

## **LAULUN PUU**

Ajatuksia laulamisen psykofyysisyydestä

Else Sassi  
Opinnäytetyö AMK  
Kevät 2025  
Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma  
Laulupedagogi  
Oulun ammattikorkeakoulu

# TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma  
Laulupedagogi

Tekijä: Else Sassi

Opinnäytetyön otsikko: Laulun puu. Ajatuksia laulamisen psykofyysisyydestä.

Työn ohjaaja: Vanessa Rodrigues da Cunha

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2025

Sivumäärä: 29

Laulun puu – ajatuksia laulamisen psykofyysisyydestä on opinnäytetyö, joka kuvaa lähtökohtaisesti omaa matkaani lauluopintojen parissa ja matkasta löytyneitä oivalluksia. Oivallusten myötä syntyi työkalu nimeltään Laulun puu.

Opinnäytetyön tavoitteeksi asetui ajatus avata Laulun puu -työkalun tieteellistä taustaa kirjallisuuskatsauksen muodossa. Laulaminen mielletään usein monimutkaiseksi ja vaikeaksi lajiksi, jotka vain jotkut osaavat ja toiset eivät. Opinnäytetyöni vahvisti sitä ajatusta, että laulaminen on tosiasiaa hyvinkin luonnollinen tapahtuma ja toisaalta, että laulamisen oppiminen vaatii erityisesti kehotietoisuuden lisäämistä sekä laulamista estävien kehollisten tai psyykkisten prosessien purkamista.

# ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Program in Music Pedagogue  
Option of Vocal Pedagogue

Author: Else Sassi

Title of thesis: The Singing Tree – Thoughts on the Psychophysical Nature of Singing

Supervisor: Vanessa Rodrigues da Cunha

Term and year when the thesis was submitted: spring 2025

Number of pages: 29

This thesis primarily describes my personal journey in vocal studies and the insights I have gained along the way. These insights led to the creation of a tool called *The Singing Tree*.

The goal of this thesis was to explore the scientific background of *The Singing Tree* tool through a literature review. Singing is often perceived as a complex and difficult skill that some people naturally possess while others do not. However, my research reinforced the idea that singing is, in fact, a very natural process. Nonetheless, learning to sing requires increased body awareness and the release of physical or psychological processes that may inhibit singing.

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	2
ABSTRACT .....	3
SISÄLLYS .....	4
1 JOHDANTO .....	5
2 LAULAMINEN.....	6
3 HENGITYS .....	7
4 LAULUN PUU.....	9
4.1. Kohti konkreettista työkalua .....	10
4.2. Juuret- keho.....	11
4.3. Maaperä - äänelliset kokemukset .....	15
4.4. Ilmavirta - ympäristön vaikutukset.....	17
4.5. Puun oksat – mieli .....	21
4.5. Puun hedelmät – haluttu lauluestetiikka .....	22
5 POHDINTA .....	24
LÄHTEET .....	28

# 1 JOHDANTO

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Jotta laulun opiskelu avautuu mahdollisimman esteettömästi opiskelijalle, on hänen hyvä olla tietoinen omista kehoillisista ja mielellisistä prosesseista. Tätä varten olen kehittänyt ”Laulun puu” -työkalun, jonka avulla on helpompi ja ymmärrettävämpi reflektoida itsessä tapahtuvia asioita. Opinnäytetyöni tarkoitus on avata näkökulmia laulamiseen vaikuttavien psykofyysisten tekijöiden mahdollisuuksista ja esteistä sekä antaa laulua opettaville konkreettinen työkalu, jolla psyykestä ja fyysisyydestä kumpuavia laulun esteitä voidaan kartoittaa ja reflektoida.

Kun lähdin opiskelemaan laulopedagogiksi, oli mielessäni vahvasti ajatus, että opinnot ovat samalla matka itseeni. Yhtä aikaa olin innostunut ja hämmentynyt. Laulamiseen tuntui liittyvän niin paljon elementtejä ja ulottuvuuksia. Piirsin huoneeseeni seinänkokoisen miellekartan ja sen ylälaitaan otsikon ”laulamisen salaisuus”. Miellekarttaan aloin kirjata asioita, jotka mielestäni liittyivät laulamiseen. Karttaan piirtyi niin fysiologisia tosiasioita kuin hengitystekniikkaa, psykisiä ulottuvuuksia unohtamatta. Minulla on ollut laulamisen suhteen paljon lukkoja ja esteitä. Lauluopinnot ovatkin olleet minulle vahvasti terapeutin matka, jonka aikana olen joutunut käsittelemään mielensisäisiä prosesseja, esteitä, kehon asentoja ja muista vastaavia aiheita. Tästä kaikesta ihmettelystä ja matkasta syntyi lopulta Laulun puu.

Opinnäytetyö on otteeltaan kirjallisuuskatsauksen kaltainen. Avaan kehittäämäni Laulun puun käsitteitä, pohjaten sitä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Kirjallisuudeksi olen valinnut tietokirjallisuutta, tutkimuksia sekä opinnäytetöitä.

## 2 LAULAMINEN

Ääni on värähtelyä eli ilman painevaihtelua. Korvan tärykalvo ottaa ääniaallot vastaan, ääni korvassa vahvistuu ja muuttuu sähköimpulsseiksi, joita aivot sitten tulkitsevat. Äänen syntyyn tarvitaan ilmapirtta ja jotain, mitä ilmapirtta liikuttaa. Suomen kielessä äänellä tarkoitetaan kaikenlaisia kuulohavaintoja, mutta keskityn tässä opinnäytetyössä ihmisääneen. (Sihvo 2007, 12.) Ihmisääni syntyy kurkunpäässä ilmapirran aiheuttaman äänihuulivärähtelyn seurauksena. Ominaisvärinsä ja täyden voimansa ääni saa kulkiessaan ääniväylän lävitse. (Kotila 2008, 34.) Ääntöväylä toimii niin sanotusti äänen vahvistimena ja käsitteää alueen äänihuulten ja huulten ja sierainten välissä (Kotila 2008, 37). Laulaminen on parhaimmillaan äänen käyttämistä niin, että se soi vapaasti ja on vapaa. Koistinen (2000, 11) käyttää kirjassaan termiä vapaa ääni ja määrittelee sitä näin:

Vapaa ääni on ääntä, joka syntyy ihmisen mielessä, ajatuksissa. Se on kantava, laaja, pyöreä, täyteläinen ja soiva. Se alkaa hengityksen saattamana pehmeästi ja se voi laajentua pianissimosta aina voimakkaimpaan forteen asti ilman puristusta, jännitystä ja voimaa. Se liikkuu sulavasti rekisteristä toiseen ja sillä on valmius taipua erilaisiin tunnetiloihin. Vapaa ääni on persoonallinen ja sillä on kopeimaton äänensävy ja -väri. Vapaa, terve ääni on henkisten kykyjen kehityksen kannalta tärkeää.

Laulajan instrumentti on laulajan oma keho, mieli, tunteet ja halu. Terveen, hyvän ja vapaan äänen edellytyksenä on, että laulaja käyttää koko instrumenttiaan ja ennen kaikkea oppii tuntemaan sen sisältä käsin. (Koistinen 2000, 12). Laulajan pyrkimys on luoda edellytykset äänen ilmenemiselle aistein havaittavalla tavalla. Ääni soi kauniisti, jos mikään ruumiillisuudesta ei estä sitä virtaamasta ulos. Voidaan siis jopa ajatella, että ääni sinällään ei voi olla sairas, vaan äänellä on sairastuessaan jotain esteitä tiellään. (Werbeck-Svärdström 2001, 41–42.)

### 3 HENGITYS

Hengitys on keskeisessä roolissa laulamissa. Se on merkittävä niin äänen tuottamisessa kuin mielen ja kehon toimintatapojen rauhoittamisessa. Laulamista voi itsessäänkin ajatella hengittämiseksi. Se on äänellistä uloshengitystä. Hengitys on tapahtumana täysin automaattinen kehon ulkopuolisen ja sisäpuolisen paineen eron vuoksi. (Koistinen 2003, 32).

Hengitys jaetaan perinteisesti kolmeen vaiheeseen: sisäänhengitykseen, uloshengitykseen sekä hengitystaukoon. Normaali sisäänhengitys alkaa pallean supistumisella, josta hengitys leviää aaltomaisesti sekä alaspäin lantion suuntaan että ylöspäin rintakehään. Selkärangassa tapahtuu sisäänhengityksen aikana pieni rullaava liike, jolloin lanneranka kallistuu hieman eteenpäin ja kaularangan ja rintarangan välinen liitoskohta tasoittuu. Ilma keuhkoihin tulee imuvaikutuksen avulla. Imuvaikutus syntyy, kun pallea supistuu alaspäin, rintaontelot laajenevat pituussunnassa alaspäin vatsaan. (Martin, Seppä, Lehtinen & Törö 2014, 40–41.)

