affektiivisuuden tarkastelun Sternin *vitaaliaffektin* käsitteeseen mutta näkisin, että vokaalisen soomaestetiikan kontekstissa voisi soveltaa myös muita affektiivisuuden teoretisointeja.

Ihmisäänen tutkimuksessa huomio on ollut perinteisesti äänessä akustisena ilmiönä (joko mitattuna tai kuultuna) ja kehossa fysiologiselta kannalta tarkasteltuna. Perinteinen musiikin (ja laulamisen) estetiikkakin on yleensä painottanut ääntä ja sen auditiivisia piirteitä. Vokaalinen kokeminen on siis ensisijaisesti liitetty auditiiviseen aistialueeseen.

Uudenlaisia esteettisiä painotuksia on kuitenkin esitetty esimerkiksi kulttuurisen musiikintutkimuksen piirissä, jossa on nostettu esille musiikin rikas sensorisuus (ks. esim. Eidsheim 2011; Neumark 2010a: xvi). Musiikintutkija Linda Phyllis Austern kirjoittaa: ”Järjestetyn äänen tuottaminen ei koske ainoastaan älyä vaan mediasta riippuen myös kosketusta, makua, näköä ja hajua yhtä lailla kuin kuuloakin” (Austern 2002: 1). Lisäisin tähän myös proprioception mitä suurimmassa määrin.

Haluankin tässä artikkelissa nostaa esille proprioseptisten, kehon sisäosien tuntemuksiin liittyvien aistimusten tärkeän roolin vokaalisissa äänen tuottamisen ja kuuntelemisen kokemuksissa. Tämä aistialue tulee olemaan vokaalisen soomaestetiikan tarkastelun keskiössä. Proprioseptio on ollut esillä laulun- ja puheentutkimuksessa (ks. esim. Järviö 2011; Tarvainen 2012; Tiainen 2012; Syrjä 2007) samoin kuin laulu- ja puhepedagogioissa (ks. esim. Stark 2003: 29–30; Olkkonen 2013: 142, 158). Vokaalisen proprioseptisen kokemuksen tutkimus on kuitenkin vielä alkuvaiheessa siinä mielessä, että yleensä se ei ole ollut tutkimuksissa pääasiallinen vokaalisuuden tarkastelun lähtökohta tai tutkimuksen kohde.

Aiemmissa filosofisissa ja sosiologisissa kehollisuuden pohdinnoissa on tuotu esille, että proprioseptinen kokemusulottuvuus ei ole vielä saanut tarpeeksi tutkimusta osakseen (ks. esim. Shusterman 2008: 50–51; Vannini ym. 2013). Tämä siitäkin huolimatta, vaikka humanistisissa ja sosiaalitieteissä on viime vuosikymmeninä tapahtunut niin sanottu kehollinen käänne, jossa keho ja kokemus on

nostettu tarkastelun keskipisteeseen (esim. Sheets-Johnstone 1999: xviii; Ignatow 2007: 116, 118). Fenomenologian ja soomaestetiikan kentillä proprioseptio on alkanut kuitenkin saada viime aikoina huomiota (esim. Gallagher 2011; Montero 2006; Shusterman 2006; 2008; 2012).

Artikkelin ensimmäisessä alaluvussa pohdin lyhyesti tarvetta vokaalisuuden tutkimiselle, jossa ihmisääntä ei tarkastella laulamisen tai puheen valmiista kategorioista käsin. Toisessa luvussa tuon esille joitakin aiemmassa laulututkimuksessa esille tulleita teemoja liittyen kehollisuuteen ja ihmisääneen sekä teen huomioita aiemmista tutkimuksista, joissa on ollut implisiittisesti mukana soomaesteettisiä piirteitä. Kolmannessa alaluvussa esittelen Shustermanin soomaestetiikan keskeisimpiä lähtökohtia ja neljännessä luvussa tarkastelen sen eri ulottuvuuksia pohtien, miten niitä voi hyödyntää vokaalisessa soomaestetiikassa. Viidennen alaotsikon alla kerron, mitä on proprioseptio, mikä on sen rooli vokaalisessa toiminnassa ja millaisia kysymyksiä siihen liittyy esteettisen tarkastelun näkökulmasta.

Seuraavat kolme alalukua keskittyvät pohtimaan vokaalisten proprioseptisten kokemusten eri puolia ja niiden potentiaalia esteettisinä kokemuksina. Näissä alaluvuissa tuon esille subjekti–objekti- ja sisäpuoli–ulkopuoli-dikotomioiden hämärtyminen, ilmaisullisten seikkojen painottumisen ja koko keholle kuuntelemisen intersubjektiivisuuden vokaalisissa soomaesteettisissä kokemuksissa. Näiden tarkastelujen avulla etsin vastauksia kysymyksiin: Voiko soomaesteettinen ja proprioseptinen (kehon sisäistä kokemusta painottava) vokaalinen kokemus olla esteettistä ja millä tavoin? Entä voiko proprioseptiota ylipäättään pitää esteettisenä aistina, ja voiko proprioseptinen kokemus olla intersubjektiivista?

## Vokaalisuuden tutkimus

Filosofi Adriana Cavarero on tuonut esiin tarpeen *vokaalisuuden tutkimukselle*, joka käsittäisi kaikki ihmisäänen moninaiset muodot. Hän myös peräänkuuluttaa äänen tutkimista sellaisenaan, ei vain kielen välineenä. Äänen tarkastelu ensisijaisesti kielen välineenä (puheena) on Cavareron mukaan johtanut siihen, että puheen ulkopuoliset äänet mielletään helposti vain merkityksettömänä ylijäämänä,

jota saatetaan pitää vaarallisen kehollisena, ellei jopa viettelevänä ja eläimellisenä. Tällä tavoin logosentrinen ajattelutapa riistää ääneltä sen merkityksellisyyden puheen ulkopuolella. (Cavarero 2005: 12–13.)

Näkisinkin, että vokaalista soomaestetiikkaa ei tulisi rajata vain esimerkiksi laulu- tai puheäänien tarkasteluun, sillä sen avulla voisi kartoittaa myös äänenkäytön raja-alueita ja äänellistä ”yliäämää”, joka ei välttämättä tule huomioiduksi laulun tai puheen kannalta lähestyttäessä. Shusterman onkin todennut, että auditiivinen ymmärryksemme ihmisten somaattisista tyyleistä ei rajoitu ainoastaan puhuttuun ääneen. Nauramisen, itkemisen, huokailun, yskimisen, huohottamisen, niistämisen, murahtelun, röyhtäilemisen ja kuorsaamisen tavat ovat myös osa somaattista tyyliä. (Shusterman 2012: 327.)

Mediatutkija ja -taiteilija Norie Neumark nostaa esille rikkinäiset, murtuneet ja äärimmilleen venytetyt äänet – äänen pettämisen, yskimisen, hikottelun, änkyttämisen, nauramisen, huutamisen – relevantteina tarkastelun kohteina ihmisäänen tutkimuksessa. Äänen rikkoutumisia ja reuna-alueita tutkimalla voidaan tuoda esille olennaisia seikkoja liittyen normaaliuteen, kehon ja äänen väliseen suhteeseen, kehollisen äänen merkityksiin, intersubjektiivisuuteen sekä äänen esteettiseen ja affektiiviseen potentiaaliin. (Neumark 2010a: xxiv–xxix.) Musiikintutkija Nina Sun Eidsheim puolestaan analysoi kehon, äänen ja ympäröivän materiaalin suhdetta tarkastelemalla veden alla laulamista. Viemällä kehollis-äänellinen toiminta sille outoon ympäristöön hän tuo esille seikkoja, jotka eivät välttämättä aukeaisi konventionaalisemmin ääntä tarkastelemalla. (Eidsheim 2011.)

Säveltäjä Paul Barkerin mukaan liiallinen spesialisoituminen on vaikuttanut hajottavasti äänisuhteeseemme. Äänipedagogioissa ääni on usein jaettu puheeseen ja lauluun. Puhetta ja laulua varten on kehitetty erilliset teoriat ja käytännöt. Tämä voi vaikuttaa rajoittavasti siihen, millainen suhde ihmisellä muodostuu omaan ääneensä. Puhuminen ja laulaminen nähdään helposti tekstin (tai musiikin) tuottamisen instrumentteina ja kokemus äänestä sivuutetaan, vaikka juuri se voisi olla keskeinen väline äänellisyyden ja siihen liittyvien moninaisten seikkojen ymmärtämiseen. (Barker 2015: xix–xx.) Yksi vokaalisen soomaestetiikan tarkasteltavista teemoista voisikin olla se, miten puheen ja laulamisen (ja näiden lisäksi lukuisten eri puhe- ja laulutyylien) erottautuminen toisistaan vaikuttaa ihmisen keholliseen kokemukseen omasta äänestään.

Cavareron ehdottama vokaalisuuden tutkimus on saanut viime vuosina nostetta uuden tieteidenvälisen *voice studies* -tutkimusalan myötä, jossa tavoitteena on ihmisäänen tarkastelu uudenlaisista perspektiiveistä sen kaikissa eri ilmene-  
mismuodoissaan rajaamatta ääntä lähtökohtaisesti puheen ja laulun lokeroihin. Aiheesta on ilmestynyt artikkelikokoelma *Voice Studies* (Thomaidis & Macpherson 2015), jossa kirjoittajina on äänentutkijoita ja pedagogeja laajalti eri äänenkäytön aloilta. Lisäksi vuonna 2016 alettiin julkaista lehteä *Journal of Interdisciplinary Voice Studies*, jossa ihmisääntä tarkastellaan muun muassa kulttuurintutkimuksen, kriittisen teorian, esitystutkimuksen, kulttuurienvälisyyden, lingvistiikan, visuaalisen kulttuurin, musikologian, arkkitehtuurin ja somatiikan näkökulmista. Näkisin vokaalisen soomaestetiikan mahdollisesti istahtavan luontevasti osaksi tätä suurempaa ihmisäänen tutkimisen projektia tulevaisuudessa.

## Kehollisuuden tarkasteluja laulututkimuksessa

Vaikka soomaestetiikkaa ei ole vielä eksplisiittisesti sovellettu ihmisäänen kehollisuuden tarkasteluihin, niin esimerkiksi laulututkimuksen saralla on kuitenkin teemaan liittyviä teoretisointeja ja analyyseja, joissa on implisiittisesti mukana vokaalisen soomaestetiikan piirteitä.

Esimerkiksi soomaesteettinen kuunteleminen voi olla toisen ihmisen äänessä kuultavan kehollisuuden aistimista ja teoretisoimista. Tällainen kuuntelemisen asenne on Roland Barthesin *le grain de la voix* -tarkastelussa, jossa hän kuuntelee laulajien ääniä ruumiin ja kielen rajalla (Barthes 1977; ks. myös esim. Sivuoja-Gunaratnam 2007; Syrjä 2007: 180–185; Välimäki 2005a: 301–327).

E erityisen kiinnostava on vuonna 2013 ilmestynyt musiikintutkija ja pianisti Laura Wahlforsin väitöskirja, jossa hän soveltaa Barthesin *le grain de la voix* -käsitettä kehittäessään muusikkolähtöistä queer-kuuntelun strategiaa tavoitteenaan herkkä ja tarkka laulajan äänen sointiväriin kuuntelu. Wahlforsin mukaan Barthesin ajatusten merkitys on erityisesti siinä, miten hänen filosofiansa herkistää ymmärtämään äänen aistillisuutta, kuuntelemisen nautintoa sekä ääntä ruumiin ja kielen välisenä ilmiönä. (Wahlfors 2013: 18, 57.)

Wahlfors toteaa kuitenkin, että vaikka Barthes kuunteleekin lauluääntä tarkasti, musiikintutkija jää silti kaipaamaan nyansoidumpia välineitä äänen kuuntele-

miseen – varsinkin, jos tavoitteena on kuunnella äänen muodostamia merkityksiä myös kielestä riippumatta. (Wahlfors 2013: 57.) Wahlfors viekin kuunteluaan Barthesia pidemmälle – ei ainoastaan kuuntelun nyanssien suhteen vaan sen suhteen, miten hän tuo oman kuuntelevan kehonsa ja sen sisäisen kokemuksen esille. Wahlfors kuvaa oopperalaulaja Waltraud Meierin äänen kuuntelemisen kokemusta seuraavasti:

Voin tuntea alun äänneet suussani ja laulaa mukana, oman ruumiini tilassa. Mutta äänen kivutessa korkeuksiin syntyy tuo kuvaamani valloitetuksi tulemisen tunne, kuin ääni virtaisi sisääni ja täyttäisi kokonaan, niin että en ole aivan varma, nautinko enemmän äänen vastaanottamisesta, vai tavoitanko tuntuman siitä, millaista olisi tuottaa sellaista ääntä, aaltoja, jotka syöksyvät sisältä sormenpäihin ja varpaisiin asti ja saattavat yhteyteen ympäröivän tilan kanssa. (Wahlfors 2013: 169.)

Myös musiikintutkija Susanna Välimäki on kuunnellut tutkimuksensa kohdetta, pop- ja kantrilaulaja k.d. langia, somaattisesti virittyen. Hän kirjoittaa siitä, miten langin musiikki on ”liukuvaa, kelluvaa, virtaavaa, liukasta, viettävää ja viettelevää”. Se tuntuu kehossa kouraisten vatsasta, väristen iholla ja tuntuen selkäytimessä saakka. (Välimäki 2005b: 372.) Somaattisesti virittäytyneistä kuuntelemisen strategioista mainittakoon myös oma väitöskirjani ja siinä kehittämäni *empaattisen kuuntelemisen* menetelmä, jonka avulla tarkastelin islantilaisen poplaulaja Björkin ilmaisun vitaaliaffektisia sisältöjä (Tarvainen 2012).

