

Opinnäytetyö (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Musiikkipedagogi

2013

Vilja-Maria Riutamaa

HARMONINEN LAULU

– Vuoropuhelua laulamisen luonteesta legor
Reznikoffin kanssa

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikin koulutusohjelma | Musiikkipedagogi

Toukokuu 2013| 17 sivua

Ohjaaja Soili Lehtinen

Vilja-Maria Riutamaa

B. HARMONINEN LAULU - VUOROPUHELUA LAULAMISEN LUONTEESTA IEGOR REZNIKOFFIN KANSSA

Opinnäytetyöni kirjallisessa osassa pohdin laulamisen hengellistä merkitystä sekä antiikin aikaista laulamista. Peilaan omia tuntemuksiani laulamisesta harmonisen laulun kehittäjän Iegor Reznikoffin ajatuksiin, jotka ovat puhutelleet minua syvästi.

ASIASANAT:

Harmoninen laulu, bel canto, gregoriaaninen laulu, hengellisyys



BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Music | Music pedagogy

May 2013 | 17 pages

Instructor : Soili Lehtinen

Vilja-Maria Riutamaa

B. HARMONIC SINGING - DIALOGUE WITH PROFESSOR IEGOR REZNIKOFF

My thesis consists of two parts. As my artistic work I sang as soprano soloist in Sibelius's Kullervo Symphony performed by male choir Naskalit. The written part of my work relates to a singing method, called harmonic singing, developed by professor Iegor Reznikoff. The main questions in my thesis are about the spirituality and the therapeutic elements in singing. I've been also researching the antique era singing.

KEYWORDS:

Spirituality, harmonic singing, Gregorian chant, bel canto

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	IEGOR REZNIKOFF	7
	2.1 Reznikoffin opettama laulu	8
	2.2 Harmonisen laulun historiaa	9
	2.3 Tilan merkitys laulamisessa	11
	2.4 Ääniterapia	14
3	POHDINTA	15

	LÄHTEET	17
--	----------------	-----------

LIITTEET

LIITE 1 KONSERTTIOHJELMA

KUVAT

- Kuva 1 Jerusalemin temppelin esipiha
Kuva 2 Basilika St Epvre, Ranska

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni koostuu kahdesta osasta. Kirjallisesta ja taiteellisesta. Taiteellisena työnäni lauloin sisaren roolin Sibeliuksen Kullervo-sinfoniassa mieskuoro Naskaleiden solistina.

Kiinnostus kirjallisen opinnäytetyöni aihetta kohtaan heräsi löydettyäni koulun kirjastosta Hilikka-Liisa Vuoren (2011) kirjoittaman kirjan Hiljaisuuden syvä ääni. Kirjassa Vuori kertoo professori Igor Reznikoffin kehittämästä laulumetodista, joka perustuu antiikin aikaiseen laulamiseen ja sen hoitavaan vaikutukseen. En pureksimatta niele kaikkia professori Reznikoffin käsityksiä laulamisesta, joita tulen avaamaan tekstissäni. Hänen ajatuksensa kuitenkin koskettivat minua syvästi ja antoivat vastauksia kysymyksiini. Kirjallisen työni tarkoitus on lähinnä herättää lukija ajattelemaan omaa suhdetta laulamiseen. Minua askarrutti myös seuraavat kysymykset: Miksi me laulunopiskelijat opiskelemme lähinnä bel cantoa, vaikka ihmiskunnan historian aikana se on vain yhden, lyhyehkön ajanjakson synnyttämä laulutyyli? Millaiset ovat ihmisen syvimät tarpeet suhteessa laulamiseen? Onko laulamella yhteyttä näkymättömän, hengelliseen maailmaan? Miksi laulun kuuleminen usein rauhoittaa mieltä ja onko sillä meihin terapeuttisia vaikutuksia? Igor Reznikoff kertoo, miten hän koki itsensä muusikkona lähinnä imitoijaksi, ennen kuin alkoi ymmärtää ääntä ja tietoisesti avata sille korvansa. (Lehtiranta 2011.) Samaistun vahvasti tällaiseen kokemukseen suhteessa klassiseen lauluun enkä siksi ole kokenut klassisen laulun opintoja useinkaan kovin tyydyttäväksi.