Elämämme ensimmäinen sisäänhengitys tapahtuu syntymän hetkellä. Vauva saapuu maailmaan ja tästä järkytyksestä seuraa automaattinen sisäänhengitys. Tästä alkaa elämämme hengittävinä olentoina. Ensi henkäisystä lähtien tallenamme elämyksiä ja tapahtumia kokonaisvaltaisesti aistien kautta itseemme. Näitä sisäistämisreittejä ovat myös hengitysväylämme. Sisäänhengitykseen liittyy ajatus saamisesta. Saako ja voiko sisäänhengitys virrata sisään ilman ponnistelua? Jos elimistömme ja sen automaattinen säätelymekanismimme on oppinut varovaisen ja ehtoja täynnä olevan ruumiin käytön, jää hengitys usein pieneksi ja pinnalliseksi. (Martin ym. 2014, 259–260.)

Lepotilassa ja kevyessä liikkeessä uloshengitys tapahtuu passiivisesti. Pallea ja muut sisäänhengitysilihakset rentoutuvat ja palaavat alkuperäisiin asentoihinsa. (Martin ym. 2014, 41.) Laulaessa uloshengitys on aktiivista ja kontrolloitua (Koistinen 2003, 35). Rennossa uloshengityksessä rangan liikkeet ovat päinvas-  
taisia kuin sisäänhengityksessä. Kylkirustojen ja keuhkojen kimmoisuus avustavat tapahtumaa. Rintaontelo ja keuhkot pienenevät ja ilmanpaine keuhkorakku-

loissa nousee korkeammaksi kuin ulkoilman paine. Näin ollen ilmaa virtaa keuhkoista ulospäin. Uloshengitys on usein pidempi kuin sisäänhengitys. Hengitykseen liittyvät haasteet näkyvät usein juuri uloshengityksessä. (Martin ym. 2014, 41.) Rauhallisen uloshengityksen voi ajatella olevan antautumista, periksi antamista. Häiriintynyt uloshengitys on takertuvaa ja haasteet hengityksessä liittyvät tunteiden ilmaisemiseen ja hengityslihasten jännittämiseen. (Martin ym. 2014, 239, 41.) Vaikka laulamisen yhteydessä puhutaan yleisesti aktiivisesta uloshengityksestä, se ei tarkoita paineista vaan leutoa uloshengitystä. Laulaessa sisäänhengityksen jälkeen uloshengityslihakset eivät rentoudukaan, vaan jatkavat työtään. Tästä saadaan aikaan ”laulajan tuki”, joka on ulosvirtauksen säätelyä. (Martin 2014, 249; Koistinen 2003, 37.)

On tärkeä oppia laulamiseen liittyvää luonnollista ja äänentuottoon edullisesti vaikuttavaa hengitystä. Lauluhengitys on kokonaisvaltainen, elastinen ja syklinen tapahtuma. Tämä sama hengitystyylit toimii myös kehon rauhoittajana. Siinä uloshengitys on pitkä ja sisäänhengitys tapahtuu kuin itsessään, vatsan rentoutuksen kautta. Hengitys on edellytys laululle, mutta myös tekijä, jolla voimme aktiivisesti vaikuttaa laulamista haastaviin tekijöihin. Hengittäminen ja äänentuotto ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa. (Martin 2014, 50). Omaan hengittämiseen tutustuminen sekä siihen liittyvien ajatusten ja tunteiden kanssa työskentely voi edesauttaa laulamiseen liittyviä fyysisiä ja psyykkisiä esteitä. Sisäinen mielenlaatumme määrää hengitystapahtumaa ja kykenee vaikeuttamaan tai helpottamaan sitä tuntuvasti. (Werbeck-Svärdström 2001, 13). Hengitys on itsesäätelyn kannalta tärkeä toimija. Hengityksen avulla voimme säädellä vireystilojamme, mieltämme ja tunteitamme sekä tehdä tilaa erilaisille tuntemuksille.

## 4 LAULUN PUU

Laulupedagogi opintojen alussa oma kokemus laulamista oli se, että olin vierailulla maaperällä. Koin, että en pysynyt laulamisen tilanteissa kehossani ja koetin tehdä asioita ulkoa käsin. Yritin vimmatun lailla miellyttää ja tehdä asioita "oikein", miten esimerkiksi opettaja pyysi minua tekemään. Tämä kaikki sai minut vain entistä enemmän tukkoon. Toisaalta linkitin laulamisen oppimisen vahvasti jo alusta asti psyykkiseen avautumiseen. Lauluopintojen jatkuessa ja asioita hitaasti tutkaillessa, aloin vähitellen tavoittaa pieniä hetkiä, jolloin sain kiinni omasta äänestäni. Yksi näistä kokemuksista oli Voicebalance-hoidon jälkeen, jolloin laulamiseen tarvittavia lihaksia oli käsitelty ja hierottu. Yhtäkkiä, löysin hetkeksi jotain kaunista ja omaa, jonka saatoin päästää ilmoille. Se hetki tuntui taivaalta.

Näitä kokemuksia tuli pikkuhiljaa entistä enemmän, usein yksin laulaessani. Toisena päivänä saatoin jo löytää mielestäni oman ääneni ja toisena se oli taas hukassa. Iso edistysaskel lauluopinnoissa oli luotettavan opettajan kanssa työskentely. Opettajan olemus ja opetustyyli lisäsivät mielessäni niin paljon turvaa, että uskaltauduin heittäytymään, kokeilemaan ja sitä kautta oppimaan. Pala palalta koin, että oma laulun puuni alkoi kasvaa ja kukoistamaan. Olin vihdoin löytänyt oman ainutlaatuisen ja kauniin ääneni!

Tästä matkasta syntyi visuaalinen Laulun puu -työkalu (kuva 1), jonka ajatuksia avaan tässä opinnäytetyössäni. Opinnäytetyöni on omakohtainen matka lauluun vaikuttavien tekijöiden pariin mutta se nojaa samalla tutkittuun tietoon. Laulun puu on lauluopiskelijoille ja lauluopettajille suunnattu työkalu, jonka kautta voidaan peilata ja tarkastella laulamiseen liittyviä psykofyysisiä asioita. Olen visualisoinut laulamiseen vaikuttavia psykofyysisiä tekijöitä puun muodossa, jossa juurilla kuvaan kehoa, maaperällä ihmisen äänellisiä kokemuksia, ilmapirralla ympäristön vaikutuksia lauluun, puun oksilla mieltä ja puun hedelmillä laulamisen estetiikkaa. Hengityksellä kuvaan sen mahdollisuutta toimia säätelijänä ja laulamisen mahdollistajana.