Lauluntutkija Milla Tiainen on teoretisoinut laulajan äänen kokemisen moniaistisuutta uusmaterialistisessa viitekehyksessä esimerkkinään amerikkalainen mezzosopraano Cathy Berberian (Tiainen 2013). Vuonna 2012 ilmestyneessä väitöskirjassaan Tiainen puolestaan etsii tapoja käsitteellistää äänen, kehon ja musiikin erottamattomuutta toisistaan. Hän tarkastelee muun muassa sitä, millaisia affekteja ja kehollisia intensiteettejä liittyy klassisen laulun opiskeluun. (Tiainen 2012.) Tiainen tutkimuksessa on selkeästi soomaesteettinen juonne, sillä siinä karotetaan laulun opiskelijoiden omakohtaisia (ja usein hyvinkin kehollisia) kokemuksia omasta laulamisestaan. Tutkimus on myös siinä mielessä mielenkiintoinen, että siinä kehoa ei teoretisoida valmiiksi annettuna instrumenttina vaan se muotoutuu tai ”tulee” laulamisen tapahtumissa ollen näin jatkuvassa prosessissa.

Toisena esimerkkinä joustavasta kehon teoretisoinnista lauluäänen yhteydessä mainittakoon Neumarkin performatiivisuuteen kytkeytyvä lähestymistapa, jossa siinäkin kehoa ei nähdä ennalta annettuna vaan ääni tuo pikemminkin esille ”tekeillä olevan” kehon (Neumark 2010b: 114). Tällaiset prosessuaaliset tai virtaavat näkökulmat äänelliseen kehoon voisivat olla mielenkiintoisia myös soomaestetiikan kannalta tarkasteltuna, sillä varsinkin laulajan kokemus kehosta voi olla usein juuri virtaava ja jatkuvasti muuntuva pikemmin kuin instrumenttimaisen jähmeä tai muuttumaton.

Laulaja ja laulututkija Päivi Järviö avaa barokkimusiikin laulamista käsittelevässä fenomenologisessa väitöstutkimuksessaan omaa kehollista kokemustaan uppoutuen kokemuksen hienovaraisiin nyansseihin hyvin seikkaperäisesti. Järviö onkin vienyt tutkimuksen tapaansa laulajan tuntokulmasta lähimmäisistä, mikä voisi olla vokaalista soomaestetiikkaa. Järviö kirjoittaa esimerkiksi seuraavasti:

Musiikin tekemisessä hänen (laulajan) kehonsa on hänelle se kohta, jossa hän voi kokeilla erilaisia ratkaisuja ja kuunnella kehon vastausta niihin – tarkata sitä, mitä musiikki hänessä ja hänelle tekee (*afficere*). Musiikissa hän voi nojata kehoonsa painavammin tai koetella sitä varovaisemmin, hän voi piiskata kehoa eteenpäin tai jäädä raahautumaan perässä, hän voi antaa kehon puristaa musiikin herättämän tuskan laulettuna huutona ulos tai käpertyä hellimään sointia, joka on seisautunut häneen. (Järviö 2011: 232.)

Kirjallisuuden ja äänellisyyden tutkija Steven Connor on kehittänyt *vokaalisen kehon* (engl. *vocalic body*) käsitteen, jolla hän tuo esille kehon ja äänen moniulotteisen suhteen: äänet ovat kehojen tuottamia, mutta niiden avulla myös luodaan kehoja. Ääni voi luoda mielikuvan tietynlaisesta kehosta, se voi ”värittää” kehoa. Vokaalinen keho voi olla myös esimerkiksi tietynlainen kehollis-äänellinen ihanne, jota äänen avulla pyritään toteuttamaan. (Connor 2000: 35–36.)

Connor pohtii erilaisia äänenkäytön muotoja ja sitä, miten ne luovat erilaisia vokaalisia kehoja. Hän antaa esimerkkejä muun muassa kollektiivisten äänikokemusten sisäänsä kietovasta äänellisestä vaipasta, vokaalista vihamielisyyttä ilmaisevasta huudosta, viettelevästä ja intiimistä äänestä sekä inhimillisyyden lähes ylittävästä taidokkaasta ja ylevöidystä äänestä. Esimerkiksi äänellinen



vaippa toimii kuin säiliö, joka kannattelee kokijaansa ulkopuolelta käsin. Huuto on tavallaan sen vastakohta, sillä siinä ääni toimii hyökkäävänä aseena, joka pyrkii tunkeutumaan, puhkaisemaan ja hajottamaan. (Connor 2000: 36–37.)

Vokaalisen soomaestetiikan kannalta olisi mielenkiintoista tarkastella, millaista proprioseptista kokemusta erilaisten vokaalisten kehojen ilmentäminen tuottaa. Millainen kehonsisäinen tuntemusmaailma liittyy hellästi sisäänsä sulkevaan, vihamieliseen, viettelevään tai taidokkaaseen vokaaliseen kehoon? Millainen tämä kokemus on äänen tuottajan tai kuuntelijan tuntokulmasta käsin? Entä miltä tuntuu toivotunlaisen vokaalisen kehon pettäminen tilanteessa, jossa äänen tuottaja ei pystykään äänellään luomaan tai ylläpitämään vokaalisen kehon illuusiota?

## Soomaestetiikan lähtökohtia

Shusterman näkee soomaestetiikan laajana ja monihaaraisena tutkimuksen alana, joka yksilökohtaisen kehollisen tietoisuuden ja toiminnan kehittämisen lisäksi käsittää myös kehollisten normien ja käytäntöjen historiallisen tarkastelun sekä sosiaalisen kritiikin. Tarkastelussa on myös se, millaisia sosiopoliittisia valtasuhteita keholliset tapamme ja tottumuksemme heijastelevat ja vahvistavat. (Shusterman 2011: 316.)

Soomaestetiikasta onkin muotoutumassa laaja filosofispohjainen tieteidenvälinen hanke, jonka tiimoilta on tehty filosofian ja estetiikan lisäksi avauksia jo ainakin kuvataiteen, kirjallisuuden, tanssin, teatterin, designin, opetuksen ja kamppailulajien tutkimisen yhteydessä. Soomaestetiikkaa on sovellettu myös muun muassa musiikkikasvatukseen ja siihen liittyvän tutkimuksen piirissä (Holgerson 2010, Maus 2010) sekä etnomusikologiassa (McKerrell 2012). Suomessa Shustermanin soomaestetiikkaa ovat käsitelleet esimerkiksi filosofit Timo Klempola (2005: 273–279) ja Pentti Määttänen (2010 ja 2012: 35–56) sekä tanssintutkija Leena Rouhiainen (2006: 11, 25–27). Taidekasvatuksen yhteydessä sitä on käsitellyt Lauri Väkevä (esim. 2004, 340).

Vaikka Shusterman onkin kehittänyt soomaestetiikkaansa Deweyn pragmatistisen estetiikan pohjalta, olisi liian yksinkertaistavaa sanoa, että se olisi soomaestetiikan ainut juuri. Ennen pragmatismiin perehtymistään Shusterman toimi

analyttisen filosofian parissa. Shusterman kuitenkin painottaa, että soomaestetiikan muotoutumiseen on vaikuttanut erityisesti hänen käytännön toimintansa Feldenkrais-menetelmän ohjaajana. Hän on myös perehtynyt itämaiseen zen-perinteeseen ja harjoittaa siihen kuuluvaa zazen-meditaatiota. (Shusterman 2011: 322.)

Shusterman on reflektoinut soomaestetiikkaan liittyviä keskeisiä ajatuksia Deweyn lisäksi muun muassa Michel Foucaultin, Maurice Merleau-Pontyn, Simone de Beauvoirin, Ludwig Wittgensteinin ja William Jamesin ajatuksiin (Shusterman 2008.) Hän on löytänyt näiden ajattelijoiden teorioista juonteita, jotka osoittavat implisiittisesti kohti soomaestetiikkaa, mutta jotka eivät kuitenkaan ole Shustermanin kritiikin mukaan täysin saavuttaneet määränpäättään. Myös Shustermanin tulkintoja Deweyn estetiikasta on kritisoitu (Määttänen 2012: 35–56), joten yhteyden pragmatistisesta estetiikasta soomaestetiikkaan ei voi sanoa olevan suoraviivainen tässä mielessä. Yllä mainittujen lisäksi Shusterman on hyödyntänyt muun muassa psykologista, kognitiivista, fysiologista ja neurotieteellistä tutkimusta muotoillessaan soomaestetiikan teoriaansa (Shusterman 2011: 322).

Filosofi John Protevin mukaan Shustermanin soomaestetiikka on pragmaattis-fenomenologista. Sen keskipisteessä on aistiva, tunteva, tietoinen keho. Shusterman kytkee filosofiansa ensisijaisesti pragmatismen perinteeseen, mutta kytkeytyminen myös fenomenologian perinteeseen – erityisesti Merleau-Pontyn ajatuksiin – tulee ilmi hänen teksteissään. (Protevi 2012: 21; Shusterman 2008: 49–76.)

*Sooman* käsitteessä on yhteneväisyyksiä fenomenologiassa käytetyn *eletyn kehon* käsitteen kanssa, mutta Shusterman mitä ilmeisimmin haluaa tehdä kuitenkin eron fenomenologiseen käsitteeseen ottamalla käyttöön *sooman*. Hän määrittelee sen seuraavasti:

Sooman käsite ei viittaa ainoastaan fyysiseen kehoon vaan myös elettyyn, aistivaan, intentionaaliseen kehoon, joka pitää sisällään mentaaliset, sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet. Sooma ei ole ainoastaan tietoisuuden kohde vaan tietoinen subjektiviteetti, joka käsittää tietoisuuden eri tasot (sekä tiedostamattomuuden). (Shusterman 2011: 315.)

Shusterman painottaa (Merleau-Pontysta poiketen) kehon eri tietoisuuden tasojen harjoittamista ja niiden tietoista hyödyntämistä kehollisessa toiminnassa (Shusterman 2008: 49–76). Shustermanin pragmatistinen lähestymistapa somaattiseen tietoisuuteen on tässä mielessä Merleau-Pontyn fenomenologiaa pluralistisempi ja kontekstuaalisempi. Tämä tarkoittaa sitä, että erilaiset kehotietoisuuden muodot voivat toimia eri tilanteissa – ei ole olemassa yhtä ideaalia kehotietoisuuden muotoa, joka sopisi yhtä hyvin kaikkiin erilaisiin kehollisen toiminnan tilanteisiin. (Shusterman 2011: 317–318.)

Shusterman on kuitenkin todennut, että deskriptiivinen fenomenologinen ote on tärkeä tarkasteltaessa kehollisia käytäntöjä ennen kuin lähdetään tekemään niihin konkreettisia kehitysehdotuksia (Shusterman 2011: 317). Vokaalisen soomaestetiikan kannalta pidän hedelmällisenä sitä, että niin fenomenologinen kokemusten kuvailu kuin myös sitä kautta saadun tiedon kytkeminen kehollisiin menetelmien kehittämiseen voivat olla läsnä.

Mitä sitten laajemmin ottaen tarkoittaa pragmatistinen ote ihmisäänen tarkastelussa? Ainakin se tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on mukana niin analyttinen kuin myös sovellettavissa oleva käytännöllinen ulottuvuus. Lisäksi se tarkoittaa, että kysymyksiä ei välttämättä aseteta valmiista esteettisistä kategorioiden käsin vaan ääntä tarkastellaan osana ihmisen inhimillistä toimintaa laajemmin. Aivan kuten Määttänen kuvaa pragmatistista otetta musiikintutkimuksen puitteissa, jossa tarkastellaan ”musiikin harjoittamisen suhdetta muihin inhimillisiin toimintoihin”. Kyse on siitä, mitä käyttöä musiikilla (tai tässä tapauksessa ihmisäänellä) on. Tätä ei tule kuitenkaan ajatella musiikin (tai äänen) välineellistämisenä vaan musiikin (tai äänen) ja sen merkitysten kytkemisenä laajemmin ihmisen kokemusmaailmaan ja elämään. (Määttänen 2005: 237.)

Musiikintutkija Simon McKerrell on tehnyt etnografista soomaesteettistä tutkimusta tarkastellen skotlantilaista perinnesoittavaa yhtyeen yleisön kuuntelukokemuksia livekeikoilla. Haastatteluiden avulla hän on selvittänyt, millaisia kokemisen tasoja ihmisillä on keikoilla ja tarkastellut erityisesti kokemusten kehollisia ja proprioseptisiä ulottuvuuksia. Lisäksi hän on teoretisoinut soomaestetiikan ja pragmatistisen otteen tarpeellisuutta musiikintutkimuksessa. Tällainen ote kytkee hänen mukaansa musiikilliset äänet ja niihin liittyvät keholiset kokemukset laajemmin ihmisten väliseen elämään – musiikki ei jää muusta elämästä irralliseksi tarkastelun tasokseen. (McKerrell 2012.)

Kehollisuuden huomioiminen ja holistisemmän tutkimusotteen tavoittelemisen on ollut McKerrellin mukaan jo kauan mukana etnomusikologisessa tutkimuksessa. Hän käyttää esimerkkinä Steven Feldin ”etnoestetiiikkaa”, joka haastaa kognition ja emotion välisen dikotomian ottaen samalla huomioon musiikin kokemisen sosiaaliset ulottuvuudet. (McKerrell 2012: 87–88, ks. myös Feld 1988.) McKerrell näkee tämäntyyppisten lähestymistapojen olevan linjassa Shustermanin soomaestetiiikkaan liittyvien ajatusten kanssa.