Igor Reznikoff vieraili 70-luvulla Ranskan maaseudulla Vézalay'n kirkon upeassa Madelaine-basilikassa. Paikka oli ympäröivän luonnonkauneuden keskellä tavattoman upea roomalaisen ajan taidonnäyte. Hirvittävän ristiriidan loi kuitenkin ranskankielinen liturgia, jossa ei ollut hänen mielestään mitään taiteellista, mitä taas ympäristö edusti. Tuolloin hän alkoi ensi kertaa pohtia, mitä taide syvimältä olemukseltaan on, sillä musiikin ja filosofian ohella

legorilla oli aina ollut vahva usko näkymättömään. Ajatukset kohdistuivat liturgian merkitykseen, erityisesti laulun merkitys yhteydessä liturgiaan nousi tärkeäksi aiheeksi. Tämän päivän liturginen laulu ei Reznikoffin mielestä enää ollut todellista laulua. (Lehtiranta 2011, 248.)

Itse olen herännyt samankaltaiseen ajatukseen suhteessa bel canto-laulukouluun. Ennen bel cantoa oli laulettu suoralla äänellä tuhansia vuosia. Nyt suora ääni ns. voce bianca (= paljas, valkoinen ääni), kuten italialaiset sanovat, ei ole paljonkaan arvoinen. Suora ääni ei ole bel canton ääni-ihanne ja ymmärrän sen varsin hyvin. Laulut on kirjoitettu äänelle, jossa on vibrato. Äänelle, joka sijoitetaan kasvojen onteloihin niin, että saadaan aikaan volyyymi, joka pystyy ylittämään isokokoisinkin orkesterin. Tämä oopperamaailman virtuoottinen laulutyyli, joka on sidoksissa paljolti ilmaisutaidon tunnetasojen yksinkertaistettuun ymmärtämiseen, ei mielestäni ole kuitenkaan kaikki mitä meillä on. Bel canto on upea ja minulle rakas taiteenlaji, mutten voi kiistää etteikö toisenlainen ääni voisi hoitaa sieluani ja miellyttää korviani paljon enemmän.

”Laulaminen on taidoista ja harjoituksista parhain. Sillä ei ole mitään tekemistä tämän maailman kanssa; ei se koske tuomioistuimia eikä sotilaallisia asioita. Laulajat eivät ole surullisia, vaan iloisia ja karkottavat laulullaan kaikki murheet.” (Luther 1896, 265-266)

2 IEGOR REZNIKOFF

Professori Iegor Reznikoff syntyi Pariisissa vuonna 1938 venäläisten vanhempien lapseksi. Hän sai klassisen musiikin koulutuksen, johon kytkeytyi jo varhain vakaumus musiikista elämän tarkoituksena. Iegorin ensimmäisenä instrumenttina oli piano. Hän myös rakasti säveltämistä ja harkitsi vakavasti sävellysohjelmien aloittamista Messiaenin johdolla Pariisin konservatoriossa. Laulamisen on ollut Iegorille aina tärkein musiikin kieli. Hän ei kuitenkaan koskaan saanut klassista laulukoulutusta ja kokee olevansa siitä erityisen onnekas. Tällä hetkellä hän toimii Pariisissa Nanterren yliopistossa emeritusprofessorina. Aiemmalta koulutukseltaan Iegor on myös matemaatikko ja kemisti. (Lehtiranta 2011, 247.)