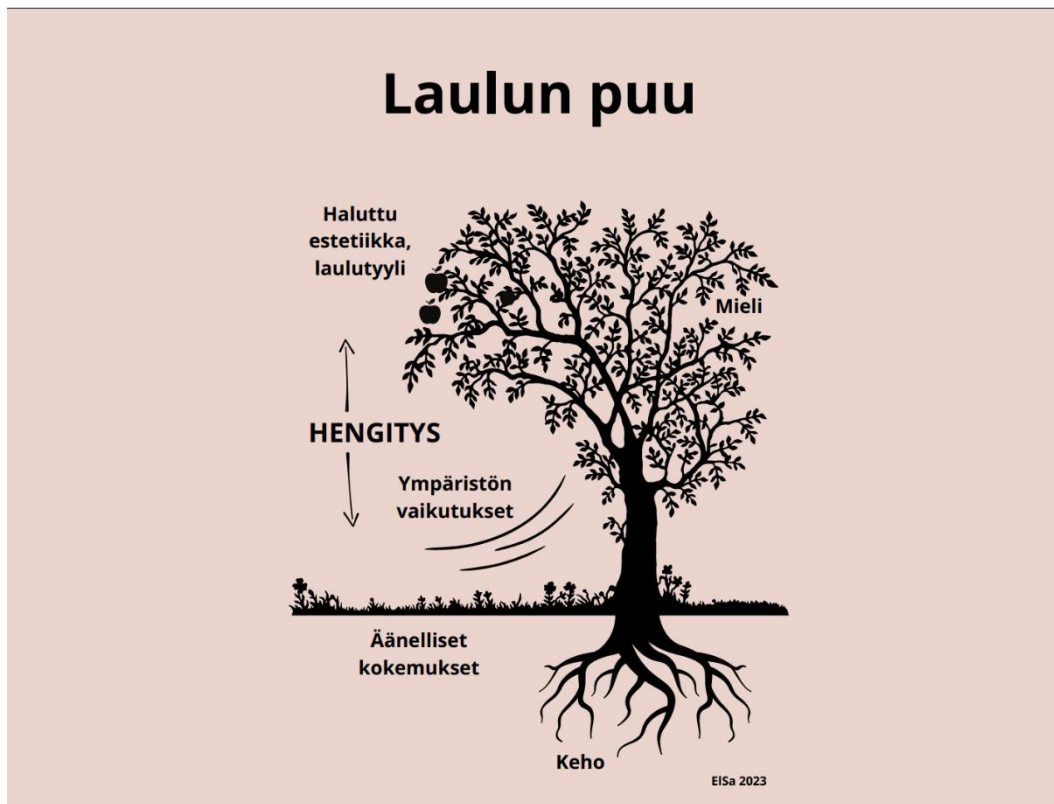
#### 4.1. Kohti konkreettista työkalua

Laulun puu -työkalun taustalla vaikuttaa kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Tätä ajatusta selittämään olen ottanut holistisen ihmiskäsityksen, joka näkee ihmisen olemassaolon kolmijakoisena ja erittäin kokonaisvaltaisena. Nämä olemassaolon perusmuodot ovat tajunnallisuus (psykkishenkinen olemassaolo), kehollisuus (olemassaolo orgaanisena tapahtumana) sekä situationaalisuus (olemassaolo suhteina todellisuuteen). (Rauhala 2005, 31–32.) Laulamisen vaikutuksia ihmisen fysiikkaan tutkin pääosin psykofysiologisenä ilmiönä. Ihminen nähdään dualistisessa ihmiskuvassa sellaisena, jossa psyykinen vireystila vaikuttaa hänen fysiologiaansa ja fysiologinen vireystila taas hänen psyykkisiin toimintoihinsa. (Ahonen 2000, 41.) Hengitys on vahvasti sidoksissa laulamiseen, siksi olen liittänyt Laulun puun eri osiin selitykseksi myös otteita psykofyysisestä hengitysterapiasta (Martin ym. 2014).

Ihmisinä saatamme katsella ja kuunnella omaa tai toisten laulua hyvin mustavalkoisesti. Ajatus, että toisilla on laulunlahja ja toisilla ei, on todella tyypillinen. Omalle äänelle taas saatamme antaa hyvinkin negatiivisia määritelmiä tai katsella sitä jonkin negatiivisen kokemuksen kautta. Laulaminen ja äänen tuotto on kuitenkin paljon kokonaisvaltaisempaa kuin pelkkä toisen tai itsen toteutus, olettamus, opittu ajatus äänestä ja sen laadusta. Ihmisinä olemme psykofyysisiä kokonaisuuksia, joissa mieli vaikuttaa kehoon ja keho mieleen. Jo tämä vaikutusten vastavuoroisuus voi tuoda paljon positiivista tai negatiivista ääneemme. Laulamiseen vaikuttavat ensinnäkin alitajuiset uskomukset äänestämme, se maaperä, mihin olemme äänellisten kokemustemme kanssa kasvaneet. Keholliset eroavaisuudet taas muokkaavat äänestämme erilaisia kuulokuvia. Juuri tämänhetkisen ympäristön vaikutukset saavat kehossa ja mielessä aikaan erilaisia hermostollisia reaktioita, jotka vaikuttavat ääneen.

Mieli on myös vahvasti sidoksissa laulamiseen. Jokaisella meillä on oma, ainutlaatuinen ja kaunis äänemme. Omaa ääntään voi oppia arvostamaan ja siitä voidaan huolehtia. Äänen arvostuksella on vahva yhteys oman itsemme ja ajatustemme sekä mielipiteidemme arvostamiseen. Kun voimme sanoa itsellem-

me, “minun ääneni on kaunis”, uskallamme myös sanoa: Minä uskallan, minä pystyn, tätä mieltä minä olen ja vieläpä seison itseni puolella.



KU-

VA 1. *Laulun puu* (Else Sassi 2023)

#### 4.2. Juuret- keho

Ihmisinä olemme jokainen ainutlaatuisia kehollisesti. Ääntä tuottaessamme käytämme kehoa kokonaisvaltaisesti, onhan kehomme äänemme instrumentti. Jokaisen ihmisen äänen laatu vaihtelee ihmisen koon ja ruumiinrakenteen mukaan (Vuori 1995, 22). Omien kehollisten rajojen hyväksyminen on yksi tie nähdä oma äänensä kauniina. Mitä paremmin laulaja tuntee kehonsa, sitä paremmin hänen instrumenttinsa toimii (Koistinen 2003, 18). Laulajina tärkein tehtävä on kehollisesti luoda edellytykset olemukseltaan aineettoman äänen ilmenemiselle. Välittömimmin näiden edellytysten luomiseen osallistuvat korva, kurkunpää, hengityselimet sekä tekstin osalta koko äänne-elimistömme. Sävelet soivat kauniisti, jos mikään ruumiillisuudesta ei estä sitä virtaamasta ulos, ihmisen lävitse. (Werbeck-Svärdström 2001, 41–42.)

Seuraavaksi avaan hieman äänentuottoon liittyviä kehollisia toimintoja, jotka voivat auttaa ymmärtämään, miten kokonaisvaltaisesta prosessista laulamises- sa on kyse.

Äänielimistön voi ajatella kolmessa osassa, johon kuuluvat hengityselimistö, äänentuottoelimistö sekä ääntöelimistö. Tämä kolmijakoinen kuvaus ei kuitenkaan riitä äänen kehollisuuden määrittelemiseksi, sillä äänen tuottoon osallistu- vat myös tuki- ja liikuntaelimistö sekä hermosto. Näiden lisäksi voidaan katsoa myös, että ääni-instrumentin toimintaan vaikuttavat myös verenkiertoelimistön ja ruuansulatuselimistön toiminta sekä hormonit. Terveen ja vapaan äänen edelly- tyksenä on hyvä kehotuntemus, instrumenttimme ymmärtäminen sisältä käsin sekä koko instrumenttimme käyttö. (Koistinen 2003, 12.)

Äänen tuotto alkaa mukavasta ja hyvästä asennosta. Asento on joustava, elävä, miellyttävä, hengittävä, iloinen, positiivinen, avoin, valpas ja vapaa liikkumaan. On hyvä huomata, että oikeanlainen lauluasento ei ohjaudu laulajalle ulkoapäin ohjattuna, vaan se muodostuu tietoisien kehon hallinnan ja sisäisen tiedostami- sen kautta. (Koistinen 2003, 18.) Lauluasennossa on tärkeä tuntee jalkapohjat tukevana maassa, ikään kuin niistä kasvaisi juuret maan sisään. Jalkapohjan asennon löytymisessä suhteessa lattiaan voi auttaa ajatus jalan kolmipisteises- tä painon jakautumisesta. (Koistinen 2003, 20.)

Äänen tuotto jatkuu hyvän lauluasennon päälle sisäänhengityksellä, jonka aika- na pallea supistuu ja painuu alaspäin, keuhkot täyttyvät ilmalla ja fyysisesti saa- tat huomata pallean liikkeen vatsan ja selän alueella. Uloshengityksen aikana ilma kulkee äänihuulien lävitse aiheuttaen värähtelyn, jonka kuulemme äänenä. Päässämme olevat kolot ja onkalot (kuten nieluontelo ja nenäontelo) sekä kal- lomme toimivat ikään kuin kaikukoppana äänelle. Laulamisen yhteydessä hen- gityksestä puhutaan ääntöhengityksenä. Ääntöhengitys aktivoituu silloin, kun äännelemme jollakin lailla. Näin siis myös silloin kuin laulamme. Ääntöhengityk- sessä äänihuulet ovat erillään sisään hengittäessä, mutta uloshengitysvaihees- sa ne ovat osittaisessa kontaktissa. Tätä kutsutaan ääniraon sulkemiseksi. Ää- nirakosulku säännöstelee ulostulevan ilman virtausta yhdessä sisäänhengitysli- hasten kanssa. Uloshengitys onkin laulamises- sa aktiivinen ja kontrolloitu. Hen-

gitykseen osallistuvat lihakset ovat tärkeässä roolissa laulamisen ja hengityksen kontrolloinnissa. (Sipinen & Kelloniemi 2020, 52–59.)