## Soomaestetiiikan eri ulottuvuudet lähtökohtana vokaaliselle soomaestetiiikalle

Shusterman esittää soomaesteettisen lähestymistavan kolme ulottuvuutta: analyttisen, pragmaattisen ja praktisen (Shusterman 1999: 304–307; 2008: 23–30; 2012: 42–45). *Analyttinen soomaestetiiikka* kuvailee kehollisten kokemusten ja käytäntöjen luonnetta sekä pohtii, millä tavoin tieto ja todellisuus rakentuvat niissä (Shusterman 1999: 304). Analyttinen tarkastelu voi vokaalisessa soomaestetiiikassa pitää sisällään esimerkiksi kehollis-äänellisten kokemusten kuvailua, kehollis-äänellisten konventioiden ja toimintatapojen kriittistä tarkastelua, kysymyksiä kielen ja musiikin kehollisista ja kokemuksellisista ulottuvuuksista sekä kysymyksiä vokaalisen ilmaisun suhteesta kulttuuriin, normeihin, ympäristöön ja muihin ihmisiin.

*Pragmaattisessa soomaestetiiikassa* tarkastellaan kriittisesti jo olemassa olevia somaattisia menetelmiä ja tehdään kehitysehdotuksia niihin. Lisäksi kehitellään ja ehdotetaan uudenlaisia somaattisia käytäntöjä ja menetelmiä. (Shusterman 1999: 304–305.) Pragmaattinen orientaatio vokaalisessa soomaestetiiikassa voi käsittää esimerkiksi aiempien vokaalisten tekniikoiden ja pedagogioiden kriittisen tarkastelun sekä uudenlaisten vokaalisten käytäntöjen kehittämisen.

*Praktinen soomaestetiiikka* on somaattisten menetelmien aktuaalista harjoittamista ja sen kautta itsensä kehittämistä. Shustermanin mielestä nykyisestä filosofisesta kehollisuuden tarkastelusta puuttuu usein selkeä pragmaattinen orientaatio, joka olisi helposti muokattavissa somaattisiksi käytännöiksi. (Shusterman 1999: 307.) Vokaalisen soomaesteettikan praktinen puoli voi pitää sisällään esimerkiksi pragmaattisessa ulottuvuudessa kehitettyjen uudenlaisten vokaalisten käytäntöjen testaamista ja toteuttamista käytännössä.

Toinen Shustermanin esittämä soomaestetiikan ulottuvuuksiin liittyvä jako koskee erottelua *representaationaalisen, performatiivisen ja kokemuksellisen soomaestetiikan* välillä. Ensimmäinen näistä liittyy kehon tekniikoihin ja tapoihin, jotka keskittyvät kehon ulkoiseen olemukseen ja sen muokkaamiseen. Toinen liittyy kehon suorituskyvyn, voiman ja kehollisten taitojen kehittämiseen. Kolmas lähestymistapa sen sijaan vie huomion ihmisen omaan somaattiseen kokemukseen – sen laatuun ja siitä tietoiseksi tulemiseen. Shustermanin mukaan nämä kolme soomaestetiikan ulottuvuutta ovat läsnä tavalla tai toisella suurimmassa osassa somaattisia käytäntöjä täydentäen toinen toisiaan (esim. jooga, kehonrakennus, tanssi). (Shusterman 2008: 26, 80.)

Representaationaalinen soomaestetiikka on hallitsevassa asemassa nykyisessä länsimaisessa kulttuurissamme (Shusterman 2008: 28). Sosiaalitieteiden puolella on esitetty, että elämme ulkonäkökeskeisessä, ulkoisia vaikutelmia painottavassa kulttuurissa (engl. *culture of appearances*) (Liimakka 2013). Aihetta on pohdittu myös fenomenologisen tutkimuksen kentällä. Esimerkiksi filosofi Jaana Parviainen on tuonut esille sen, miten ihmisten tietoisuus kehonsa suorituskapasiteetista ja ulkonäöstä on lisääntynyt – kehojen mittaamiseksi ja muokkaamiseksi on kehitetty lukuisia menetelmiä ja laitteita. Tällaisten menetelmien avulla koemme kehomme ikään kuin ulkoa päin, tiettyjen ideaalien mukaisesti. Samalla, kun huomio suuntautuu kehon ulkoiseen olemukseen tai laitteiden tuottamaan tietoon, kontakti kehon sisäisiin aistimuksiin heikkenee. (Parviainen 2006: 106–113).

Vaikutelmien kulttuuri tulee esille myös vokaalisessa käyttäytymisessä. Yhtä lailla kuin muitakin kehon harjoittamisen muotoja ohjaavat suoritus- ja ulkonäkökeskeiset seikat, niin on laita myös monissa äänen harjoittamisen ja kuuntelemisen käytännöissä. Tosin niissä huomio ei ole kehon ulkonäössä vaan äänessä kuultuna – sen ulkoisissa piirteissä. Tavoittelemme usein itsemme ulkopuolisia ääni-ihanteita, jotka olemme omaksuneet äänipedagogioista ja erilaisilta äänellisiltä esikuvilta (laulajat, näyttelijät jne.). Pääasiallinen huomio voi olla ”hyvän” tai ”kauniin” äänen tuottamisessa – siinä millainen ääni on kuultuna. Kehollinen kokemus ja äänessä olemisen nautinto jäävät liian usein vaille huomiota.

Aiemmassa ihmisäänen tutkimuksessa päähuomio on ollut sen määrittelyssä, millainen on hyvä (hygieeninen, taloudellinen, ilmaisuvoimainen) ääni ja miten se voidaan saavuttaa käytännössä. (ks. esim. Kent & Ball 2000; Thur-

man & Welch 2000). Äänipedagogioiden tehtävänä on puolestaan ollut löytää ja hyödyntää niitä keinoja, joiden avulla kehoa voidaan harjoittaa tuottamaan toivotunlaisia ääniä yhä taidokkaammin fysiologista äänentuottoelimistöä rasittamatta. Näillä tutkimuksen ja pedagogioiden kentillä huomio on ollut yleensä äänen tuottamisessa fysiologisena ilmiönä. Keho ymmärretään instrumenttina.

Shusterman on kritisoinut ajatusta ihmiskehosta instrumenttina – jonakin, jota ihminen käyttää vain tavoitteidensa toteuttamiseen (Shusterman 2012: 12, ks. myös Shusterman 2008; 4, 51 ja 2012: 35–36). Kritiikkiä kehon instrumentalisointia kohtaan on esitetty aiemmin laulututkimuksen (Tarvainen 2012: 95) lisäksi myös esimerkiksi fenomenologian (esim. Leder 1992: 4) ja tanssintutkimuksen (esim. Parviainen 1998: 13) aloilla. Vokaalinen soomaestetiikka voisi olla tutkimuksen ala, jolla tarkastellaan kriittisesti kehon instrumentalisoinnin vaikutuksia vokaalisiin kokemuksiin sekä etsitään uudenlaista ymmärrystä kehosta aistivana ja soivana kokonaisuutena.

Äänentutkimuksen kentällä on tehty tärkeää työtä äänellisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Haluan kuitenkin ehdottaa sen rinnalle myös täydentävää lähestymistapaa ihmisääneen. Tässä lähestymistavassa representationaalisen ja suorituskeskeisen painotuksen sijaan huomio viedään kokemukseen – pääpainon ollessa kehollis-äänellisen kokemuksen kehittämisessä ja kultivoinnissa. Myös Shusterman painottaa kokemuksellisen soomaestetiikan tärkeyttä ja kehon kokemuksen kultivointia. Ne toimivat vastapainona kulttuurimme representationaaliselle ja performatiiviselle luonteelle. (Shusterman 2008: 1, 6.)

Shustermanin soomaestetiikka on transformationaalista eli uudistavaa. Se ei pyri niinkään perustelemaan vakiintuneita taiteen luokitteluja vaan keskittyy laajentamaan käsitystä siitä, millaiset kokemukset, objektit, käytännöt ja tapahdat voidaan nähdä esteettisinä. (Shusterman 2006: 220.) Mielestäni myös vokaalisen soomaestetiikan tulisi olla luonteeltaan uudistavaa. Sen ei tulisi rajoitua ainoastaan jo vakiintuneisiin vokaalisiin taiteenlajeihin. Lähes mitä tahansa äänellisen käyttäytymisen osa-aluetta voidaan tarkastella myös esteettisestä näkökulmasta käsin. Esimerkiksi jokapäiväiset puhumisemme käytännöt tai kielten ja musiikin ulkopuoliset äänenkäytön muodot voisivat olla mielenkiintoisia tarkastelun kohteita vokaalisessa soomaestetiikassa.

## Proprioseptio

-- jokaiseen liikkeeseen kuuluu myös proprioseptio, tietoinen tai ei (Stern 2010: 9).

Proprioception käsite on tullut fenomenologisiin ja muihin filosofisiin keho-  
pohdintoihin neurofysiologian puolelta, jossa se on kehitetty 1900-luvun alussa  
(Sherrington 1906: 129–131). Proprioseptisten aistien avulla voimme tuntea esi-  
merkiksi kehomme sisätilan, asennot, liikkeet ja lihasten jännittyneisyyden (esim.  
Gallagher & Cole 1998; Montero 2006). Proprioseptiset aistit tuottavat jatkuvasti  
uutta informaatiota kehon tilasta. Emme voi kuitenkaan tulla tietoiseksi kaikesta  
tuosta informaatiosta ja suurin osa siitä jääkin tiedostamattomaksi. Sitä osaa,  
josta tulemme tietoiseksi, kutsutaan *kehotietoisuudeksi* (engl. *body awareness, body  
consciousness*) (esim. Klemola 2005; Shusterman 2008).

Shusterman erottaa toisistaan käsitteet *proprioceptio* (engl. *proprioception*) ja  
*kinestesia* (engl. *kinaesthetic perception*). Ensimmäinen näistä viittaa kehon aisti-  
muksiin sen sijainnista, asennosta, painosta, suunnasta, tasapainosta ja sisäisistä  
paineen tuntemuksista. Jälkimmäinen viittaa puolestaan aistimuksiin, jotka syn-  
tyvät kehon liikkeistä. (Shusterman 2012: 330.) Käytän tässä artikkelissa kuiten-  
kin vain käsitettä proprioseptio, jolla viitataan niin staattisiin kuin liikkeellisiin  
kehon sisäosien tuntemuksiin.

Puhumiseen ja laulamiseen liittyviä proprioseptisiä kokemuksia ovat muun  
muassa kehon sisäosien aistimukset hengittämisen ja äänen tuottamisen liikkeistä,  
äänen värähtelystä kehon onteloissa ja kudoksissa sekä tuntemukset äänelliseen  
ilmaisuun liittyvistä affekteista. Kuuntelemisen kokemuksessa proprioseptiset  
aistimukset eroavat oman äänen tuottamiseen liittyvistä aistimuksista. Toisen  
ihmisen äänen kuuntelemiseen liittyykin empaattinen ulottuvuus, jossa  
kuuntelija ymmärtää toisen ääneen ja sen tuottamiseen liittyvät affektiiviset ja  
liikkeelliset ulottuvuudet oman kehonsa proprioception avulla (Tarvainen 2012).

Tiainen tarkastelee laulajan toiminnan proprioseptistä ulottuvuutta. Hänen  
mukaansa laulamissa tapahtuvaa hienovaraisista kehon sisäistä äänen tuottami-  
seen liittyvää liikettä voi hyvinkin lähestyä juuri proprioseptisenä ilmiönä. Erityi-  
sen hyvin proprioception rooli laulamissa tulee esille Tiaisen analyysissä, jossa  
hänen haastattelemansa klassisen laulun opiskelijan ääniala muuttuu mezzosop-

raanosta sopraanoksi ja sävelkorkeus, joka aiemmin tuntui kehon proprioseptiossa tietynlaiselta, tuntuukin nyt erilaiselta. Tiaisen informantti tuo haastattelussa esille, kuinka laulajan äänialan määrittämisessä tärkeää on se, missä äänen voi tuntea "olevan kuin kotonaan", eli miten ääni asettuu kehoon ja miltä se tuntuu kehon proprioseptiossa. (Tiainen 2012: 116–117, 120–121, 128–133.)

Väitän, että proprioseptio ja kehotietoisuus ovat olennaisia tekijöitä esteettisen vokaalisen kokemuksen muodostumisessa. Vokaalisissa taidemuodoissa, kuten teatteripuheessa, laulamissa sekä myös epäkonventionalisemmissä taidemuodoissa (kuten ääni-improvisaatiassa) taiteilijan keho on yleensä vahvasti läsnä ja se voi jopa nousta yhtä tärkeäksi esteettisen kokemuksen objektiksi kuin vokaaliset äänetkin (vrt. Barthes 1977; Tarvainen 2012: 133). Keho ei siis ole välttämättä vain taideteoksen tekemiseen tarvittava "instrumentti" vaan se voi olla olennainen osa niin itse teosta kuin sen kokemistakin (vrt. Shusterman 2012: 12).

Vaikka käytämme proprioseptiota jatkuvasti hyödyksemme kehollisessa toiminnassa, se toimii useimmiten kuitenkin tietoisuutemme tavoittamattomissa. Arjen tilanteissa se ilmenee usein vain häivähdyksenomaisina hetkittäisinä tuntemuksina, jotka saavat huomion siirtymään hetkeksi kehoon. Filosofi Drew Leder onkin tuonut esille kehotietoisuuden heikentymisen jokapäiväisessä elämässämme (Leder 1990). Klemola on kiinnittänyt huomiota myös siihen, miten huomion suuntaaminen muistelemiseen, suunnittelemiseen ja ajattelemiseen abstraktein käsittein irrottaa meidät kehotietoisuudesta. (Klemola 2005: 78, 85–86.) Tämä pitää paikkansa myös äänen tuottamisessa: huomiomme on yleensä suunnattu lausumiimme ajatussisältöihin tai äänemme laatuun. Sen vuoksi äänen tuottamiseen liittyvät keholliset seikat jäävät helposti tietoisuutemme ulottumattomiin.