Reznikoffia pidetään harmonisen laulun uranuurtajana. Muita nimityksiä tälle käsitteelle ovat; Antiikin laulu, pyhä laulu, resonanssilaulu ja kirkkolaulu. Harmoninen laulu kuitenkin kuvaa Reznikoffin mielestä parhaiten entisen ajan laulamisen ideaa. Iegor Reznikoffin näkemykset perustuvat paitsi suullisten perinteiden vertailevaan tutkimukseen, myös alkuperäiskansojen musiikkiin. Hän on tehnyt tutkimuksiaan niin Lähi-idässä, Etiopiassa kuin Etelä-Amerikassakin. Lisäksi tärkeänä lähteenä ovat olleet muinaisten koristeellisten käsikirjoitusten tutkiminen, latinalainen fonetiikka, sekä antiikin mietiskelyfilosofia. Synkooppi-lehden haastattelussa Iegor toteaa, että ”Ilman mietiskelyyn pohjautuvaa maailmankatsomusta ei voi ymmärtää sitä suhdetta, joka vallitsee matematiikan, musiikin ja muinaisina aikoina jo niin vahvan filosofian välillä”. (Lehtiranta 2011, 246-251.)

Reznikoff antaa ymmärtää, että hänestä on surullista miten länsimaiset ihmiset eivät näe mietiskelyn ja rauhoittumisen tärkeyttä. Tällöin myös ymmärrys Pyhästä taiteesta jää hyvinkin ulkokohtaiseksi. Musiikin mahdollisuus yhdistää näkyvä ja näkymätön maailma on tänä päivänä outo käsite. En usko, että se olisi niin outo, jos antiikin mietiskelyfilosofiaa ja sen harjoitteita edelleen

ylläpidettäisiin. Olen täysin samaa mieltä Reznikoffin kanssa ja sen uskon olevan osasyynä, miksi itse olen tuntenut paljon tyytymättömyyttä opinnoissani. Kyllä musiikki minua koskettaa, joskus ihokarvat nousevat pystyyn, minkä jälkeen mietin, että joku tässä nyt minua kosketti, ei sen kummempaa. En usko, että väritykset johtuvat pelkästään onnistuneista sointuvalinnoista ja harmonioista. Minusta mekaanisen musiikkianalyysin opiskelun rinnalla tulisi olla opetusta musiikin filosofian sekä ihmisen hengellisen puolen ymmärtämisestä, sillä se nostaa päätään joka kerta, kun musiikista saadaan vilunvärityksiä. Reznikoff ihmettelee, miksi antiikin näkökulmiin mm. geometriasta ja astrologiasta suhtaudutaan edelleen vakavasti, mutta näkökulma musiikista on unohtunut. Hän muistuttaa, että henkisessä testamentissaan n. 500 eKr. filosofi- matemaatikko Pythagoras lyhensi koko filosofiansa yhteen käskyyn: ”harjoittele monokordia”, eli jotakuinkin ”opi kuulemaan yhden kielen resonanssi.” Antiikin aikana laulun perusta luotiin perusäänen laulamisen hallitsemiselle. Aivan kuten kuvataiteilija opettelee piirtämään viivan, niin tuli laulajan hallita perusääni. (Vuori 2011, 63.)

2.1 Reznikoffin opettama laulu

legor Reznikoff puhuu kuulemisen merkityksestä laulamissa. Kuuleminen perustuu myös hiljaisuuteen ja pysähtymiseen. Länsimaisen, tasavireisyyteen tottuneen ihmisen on usein vaikeaa kuulla yläsäveliä, joiden kuuleminen Reznikoffin mielestä on avain kaikkeen. Hän itse vietti 9 kuukautta Lähi-Idässä, maaseudulla alkuperäisväestön keskuudessa, vailla minkäänlaista kontaktia länsimaiseen, tasavireisyydelle perustuvaan musiikkiin. Tuona aikana legor koki kuulemisensa auenneen aivan uudella tavalla. Se oli hänen elämänsä suurimpia löytöjä. Hän soitti koko aikana vain yhtä kieltä kitarasta ja opetteli kuulemaan sen yläsäveliä. Lopulta legor kykeni kuulemaan yli 20 yläsäveltä. (Vuori 2011,14.)