Hengityksen yhteys kehoon on ilmeinen. Keho liikkuu ja hengitys liikuttaa sitä. Toisaalta voi olla niin, että esimerkiksi kehon kireydet haittaavat hengitystä. Hengityksen ja kehon yhteyttä voi lisätä havainnoimalla kehoa tietoisesti. Havainnointikyvyn lisääminen on parempi avain pysyvämpään muutokseen, kuin ihmisen kehollisten asentojen ohjaaminen ulkoapäin. Havainnoimalla ihminen oppii tiedostamaan omaa tapaansa olla suhteessa painovoimaan ja pystylinjaukseen. (Martin ym. 2014, 99.) Haasteet hengityksessä voivat kertoa meille ruumiillisen sairauden olemassaolosta tai tunne-elämän haasteista. (Martin ym. 2014, 35). Hengityslihasten jännitykset voivat kertoa varuillaan olosta sekä tunteiden tukahduttamisesta erilaisten fyysisten tekijöiden lisäksi tai niiden ohessa. Näin ollessa hengityksen vapaa virtaus häiriintyy. (Martin ym. 2014, 47.) Hengitys on oiva työkalu kehohavainnoinnin välineenä ja toisaalta sen avulla voidaan saada paikannettua sekä rentoutettua kehon kireyksiä. (Martin ym. 2014, 93).

Ylihengittäminen eli hyperventilaatio on tyypillisin haaste hengityksessä. Siinä keuhkot tuulettuvat yli niiden todellisen aineenvaihdunnallisen tarpeen. Tällainen tarpeettoman syvä tai keuhkojen yläosalla tapahtuva pinnallinen ja nopea hengitys voi lisätä hengitysvolyymia siten, että syntyy fysiologinen hyperventilaatiotila. Tarkoituksen mukaista tällainen tila on suurta ponnistelua vaativissa tilanteissa. Ylihengittämisen vaikutukset ulottuvat lähes koko elimistöön monien fysiologisten järjestelmien välityksellä. Hyperventilaatiotila voi kroonistua esimerkiksi stressin tai ahdistuneisuuteen liittyvän sympaattisen hermoston yliaktiivisuuden takia. Epätasapainoinen hengitys siis ehdollistuu helposti ja jää niin sanotusti päälle. Akuuttia hyperventilaatiokohtausta seuraa usein hengityksen pidättäminen. Hengityksen pidättäminen voi liittyä esimerkiksi tarkkaavaisuutta vaativaan toimintaan, ponnistukseen, tunteiden pidättämiseen tai pyrkimykseen pysyä näkymättömänä. (Martin ym. 2014, 56–59.)

Kehon kautta ääneen vaikuttavat sen kireydet ja jännitykset. Muun muassa lantion virheasennot, eteenpäin lysähtänyt ryhti, epätasapainoinen lihastasapaino, lannerangan haasteet, rintarangan kireys sekä lihasten kireys vaikuttavat ääneen ja sen kulkuun. (Koistinen 2003, 21–30.) Laulaja voi edistää mukavampaa

ja terveempää äänentuottoa sillä, että hän pitää kehostaan huolta. Äänentuottoelimistöön voivat vaikuttaa monet sairaudet, kuten astma tai refluksi. Äänentuottoelimistön käytön puute voi aiheuttaa kurkunpään ja hengityselimistöön surkastumista ja jännitystä. (Sipinen & Kelloniemi, 26–27.)

Kehomme on laulamisen instrumentti. Olemme jokainen ainutlaatuisia kehoillisesti. On siis aivan luonnollista, että äänemme on yksilöllinen. Tärkeää on, että olemme tietoisia omasta kehosta ja ymmärrämme sen toimintaa. ”Lauluäänentuotto tapahtuu ihmisen sisällä lihasten liikkeen tuloksena. Laulaminen on siis motorinen taito, jonka harjoittelu vaatii hyvää tietoisuutta omasta kehosta ja kykyä kohdistaa huomio yksittäisiin kehon osiin.” (Ilveskoski, 2023). Ilveskoski (2022) tarkastelee kirjoittamassaan opinnäytetyössään mindfulnessin hyötyjä laulamisen ja hän toteaa johtopäätöksissään, että tietoisuuden lisääminen opetustilanteissa hyödyttää laulunopiskelua.

Tämä päivänä puhutaan paljon kehotietoisuudesta. Kehotietoisuudella tarkoitetaan tietoisuutta omasta kehosta (Eskelinen 2013). Ajattelen, että kehotietoisuus on laulajalle välttämätön taito. Laulajan on havaittava ja tunnettava kehonsa liikkeet. Käsitys oman kehon liikkeistä syntyy liikeaistimukseen liittyvistä tuntemuksista, joka kertoo kehon asennon ja koon. (Conable 2000, 13.) Conable (2000, 13) puhuu kirjassaan kehon kartoittamisesta termillä ”Body mapping”, joka tarkoittaa syvää ymmärrystä ja tietämystä oman kehon tapahtumista, kehotietoisuutta. Kehon kartoitus (body mapping) tapahtuu aivojen kautta. Hahmotamme hermostollisesti, millaisia olemme (rakenne), mitä teemme (toiminta) ja kuinka suuria olemme (koko). Kehotietoisuus, kehon anatomian tunteminen on tärkeää lauluopettajalle ja lauluopiskelijalle. Siiri Torvinen (2023, 33) tarkastelee omassa opinnäytetyössään lauluopetusta traumatietoisesta näkökulmasta ja korostaa johtopäätöksessään sensitiivisyyden tarvetta lauluopetuksessa sekä kehon anatomian hallintaa.

Ääntä tuottaessamme voimme vaikuttaa kehoon positiivisesti, sitä vahvistaen ja rentouttaen. Äänentuottamisella voimme tulla aktiivisemmin tietoiseksi kehoitamme, rentouttaa sitä sekä lievittää kipua (Vuori & Laitinen 2005, 16). Anne Tarvainen on kehittänyt menetelmän nimeltä Voicefulness, jonka tarkoitus on lisä-

tä äänentuoton avulla kehotietoisuutta. Tämä menetelmä on erinomainen keho-tietoisuuden lisäämiseksi. (Tarvainen 2023.)

### **4.3. Maaperä - äänelliset kokemukset**

Ihminen on ääniolento kohtuajoista lähtien. Äänelliset kokemukset vaikuttavat tapaamme käyttää omaa ääntämme. Tässä luvussa avaan äänellisen kokemusmaailman syntyä ihmiseen.

Elämämme syvin ja ensimmäinen tietoisuutemme on kehittynyt äänellisessä maailmassa, kohdussa. Kohdunaikainen olotila tallentuu kehomme hermojärjestelmän syvimmän alueen ohjelmistokieleksi. (Vuori & Laitinen 2005, 11.) Rythmi on kaiun ja värähtelyn kautta ensimmäinen yhteys ulkomaailmaan ja ihminen tulee tämän välityksellä kohdussa tietoiseksi itsestään. (Ahonen 2000, 41).

Ihmisen varhaislapsuuden äänellistä kokemusmaailmaa voidaan selittää musiikkiterapiassa käytetyllä vitaaliaffektiteorialla, jonka on lanseerannut Stern 1995. Sternin mukaan vastasyntyneen kokemuksellinen maailma rakentuu erilaisista dynaamisista muodoista ja hahmoista, joihin liittyy affektinen lataus. Tarkoittaen sitä, että kun vauva esimerkiksi itkee sängyssään, hän kuulee lähestyvän äidin äänen ikään kuin crescendona, voimistuvana äänenä. Lähestyvien askelten ääni merkitsee vauvalle hoivaa ja ravintoa ja toimii näin affektiivisena, positiivisena signaalina. Ihminen siis oppii elämänsä varrella kokemuksiin, joissa on jotain samaistuttavaa musiikin kanssa. Näitä ovat esimerkiksi voimistuminen, hidastuminen, hiljaa, kovaa, terävästi, pehmeästi. Musiikin merkitys ei näin ollen eroa ympäröivästä maailmasta. (Erkkilä 2015, 256.) Sternin mukaan ihminen on alusta asti aktiivisesti kehitystasoaan vastaavasti ympäristöönsä suhdetta luova yksilö (Dunderfelt 2011, 65).

Äänellisiksi kokemuksiksi voidaan luokitella kaikki ne kokemukset, kun käytämme ääntämme. Kaikki kokemukset siitä, mitä saavutamme tai jäämme saavuttamatta äänellämme. Varhaislapsuudessa se tarkoittaa hoivaajan tavoittamista äänellä. Saanko tarpeeni tyydytetyksi ja hoivaa, silloin kun sitä kaipaan. Myöhemmin saatamme tulla arvostelluksi äänenkäyttö tavoista, jotka piirtyvät uskomuksiksi alitajuntaamme. Ehkä olet kuuluut, että olet kovaääninen, liian hiljai-

nen tms. Koska lauluääni koetaan henkilökohtaiseksi, voi kanssaihminen kielteisillä kommentteilla äänestä olla tuhoisia seurauksia. Ne voivat viedä laulamisen ilon tai hiljentää laulajan vuosikymmeniksi. (Sipinen & Kelloniemi 2020, 33.) Elämässä kohtaamamme traumat vaikuttavat myös äänenkäyttöön, onhan ääni ilmaisumme väline ja yhteydessä persoonaamme (Rouvinen 2024, 11, 154).