On kuitenkin muistettava, että ihmiset eroavat toisistaan siinä, miten herkästi he aistivat kehoaan ja kehollaan. Lisäksi kehollisia taitoja erityisesti harjoittavat ihmiset (esimerkiksi laulajat, tanssijat, näyttelijät ja urheilijat) joutuvat väistämättäkin tulemaan tietoiseksi kehostaan ja proprioseptiostaan ainakin jossain määrin. Myös yleistynyt joogan, mindfulnessin ja muiden vastaavien läsnäoloa ja kehon huomioimista painottavien menetelmien harjoittaminen voidaan nähdä merkinä kiinnostuksen lisääntymisestä kehotietoisuuteen ja sen kehittämiseen.

Epämukavuuden tuntemukset saattavat herättää kehotietoisuuden laulaessa tai puhuessa. Esimerkiksi esiintymisjännitys, epäonnistuminen tiettyjen äänellisten ihanteiden toteuttamisessa tai kykenemättömyys ilmaista tunteita äänellises-



ti halutulla tavalla voivat pakottaa meidät huomaamaan kehomme. Epämukavuuden ja kivun roolia kehotietoisuuden heräämisessä yleisemmin on käsitelty aiemmin soomaestetiikan (Shusterman 2008: xi; 2012: 40) lisäksi ainakin fenomenologiassa (esim. Leder 1990) ja sosiologiassa (esim. Bendelow & Williams 1998: 155–170).

Voimme tulla tietoisiksi kehon proprioseptiosta myös harjoittamalla sitä (Galagher & Cole 1998; Klemola 2005: 85; Shusterman 2008: 53–54). Shusterman on painottanut kehotietoisuuden merkitystä virheellisten ja haitallisten kehollisten tapojen korjaamisessa. Hänen mukaansa kehotietoisuutta kehittämällä voidaan parantaa elämänlaatua. Shusterman on tuonut esille myös sen, että kehotietoisuutta herkistämällä voidaan kehittää esteettisen kokemuksen laatua. (Shusterman 2012: 3, 18.)

Filosofi Barbara Monteron mukaan kehittynyt tanssija luottaa enemmän omaan proprioseptioonsa kuin tanssisalin peileihin arvioidessaan liikkeittensä laatua (Montero 2006: 231). Samoin edistynyt laulaja luottaa proprioseptisiin aistimuksiin laulaessaan. Ruotsalainen äänentutkija Johan Sundberg on tuonut esille, että pidemmälle kehittyneet laulajat luottavat siihen, miltä äänen värähtely tuntuu heidän kehoissaan – jopa enemmän kuin siihen, miltä heidän äänensä kuulostaa. Aloittelevat laulajat saattavat sen sijaan yrittää kuunnella omaa ääntään ikään kuin ulkoa päin. (Sundberg 1987 [1980]: 160.) Tässä on tuotu esille lähinnä äänen värähtely tärkeänä laulajan toimintaa ohjaavana proprioseptisena aistimuksena. On syytä kuitenkin painottaa, että myös äänen tuottamiseen liittyvät kehon sisäosien liikkeet ja niiden aistiminen ovat olennaisen tärkeä osa laulajan proprioseptiota (Tarvainen 2012: 140; Tiainen 2012: 116, 128–133).

Suuri osa tanssijan ja muusikon työstä perustuu proprioseptioon (Holgensen 2010: 33; Montero 2006: 232). Samoin laulaja käyttää paljon aikaa ja vaivaa kehittämiseen kehotietoisuuttaan. Tällä tavoin hän tulee tietoisemmaksi yhä hienovaraistemista laulamiseen liittyvistä kehollisista nyansseista. Harjoituksen myötä laulajan kehosta voi tulla ”sensoris-esteettisen ymmärryksen paikka”, lainataksemme kasvatustieteilijä Sven-Erik Holgensenin ilmaisua hänen musiikkikasvatukseen ja soomaestetiikkaan liittyvästä artikkelistaan (Holgensen 2010: 33).

Näen proprioception olevan tärkeässä roolissa soomaesteettisessä vokaalisessa kokemuksessa. Mutta voiko proprioseptiota pitää esteettisenä aistina? Montero on pohtinut tätä kysymystä tanssin näkökulmasta. Perinteisesti vain näkö ja

kuulo on ymmärretty esteettisiksi aisteiksi. Ihmisen oman kehon sisäisiä tunteuksia ja proprioseptiota ei ole ajateltu potentiaalisesti esteettisenä kokemisen alueena. (Montero 2006: 232.)

Proprioception esteettiseen potentiaaliin liittyy ainakin kolme kysymystä: (1) Proprioseptisessä kokemuksessa kokemuksen subjektin ja objektin välinen raja on usein häilyvä ja onkin esitetty, että ihminen voi proprioseptiollaan aistia ainoastaan omaa kehoaan, ei ulkomaailman objekteja. (2) Lisäksi on tuotu esille, että proprioseptio olisi vain toissijainen aisti, joka täydentää pääasiallisia aisteja, kuten näköä ja kuuloa. (3) Proprioseptisten aistimusten, kuten myös näiden aistimusten kohteiden, on sanottu olevan luonteeltaan yksityisiä. Tämän väitteen mukaan niiltä siis puuttuisi intersubjektiivinen ulottuvuus. (Montero 2006.) Artikkelin seuraavissa kolmessa alaluvussa käsittelen näitä kysymyksiä vokaalisten kokemusten näkökulmasta.

## Subjekti–objekti, sisäpuoli–ulkopuoli

Koska proprioception avulla aistitaan kehon sisäisyyttä, se näyttäytyy luonteeltaan henkilökohtaisena aistialueena. Proprioseptiolla aistittaessa on usein vaikea tehdä eroa, mikä on kokemisen objekti ja mikä puolestaan siihen liittyvä kehollinen aistimus. Filosofi Shaun Gallagherin mukaan ihminen voi aistia proprioseptiollaan vain omaa kehoaan, ei ulkomaailman objekteja (Gallagher 2003).

Proprioseptiomme avulla voimme kuitenkin saada tietoa oman kehon sisäisten ”tilojen” lisäksi myös näiden ”tilojen” suhteesta ulkomaailman objekteihin (Kalanti 2007). Shusterman on esittänyt, että somaattinen tietoisuus itsestä ylittää itsen rajat. Se pitää aina sisällään myös kehon ympäristöllisen kontekstin. Ihminen voi joka hetki aistia ainakin ilman, jota hengittää, painovoiman vaikutuksen kehoonsa ja pinnat, joihin keho on kontaktissa. Somaattinen tietoisuus itsestä pitää siis sisällään muutakin kuin vain kehon. (Shusterman 2008: 8, 98.) Shusterman kirjoittaa: ”Tarkemmin ottaen emme koskaan aisti kehoamme puhtaasti sellaisenaan; aistimme aina maailman sen mukana” (Shusterman 2008: 98).

Näiden argumenttien valossa voidaan sanoa, että kehotietoisuus ei ole ainoastaan sisäänpäin kääntynyt kokemisen alue. Sen avulla voimme tulla avoimiksi ja herkiksi myös ulkomaailmalle. (Ks. myös Tarvainen 2012: 133.) Ke-

hittämällä kehotietoisuuttamme voimme aistia herkemmin myös äänellistä ympäristöämme ja muiden ihmisten ääniä. Kehittynyt kehotietoisuus ei erota meitä ympäristöstämme tai toisistamme, päinvastoin – se tekee meidät tietoisiksi, ei ainoastaan äänistä auditiivisena ilmiönä, vaan myös omasta suhteestamme ja reaktioistamme ääniin.

Stern on tuonut esille, että yleensä proprioseptio ja ulkomaailman objektit aistitaan yhtenä yhtenäisenä kokemuksena, ei toisistaan erillisinä. Stern kirjoittaa:

Niinpä on olemassa kaksi erillistä kokemuksen "elementtiä". On toiminta, joka on lihastason ja proprioception motorista kokemusta, ja sitten on objektista kumpuava kokemus – tietyt objektin ärsykeominaisuudet, jotka ovat aistittavissa tietyn toiminnan aikana. Motorinen kokemus ja sensorinen kokemus ovat aina läheisesti kytköksissä toisiinsa ja ne aistitaan yhtenä kokemussyksikkönä. (Stern 2002 [1977]: 120.)

Voidaan sanoa, että proprioseptio on aina osa sensorista kokemusta ja sen myötä myös olennainen osa sitä, miten ymmärrämme ulkomaailman. Esimerkiksi laulajaa tai puhujaa kuunnellessa "lihastason ja proprioception motorinen kokemus" ohjaa sitä, miten ymmärrämme interpersonaalisesti toisen ihmisen vokaalisen esityksen. Käsittelen tätä aihetta lisää myöhemmin, kun pohdin koko keholla kuuntelemisen intersubjektiivisuutta.

Merleau-Ponty on todennut, että ihminen ei voi olla yhtä aikaa sekä kokemuksen subjekti että sen objekti. Hän on käyttänyt esimerkkinä kosketusta. Kun ihminen koskettaa itseään, hän voi aistia ensisijaisesti olevansa joko koskettaja tai kosketettu – ei näitä kumpaakin yhtä aikaa. (Merleau-Ponty 1990 [1964] Parvian 2006: 146 mukaan.) Shusterman sen sijaan tuo esille, että ihminen voi esimerkiksi tuntea oman äänensä kehossaan sisäkaulasta ja samanaikaisesti kuulla, miten ääni soi ulkopuolisessa tilassa. Tämä voi hyvinkin johtua hyvin nopeista huomion siirtymisistä kokemuksessa (proprioseptiosta ääneen kuultuna ja takaisin), mutta joka tapauksessa *kokemus* näiden kahden samanaikaisuudesta on todellinen. (Shusterman 2008: 72.)

Olen Shustermanin kanssa tässä samaa mieltä. Kehotietoinen laulaminen luo kokemuksen "äänessä olemisesta" – ääneni ympäröi minua tilassa ja samalla se täyttää myös kehoni sisätilan. Ääni tuntuu ottavan minut haltuunsa.

Äänen värähtelyn kyky läpäistä kehon rajat voi luoda myös kokemuksen sisä- ja ulkopuolisen tilan rajojen hämärtymisestä ja jopa tämän kahtiajaon katoamisesta.

Äänen- ja musiikin filosofiassa subjektin ja objektin rajan kyseenalaistuminen ei ole uusi teema, sillä ääni jo itsessään on elementti, joka läpäisee materiaaleja ja joka kumpuaa kehon sisäisyydestä levittäytyen sen ulkopuoliseen tilaan (ks. esim. Dolar 2006: 70–71; Neumark 2010a: xx; Silverman 1988: 80; Wahlfors 2013: 67–68; Välimäki 2005b: 382). Filosofi Steven Shaviro on kirjoittanut ihmisäänen olevan aina välissä, olipa kyse sitten kehosta ja kielestä, biologiasta ja kulttuurista, sisäpuolesta ja ulkopuolesta, subjektista ja Toisesta tai melusta ja merkityksellisestä artikulaatiosta. (Shaviro 2006; ks. myös Neumark 2010a: xx.)

Viimeaikaisessa filosofiassa ja musiikintutkimuksessa on nostettu esiin mielenkiintoisia näkökulmia, jotka kyseenalaistavat yksinkertaisen subjekti–objektisuhteen välttämättömyyden esteettisessä musiikin kuuntelemisen kokemuksessa. Hyvänä esimerkkinä tästä on filosofi Tere Vadénin ja musiikintutkija Juha Torvinsen lähestymistapa, jossa he tarkastelevat musiikin merkityksiä, jotka syntyvät välitiloissa. He pohtivat atmosfääristä musiikin kuuntelukokemusta, joka edeltää subjektiivisuutta ja symbolista merkityksen muodostumista – ja joka näin ollen ei vaadi subjektin ja objektin välistä eroa. Vadén ja Torvinen käyttävät atmosfäärin käsitettä kuvaamaan sitä, miten tällainen merkityksellinen kokemus voi liudentaa tilan, paikan ja affektin väliset rajat. (Vadén & Torvinen 2014: 215.)

Varsinkin ryhmässä musisointi, laulaminen tai vapaa ääntely ovat tilanteita, joissa voi päästä atmosfäärisesti aistimaan äänten muodostamaa vaippaa, joka kietoo sisäänsä ja johon oma ääni sulautuu. Laulu- ja mediataiteilija Heidi Fast käyttää tekeillä olevassa taiteellisessa väitöstyössään vapaata vokaalista ääntä ja tarkastelee sen avulla, miten ryhmä ihmisiä voi virittäytyä yhteen ja luoda yhteisen äänellisen tilan. Fast kirjoittaa siitä, miten äänet, jotka eivät suoraan kuulu puheen alueeseen, voivat avata kehollisen aistimisen tilan, jossa sisäinen ja ulkoinen sekoittuvat. (Fast 2008.) Myös musiikintutkija Eleanor Stubley on kirjoittanut äänessä olemisesta (engl. *being in the sound*) kuvatesaan ryhmässä musisoivien muusikoiden äänellis-kehollista yhteyttä toisiinsa (Stubley 1998).

Kehotietoisessa äänentuotossa myös mielen ja kehon välinen dikotomia voi kadota. Tällaisessa kokemuksessa en enää koe olevani mieli, joka käyttää kehoinstrumenttia tuottaakseen ääntä. Sen sijaan koen olevani kehollinen, äänel-

linen ja elävä kokonaisuus. Myös affektit, niiden muokkaamat kehon liikkeet ja kehon liikkeiden synnyttämät vokaaliset äänet tuntuvat olevan yksi yhtenäinen kokonaisuus.

Äänessä olemisen kokemuksessa voin parhaimmillaan aistia, että minun ei tarvitse "tuottaa" ääntä. Sen sijaan voin kokea, kuinka musiikki "soittaa minua". Holgersen on kirjoittanut siitä, miten musiikki voi soida ikään kuin itsestään muusikoiden kehojen kautta. Tällaisissa kokemuksissa muusikot eivät kontrolloi liikkeitään ajatustensa avulla vaan liikkeet ovat automatisoituneita. (Holgersen 2010: 33.)