Opettamassaan laulutavassa Reznikoff painottaa puhtaille intervalleille perustuvaa laulamista. Opiskelun alussa opitaan kuuntelemaan yläsäveliä sekä tuntemaan kehon resonanssi, esim. ”aoum” -harjoituksen avulla. Harjoituksen vahvuus on äänneiden resonanssipaikeissa, jotka ovat eri osissa ihmisen kehoa. Näin äänestä tulee kokonaisvaltainen. Reznikoff vertaa opettamaansa laulua tiibetiläisten munkkien lauluun, joka hänen mukaansa tukeutuu vatsaan ja nousee sieltä ylöspäin. Kurkunpäällä on usein tapana nousta laulettaessa, mutta näin ei tapahdu, jos osataan nojata tarpeeksi alas kehossa. Samaa tarkoitetaan bel canton ns. tuessa. Vuori (2011) sanoo kuullessaan Reznikoffin laulamista, että tämän äänentuottotapa kuulostaa terveeltä ja rikassointiselta. Hengitystä Reznikoff ei varsinaisesti opeta, varsinkaan aloittelijoille. Hän kuitenkin pyytää kiinnittämään huomiota siihen, että laulu alkaa hengityksestä ja hengitys vatsasta. Reznikoff uskoo, että mitä kauemmin laulaa, sitä syvemmäksi hengitys automaattisesti muuttuu. Käsien liikkeillä on myös hänen mielestään oleellinen merkitys. ”Kun käsiä kohottaa ylöspäin, poikittainen vatsalihas lisää sisäistä painetta. Tällöin lihastonus nousee ja lihakset tukevat uloshengitystä”. (Vuori 2011, 25-26.)

2.2 Harmonisen laulun historiaa

Harmonisen laulun juuret ovat gregoriaanisessa laulussa. Gregoriaaninen laulu nimettiin paavi Gregorius suuren mukaan (590-604). Paavi kutsui laulutapaa enkelten lauluksi (Cisterian Monks of Stift Heiligenkreuz, 2008), mutta hän ei tiettävästi itse vaikuttanut laulutavan syntymiseen. Gregoriaanisen laulun juuret katsotaan olevan varhais-kristilliseltä aikakaudelta, juutalaisten jumalanpalvelusmusiikissa. Arvostetun gregoriaanisen laulun tutkijan Dom Gregory Murrayn mukaan laulutapa syntyi tuloksena 600-luvulla tapahtuneesta mm. roomalaisten, gallialaisten, juutalaisten ja bysantin lauluelementtien fuusiosta. Reznikoffin mukaan gregoriaaninen laulu syntyi samoihin aikoihin kuin kristinuskon harjoittaminen vapautui ja myös länsimainen, latinankielinen

liturgia syntyi. (Vuori 2011, 43-45.) Gregoriaanisessa laulussa tekstin suhde melodiaan on hyvin oleellinen. Tekstin henki ajatellaan olevan moodi. Jokainen moodi edustaa tiettyä henkistä tilaa ja tunnelmaa.

Kirkkoisä Augustinus on sanonut: ”Todellinen liturgia on sielujemme liturgiaa sen pohdiskellessa Jumalaa.” (Lehtiranta 2011, 249.) Antiikin aikaan sielua pidettiin äänellisenä olentona, jolla oli kiistämätön yhteys näkyvän ja näkymättömän maailman kanssa. Ajateltiin, että terveys on sama kuin sielun ja ruumiin hyvä suhde. Jos näin ei ole, tulee tämä suhde saattaa uudelleen sopusointuun. Siksi ääntä on käytetty kautta aikain kaikissa kulttuureissa, niin parantamaan ja lääkitsemään ihmistä, kuin antamaan inspiraatiota tai yhteyttä tuonpuoleiseen. (Vuori 2011, 61-62.)