Hengitystapamme kehittyvät osana varhaista vuorovaikutusta ja siitä kehittyi yksi tärkeistä psyykkisen ja fyysisen itsesäätelyn keinoista. Hengityksessä ilmenivät haasteet heijastelevat koettuja vuorovaikutuksen puutteita. (Martin ym. 2014, 114.) Varhaiset kokemuksemme tallentuvat ruumiinmuistiimme ja ne heijastuvat tätä kautta hengitystapoihimme aikuisena. Esimerkkinä tästä on, miten reagoimme hengityksellämme ylivoimaisiin tilanteisiin. (Martin ym. 2014, 115.) Ruumiinmuisti toimii automaattisesti, refleksinomaisesti, jolloin tietoinen toimiminen voi jopa estyä (Martin ym. 2014, 120).

Varhaisiän kokemukset äidin ja vauvan välillä tallentuvat siis ensisijaisesti ruumiillisiksi ja fysiologisiksi peruskokemuksiksi, mutta myös mielikuviksi. Varhaisimmat mielikuvamme ovat olemukseltaan aistimusperusteisia ruumiinkuvia itsestä ja äidistä. Ne ovat mielikuvia siitä, miten voimme käyttää ruumistamme, miltä se tuntuu liikkeessa ja hengittäessä. Näiden mielikuvien pohjalta ihmiselle syntyy yleistyneitä kokemusmuistoja eli representaatioita. Näitä ovat muistot toisen kanssa olemisen tavoista, toisen kanssa hengittelemisestä, toisen kasvojen ilmeistä ja näihin tilanteisiin liittyvistä tunteista. Meille kehittyy koko ajan uusia käsityksiä itsestä ja toisesta, mutta varhaiset, osin epärealistiset mielikuvat vaikuttavat taustalla. (Martin ym. 2014, 122–123.)

Epätasapainoisesta hengityksestä kärsiville on tyypillistä se, ettei ole voinut oppia vuorovaikutussuhteessa omien aistimusten riittävää erittelykykyä. Sen sijaan yksilö on oppinut luottamaan ja ripustautumaan toiseen sekä pyrkii sopeutumaan toisten odotuksiin aistien ne herkemmin kuin omat kokemukset. Tällaiselle ihmiselle pelkkä oleminen ei riitä vaan olemassaolon lupa lunastetaan tekemällä. Hengityksen kautta voidaan antaa yksilölle lupa olla sellainen kuin on. (Martin 2014, 170.)

#### 4.4. Ilmavirta - ympäristön vaikutukset

Ihminen skannaa alitajuisesti koko ajan ympäristöään tarkoituksenaan ottaa selvää, onko hänellä mahdollisuus olla turvassa. Tämä skannauksen taito ja siitä seuraava turvallisuuden tunne tai turvattomuus vaikuttavat olennaiselta osaltaan laulamiseen. Tarkastelen tässä luvussa ympäristön vaikutuksia laulaajaan polyvagaalisen teorian valossa.

Polyvagaalinen teoria on Steven Porgesin kehittänyt teoria, joka kuvaa ihmisen sosiaalisten suhteiden muuttumista kehon fysiologiaksi, autonomisen hermoston ja puolustusjärjestelmän toiminnaksi. Se, miten meidät on ohjelmoitu lapsuudessa, miten olemme saaneet kanssasäätelyä, myötätunnon kokemuksia, juurtuu osaksi hermostomme toimintaa. (Sarvela & Pelkonen 2020, 107.) (Polyvagal Institute s.a.) Keskeistä tämän teoria ymmärtämisessä lauluopetuksen kontekstissa on sen kuvaama vireystilojen säätelyjen malli. Mallin avulla pystymme nimeämään lauluoppilaamme erilaisia vireystiloja, toimimaan vahvemmin oppilaan kanssasäätelijänä ja näin edistämään oppimista. Onhan tosiasia, että oppiminen tapahtuu parhaiten turvan tilassa. (Ilveskoski 2022, 16.)

Perinteisesti autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattinen hermosto vastaa kehomme aktivaatioista ja parasympaattinen hermosto taas rauhoittumisesta. Porgesin tutkimassa mallissa hermoston parasympaattinen osa on jaettu kahteen anatomisesti erilliseen ja fysiologisilta vaikutuksilta vastakkaiseen rakenteeseen: ventraaliseen ja dorsaaliseen vagukseen. Kansankielellä ns. vagushermosto jakautuu Porgesin polyvagaaliteorian mukaan kahteen erilliseen, evolutiivisesti hierarkkiseen rakenteeseen (lyhenteet VVK ja DVK). (Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016.)

DVK on kahtia jakaantuneesta vagushermostosta evolutiivisesti vanhempi osa. Se vastaa ihmisen peruselintoiminnoista ja reflekseistä ja sen hermosäikeiden rakenne on anatomisesti yksinkertainen. DVK:n kaltainen rakenne on löydettävissä kaikilta eläinlajeilta. Keskeisesti DVK:n rakenteisiin kuuluu myös ydinjatkos, jonka kanssa ne muodostaa ihmisen "matelija-aivot", kehityshistoriallisesti vanhimman osan säätelyjärjestelmästä. Tämän hermoston osan toiminta on

elämälle välttämätön. (Pelkonen & Sarvela 2020, 108.) DVK saa aktivoituaan aikaan elintoimintojen lamaantumisen (Leikola ym. 2016).

Kehityshistoriallisesti uudempi hermoston osa, sympaattisen hermoston osa hermottaa sisäelimiämme ja se vastaa osaltaan elimistön nopeasta stressivasteesta. Kansankielisesti puhutaan usein taistele-pakene tilasta, jonka sympaattinen hermosto saa aktivoitumaan. Sen tarkoitus on siis pitää ihminen turvassa ja antaa hälytys aivojemme keskiosalle, jossa tapahtuu uhkatilanteisiin liittyvä hälytys. (Pelkonen & Sarvela 2020, 108.)

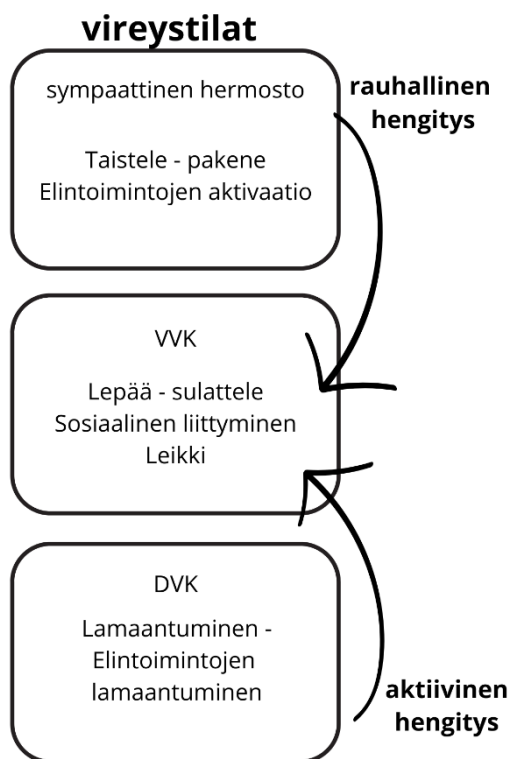
Kehittynein ja kehityshistoriallisesti uusin osa autonomista hermostoamme on vagushermon vatsanpuoleinen haarasto (VVK). Tämä hermoston haara on löydettävissä vain nisäkkäillä. Se vastaa sosiaalisesta liittymisestä ja aktivoituu turvalliseksi koetuissa tilanteissa. VVK:n ollessa aktiivisena toimintamme on joustavaa ja kykenemme suuntaamaan huomionamme tähän hetkeen. Tällöin toimintamme kykenee olemaan jäsentynyttä ja sitä ohjaa loogisesta ajattelusta vastaava aivokuori (Pelkonen & Sarvela 2020, 108–109; Leikola ym. 2016.)

Porgesin polyvagaalinen malli korostaa sosiaalisen liittymisen merkitystä lajillemme. Ihmisen elämä on kytköksissä sosiaaliseen liittymiseen koko elämänsä ajan alkaen varhaislapsuuden kiintymyssuhteiden luomisesta aina aikuisuuden kykyyn asettua oikealla tavalla läheisyyteen toisten ihmisten kanssa. Polyvagaalinen teoria antaa ymmärryksen myös siihen, mikäli tämä sosiaalisen liittymisen malli on jollakin tavalla häiriintynyt esimerkiksi lapsuuden haitallisten kokemusten tai traumojen seurauksena. (Leikola ym. 2016.)