Aiemmassa tutkimuksessa on tuotu esille, että omasta kehosta tietoiseksi tuleminen voi haitata automatisoituneiden kehollisten tehtävien suorittamista. Esimerkiksi James ja Merleau-Ponty ovat esittäneet tällaisia argumentteja (Shusterman 2012: 61; 2008: 68). Väitän puolestani – omiin laulajan ja laulunopettajan kokemuksiini nojaten – että näin ei välttämättä tapahdu (ks. myös Montero 2006: 240). Huomion voi kiinnittää kehoon erilaisin asentein. Kriittinen ja kontrolloiva tarkkailemisen asenne voi hyvinkin haitata kehollisten taitojen suorittamista. Sen sijaan neutraali ja hyväksyvä asenne voi syventää kokemusta ja auttaa löytämään hienovaraisempia nyansseja kehon ääntä tuottaviin liikkeisiin ja tätä kautta myös ääneen.

Shusterman esittää asian niin, että kehollista toimintaa haittaava tietoisuus on usein häiriintynyt muista seikoista johtuen kuin huomion suuntautumisesta kehoon. Esimerkiksi häiritsevät ajatukset ja pelot epäonnistumisesta tai siitä, miltä oma toiminta mahtaa näyttää muiden silmissä ovat tällaisia seikkoja. Hän esittää olennaisen kysymyksen: "Onko tietoisuuteni tietoisesti tarkkaavainen vai jännittyneen hämmentynyt?" Shusterman nostaa yhdeksi soomaestetiikan tulevista tehtävistä hyödyllisten ja haitallisten kehotietoisuuden muotojen tutkimisen syvällisemmin (Shusterman 2011: 319–320).

Kehotietoisessa laulamissa tulen tietoiseksi ääntä tuottavien kehon liikkeideni elävästä luonteesta. Vaikka liikkeet olisivatkin harjoituksen myötä muuttuneet automaattisiksi, ne eivät kuitenkaan tunnu mekaanisilta. Vaikka laulaisin saman laulun useita kertoja, laulamisen kokemus voi olla joka kerta hieman erilainen. Ehkä "automaattinen" onkin huono termi kuvaamaan kehoa soittavan musiikin voimaa, joka on kaukana kerta toisensa jälkeen samanlaisena toistuvasta automaatiosta. Myös Tiainen on pohtinut automaatiota laulamisen yhtey-

dessä. Hän ei allekirjoita laulaja ja lauluntutkija John Potterin esittämää ajatusta laulajista, jotka tarpeeksi monta kertaa tietyn kappaleen toistettuaan laulaisivat sen ”automaattiohjauksella”. Ainakaan Tiaisen tutkimukseen osallistuneet laulajat eivät tehneet tällaisia huomioita laulamisestaan. (Tiainen 2012: 138; ks. myös Potter 1998: 165.)

Esteettinen kokemus ei voi olla vain subjektiivinen tila. Siinä täytyy olla mukana myös kokemuksen objekti. Toisin sanoen sen tulee olla kokemusta jostakin. Esteettinen kokemus ei ole vain jonkinlainen sokea aistimus vaan se on merkityksellinen havainto. (Shusterman 2006: 219.) Shusterman muistuttaa, että kokemuksen ja objektin suhde ei ole aina suinkaan näin suoraviivainen. Objekti voi esimerkiksi tulla ymmärretyksi väärin ja silti kokemuksen voi sanoa olevan esteettinen. On myös olemassa potentiaalisesti esteettiseksi luokiteltavia kokemuksia, joissa subjekti–objekti-jako ylittyy – esimerkiksi valaistuminen. (Shusterman 2006: 223.)

Ihmisen ei tarvitse välttämättä valaistua ylittääkseen kokemuksessaan subjektin ja objektin välisen jaon – ainakin jossain määrin. Kuten jo aiemmin tuli ilmi, kehotietoisuuteen keskittyminen ja äänessä oleminen voivat johtaa sisäpuoli–ulkopuoli-dikotomian katoamiseen kokemuksessa. Kehotietoisuuden kehittäminen sinällään voi tuoda esille sen, että raja kehon sisäisyyden ja ulkopuolisen maailman välillä ei olekaan niin selkeä. Esimerkiksi Alexander-tekniikassa kehon sisä- ja ulkopuolisen maailman samanaikainen aistiminen ja tätä kautta subjekti- ja objektihavainnon yhdistyminen ovat yksi harjoittamisen tavoitteista (Syrjä 2007: 162).

Kirjallisuuden tutkija Kacper Bartczak on todennut amerikkalaista runoutta soomaesteettisesti lähestyvässä artikkelissaan seuraavasti: ”Oikein virittynyt kontakti omaan kehoon luo hyvän alun kontaktille ulkopuoliseen, ja tämä hämärtää myös kaikki ulko- ja sisäpuoleen liittyvät helpot jaot” (Bartczak 2012: 30). Mielestäni tällaiset ”hämärtyneet” tai ”sumeat” kokemukset voivat olla mitä suurimmassa määrin esteettisiä. Selkeiden subjekti–objekti-, sisäpuoli–ulkopuoli- ja keho–mieli-jakojen kyseenalaistuminen on melko tyypillistä kehotietoisille, soomaesteettisille vokaalisille kokemuksille. Tällaisten kokemusten esteettisen statuksen arviointi vaatii vielä paljon pohdintaa, mutta mielestäni sitä ei tulisi ainakaan kiistää suoralta kädeltä.

## Huomio äänestä ilmaisuun

Onko proprioseptio toissijainen aisti, joka ainoastaan ohjaa tai heijastaa visuaalisia ja auditiivisia havaintoja? Montero argumentoi, että visuaalinen aisti ja proprioseptio ovat toisistaan riippuvaisia, ja että kumpikaan ei ole välttämättä toinen toistaan tärkeämpi tai perustavampi. Hän kirjoittaa:

- - joissakin tapauksissa voidaan proprioseptisesti arvioida, että liike on kaunis, koska tiedetään, että kyseinen liike näyttäisi kauniilta, jos se nähtäisiin. Mutta toisaalta voidaan myös visuaalisesti arvioida, että liike on kaunis, koska tiedetään että se tuntuisi kauniilta, jos se koettaisiin kehon proprioseptiossa. (Montero 2006: 236.)

Kuten jo aiemmin kirjoitin, proprioseptio jää usein vaille huomiota, mutta se voidaan tarvittaessa tuoda myös kokemuksessa etualalle (vrt. Shusterman 2012: 17). Se voidaan myös jättää taka-alalle, jos huomiota tarvitaan johonkin muuhun. Mielestäni olennainen kysymys tässä ei ole se, onko jokin aisteista (esim. kuulo tai proprioseptio) toistaan perustavampi tai tärkeämpi vaan se, kuinka tietoisuutemme on suuntautunut erityyppisissä kuuntelemisen ja äänen tuottamisen kokemuksissa. Meillä on kyky siirtää huomionamme kokemuksen eri alueille tarpeittemme mukaan. Yksi arvokkaista näkökulmistamme, joita soomaestetiikka voi tarjota on se, miten tulla tietoiseksi näistä huomion siirtymistä ja kuinka oppia hyödyntämään niitä tietoisesti.

En voi kuunnella ulkomaailman objekteja ilman kehoani. Voin siirtää huomion pois kehoni proprioseptisistä aistimuksista ja reaktioista, mutta keho on silti aistimuksineen ja affekteineen jollain tapaa mukana luomassa kuuntelemisen kokemusta ja vaikuttamassa siihen, miten ymmärrän ja tulkiten kuulemani.

Jopa objektiivisessa ja analyttisessä kuuntelemisessä tarvitaan kehoa – esimerkiksi silloin, kun musiikintutkija kuuntelee tutkimusmateriaaliaan. Voitaisiko jopa sanoa, että analyttinen kuuntelemisen tapa on yksi kehollinen asenne muiden joukossa? Sitä voisi luonnehtia asenteeksi, jossa kehon proprioseptiset reaktiot suljetaan pois tietoisuudesta ja keho pysäytetään liikkumattomaksi ja hiljaiseksi, jotta se ei häiritsisi kokemuksen auditiiviseen puoleen keskittymistä. James on todennut, että jopa kaikkein älyllisinkin huomion suuntaaminen pitää

sisällään tietynlaista lihasten supistumista päässä, silmissä, kulmissa ja kurkunpäässä (James 1983 [1890]: 287–288 Shustermanin 2008: 144 mukaan).

Oman kokemuksen mukaan analyyttinen, laulajan äänen yksityiskohtiin (äänteisiin, äänen laatuihin jne.) keskittyvä kuunteleminen eroaa merkittävästi kuuntelemisesta, jossa huomio on suuntautunut laulajan esityksen liikkeellisten ja affektiivisten seikkojen kuuntelemiseen ja aistimiseen proprioseptisesti. Väitöskirjatutkimuksessani kehitin näitä kahta kuuntelemisen tapaa toisiaan täydentäviksi tutkimusmenetelmiksi, joita kutsuin analyyttiseksi ja empaattiseksi kuuntelemiseksi (Tarvainen 2012; ks. myös 2008). Näiden kahden kuuntelemisen menetelmän vaatimat keholliset asenteet ovat hyvin erilaisia, aivan kuten se informaatiokin, jota näiden kuuntelemisten avulla voidaan tutkimusmateriaalista tuoda esille.

Huomion suuntaaminen kehollisiin tuntemuksiin laulamissa tai kuuntelemisessä tuo ääneen liittyvät affektiiviset ja liikkeelliset ulottuvuudet kokemuksen keskiöön. Tämä tarkoittaa, että tulemme laulajan äänen (tai oman äänemme) ja sen akustisten piirteiden sijaan tietoisemmaksi laulajan kehollis-äänellisestä *ilmaisusta*.

Ääni viittaa tässä fysiologisen äänentuottoelimistön avulla tuotettuun ääneen akustisena ilmiönä. Ilmaisuu puolestaan viittaa kehollisiin (affektiivisiin ja liikkeellisiin) laatuihin, jotka voidaan tunnistaa ja ymmärtää kehon proprioception avulla. Äänellistä ilmaisua ei voi selittää tyhjentävästi äänentuoton fysiologian tai äänen akustisten parametrien avulla. Se tulee aina ymmärretyksi elävässä kehollisessa kokemuksessa äänten, affektien ja liikkeiden jakamattomana kokonaisuutena. (Tarvainen 2012.)

Voimme mahdollisesti löytää laulajan esityksestä äänellisiä piirteitä, joiden avulla voimme selittää joitakin laulajan ilmaisun puolia. Ääni voi olla esimerkiksi ”tiukka” ja esitys voi ilmaista ylipäättään ”tiukkuutta”. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että laulajan äänen fysiologis-akustiset muuttujat ja esityksessä aistittavissa oleva ilmaisuus olisivat välttämättä aina yksi yhteen verrattavissa toisiinsa. (Tarvainen 2012: 357–358, 369–370.)

Affektit, kehon liikkeet ja lauluääni ovat kytköksissä toisiinsa. Sundberg on tuonut esille, että tietynlaiset ilmaisevat liikkeet liittyvät tiettyihin tunnetiloihin (Sundberg 1987 [1980]: 154–155). Laulamissa näitä liikkeitä hyödynnetään äänen ja ilmaisun tuottamisessa. Laulajan kokemuksessa affektin, liikkeen ja äänen kytkös voi parhaimmillaan tuntua siltä, että affekti-impulssien aallot ravistelevat



tai hellivät kehoa sisältä päin ja saavat äänen purkautumaan tai soljumaan ulos kehosta aivan kuin itsestään.

Kaikki proprioseptiset aistimukset lähtien kehon sisäisistä kudosten liikkeistä aina affekteihin saakka voidaan käsitteellistää *vitaaliaffektin* (engl. *vitality affect*) käsitteen avulla. Stern on kehittänyt tätä käsitettä kuvaamaan kokemuksen dynaamisia ja kineettisiä laatuja, jotka liittyvät siihen, miten jokin kehollinen toiminta on suoritettu, olipa se sitten esimerkiksi käveleminen, nauraminen, seisomaan nouseminen tai laulaminen. (Stern 2000; 2002 [1977]; 2004; 2010.) Vitaaliaffektin käsite on ollut jo pitkään käytössä musiikintutkimuksessa ja musiikkiterapiassa (ks. esim. Erkkilä 1997; Lehtonen 1996; Rechartd 1991; Tarvainen 2012: 152–158; Välimäki 2005a: 183–186).

Vitaaliaffekteja voidaan kuvailla metaforisten luonnehdintojen avulla, kuten ”syöksyvä”, ”räjähtävä”, ”purkautuva”, ”hiipuva”, ”aaltoileva”, ”pitkittynyt”, ”kiihtyvä”, ”kurkotteleva”, ”ohikiitävä”, ”tunnusteleva”, ”vaivalloinen”, ”epäroivä” ja niin edelleen (Stern 2000: 54 ja 2004: 64; ks. myös Rechartd 1991: 23). Erilaisia vitaaliaffekteja on olemassa lukematon määrä ja kattavan listan laatiminen niistä olisi luultavasti mahdotonta.

Jokaisen liikkeen, tunteen ja vokaalisen äänen taustalla on vitaaliaffektit, jotka antavat näille liikkeille, tunteille ja äänille niille luonteenomaisen laadun. Vitaaliaffektit mahdollistavat elossa olemisen tunnun, joka nousee dynaamisista muutoksista olemisessamme (Stern 2000: 156). Vitaaliaffektien tasolla tarkasteltuna olemisemme on jatkuvaa erilaisten voimien virtausta – lähentymistä, loitontumista, laajenemista, supistumista, liukumista, räjähtämistä ja niin edelleen (Tarvainen 2012: 153). Keho ja sen lihakset, kudokset ja ontelot ovat jatkuvassa liikkeessä. Vaikka yrittäisimme pysyä täysin paikoillamme, sydämen lyönnit ja hengitys jatkavat silti liikettään.