Reznikoff uskoo, että vielä tänä päivänä ns. primitiiviset kulttuurit ovat liturgian eli tämän- ja tuonpuoleisen ajattelun ytimessä. Heille kuuntelutapa on herkempää, mikä johtuu ehkä viritysjärjestelmän autenttisuudesta. ”Orfilaisen teorian mukaan ääni, harmonian lait, ja puhdas intonaatio yhdistävät eri universumin tasoja. Tämä yhteys on ihmisen saavutettavissa laulun ja äänen avulla. Puhdas intonaatio perustuu tarkalle tiedolle kehon, tietoisuuden ja äänen värähtelyn suhteista”. (Vuori 2011, 80.)

Reznikoffin opettamia lauluja lauletaan neumeista. Neumit olivat nuotinkirjoitustapa, joka ilmaisi äänen lisäksi monta muuta kyseisen ajan laulamiselle olennaista tekijää, kuten intonaatiota, kehon liikkeitä ja äänen koristelua. Varhaisimpien neumikirjoitusten katsotaan syntyneen n. 700-luvulla. Tutkijoiden mukaan neumit kirjoitettiin vastaamaan kuoronjohtajan kädenliikkeitä, eleitä, joilla hän jäljitteli melodian kulkua esityksen aikana. Neumeissa on muistettava että kyse on suullisen perinteen kirjoittamisesta. Nuotinkirjoituksen ei varsinaisesti ollut tarkoitus osoittaa tiettyjä sävelkorkeuksia, vaan toimia muistin tukena, sillä kansa osasi laulut ulkoa. Laulussa kehon osuus katsottiin tärkeäksi. ”Voidaan sanoa, että kädet seuraavat neumeja, koska neumit seuraavat äänen liikettä”. (Vuori 2011, 55-56.)

Reznikoff toteaa että ns. Pyhästä Taiteesta puhuttaessa sana Pyhä on tärkein ja taide tulee vasta sen jälkeen. Tätä me voimme ymmärtää paremmin katsoessamme koko ihmiskunnan historiaa taaksepäin. Millainen on uskonnon merkitys ollut ihmisille. Minusta sitä on vaikea tänä päivänä edes käsittää, joten lähtökohta myös laulamislle on täytynyt olla täysin toisenlainen. Reznikoff haluaa myös täsmentää, että Pyhän taiteen tehtävä on auttaa ihmistä mietiskelemään ja rukoilemaan, kuten vaikkapa maalaustaiteessa ikoni. Sen sijaan uskonnollista taidetta ei ole tehty mietiskelyä varten vaan se käyttää esim. maalaustaiteessa yleisiä profaaneja keinoja saadakseen aikaan tunnevaikutelmia. (Lehtiranta 2011, 250.) Sama pätee myös musiikin suhteen.

2.3 Tilan merkitys laulamisessa

Koska äänitteitä tai suullista perintöä ei juuri ole jäljellä vanhasta laulutavasta, on loogista tutkia rakennuksia, joissa laulaminen on tapahtunut. Ihmettelin mitä tekemistä Reznikoffin resonanssilaululla oli minun käsittämäni resonanssilaulamisen kanssa. Ääni oli suora ja kuulosti epävireiseltä. Kuulemani epävireisyys johtui ainoastaan tasavireisyyteen turtuneen korvani harjaantumattomuudesta ja moodien luonteen suppeasta ymmärtämisestä, mutta suoraa ääntä en ymmärtänyt. Eikö vapaasti resonoivan äänen kuulunutkaan tuottaa automaattisesti vibratoa, niin kuin bel canto opettaa? Olen itse tehnyt melko paljon kirkkomusiikkia ja on huomionarvoista, että vahva vibrato muuttuu nopeasti sotkuisen kuuloiseksi kaikuisassa tilassa. Suora ääni palvelee tilaa paremmin. Päästään puhtaampaan ja selkeämpään sointiin. Edellisen äänen yläsävelet soivat vielä kirkon kaiussa, kun siirryn seuraavaan säveleen. Näin monofoniasta saadaan parhaassa tapauksessa polyfonia ja kirkko täyttyy mitä hienoimmista harmonioista. Mitä suurempi tila, sitä haastavampi, mutta myös palkitsevampi on kaiku. Melko iso osa tänä päivänä opiskeltavasta laulun opiskelijan repertoarista on kirkkomusiikkia tai vanhaa musiikkia. Usein ihmettelenkin, miten sitä voidaan opettaa ja pahimmassa -