Autonomisen hermoston toimintaa säätelee ihmisen havainto kunkin hetken turvallisuudesta. Tämä havainto on osin automaattinen, kokemusperään liittyvä. Emme ihmisinä koe jokaista tilannetta samankaltaisena vaan jokainen omasta hermostostamme käsin. Tätä turvallisuustutkaa kutsutaan neuroseptioksi. Neuroseption avulla skannaamme jatkuvasti ympäristöämme, ja niin kauan kuin neuroseptiomme kertoo meidän olevan turvassa, jarruttaa vagushermon vatsanpuoleinen osa hermostoamme. (Pelkonen & Sarvela 2020, 109.)

Kun lapsi saa turvallisen kasvuympäristön ja riittävää kanssasäätelyä, kehittyy hänelle tasapainoinen hermoston säätelytaito. Lapsuuden haitalliset kokemuk-

set tai jopa traumat taas ovat asia, joka saa lapsen säätelykyvyn häiriintymään. Yliherkkä neuroseptio saattaa löytää vaarattomistakin tilanteista vaaroja tai säätelykykymme on oppinut vääränlaisia toimintatapoja. Tällöin hermostomme saattaa olla yliaktiivinen tai saatamme uhkaavassa tilanteessa lomaantua, jäähmettyä. Myös sellainen hermoston tila, jossa yliaktiivisuus ja lomaantuneisuus ovat yhtäaikaista, on mahdollinen. (Pelkonen & Sarvela 109–111.) Hermoston säätelyä, sen kumpaakin päätä yli- yli ja alivireyttä ja niiden säätelyä, kaventu- nutta neuroseptiota sekä sen laajentumista voidaan kuvata vireystilaikkunaku- vauksella (kuva 2).



*KUVA 2. Vireystilaikkuna, (Porgesin ajatuksista visualisoinut Else Sassi 2025)*

Vireystilaikkunassa on kolme tasoa, jotka kuvaavat hermoston eri osien aktivaatiota. Oppimiselle optimaalinen vireystila on VVK:n aktivaatio ja siihen onkin hyvä pyrkiä opetustilanteessa. Vireystila-ajattelusta käsin voi lauluoppilaan kanssa lähteä tutkimaan, minkälaisissa vireystiloissa oppilas kulloinkin kulkee. Millainen olo on esimerkiksi aivan laulutunnin aluksi? Minkälaiseen vireystilaan opettajan palautteen anto vie? Mihin kohtaan vireystilaikkunassa oppilas asettaa itsensä, kun hän on esiintymistilanteessa? Millä tekijöillä voisin opettajana viedä oppi-

laani vireystilaa eri suuntaan? Esimerkiksi hengitys on tekijä, jolla voimme vaikuttaa vireystiloihimme. Rauhallinen hengitys vie vireystilaamme sympaattisen hermoston aktivaatiosta yleensä vatsan puoleisen vaguksen aktivaatioon, kun taas lamaantumisen tilasta VVK:n aktivaatioon yksilön vie aktiivinen hengitys. (Martin ym. 2014, 54.)

Musiikki on mahtava työkalu vireystilojen säätelijänä ja sietoikkunan laajentajana. Sietoikkunan laajentamisen termi viittaa siihen, miten kaventunutta sosiaalisen liittymisen tilaa voidaan laajentaa luovuuden ja leikin kautta. Leikissä ja luovuudessa rikomme totut ajattelumallimme liikkuessamme tunteissamme vireystilaikkunan rajamaastossa (Pelkonen & Sarvela, 2020, 115). Musiikki vahvistaa traumatisoituneen ihmisen vagaalista jarrua ja siten sosiaalisen liittymisen järjestelmää. Musiikin elementit sekä musiikkiterapian menetelmät tukevat hermoston säätelyä. Musiikki antaa myös etäisyyden, jolloin musiikin kautta voidaan kokea emotionaalista ja sosiaalista yhteyttä ilman vastavuoroista katsekontaktia. (Leikola ym. 2016.) Laulamisesta voikin muodostua laulajalle ikään kuin turva-ankkuri, josta käsin vaikeita tunteita voi käsitellä, jonka avulla voi rauhoittaa yliviirittyntä hermostoa tai päinvastoin aktivoida lamaantunutta hermostoa.

Varhain elämässä koettu uhka voi näkyä myös hengityksessä, rintakehän yläosalla hengittämisenä ja lihasjännityksinä. Lihasjännitys voi siis olla ihmiselle tarpeellinen psyykinen suoja. (Martin ym. 2014, 47.) Sympaattisen hermoston aktivoituessa, hengityksemme ja verenkiertomme toiminta kiihtyy. Lamaantuneisuuden tilassa hengitysrhythmi on pidättynyttä ja hidasta. Elimistömme reagoi erilaisiin, psyykkisiin, uhkatekijöihin aivan kuin vaara vaatisi aina fyysistä toimintaa tai toiminnan estämistä. Hengityksen kautta voimme vaikuttaa hermoston eriosien aktivaatioon. Hengitystä kiihdyttämällä voidaan lisätä sympaattisen hermoston aktiivisuutta ja vastaavasti hidastamalla hengitystä voidaan aktivoida hermoston parasympaattista osioita (Martin ym. 2014, 54–55.)

Itselläni hermoston aktivaatio ja rauhoittaminen ovat olleet suuressa roolissa laulamisen mahdollistumisessa. Minulla tyypillinen suojaus uhkaavaksi koetussa tilanteessa tapahtuu lamaantumisen eli dorsaalisen vaguksen aktivaation kautta. Haitalliseksi asian tekee laulunkontekstissa se, että ihminen ei kykene

laulamaan tästä tilasta käsin. Lamaannuksen tilasta olen kokenut, että menetän yhteyden kehooni, en saa hengitetyksi luonnollisesti enkä pohjaan asti, en ole saanut kehoani säätelmään ilmanpainetta eikä kurkunpää ole päässyt vapautumaan. Vaikeimmat hetket lamaannuksen kanssa koin opiskelujen aikana säästystunneilla, jossa opettajat ja kanssa opiskelijat olivat kuulolla. Mieleni ja kehoni tulkitsivat tilanteen lähtökohtaisesti aina uhkaavaksi. Siinä hetkessä, kun kävelin flyygelin mutkaan, kadotin itseni itseltäni. Tämä sama tapahtui muissakin elämäni haastavissa tilanteissa, joissa esimerkiksi koin olevani arvostelun kohteena. Kehomieleni tulkitsi tilanteen uhkaavaksi ja vetäytyi suojatilaan. Näitä suojatiloja voivat olla joko sympaattisen hermoston aktivaatio tila tai vaguksen dorsaalisen puolen aktivaatio. Vasta kun opettelin tunnistamaan hermostoni tilaa sekä hermostonsäätelytaitoja, alkoivat säästystuntitilanteet helpottaa. Pysyitin asettumaan laulutilanteeseen aukinaisena, ja koin, että lauluni alkoi sujua.

#### **4.5. Puun oksat – mieli**

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja mieli ja sen liikkeet vaikuttavat ihmisen fysiologiaan. Tässä luvussa tarkastelen mielen tuottamien ajatusten vaikutusta laulamiseen sekä laulamisen vaikutusta mielen liikkeisiin.

Laulajalla voi olla laulamisen esteenä oma mieli ja mielikuvat toivotusta äänestä. On tärkeä tunnistaa, millainen on oma ihanne ääneni, mitkä asiat vastustavat äänentuottoa. (Ilveskoski 2023.) Ihmisen tunteet vaikuttavat laulamiseen niin hyvässä kuin pahassa. Usein myös kuuntelemme itseämme turhan kriittisesti tai mieleemme on vahvasti piirtynyt kuva siitä, kuinka lapsena kuultu lause, "laulat epäpuhtaasti" soi sisällämme totuutena edelleen. (Koistinen 2000, 9.)

Irina Seesjärvi on tarkastellut opinnäytetyössään häpeää ja sen suhdetta laulamiseen. Hänen tutkimuksensa mukaan häpeä tunteena rajoittaa laulamista, sen ilmaisua ja saa aikaan fysiologisia muutoksia kehossa. (Seesjärvi 2013, 37.) Kielteisiin laulukokemuksiin liittyy yleensä häpeää ja epäonnistumisen tunnetta ja se voi vaikuttaa jopa jokapäiväiseen kanssakäymiseen ja harrastuksiin. (Sipinen & Kelloniemi 2022, 33–34). Häpeä tuntuu syvällä kehossa asti. Häpeän

helpottajaksi on todettu hengitysterapiassa itsemyötätunto, jonka kannatteleman häpeän kokemus tyyntyy. (Martin ym. 2014, 90.) Tietoisuustaidot, keho-mieliyhteys sekä avoin suhtautuminen ajatuksiin ja tunteisiin, ovat mielen ja kehon integroinnin kannalta avain asemassa. Ilveskoski (2022, 6.) kertoo omasta kokemuksestaan, miten tietoisien läsnäolon kautta hän on pystynyt muuttamaan suhtautumistaan lauluopiskeluunsa ja päästämään irti haitallisesta itsekritiikistä ja negatiivisesta sisäisestä puheesta. (Ilveskoski 2022, 6).