Laulamisessa, kuten esimerkiksi tanssissakin, tästä jatkuvasta vitaaliaffektien virtauksesta tehdään taidetta. Stern on todennut, että tällaiset taidemuodot voivat olla abstrakteja siinä mielessä, että niissä ei tarvitse olla mitään käsitteellisen tason esittävää sisältöä ollakseen kuitenkin ilmaisevia. Abstraktien taidemuotojen ei tarvitse ilmaista myöskään kategorisia tunteita (kuten iloa tai surua) ollakseen ilmaisevia. Ne voivat paljastaa ja ilmaista tuntemisen tapoja pikemmin kuin niiden sisältöjä. (Stern 2000: 56; 2004: 66.)

Laulaja voi ”hienovirtittää” laulamistaan vitaaliaffektein luomalla erilaisia nyansseja esitykseensä. Tällä tavoin hän luo oman henkilökohtaisen tulkintansa

laulamastaan kappaleesta. (Vrt. Stern 2004: 66.) Kirjoitetussa musiikissa dynamiikkaan liittyvät merkinnät (kuten "forte", "pianissimo", "crescendo", "staccato") kuvaavat vitaalisia muotoja (Stern 2010: 82).

Vitaalisuus ei ole vain jokin aistittujen objektien ja sisältöjen lisäpiirre, päinvastoin. Se on olennainen osa itse aistittuja objekteja. Sternin mukaan kokemuksen aktivoimassa aivot mukana on sekä vitaalinen että sisällöllinen ulottuvuus. Ensimmäinen näistä on dynaaminen ja se pitää sisällään nopeuteen ja sen muutoksiin, intensiteettiin ja sen muutoksiin, keston, ajallisiin painotuksiin, rytmiin ja suuntaavuuteen liittyviä seikkoja. Toinen puolestaan pitää sisällään aistimodalityettein (näkö, kuulo jne.), kokemuksen laatuun (esim. punaisuus, harmonisuus), tavoitteisiin ja merkityksiin liittyviä seikkoja. (Stern 2010: 25.)

Sternin mukaan dynaaminen ja sisällöllinen ulottuvuus ovat yhteenkietoutuneet. Ensimmäinen näistä on jopa perustavamman laatuinen kuin toinen. Ilman dynaamista ulottuvuutta sisällöt jäisivät digitaaliseen muotoon, eivätkä ne koskaan saisi inhimilliselle toiminnalle ominaista analogista ja dynaamista muotoa. "Ei olisi virtausta, ei vitaalisuutta, eikä elävyyttä", kuten Stern asian ilmaisee. (Stern 2010: 25.)

Tämän luvun alussa toin esille kysymyksen liittyen siihen, onko proprioseptio sittenkin vain toissijainen aisti. Omia soomaesteettisiä kuuntelemisen kokemuksia reflektoidessa voin huomata, että laulajan ääni ja ilmaisu ovat kietoutuneet yhteen kokemuksessa. En kuule ensin laulajan ääntä ja vasta sitten aisti laulajan ilmaisun vitaalisia laatuja. Nämä kaksi – laulajan ääni auditiivisena aistimuksena ja ilmaisu kehollisina vitaalisina laatuina – tuntuvat olevan yhtä. Voin siirtää huomiotani niiden välillä, mutta en voi erottaa niitä kokonaan toisistaan. Tämä koskee vielä suuremmassa määrin tilanteita, joissa aistin omaa ääntäni. Kehoni proprioseptiossa vokaalisten äänten värähtely, äänentuottoon liittyvät kehon sisäosien liikkeet ja affektit ovat yhtä kokemusta.

Myös filosofi ja tanssintutkija Maxine Sheets-Johnstone on tuonut esille tällaiset esteettiseen kuuntelemisen kokemukseen liittyvät piirteet. Hänen mukaansa "emme kuule kolmea 60 desibelin voimakkuudella soivaa G-säveltä ja sen jälkeen 80 desibelin voimakkuudella soivaa E:tä - -". Sen sijaan aistimme esityksen laadun laajemmin. Tämän laadun aistiminen on olennaista esteettisessä kokemuksessa. (Sheets-Johnstone 1999: 114.)

Väitän, että kokemisen vitaalinen ulottuvuus – eli ilmaisu – on yleensä se kokemuksen ulottuvuus, joka painottuu soomaesteettisessä vokaalisessa kokemuksessa. Huomion suuntaaminen proprioseptioon saattaa etäännyttää meidät laulusta tai sävellyksestä taiteellisenä objektina, mutta se tekee meidät tietoisemmiksi ja vastaanottavaisemmiksi taiteelliselle ilmaisulle. Kyse ei näin ollen olekaan ensisijaisesti taideteoksen ja ihmisen välisestä suhteesta vaan ihmisen vokaalisesta, kehollisesta ja esteettisestä suhteesta muihin ihmisiin.

## Koko keholla kuuntelemisen intersubjektiivisuus

-- kehollaan aistiessaan ihminen pääsee luultavasti lähimmäs resonointia toisen ihmisen kanssa, kuin mitä ylipäättään on mahdollista päästä (Blacking 1973: 111).

Laulajan ilmaisua ei voi täysin tavoittaa ja ymmärtää kuuntelemalla lauluesitystä vain korvilla. Se vaatii kuuntelemista koko keholla. Fenomenologi Don Ihde on kiteyttänyt tämän oivalluksen hyvin: ”Fenomenologisesti lähestyttäessä en kuule ainoastaan korvillani, kuulen koko kehollani. Korvani ovat parhaimmillaan kuulemisen polttopisteessä toimiva elin.” (Ihde 1976: 45.)

Koko keholla kuuntelemisessa kuuntelija ei yritä tavoittaa itsensä ulkopuolista objektia ja sen akustisia piirteitä korvillaan. Sen sijaan hän kääntää huomion oman kehonsa proprioseptioon ja aistii kuulemaansa sen avulla. Koko keholla kuunteleminen on tuotu aiemmin esille ainakin laulamisen (esim. Eerola 2008; Järviö 2011), musiikin (Juntunen 2008; Juntunen & Hyvönen 2004; Martin 2006; Stubleby 1998; Ouzounian 2006), äänimaisemien (McCartney 2004: 179) ja fenomenologian (Ihde 1976) yhteydessä. Filosofi David Michael Levin on kirjoittanut *esikäsitteellisestä kuuntelemisesta* (engl. *preconceptual listening*), joka ei jäsenny käsitteellisen ymmärtämisen avulla vaan pikemminkin kehon tunnon avulla. Levin kuvaa sitä ”tuntemisen kautta virittyneeksi kuuntelemiseksi” (Levin 1989: 21–22).

Laulajille ja laulun opettajille koko keholla kuunteleminen voi olla tärkeä työskentelymenetelmä (vrt. Juntunen & Hyvönen 2004: 203; Järviö 2011: 239–242). Esimerkiksi laulupedagogi Ritva Eerola on tuonut esille ”pelkällä korvalla kuuntelemisen” ja ”kuuntelemisen koko keholla” kahtena erilaisena kuuntelemisen

tasona. Ensimmäinen näistä keskittyy laulajan äänen pintalaatuun, esimerkiksi äänen kauniiseen sointiväriin. Toinen sen sijaan menee syvemmälle. Kuuntelija voi aistia esimerkiksi laulamisen tasapainoisuuden tai jännittyneisyyden. Kuuntelija voi aistia ja ymmärtää nämä laadut omassa kehossaan. (Eerola 2008.)

Kuten jo aiemmin toin esille, monet kehittyneet laulajat ovat oppineet tällaisen proprioseptisen tavan aistia ja ymmärtää niin omaa kuin muidenkin vokaalista ilmaisua. Ei tarvitse kuitenkaan olla laulaja kehittääkseen omaa kykyään aistia ja ymmärtää toisen ihmisen ilmaisua. Myös ei-laulavat kuuntelijat voivat kehittää kykyään kuunnella koko kehollaan. Ehkä voidaan sanoa, että jotkin laulutyylit (kuten klassinen laulu) vaativat paljon harjoittamista – ei ainoastaan laulajalta vaan myös kuuntelijalta. Ehkä jotkin laulutyylit, jotka eivät kosketa minua, jäävät minulle vieraksi juuri siksi, että en ole ymmärtänyt niiden ilmaisemia kehollisia asenteita ja taitoja omalla kehollani. Laulamiseksi käytetyt viitaaliaffektiset laadut (kuten ”tiukkuus”, ”vaivalloisuus” tai ”keveys”) eivät kuitenkaan liity ainoastaan laulamiseen vaan myös muihin kehollisiin toimintoihin. Sen vuoksi myös ihmiset, jotka eivät ole itse koskaan laulaneet voivat ymmärtää laulajan ilmaisemia kehollisia laatuja. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että kaikki ymmärtäisivät laulajan ilmaisun juuri samalla tavalla – jokaisella keholla kun on oma historiansa ja omat tapansa aistia asioita. (Tarvainen 2012: 141.)

On tietenkin selvää, että laulaminen ja kuunteleminen ovat hyvin erilaisia kehollisia toimintoja, jotka vaativat hyvin erityyppisiä taitoja. En ole kuitenkaan samoilla linjoilla musiikintutkija Fred Everett Mausin kanssa joka toteaa, että musiikin esittäjän ja musiikin kuuntelijan kokemuksessa ei olisi samoja piirteitä (vrt. Maus 2010: 19). Sen sijaan haluan painottaa vokaalisen ilmaisun ja kuuntelemisen intersubjektivisiä mahdollisuuksia. Uskon, että kehollisina olentoina meillä on tarpeeksi yhteistä, jotta voimme ymmärtää toisiamme – jos emme ihan täydellisesti niin ainakin siinä määrin, että voimme jollain tavoin luoda yhteisiä merkityksiä ja arvioita siitä, mitä olemme kokeneet. Vaikka esimerkiksi musiikin esittäminen ja sen kuunteleminen ovat erilaisia kehollisia toimintoja, niiden välillä lienee kuitenkin useimmiten jonkinlainen symmetria (vrt. Shusterman 2010: 101–102).

Sheets-Johnstone on esittänyt, että merkityksenmuodostus liittyy juuri siihen, että meillä on pääosin melko samanlaiset taktillis-kinesteesteettiset kehot. Voimme ymmärtää toistemme artikulatorisia eleitä, koska meillä on ymmärrys

siitä, kuinka nämä eleet tuotetaan ja miltä ne tuntuvat kehossa. Hänen mukaansa tällainen kehojen välinen ymmärtämisen prosessi on erityisen sofistikoitunutta empatiaa. (Sheets-Johnstone 1999: xxviii, 378, 387.)

Kuuntelemisen kehollinen perusta on tuotu esille aiemmassakin tutkimuksessa. Esimerkiksi Tom Bruneau (1982) *empaattisessa kuuntelemisessa* (engl. *empathetic listening*), Simon Frithin (1996: 205–206) *myötätuntemisessa* (engl. *fellow feeling*), Theo van Leeuwenin (1999: 139–140) *kokemuksellisessa merkityspotentiaalissa* (engl. *experiential meaning potential*) ja Arnie Coxin (2001: 195–204; 2006) *mimeettisessä hypoteesissa* (engl. *mimetic hypothesis*) on yhtäläisyyksiä tässä esitettyjen seikkojen kanssa.

Neurobiologinen teoria peilisoluista on osaltaan vahvistanut argumentteja, joiden mukaan kuunteleminen on perustavanlaatuisesti kehollista ja intersubjektiiivista toimintaa (ks. esim. Cox 2006: 48; Montero 2006: 236; Shusterman 2012: 213, 331 ja 2010: 103–104; Stern 2004: 78–79 ja 2000: xx). Peilisoluteoriaa on hyödynnetty muun muassa musiikin (esim. Molnar-Szakacs & Overy 2006) ja äänen tutkimuksessa (esim. Waaramaa-Mäki-Kulmala 2009: 23).

Koko keholla kuuntelemista on pidetty ongelmallisena musiikintutkimuksen ja estetiikan piirissä kenties siksi, että siinä hämärtyy usein raja kokemisen objektin ja kuuntelijan kehollisten reaktioiden välillä. Esimerkiksi musiikin tunnetutkimuksen puolella on huomattu, että musiikin ilmaisemat tunteet ja toisaalta musiikin herättämät tunteet sekoittuvat helposti kuuntelijan kokemuksessa (Gabrielsson 2001: 447; 2002; Mithen 2006: 94; Scherer & Zentner 2001).

Koko keholla kuunnelllessani en ainoastaan kuuntele toisen ihmisen vokaalista ilmaisua vaan samalla ”kuuntelen” myös omaa kehoani. Voin ymmärtää toisen ihmisen vokaalisen ilmaisun siinä määrin, kuin pystyn kokemaan sen ilmentämiä kehollisia laatuja omassa proprioseptiossani. Tällä tavoin kokemus on subjektiivinen ja intersubjektiivinen yhtä aikaa. Ulkomaailma ilmenee minulle aina sellaisena kuin pystyn sen sisäisessä todellisuudessa kokemaan ja ymmärtämään. (Tarvainen 2012: 135.)

Kuuntelemisen kokemus syntyy kehon ja äänen vuorovaikutuksesta. Meillä ei ole keinoa vastaanottaa ääntä ilman kehoamme ja sille ominaisia tuntemuksia, affekteja ja reaktioita. Vokaalisessa soomaestetiikassa tämä kehon ja äänen vuorovaikutus voidaan nostaa tarkastelun kohteeksi. Tällä tavoin äänen aistimiseen liittyvät implisiittiset seikat voidaan tuoda esille. Ne vokaalisen kokemuksen

puolet ja piirteet, jotka ovat perinteisesti näyttäytyneet ongelmallisina tai epäkiinnostavina tutkimuksen kentällä voivat olla juuri kaikista mielenkiintoisimpia ja antoisimpia tutkimuksen kohteita vokaalisessa soomaestetiikassa.