sekä myös tyypillisimmässä - tapauksessa laulaa samalla tavalla kuin romantiikan ajan aarioita.

Reznikoffin mielestä antiikin aikana ei ollut mahdollista rakentaa kirkkoa ilman ymmärrystä siitä, mitä Pyhä taide on. Romaaniset kirkot; basilikat ja poikkilaivat ovat ristin muotoisia, ei ainoastaan symboloidakseen Kristusta vaan myös äänellisten ominaisuuksiensa takia. Ne ovat soinnin ihmeitä. Ihmisen kehon voidaan nähdä muistuttavan ristiä; jalat, sydän ja pää. Haluttiin että kirkko soi kuten ihmisen keho. Resonanssilla on yhteys kehon kanssa. Reznikoff kehottaa laulamaan eri kohdissa kirkkoa. Tällöin äänellä on erilainen resonanssi paikasta riippuen, sama koskee myös ihmisen kehoa. Eri kohdissa kehoa on erilainen resonanssi. (Lehtiranta 2011, 246-251.)

Laulun opiskelussa usein viitataan kuinka kehomme on instrumenttimme. Yhtä hyvin voi ajatella, että koko kirkko on instrumenttini, joka minun tulee saada soimaan mahdollisimman jalolla tavalla. Tämä ajatus myös pakottaa laulajan avaamaan itsensä herkeämättä kuulemiselle. En enää elä vain minä, vaan koko tila minussa tai minä tilassa. Keskittyminen pelkästä omasta suoriutumisesta siirtyy väkisinkin muihin tekijöihin ja se on jo itsessään rauhoittavaa. Olen tilan armoilla. Tämän voisin kuvitella olleen myös tärkeänä ajatuksena antiikin laulussa. Reznikoff toteaa, että "todellinen kuunteleminen on epäitsekkyyttä, jolloin henkilö ei avaa vain korviaan vaan myös sydämensä sanoille sekä puhutuille että puhumattomille sanoille." Tällainen ajattelu koskee hänen mukaansa erityisesti Gregoriaanista laulua

Ainoan kerran, kun Jeesuksen sanotaan raivostuneen, oli kauppamiehille Jerusalemin temppelissä, jossa hänen "Isänsä talosta" oli tehty markkinapaikka. Temppeli oli moniulotteinen eri alojen osajien taidonnäyte, sen tuli ilmentää Isän, Jumalan luonnetta, jota pidettiin kauniina. Sen tuli olla kuin pala taivasta. Kaikki, mitä kirkossa oli ja tehtiin, tuli alunperin ilmentää Jumalaa. Sanotaan myös, että ihmisen ruumis on Pyhän Hengen temppeli. Pyhä Henki on käsittääkseni kaiken kauniin, lempeän ja ihanimman rakkauden lähde. Kreikankielisessä raamatussa Pyhän Hengen edustamasta rakkauden laadusta käytetään sanaa "storge", joka tarkoittaa eritoten feminiinistä, lempeää

rakkautta. Minusta tuo on hieno ja mielenkiintoinen vertaus ihmisen kehosta, kaikkein kauneimman eli Pyhän Hengen temppelinä. Se kertoo jotain siitä, miten Jumala näkisi meidän kehomme, instrumenttimme. Laulu on kaikista instrumenteista kehollisin, siksi myös mysteerisin. Miksi jollakin on luonnostaan kaunis ääni ja voiko äänen väriin loppujenlopuksi edes vaikuttaa? Fysiologisesti äänen väri syntyy osasävelien määrästä. Mitä runsaammat osasävelet, sitä täyteläisemmältä ääni vaikuttaa. (Vuori 2011, 19.)