Laulaminen on musiikkia ja musiikin vaikutusta mieleen voi tarkastella ns. thalasmusteorian valossa. Se pyrkii selittämään, kuinka musiikin avulla voidaan tavoittaa ihmisen ”sisäinen mieli”. Tämä perustuu siihen, että aivojen osista, juuri thalamus, niin sanottu aivojen näkökukkula, vastaanottaa musiikin sisältämän informaation ensimmäisenä. Musiikki siis pystyy ohittamaan aivojen järjestellisen osan ja siten vaikuttamaan ihmisen tunteisiin ja mielialoihin. (Ahonen, 2000, 45.) Laulaminen on itsessään erinomainen väline mielensisäisten liikkeiden tavoittamiseen. Tähän lopputulemaan on tullut myös Torvinen (2023, 36) opinnäytetyön pohdinnassaan. Hän kertoo: ”laulaminen on herättänyt minussa turvaa, avaamista ja rohkeutta, antaen työkaluja tunteiden käsittelylle.” Laulua, ääntä, musiikkia ja sen kuuntelua kannattaakin käyttää esimerkiksi laulutunnin alkuun, tavoittamaan mieltä ja ehkä muuttamaan mielialaa laulutuntia silmällä pitäen optimaalisemmaksi.

Oma kokemukseni mielen sisäisten liikkeiden kanssa työskentelyssä on ollut opetella sievää sisäistä puhetta itselle, jolloin armottomuus ja vaativuus ovat voineet jäädä penkille odottamaan. Itselläni armoton ja vaativa ääni tekee lähtökohtaisesti laulamisesta vaikean paikan. Tähän on auttanut sisäisen äänen eriyttäminen itsestäni ja itsemyötätunnon opetteleminen. Äänen tuottamisella, laulamisella on ollut omaan mieleen positiivinen vaikutus ja saatankin sitä käyttää hyödyksi mielialani nostajana.

#### **4.5. Puun hedelmät – haluttu lauluestetiikka**

Laulutyylejä on erinaisia ja kukin lauluopetus tähtää hieman erityylyiseen lopputulokseen. Perusasiat, kuten hengitys ja ihmisen fysiologiset taipumukset ovat

kuitenkin samat laulutyylistä riippumatta. Väitän, että oman laulun puun tunteminen vahvistaa matkaa oikeanlaisen lauluestetiikan oppimiseksi. Kun tunnet, miten oma laulun puusi toimii, on sinun helpompi lähteä matkalle kohti haluttua lauluestetiikkaa. On myös tärkeä ymmärtää, minkälaista lauluestetiikkaa kohti lauluopiskelija haluaa mennä. Tähän auttaa tarkastelu, mikä on ihanneääneni? Minkälaista ääntä vierastan? Ihmisellä voi olla itselläänkin sisäisiä esteitä laulutekniikan oppimisen edessä, jos hän ei ole niitä itselleen avannut. (Ilveskoski 2023.)

Omien lauluopintojeni myötä olen käynyt pitkän matkan, etsiessäni "laulamisen salaisuutta"; Tietoa ja taitoa oikeanlaisen lauluestetiikan taustalle. Mielestäni oivallus siitä, että lauluestetiikka on kuin puun hedelmät, on paras kuvaus siitä, mitä laulamisen todellisuus on. Kun puun juuret, maaperä ja kasvuolosuhteet ovat kunnossa, alkaa puu aivan kuin itsestään kukkimaan ja tuottamaan hedelmää tai ainakin valitun estetiikan harjoittelu on huomattavasti helpompaa.

## 5 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä olen käynyt lävitse laulamiseen liittyviä psykofyysisiä tekijöitä, tavoitteenani saada niistä lauluopettamisen kontekstissa selkeä ja hallittava kokonaisuus. Tarkastelun fyysisenä tuotoksena syntyi laulun puu - työkalu, jonka toivon olevan avuksi jokaiselle laulajalle, laulamisesta kiinnostuneelle ja etenkin sitä opettavalle.

Laulaminen on kehollinen prosessi, johon osallistuu lähestulkoon koko keho. Jokaisen ihmisen keho on erilainen kokonaisuus ja sen pohjalta jokainen ääni-instrumentti on erilainen ja ainutlaatuinen. Oman ääni-instrumentin toimivuuden ja kokonaisuuden äärelle pysähtyminen on yksi tapa hahmottaa oman instrumenttinsa toimivuutta ja lähtökohtia.

Hengitys on keskeisessä roolissa laulamisessa. Se on merkittävä niin äänen tuottamisessa kuin mielen ja kehon toimintatapojen rauhoittamisessa. Laulamista voi itsessäänkin ajatella hengittämiseksi. Se on äänellistä uloshengitystä. On tärkeä oppia laulamiseen liittyviä luonnollista ja äänentuottoon edullisesti vaikuttavaa hengitystä. Lauluhengitys on kokonaisvaltainen, elastinen, ja syklinen tapahtuma. Tämä sama hengitystyylillä toimii myös kehon rauhoittajana. Siinä uloshengitys on pitkä ja sisäänhengitys tapahtuu kuin itsessään, vatsan rentoutuksen kautta. Hengitys on edellytys laululle, mutta myös tekijä, jolla voimme aktiivisesti vaikuttaa laulamista haastaviin tekijöihin.

Ihminen on ääniolento jo kohtuajoista lähtien. Kohdussa ihminen kuulee ääniä ja oppii reagoimaan niihin kehollisesti. Kehollisen reagoinnin matka jatkuu läpi elämän ja elämän varrella syntyy erilaisia, kokemusmaailmoita äänien kautta. Joku ehkä oppii tyyntymään tuutulaulun kautta tai toinen oppii säikkymään kovia ääniä. Äänellisten kokemusten ja niiden vaikutusten tiedostaminen voi auttaa vapautumaan turhista kehon ja hermoston jännityksistä. Syntymästämme asti ihminen on myös ääntä käyttävä olento. Häneen piirtyy jo vauva-aikana kokemus siitä, mihin hän äänellään pystyy. Tavoittaako se hoivaajan ja saako hän tarpeensa tyydytyksi oman äänensä kautta. Laulamisen tai muun äänenkäytön kokemukset ja siitä saatu palaute ruokkii laulamisen maaperää joko hyvään

tai huonoon suuntaan. Olet saattanut kuulla lapsena äänestäsi esimerkiksi kommentteja: "älä aina huuda", "onpa sinulla kova ääni", "niin hiljainen lapsi", "mutisee vain", "laulaa kuin enkeli", "luetpas sinä selkeästi." Saadut palautteet ohjaavat alitajuisesti äänellistä maaperää. Negatiiviset palautteet voivat näkyä myöhemmin esimerkiksi äänenkäytön haasteina.

Äänenkäytön hetkellä ympäristön aistiminen ja havainnointi vaikuttaa mieleemme ja kehoomme. Se, minkälaiseksi koemme ympäristömme, onko meillä turvallinen olotila, aistimmeko toisten kannattelevan meitä vai arvostelevan, vaikuttaa myös äänentuottoon. Kehomieli yhteytemme on todella herkkä tulkitsemaan tilanteita ja tekemään niistä johtopäätöksiä. Joskus eletyn elämän vaillinainen turvan tunne tai tuen puute saattaa vaikuttaa vielä tänäkin päivänä ja saada uhkatutkamme päälle mitä uskomattomimmissa paikoissa. Aina siis kehomieliyhteyden tulkitsema uhka ei ole todellinen ja onkin hyvä pysähtyä sen äärelle, ovatko esimerkiksi laulamisen tilanteessa olevat ihmiset todella sinua vastaan vai tulkitseeko kehomieliyhteytesi niin. Positiivinen palaute ja kannattelu ovat keho-mieliyhteydelle tekijöitä, jotka helpottavat laulamiseen heittäytymistä.