## Johtopäätökset

Tässä artikkelissa olen tuonut esille joitakin lähtökohtia vokaalisen soomaestetiikan kehittämiseksi. Vokaalista soomaestetiikkaa voisi luonnehtia lähestymistavaksi, jossa huomio on vokaalisten äänten tuottamisen ja niiden kuuntelemisen kehollis-kokemuksellisissa ulottuvuuksissa.

Vokaalinen soomaestetiikka voi avata lukuisia erilaisia toteutusmahdollisuuksia ihmisäänen teoretisointiin ja äänellisiin käytäntöihin. Tässä artikkelissa olen pystynyt tuomaan esille pintapuolisesti vain joitakin teemoja, joita tulisi jatkossa tarkastella tarkemmin. Vokaalinen soomaestetiikka voi kytkeytyä Shustermanin soomaestetiikan lisäksi myös esimerkiksi tieteidenväliseen *voice studies* -tutkimukseen. Myös laulututkimuksesta ja etnomusikologiasta löytyy teoretisointeja, joiden tarkastelu soomaesteettiseltä kannalta olisi mielenkiintoista, puhumattaakaan puheen- tai teatteritutkimuksesta, joihin tässä artikkelissa ei ollut valitettavasti mahdollista paneutua.

Johdannossa esitin kysymyksiä liittyen proprioseptisen aistialueen esteettiseen potentiaaliin. Proprioseptio on tärkeä osa vokaalista kokemusta – niin itse vokalisointia kuin kuuntelemistakin. Perinteisten subjekti–objekti-, sisäpuoli–ulkopuoli- ja keho–mieli-dikotomioiden hämärtyminen ja hajoaminen on tyypillistä monille kehotietoisille vokaalisille kokemuksille. Tämä ei kuitenkaan sulje pois sitä, etteivätkö kyseiset kokemukset voisi olla myös esteettisiä. Millä tapaa ne voivat olla esteettisiä on kysymys, jota tulee jatkossa pohtia lisää vokaalisen soomaestetiikan keinoin.

Vastatakseni johdannon kysymykseen siitä, millä tavoin vokaalinen soomaestettinen kokemus voi olla esteettistä, päädyin tarkastelemaan vokaalista kokemusta ilmaisun näkökulmasta. Käytin tässä apunani Sternin vitaaliaffektin käsitettä. Kehon proprioseptio on mukana kaikissa vokaalisissa kokemuksissa, ainakin taustalla. Huomion suuntaaminen proprioseptisiin aistimuksiin äänen- tuotossa tai kuuntelemisessa tuo ilmaisuun liittyvän ulottuvuuden kokemuksen

keskiöön. Tällöin taideteos kokemisen objektina perinteisessä mielessä (esim. sävellyks) saattaa siirtyä kokemuksessa taka-alalle.

Ehdotan, että vokaalinen soomaestetiikka voisi keskittyä tarkastelemaan ihmisen vokaalista, kehollista ja esteettistä suhdetta toisiin ihmisiin. Tällainen tutkimusote soveltuisi hyvin etnomusikologian kentälle, jossa sosiaaliset ja kulttuuriset näkökulmat ovat vahvasti mukana ihmisen musiikkisuhteeseen liittyvissä pohdintoissa. Soomaesteettisesti virittynyt lähestymistapa voisi tarjota mielenkiintoisia näkökulmia ihmisen äänellisen käyttäytymisen tutkimiseksi.

Johdannossa kysyin myös, voiko proprioseptinen kokemus olla intersubjektiivista. Proprioseptioon keskittyminen ei tarkoita sulkeutumista ulkomaailmalta vaan sen avulla voimme olla myös avoimia ulkomaailmalle ja muille ihmisille. Koko keholla kuunnellessa voimme aistia toisen ihmisen ilmaisuja – sen liikkeellisiä, affektiivisia ja äänellisiä aspekteja. Tämä voi tarjota meille syvää ymmärrystä toisen ihmisen kehollis-äänellisestä todellisuudesta. Samalla kun kuuntelemme toista ihmistä koko kehollamme, kuuntelemme myös itseämme. Tulemme tietoisiksi omista tuntemuksista ja reaktioistamme. Kuuntelemme siis muita ihmisiä ja maailmaa suhteessa omaan kehoomme ja itseemme.

Vokaalisen soomaestetiikan avulla voidaan lähestyä myös esimerkiksi hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä uudenlaisesta näkökulmasta. Aiemmassa äänentutkimuksessa on keskitytty hyvinvointiin fysiologisen kehon ja sen suorituskapasiteetin näkökulmasta painottamalla äänenlaadun merkitystä terveen äänen kannalta. Nämä tarkastelut ovat eittämättä olleet arvokkaita äänellisen hyvinvoinnin kehittämisessä. Ehdotan kuitenkin, että vokaalinen soomaestetiikka voisi tuoda näiden tarkastelujen rinnalle näkökulman, jossa pohditaan aktuaalisten kehollisten aistimusten roolia vokaalisen hyvinvoinnin muodostumisessa. Kuten jo aiemmin tässä artikkelissa toin esille, vokaalisen soomaestetiikan yhtenä tehtävänä onkin kehollis-äänellisen *kokemuksen* kehittäminen ja kultivointi.

Äänikouluttajan, laulunopettajan sekä ääni-improvisaation ja rentouttavan äänen opettajan työssäni olen huomannut, että keholliset vokalisoinnin kokemukset voivat lisätä ihmisen yleistä hyvinvointia. Esimerkiksi oman äänen värähtely voi rentouttaa kehon kudoksia, äänentuottamiseen liittyvät kehon liikkeet voivat laajentaa ihmisen totunnaisia liikkumisen tapoja ja liikeratoja, ihmisen suhde omaan ääneen voi kehittyä rennommaksi ja itsevarmemmaksi, äänentuoton kapasiteetti ja erilaisten äänten repertuaari voi laajeta, kehotietoisuus

voi kehittyä ja äänessä oleminen voi luoda vitaalista kokemusta, johon liittyy erityinen ”elossa olemisen tuntu”.

Aiemmin on tehty tutkimusta ainakin laulamisen hyvinvointivaikutuksista (ks. esim. Clift & Hancox 2010; Balsnes 2012; Stacy ym. 2002; Vaag ym. 2013). Vokaalinen soomaestetiikka voisi omalta osaltaan täydentää näitä tarkasteluja keskittymällä kehollisen kokemuksen muotoutumiseen vokalisoinnissa ja kuuntelemisessa sekä siihen, miten nämä kokemukset voivat erityisesti soomaesteettisellä laadullaan tuottaa myös kokemusta hyvinvoinnista.

Vokaalinen soomaestetiikka voisi ottaa huomioon myös tarpeen vokaalisen ilmaisun demokratisoimiseksi ja kehittää käytäntöjä, joiden avulla kuka tahansa voisi nauttia äänestään riippumatta siitä, millaiset äänelliset tai musikaaliset taidot hänellä on. Väitän, että kulttuurissamme äänenkäyttö on melko säänneltyä (kuka saa käyttää ääntään, millä tavoin ja missä yhteyksissä). Inhimillisinä olentoina meillä on kuitenkin tarve ilmaista omaa kokemustamme myös äänellisesti. Kehossamme on myös laajalti potentiaalia tähän ilmaisuun. Ehkäpä nykyisessä kehollis-äänellisessä kulttuurissamme kehojemme vokaaliset perustarpeet ja potentiaalit eivät kuitenkaan tule huomioiduiksi osaltaan siksi, että äänenkäyttöä ohjaavat puheen ja laulun pitkälle kehittyneet ja melko monimutkaiset kommunikatiiviset ja esteettiset vaatimukset. *Voice Studies* -kirjan toimittajat Konstantinos Thomaidis ja Ben Macpherson menevät jopa niin pitkälle, että puhuvat ”ymmärtämisen tyrannioista”, jotka hallitsevat äänenkäyttöä rajaten sitä musiikin ja kielen piiriin (Thomaidis & Macpherson 2015: 5).

Näitä kysymyksiä tulisi mielestäni purkaa ja tarkastella uusista näkökulmista niin teoreettisesti kuin käytäntöjenkin tasolla. Minkälaiset äänet ovat sallittuja ja missä yhteyksissä? Minkälaisille kehollisille tavoille ja ihanteille nämä normit pohjautuvat? Minkälaisia uusia kehollis-äänellisiä toimintamalleja voidaan luoda lisäämään ihmisten rohkeutta käyttää omaa ääntään vapaammin oman kehon kokemukseen luottaen?

Vokaalisen soomaestetiikan laajemman tason tavoitteena on kehittää ymmärrystä ihmisestä kehollisena, aistivana ja äänellisenä olentona sekä tutkia ihmisen moninaisia äänellis-sensorisia ja esteettisiä suhteita ympäristöönsä ja muihin ihmisiin. Tehtävänä on erityisesti tarkastella nykyihmisen suhdetta omaan kehoonsa ja ääneensä sekä tuoda esille keinoja tämän suhteen vahvistamiseksi.



## Kirjallisuus

- Austern, Linda Phyllis (2002) "Introduction." *Music, Sensation, and Sensuality*. Toim. Linda Phyllis Austern. New York & London: Routledge, 1–14.
- Balsnes, Anne Haugland (2012) "Choral Singing, Health and Quality of Life: The Story of Diana". *Arts & Health: International Journal for Research, Policy & Practice* 4, 3/2012, 249–261.
- Barthes, Roland (1977) "The Grain of the Voice". *Image Music Text: Essays Selected and Translated by Stephen Heath*. London: Fontana Press, 179–189.
- Barker, Paul (2015) "Foreword. With one voice: Disambiguating sung and spoken voices through a composer's experience". *Voice Studies: Critical Approaches to Process, Performance and Experience*. London and New York: Routledge, xvi–xxvi.
- Bartczak, Kacper (2012) "Bodies that Sing: Somaesthetics in the American Poetic Tradition". *Pragmatism Today* 3, 2/2012, 29–39.
- Bendelow, Gillian & Williams, Simon J. (1998) *The Lived Body: Sociological Themes, Embodied Issues*. London and New York: Routledge.
- Blacking, John (1973) *How Musical is Man?* London: Faber and Faber.
- Bruneau, Tom (1982) "Empathy and Listening". *Listening*. Toim. Andrew D. Wolvin & Carolyn Gwynn Coakley. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers, 185–200.
- Cavarero, Adriana (2005) *For More than One Voice: Toward a Philosophy of Vocal Expression*. Stanford: Stanford University Press.
- Clift, Stephen & Hancox, Grenville (2010) "The Significance of Choral Singing for Sustaining Psychological Wellbeing: Findings from a Survey of Choristers in England, Australia and Germany". *Music Performance Research*, 3/2010, 79–96.
- Connor, Steven (2000) *Dumbstruck: A Cultural History of Ventriloquism*. Oxford: Oxford University Press.
- Cox, Arnie (2001) "The Mimetic hypothesis and embodied musical meaning". *Musicae Scientiae* 5, 2/2001, 195–204.
- (2006) "Hearing, Feeling, Grasping Gestures". *Music and Gesture*. Toim. Anthony Gritten & Elaine King. Aldershot, Hampshire: Ashgate, 45–60.
- Dewey, John (2005 [1934]) *Art as Experience*. Berkley: The Berkeley Publishing Group.
- Dolar, Mladen (2006) *A Voice and Nothing More*. Cambridge, Massachusetts & London: The MIT Press.
- Eerola, Ritva (2008) "Laulajan arviointi – makuasia vai korvan harjaantuneisuus". *Laulupedagogi* 2007–08. <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=23> (luettu 17.12.2008).
- Eidsheim, Nina Sun (2011) "Sensing Voice: Materiality and the Lived Body in Singing and Listening". *The Senses and Society* 6, 2 /2011, 133–155.

- Erkkilä, Jaakko (1997) "From the Unconscious to the Conscious. Musical Improvisation and Drawings as Tools in the Music Therapy of Children". *Nordic Journal of Music Therapy* 6, 2/1997, 112–120. <http://www.njmt.no/erkunconscious.html#top> (luettu 11.9.2006).
- Fast, Heidi (2008) "An Emergent Tuning as a Molecular Organizational Mode". *Inflexions* 4/2008, 342–357. [http://www.inflexions.org/n4\\_An-Emergent-Tuning-as-an-Organizational-Molecular-Mode-by-Heidi-Fast.pdf](http://www.inflexions.org/n4_An-Emergent-Tuning-as-an-Organizational-Molecular-Mode-by-Heidi-Fast.pdf) (luettu 7.7.2016).
- Feld, Steven (1988) "Aesthetics as Iconicity of Style, or 'Lift-up-over Sounding': Getting into the Kaluli Groove". *Yearbook for Traditional Music* 20, 74–113. <http://www.stevenfeld.net/s/1988-Aesthetics-as-Iconicity.pdf> (luettu 11.8.2016).
- Frith, Simon (1996) *Performing Rites: On the Value of Popular Music*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Gabrielsson, Alf (2001) "Emotions in Strong Experiences with Music". *Music and Emotion: Theory and research*. Toim. Patrik N. Juslin and John A. Sloboda. Oxford: Oxford University Press, 431–449.
- (2002) "Emotion Perceived and Emotion Felt: Same or different?" *Musicae Scientiae*, Special issue 2001–2002, 123–147.
- Gallagher, Shaun (2003) "Bodily self-awareness and object perception". *Theoria et Historia Scientiarum: International Journal for Interdisciplinary Studies* 7, 1/ 2003, 53–68. [https://www.researchgate.net/publication/291982409\\_Bodily\\_self-awareness\\_and\\_object\\_perception](https://www.researchgate.net/publication/291982409_Bodily_self-awareness_and_object_perception) (luettu 27.11.2016).
- (2011) "Somaesthetics and the Care of the Body". *Metaphilosophy* 42, 3/2011, 305–313.
- Gallagher, Shaun & Cole, Jonathan (1998) "Body Image and Body Schema in a Deafferented Subject". *Body and Flesh: A Philosophical Reader*. Toim. Donn Welton. Massachusetts: Blackwell Publishers, 131–148.
- Holgersen, Sven-Erik (2010) "Body Consciousness and Somaesthetics in Music Education". *Action, Criticism & Theory for Music Education* 9, 1/2010, 32–44.
- Ignatow, Gabriel (2007) "Theories of Embodied Knowledge: New Directions for Cultural and Cognitive Sociology?". *Journal for the Theory of Social Behaviour* 37, 2/2007, 115–135.
- Ihde, Don (1976) *Listening and Voice: A Phenomenology of Sound*. Athens, Ohio: Ohio University Press.
- James, William (1983 [1890]) *The Principles of Psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Juntunen, Marja-Leena (2008) "Sensing and expressing qualities of music through the moving body". [Esitelmä.] The First International Conference on Kinaesthesia and Motion. Tampere, 2.–4.10.2008.