Kuva 1 Jerusalemin temppelin esipiha

<http://www.israelvideonetwork.com/rebuilding-the-temple-in-jerusalem>



Kuva 2 Basilika St Epvre, Ranska

<http://www.looking-at-france.com/deutsch/orte-alphabet/orte-n-q/nancy/basilika-st-epvre-001/bilder-01/seite-0018.htm>

2.4 Ääniterapia

legor Reznikoffin mukaan Pyhä taide on korkeinta terapiaa. Sen tarkoitus on kuljettaa ihminen sisäistä rauhaa, mietiskelyä kohti. Ihmisen tulee kuitenkin rukoilla ja ylistää aina taidetta tehdessään ja näin edistyä hengellisesti. Tämä oli myös antiikin taideajattelun päämäärä.

Ihminen on elektromagneettinen systeemi eli värähtelee. Kaikilla kehomme soluilla on värähtelyominaisuuksia, esim. kun nukumme, emme kuule liikenteen melua, mutta kehomme kuulee ja värähtelee sen mukaan. Myös niin kutsutut vegetatiiviset elintoiminnot, kuten sydän, reagoi ääneen. Ihminen siis osallistuu musiikkiin koko psykofysiologiallaan. (Vuori 2011, 135.) Reznikoffin ydinajatuksena on luoda niin ikään äänellinen, mutta samalla kehollinen harmonia. Reznikoffin mielestä äänellä on mahdollista koskettaa toisen ihmisen ruumista. Tavallaan hän tarkoittaa laulunopettajille tuttua audiokineesteettistä ilmiötä, jossa oma kroppa reagoi esim. toisen tuottamiin äänellisiin virhetoimintoihin. Syvästä tietoisuudesta tuleva ääni menee hänen mukaansa myös toisen ihmisen syvään tietoisuuteen. Ääniterapiassaan Reznikoff painottaa resonanssin ja hiljaisten äänten merkitystä. Ne avaavat ihmisen herkintä havaitsemista, toisin kuin kovat, aggressiiviset äänet. Toisaalta lääkäri Alfred A Tomatis sanoo (Vuori 2011, 136), että korkeat äänet antavat aivoille paljon enemmän energiaa ja lisäävät jopa muistia, toisin kuin matalat äänet, jotka saattavat hänen mukaansa näännyttää ihmistä. Tämä johtuu korvissa olevien solujen herkkyydestä. Hänen mukaansa korkeita ääniä tulisi käyttää ääniterapiassa erityisesti masentuneelle ihmiselle. Reznikoff suosittelee esim. vanhuksille matalia ääniä, sillä usein heidän kehotietoisuutensa on heikko.

Äänten taajuudet voidaan ajatella vaikuttavan kehon eri osissa. Korkeat äänet vaikuttavat pään alueella ja matalat äänet enemmän alaruumiissa. Jos ihmisellä on jossakin osassa kehoa huono kehotietoisuus, luultavasti samassa kohdassa on myös vaikeuksia havaita resonointia. Erilaiset resonanssiharjoitukset lisäävät kehon tietoisuutta ja sillä on tervehdyttävä vaikutus.