Mieli ja keho ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Edellä mainitsin kehomieliyhteyden, joka tarkoittaa kehon ja mielen erottamatonta yhteyttä. Mieli vaikuttaa kehoon ja kehon toiminnot mieleen. Tämä tosiasia on hyvä muistaa laulamisen saralla. Esimerkiksi, jos tunnemme jännitystä, tunnemme sen mielen lisäksi todennäköisesti myös kehossamme. Pahimmillaan keho ja mieli buustaavat toinen toistaan niin, että jännitys muuttuu ylitsepääsemättömäksi. Vaikuttamalla tietoisesti kehoon voimme rauhoittaa mieltä. Mieltä ei voi käskää, siellä tulee ja menee asioita. Voimme kuvitella ajatusten olevan kuin lintuja, jotka lentävät välillä puumme oksille. Jotkut lähtevät pian pois, toiset tekevät ihan pesän. On hyvä muistaa, että emme ole sama kuin ajatuksemme. Ahdistavimpiinkin tuntemuksiin ja ajatuksiin paras keino on vain olla uteliaasti läsnä. Laulamisella itsellään on aivan mahdolloman hieno mahdollisuus vaikuttaa mieleen. Se aktivoi kehossamme parasympaattista hermostoa ja sitä kautta rauhoittaa. Laulaminen musiikkina ohittaa järjelliset aivomme ja vaikuttaa suoraan tunteiden tasolle. Tällä tavalla laulaminen voi auttaa meitä esimerkiksi työstämään jotain vaikeaa tunnetta tai muuttaa mielialaa. Kokeilepa, mitä tapahtuu mielellesi, kun alat laulaa!

Laulaja on ihminen, johon vaikuttaa hänen kokemusmaailmansa. Kokemusmaailmalla tarkoitan tässä kontekstissa kaikkea sitä, mitä ihmisen kehollismielelliseen tajuntaan piirtyy elämän aikana. Osa niistä voi liittyä suoranaisesti äänen käyttöön, osa välillisesti. Ihmisen äänellinen kokemusmaailma alkaa kehittyä jo kohtuaikana. Toisaalta varhaisiän kiintymyssuhde sekä vanhemman kanssasäätely lapsen kanssa muovaavat ihmisen kokemusmaailmaa tietynlaiseksi. Tällöin myös ei-äänellinen kokemus ja siihen opittu reagoititapa voivat välillisesti liittyä laulamiseen.

Laulutyylejä on erilaisia, esimerkiksi klassinen laulu ja pop/jazz laulu. Laulutyylien esteettinen pyrkimys poikkeaa hieman toisistaan, joskin perus äänentuotto on aivan samalla pohjalla. Tietyn laulutyylin ja estetiikan oppiminen on aktiivista harjoittelua ja kehon opettamista estetiikan vaatimalle laulun laadulle. Laulunopetuksen kontekstissa hermoston ja kehotietämyksen lisääminen on ollut viime vuosina kasvava suuntaus. Aikaisemmin mainitsin jo Anne Tarvaisen kehittelemän voicefulness -metodin, joka keskittyy kehotietämyksen lisäämiseen äänen avulla sekä Anna Ilveskosken opinnäytetyön, jossa hän kertoo mindfulnessin käytöstä lauluopiskelun tukena. Jenny Liebkind ja Anna Hakala puolestaan ovat kehittäneet laululates -menetelmän, jossa yhdyvät pilates ja laulu. Marjukka Hautjärvi on tutkinut omassa opinnäytetyössään joogan hyötyjä ja käyttöä laulamisen kontekstissa. Laulopedagogi Milla Mäkinen käyttää lauluopetuksen tukena niin sanottua sensovalmennusta tukemaan laulun oppimista kunkin kehon luonnolliset asennot huomioon ottaen. Laulopedagogi Maria Autio puolestaan on perehtynyt polyvagaalisen teorian ja äänenkäytön yhdistämiseen. Nämä ovat muutamia suomalaisia esimerkkejä psykofyysisten menetelmien käytöstä laulopedagogiikan tukena. Uskonkin, että laulopedagoginen trendi tulee olemaan tulevaisuudessa vahvasti keho - ja hermosto-orientoitunut.

Laulaminen on maailman luonnollisin asia. Osaamme käyttää ääntä jo syntymämme hetkellä ergonomisesti ja kestävästi. Saatamme kuitenkin vieraantua alkuperäisestä taidosta käyttäen ääntä sekä oppia haitallisia toimintatapoja niin hermostollisesti kuin kehollisestikin, jolloin luonnollinen äänenkäyttö häiriintyy. Ajattelenkin, että eteenpäin vievä lauluharjoittelu on usein luonnollista äänenkäyttöä haittaavien toimintamallien tunnistamista ja riisumista. Lauluharjoittelua

tukee, jos ymmärrämme oman Laulun puun toiminnan. Ymmärtäessämme oman Laulun puun toiminnan meidän on helpompi lähteä muokkaamaan laulamista haittaavia toimintatapoja laulamista helpottavaksi ja samalla muuttamaan laulutyylimme toiveidemme mukaiseksi. Oman Laulun puun ymmärtämättömyys voi tietämättämme hidastaa ja haitata lauluopiskeluamme. Vaikka kuinka harjoittelisimme, mutta emme ymmärrä, mitkä uskomukset haittaavat laulun opiskelua, mitkä keholliset ja hermostolliset toimintamallit saavat meidät jähmetymään laulun hetkellä tai miten opimme hengityksen avulla säätelemään olotilojamme, kehoamme ja mieltämme, saattaa lauluestetiikan opiskelu olla hankalaa.

Puu kukkii ja tuottaa hedelmää, kun sen maaperä on kunnossa, ympäristön olosuhteet ovat hyvät tai säädeltävissä, sillä on tilaa kasvaa ja sen juuret saavat hoivaa.

## LÄHTEET

Ahonen, H. 2000. Musiikki sanaton kieli, musiikkiterapian perusteet. Finn Lectura. Vantaa.

Conable, B. 2000. The Structures and Movement of Breathing. A primer for choir and choruses. GIA Publications. Chicago.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. WSOYpro Oy. Helsinki.

Erkkilä, J. 2015. Musiikkipsykoterapian ainutlaatuisuuden jäljillä. Psykoterapialehti 34, 4, s. 251–263.

Eskelinen, H. 2023. Kehotietoisuus jaksamisen tukena. Vastuullinen valmennus. Luettavissa: <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2023-04/Kehotietoisuus.pdf>. Luettu: 25.2.2025.

Ilveskoski, A. 2022. Mindfulness osana laulunopetusta ja lauluharjoittelua. Opin näytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022113025187>. Luettu: 8.1.2025.

Ilveskoski, A. 2023. Verkkosivu. Luettavissa: <https://annailveskoski.com/blogi/>. Luettu: 8.1.2025.

Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi- vapauta äänesi, äänitimpurin käsikirja. 6. painos. Sulasol. Joensuu.

Kotila, L. 2008. Sydämen puhetta sydämelle: kirja laulamisesta. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Leikola, A. & Mäkelä, J. & Punkanen, M. 2016. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 132, 1, 55–61. Verkkolähde. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>. Luettu: 30.1.2024.

Martin, M. & Seppä, M. & Lehtinen, P. & Törö, T. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Hengittävä mieli. Raisio.

Polyvagal Institute. What is polyvagal theory? Verkkolähde. Luettavissa: <https://www.polyvagal Institute.org/whatispolyvagaltheory>. Luettu 30.1.2024.

Rauhala, L., 2014. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Gaudeamus. Helsinki.

Rouvinen, S., 2024. Löydä luonnollinen äänesi, ääni kehosi instrumentti. Basam Books. Helsinki.

Sarvela, K. & Auvinen, E. 2020. Yhteinen kieli, traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books. Helsinki.

Seesjärvi, I. 2014. Häpeä laullisen ilmaisun esteenä. Lauluopiskelijoiden kokemuksia laullisesta häpeästä. Opinnäytetyö. Centria ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013061213949>. Luettu: 16.1.2025.

Sihvo, M., 2007. Terve ääni, äänenhoidon ABC. Kirjapaja. Helsinki.

Sipinen, K. & Kelloniemi, K. 2020. Nuotin vierellä, rautalankaa laulamista. Aviador. Tallinna.

Tarvainen, A. Verkkolähde. Luettavissa: <https://www.voicefulness.fi/peruskurssi>. Luettu 16.1.2025.

Torvinen, S. 2023. Traumatietoinen laulunopetus. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023121337118>. Luettu: 16.1.2025.

Vuori, H-L., 1995. Hiljaisuuden syvä ääni. Kriittinen korkeakoulu. Helsinki.

Vuori, H-L. & Laitinen, M. 2005. Synnytyslaulu. Rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana. Edita. Helsinki

Werbeck-Svärdström, V. 2001. Lauluäänen koulutustie. Suomen antroposofinen liitto. Vantaa.