- Juntunen, Marja-Leena & Hyvönen, Leena (2004) "Embodiment in Musical Knowing: How Body Movement Facilitates Learning within Dalcroze Eurhythmics". *British Journal of Music Education* 21, 2/2004, 199–214.
- Järviö, Päivi (2011) *Laulajan sprezzatura. Fenomenologinen tutkimus italialaisen varhaisbarokin musiikin laulaen puhumisesta*. [Väitöskirja.] Acta musicologica fennica 29. Helsinki: Suomen musiikkitieteellinen seura.
- Kalanti, Timo (2007) "Ruumiin välineet ja sensuaalinen tieto". [Esitelmä.] Sosiologipäivät, Turku, maaliskuu 2007.
- Kent, Raymond D. & Ball, Martin J. (toim.) (2000) *Voice Quality Measurement*. San Diego: Singular Publishing Group.
- Klemola, Timo (2005). *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press.
- Leder, Drew (1990) *The Absent Body*. Chicago & London: The University of Chicago Press.
- (1992) (toim.) *The Body in Medical Thought and Practice*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Leeuwen, Theo van (1999) *Speech, Music, Sound*. Houndmills, Basingstoke, Hampshire & London: Macmillan Press Ltd.
- Lehtonen, Kimmo (1996) *Musiikki, kieli ja kommunikaatio. Mietteitä musiikista ja musiikkiterapiasta*. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: tutkielmia ja raportteja 17. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Musiikkitieteen laitos.
- Levin, David Michael (1989) *The Listening Self*. New York & London: Routledge.
- Liimacka, Satu (2013) *Re-Embodied: Young Women, the Body Quest and Agency in the Culture of Appearances*. [Väitöskirja.] Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Martin, Christopher (2006) 'We Feed off Each Other': *Embodiment, phenomenology and listener receptivity of Nirvana's In Utero*. [Opinnäytetyö.] Graduate College of Bowling Green State University.
- Maus, Fred Everett (2010) "Somaesthetics of Music". *Action, Criticism, and Theory for Music Education* 9, 1/2010, 10–25.
- McCartney, Andra (2004) "Soundscape Works, Listening, and the Touch of Sound". *Aural Cultures*. Toim. Jim Drobnick. Toronto: YYZ Books, 179–185.
- McKerrell, Simon (2012) "An Ethnography of Hearing: Somaesthetic Hearing in Traditional Music." *The Body Is The Message, Volume 2*. Graz: Grazer Universitätsverlag Leykam, 76–89. [https://www.academia.edu/1074033/\\_An\\_ethnography\\_of\\_hearing\\_somaesthetic\\_hearing\\_in\\_traditional\\_music\\_](https://www.academia.edu/1074033/_An_ethnography_of_hearing_somaesthetic_hearing_in_traditional_music_) (luettu 28.2.2014).
- Merleau-Ponty, Maurice (1990 [1964]) *Le visible et l'invisible*. Toim. Claude Lefort. Paris: Gallimard.

- Mithen, Steven (2006) *The Singing Neanderthals: The Origins of Music, Language, Mind, and Body*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Molnar-Szakacs, Istvan & Overy, Katie (2006) "Music and Mirror Neurons: From Motion to 'E'motion". *SCAN (Social Cognitive and Affective Neuroscience)* 1/2006, 235–241.
- Montero, Barbara (2006) "Proprioception as an Aesthetic Sense". *Journal of Aesthetics and Art Criticism* 64, 2/2006, 231–242.
- Määttänen, Pentti (2005) "Merkitykset musiikissa: Pragmatismin näkökulma". *Musiikin filosofia ja estetiikka: Kirjoituksia taiteen ja populaarin merkityksistä*. Toim. Juha Torvinen & Alfonso Padilla. Helsinki: Yliopistopaino, 2005, 233–248.
- (2010) "Shusterman on Somatic Experience". *Action, Criticism & Theory for Music Education* 9, 1/2010, 56–66. [http://act.maydaygroup.org/articles/Maattanen9\\_1.pdf](http://act.maydaygroup.org/articles/Maattanen9_1.pdf) (luettu 24.7.2015).
- (2012) *Taide maailmassa: Pragmatistisen estetiikan lähtökohtia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Neumark, Norie (2010a) "Introduction: The Paradox of Voice". *VOICE: Vocal Aesthetics in Digital Arts and Media*. Toim. Norie Neumark, Ross Gibson & Theo van Leeuwen. Cambridge & London: The MIT press, xv–xxxiii.
- (2010b) "Doing Things with Voices: Performativity and Voice". *VOICE: Vocal Aesthetics in Digital Arts and Media*. Toim. Norie Neumark, Ross Gibson & Theo van Leeuwen. Cambridge & London: MIT Press, 95–118.
- Olkkonen, Satu (2013) *Äänenkäytön erityisyys pedagogiikan ja taiteellisen toiminnan haasteena*. [Väitöstutkimus.] Acta Scenica 33. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. <http://hdl.handle.net/10138/40837> (luettu 27.11.2016).
- Ouzounian, Gascia (2006) "Embodied Sound: Aural Architectures and the Body," *Contemporary Music Review* 25, 1–2/2006, 69–79.
- Parviainen, Jaana (1998) *Bodies Moving and Moved. A Phenomenological Analysis of the Dancing Subject and the Cognitive and Ethical Values of Dance Art*. [Väitöskirja.] Tampere: Tampere University Press.
- (2006). *Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Potter, John (1998) *Vocal Authority. Singing Style and Ideology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Protevi, John (2012) "Three Developments of Themes in Shusterman's Somaesthetics". *Pragmatism Today* 3, 2 / 2012, 21–28.
- Rehardt, Eero (1991) "Minuuden kokeminen musiikissa". *Musiikkitiede* 2/1991, 19–33.
- Rouhiainen, Leena (2006) "Mitä somatiikka on? Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta". *Liikkeitä Näyttämöllä*. Toim. Pia Houni, Johanna Laakkonen, Heta Reitala & Leena Rouhiainen. Helsinki: Teatterintutkimuksen seura, 10–34.

- Scherer, Klaus R. & Zentner, Marcel R. (2001) "Emotional Effects of Music. Production Rules". *Music and Emotion. Theory and Research*. Toim. Patrik N. Juslin & John A. Sloboda. Oxford: Oxford University Press, 361–392.
- Shaviri, Steven (2006) "A Voice and Nothing More". *The Pinocchio Theory*. <http://www.shaviri.com/Blog/?p=489> (luettu 5.8.2016).
- Sheets-Johnstone, Maxine (1999). *The Primacy of Movement*. Advances in Consciousness Research 14. Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Sherrington, Charles S (1906) *The Integrative Action of the Nervous System*. New Haven: Yale University Press. <https://liberationchiropractic.com/wp-content/uploads/research/1906Sherrington-IntegrativeAction.pdf> (luettu 9.8.2016).
- Shusterman, Richard (1999) "Somaesthetics: A Disciplinary Proposal". *The Journal of Aesthetics and Art Criticism* 57, 3/1999, summer, 299–313. <http://www.jstor.org/stable/432196> (luettu: 11.9.2008).
- (2006) "Aesthetic Experience: From Analysis to Eros". *Journal of Aesthetics and Art Criticism* 64, 2/2006, 217–229.
- (2008) *Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- (2010) "Body Consciousness and Music: Variations on Some Themes". *Action, Criticism & Theory for Music Education* 9, 1/2010, 101–102.
- (2011) "Soma, Self, and Society: Somaesthetics as Pragmatist Meliorism". *Metaphilosophy* 42, 3/2011, 314–327. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-9973.2011.01687.x/full> (luettu 17.10.2014).
- (2012) *Thinking through the Body: Essays in Somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Silverman, Kaja (1988) *The Acoustic Mirror. The Female Voice in Psychoanalysis and Cinema*. Bloomington: Indiana University Press.
- Sivuoja-Gunaratnam, Anne (2007) "Barthes, ääni-kieli ja musiikki". *Vastarinta/resistanssi. Konfliktit, vastustus ja sota semiotiikan tutkimuskohteina*. Toim. Harri Veivo. Helsinki: Helsinki University Press, 54–73.
- Stacy, Rosie & Brittain, Katie & Kerr, Sandra (2002) "Singing for Health: An Exploration of the Issues". *Health Education* 102, 4/2002, 156–162. <http://dx.doi.org/10.1108/09654280210434228> (luettu 31.3.2015.)
- Stark, James (2003) *Bel Canto: A History of Vocal Pedagogy*. 2. painos. Toronto: University of Toronto Press, Scholarly Publishing Division.

- Stern, Daniel N. (2000). *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. Paperback edition. N.Y: Basic Books.
- (2002 [1977]) *The First Relationship: Infant and Mother*. Cambridge & London: Harvard University Press.
- (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York & London: W. W. Norton & Company.
- (2010) *Forms of Vitality: Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development*. New York: Oxford University Press.
- Stubley, Eleanor V. (1998) "Being in the Body, Being in the Sound: A Tale of Modulating Identities and Lost Potential. *Journal of Aesthetic Education* 32, 4/1998, Winter, 93–105.
- Sundberg, Johan (1987 [1980]) *The Science of the Singing Voice*. [Röstlära.] Illinois: Northern Illinois University Press.
- Syrjä, Tiina (2007) *Vieras kieli suussa: Vieraalla kielellä näyttämisen ulottuvuuksia näyttelijäopiskelijan äänessä, puheessa ja kehossa*. [Väitöskirja.] Tampere: Tampere University Press. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7116-2> (luettu 10.8.2016).
- Tarvainen, Anne (2008) "Elämyksestä analyysiin: Laulajan ilmaisun kuuntelemisen kehollisia ja liikkeellisiä ulottuvuuksia". *Musiikki* 1/2008, 18–48.
- (2012) *Laulajan ääni ja ilmaisu: Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk*. [Väitöskirja.] Suomen etnomusikologisen seuran julkaisuja 20. Tampere: Tampere University Press.
- Thomaidis, Konstantinos & Macpherson, Ben (toim.) (2015) *Voice Studies: Critical Approaches to Process, Performance and Experience*. London and New York: Routledge.
- Thurman, Leon & Welch, Graham (toim.) (2000) *Bodymind and Voice: Foundations of Voice Education*. Collegeville, MN: The VoiceCare Network, National Center for Voice and Speech, Fairview Voice Center.
- Tiainen, Milla (2012) *Becoming-Singer: Cartographies of Singing, Music-Making and Opera*. [Väitöskirja.] Turku: University of Turku.
- (2013) "Revisiting the voice in media and as medium: New materialist propositions". *NECSUS. European Journal of Media Studies* 2, 2/2013, 383–406.
- Vaag, Jonas & Saksvik, Per Øystein & Theorell, Töres & Skillingstad, Trond & Bjerkeset, Ottar (2013) "Sound of Well-Being – Choir Singing as an Intervention to Improve Well-Being among Employees in Two Norwegian County Hospitals". *Arts & Health: International Journal for Research, Policy & Practice* 5, 2/2013, 93–102.

- Vadén, Tere & Torvinen, Juha (2014) "Musical Meaning in Between: Ineffability, Atmosphere and Asubjectivity in Musical Experience". *Journal of Aesthetics and Phenomenology* 1, 2/2014, 209–230.
- Vannini, Phillip & Waskul, Dennis & Gottschalk, Simon (2013) *The Senses in Self, Society, and Culture: A Sociology of the Senses*. New York & London: Routledge, 2013.
- Väkevä, Lauri (2004) *Kasvatuksen taide ja taidekasvatus. Estetiikan ja taidekasvatuksen merkitys John Deweyn naturalistisessa pragmatismissa*. [Väitöskirja.] Kasvatustieteiden tiedekunta, Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Oulu: Oulun yliopisto.
- Välimäki, Susanna (2005a) *Subject Strategies in Music. A Psychoanalytic Approach to Musical Signification*. [Väitöskirja.] Acta Semiotica Fennica xxii, Approaches to Musical Semiotics 9. Helsinki & Imatra: Semiotic Society of Finland & International Semiotics Institute.
- (2005b) "Musiikki, ruumis, ääni – ja k.d. lang: Filosofinen ja musiikkianalyttinen vuoropuhelu". *Musiikin filosofia ja estetiikka: Kirjoituksia taiteen ja populaarin merkityksistä*. Toim. Juha Torvinen & Alfonso Padilla. Helsinki: Yliopistopaino, 359–394.
- Waaramaa-Mäki-Kulmala, Teija (2009) *Emotions in Voice: Acoustic and Perceptual Analysis of Voice Quality in the Vocal Expression of Emotions*. [Väitöskirja.] Tampere: University of Tampere. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7667-9> (luettu 27.4.2015).
- Wahlfors, Laura (2013) *Muusikon kumousliikkeet: Intiimin estetiikkaa musiikin käytännöissä*. [Väitöskirja.] Helsinki: Tutkijaliitto.