3 POHDINTA

Minulle laulamisen aloittaminen oli mullistava ja hengellinen kokemus. Lauloin ensimmäisen kerran ääneen vasta lukioikäisenä. Syntyi aivan uusi tietoisuus itsestä ja omasta olemassaolosta. Yhtäkkiä minulla oli olemassa sanat monille tunteille, joita en aiemmin osannut sanoittaa. Reznikoff voisi sanoa, että se oli sieluni liturgiaa. Ihmettelin, miksi joskus tuntemattomat ihmiset tulivat kiitokseksi halaamaan minua konsertin jälkeen. Enhän minä tuntenut heitä. Ymmärsin, että se, mitä ääneni paljastaa minusta, on aitoa sisintäni ja nämä kuulijat kokivat oikeasti saaneensa kontaktin minuun. He kokivat tutustuneensa minuun. Joku mummo jopa koki Pyhän Hengen koskettaneen häntä lauluni kautta, vaikka itse en ollut tavannut koko Henkeä. Kaikilla muilla elämän alueilla olen syntymästäni saakka kokenut olevani näyttelijä, mutta laulu on paljastanut sisimpäni joka kerta - ja tekee sen edelleen. Ihmiselle, jolla on heikko identiteetti, laulaminen on äärimmäisen terapeutista. Silloin joku minussa puhuu, kun en itse osaa puhua.

Ymmärrettävästi tämä on luonut paljon ongelmia ja ristiriitoja erityisesti oopperaa laulaessani. Minunhan on tarkoitus kohdentaa tunteeni roolihenkilöön, jonka kautta tulkitsen musiikkia. Ei vain avata omaa sydäntäni, mikä oli alkujaan ollut laulamiseni motiivi. Olen tuntenut, että joutuisin luopumaan ainoasta todellisesta minästäni ja ryhtyä laulaessanikin näyttelijäksi. Olen kokenut sen masentavana ja henkeäni rajoittavana. Rakastan näyttelemistä, mutta minun maailmassani se kuuluu tehdä puhuen, koska lauletuksessa äänessä on aina mukana henki. Toivon tietenkin, että näin ei tulisi aina olemaan ja voisin joskus

suhtautua kevyemmin ääneeni, mutta kaikki palvelee jotakin tarkoitusta tietyn ajan.

On aika itkeä ja nauraa. Ääni paljastaa aina missä mennään. Surullisella sydämellä iloisten laulujen laulaminen on kuluttavaa. Täytyy tehdä valtavasti työtä ollakseen uskottava ja aidosti onnellinen ja tuskin se menee siltikään läpi. Ihmiset ovat herkkiä ja aistivat paljon tunteita toisiltaan.

Toivon, että kirjoitelmani päätyisi jonkun klassisen musiikin näännyttämän ihmisen käsiin. Toivon myös, että se inspiroisi etsimään omia, syviä tarpeita suhteessa musiikkiin. Itse olen jännittävässä vaiheessa matkallani. Laulaminen herättää edelleen ristiriitaisia tunteita, mutta tässä vaiheessa olen sen jo hyväksynyt. Jos tämä kuitenkin jatkuu ikuisesti näin, on muututtava itse tai olla muuttamassa alan ilmapiiriä ja arvoja. Tai vaihtoehtoisesti antaa itsen olla vihdoin rauhassa. Poissa lavalta, katseiden ja arvioiden alta. Ei mikään taiteenlaji ole ikuisen piinan ja itsensä ruoskimisen arvoista. Kaikkein arvokkainta on hengen vapaus.

LÄHTEET

Vuori, H-L. 2011. Hiljaisuuden syvä ääni. Helsinki: Omakustanne.

Cisterian Monks of Stift Heiligenkreuz, 2008. Chant, Music for paradise. Universal music classics and jazz. CD-levy.

Lehtiranta, E. 2011. Tien päällä ja taivaan alla - kirjoituksia etsijän polulta. Tallinna: Smiling Stars

Luther, Martti. 1896. Lohdutussanoja elämän taistelussa. Suom. K. Aug. Hildén, Helsinki: Lutherilainen evankeliumi-yhdistys