



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

VAUVA JA ÄITI ÄÄNEN YMPÄRÖIMINÄ

Kokemuksia synnytyslaulusta

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikki- ja draamainstituutti
Musiikkipedagogi
Varhaisiän musiikkikasvatus
Opinnäytetyö
Syksy 2014
Katja Huurinainen

Lahden ammattikorkeakoulu
Musiikki- ja draamainstituutti

HUURINAINEN, KATJA: Vauva ja äiti äänen ympäröiminä
Kokemuksia synnytyslaulusta

Varhaisiän musiikkikasvatuksen opinnäytetyö, 39 sivua, 2 liitesivua

Syksy 2014

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä kuvaillaan synnytyslaulua ilmiönä ja metodina ja kysytään, onko se hyödyllinen kivunlievitysmenetelmänä. Näkökulmana on synnyttävän musiikkipedagogin näkökulma. Laulua pääaineena opiskelevana musiikkipedagogina pohdin käsitystä laulamista ja äänestä aluksi puhtaasti länsimaisen taidemusiikin ihanteisiin perustuvana asiana. Tutustuttuani synnytyslaulun kautta synnyttämiseen liittyvään laulamiseen avautui myös äänen ja laulun merkitys paitsi synnyttämässä myös äidin ja vastasyntyneen arjessa uusien tavoin.

Aineisto on kerätty oman henkilökohtaisen prosessin kautta päiväkirjaan tallennetuista merkinnöistä, ja sitä on täydennetty haastattelemalla sekä synnytyksessä mukana ollutta omaa tukihenkilöä että samanlaisessa elämäntilanteessa olevaa musiikkipedagogina toimivaa kollegaa.

Opinnäytetyössä todetaan, että synnytyslaulu toimii kivunlievitysmetodina auttamalla synnyttäjää hallitsemaan kivuliasta tilannetta, kun hän keskittyy ääneen ja omaan kokonaisvaltaiseen kokemukseensa äänestä omassa kehossaan. Myös synnytyslauluun liittyvä ideologia sopii musiikkipedagogisesti virittyneeseen ajatusmaailmaan. Opinnäytetyöprosessin seurauksena käsitykseni laulamista laajeni käsittämään myös primitiivisen tavan tuottaa ääntä. Kokemus vaikutti myös siihen, miten kommunikoin syntyneen lapsen kanssa.

Asiasanat: synnytyslaulu, mammamuskari, synnytysvalmennus, primitiivinen laulu, laulaminen

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in faculty of music and drama

HUURINAINEN, KATJA: A baby and a mother surrounded by the sound
Experiences of child birth-singing

Bachelor's Thesis in pre-school music education 39 pages, 2 pages of
appendices

Autumn 2014

ABSTRACT

This thesis concentrates on childbirth-singing as a method and phenomenon and studies its utility as a pain-reliever from the perspective of a music pedagogue. Being a student who is majoring in voice I research the context of singing and voice, at first based on the concept of the ideal classical western music. Getting to know the method of childbirth-singing, I got to experience the meaning of singing and voice, not only during labour, but also in the everyday life of the newborn and the mother.

The source for the material is my personal notes on my journal that were made during the pregnancy along with interviews with the support person taking part in the labour and also from a music pedagogue colleague relating to the same life situation.

The thesis claims that childbirth singing works as a pain-reliever during labour helping the mother to control the painful circumstances by concentrating on their voice and their overall experience of it within their body. The childbirth-singing ideology also fits the music pedagogue orientated philosophy. Throughout the pregnancy and the process of the thesis in question, my own understanding of singing was enriched with the more primitive ways of voice output. This experience also had a direct influence on my ways of communicating with the baby.

Keywords: childbirth-singing, expectant mothers singing group, labour coaching, primitive singing, singing, voice

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	IHMINEN JA ÄÄNI	3
	2.1 Sikiöstä vastasyntyneeksi	3
	2.2 Ääni äidin kehossa	4
	2.3 Vauva ja äiti äänen ympäröiminä	5
	2.4 Tuutulaulut	6
3	LAULAMINEN	8
	3.1 Laulaminen – kaikkien oikeus	8
	3.2 Laulun eri muodot – sivistynyt ja alkukantainen laulaminen	9
4	SYNNYTYSLAULU	12
	4.1 Mikä synnytyslaulu?	12
	4.2 Käytännön metodi	13
	4.3 Harjoituksia	14
	4.3.1 Kehon resonointi -harjoitus	14
	4.3.2 Huokaus	15
	4.3.3 Laulu	15
5	OMA MATKANI SYNNYTYSLAULUUN – SYNNYTYSLAULUPÄIVÄKIRJA	17
	5.1 Ensimmäinen kurssipäivä	17
	5.2 Toinen kurssipäivä	20
	5.3 Kolmas ja viimeinen kurssikerta	21
	5.4 Mietteitä ennen vauvan syntymää	24
	5.5 Vauvan syntymän jälkeen	24
	5.5.1 Synnytys	25
	5.5.2 Vauva-arki	26
6	TUKIHENKILÖN NÄKÖKULMA	28
7	SYNNYTYSLAULUUN TUTUSTUNEEN TYÖTOVERIN HAASTATTELU	30

8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	32
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

*Jo ennen kuin synnyit
kuuntelin äänesi helinää,
jousen kimmahtelua tähdistössä,
musiikkia sinun sormiesi päistä
joihin joku on puhaltanut aallokon.*

*Nyt näen kynsien pienet puolikuut,
autereen henkäilyn järven pinnalla,
jalkapohjien pilvet, sivelen
silmillä pienen maailman
vuoria ja laaksoja,
korvalehden nukka loistaa valossa
ja meitä ympäröi vahva, elävä
hiljaisuus.*

Hannele Huovi (Perkiö & Huovi 2002, 14.)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään synnytyslaulua ja samalla äänen ja ihmisen suhdetta. Synnytyslaulu on musiikin tohtori Hilkka-Liisa Vuoren kehittämä synnytykseen tarkoitettu kivunlievitys- ja rentoutumismetodi. Käytännössä synnytyslaulu tarkoittaa matalaa ja tasaista ääntelyä supistusten aikana, laulua ilman melodiaa tai sanoja. Vuoren menetelmä perustuu ideaan äänen terapeutti-
sista vaikutuksesta ennen synnytystä ja synnytyksen jälkeen, äidin ja vauvan vuorovaikutuksen välineenä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia synnytyslaulua henkilökohtaisella tasolla, kivunlievityskkeinona synnytyksessä, mutta myös musiikillisena ilmiönä musiikkipedagogin näkökulmasta. Tavoitteena on selvittää, mitä synnytyslaulu on, miten se kehossa vaikuttaa ja onko se toimiva kivunlievityskkeino. Toisaalta pyrkimyksenä on nähdä synnytyslaulumetodi ja siihen liittyvät ideat yhtenä laulamisen osa-alueena ja pohtia sen yhdistämistä musiikkileikkikoulutoimintaan.

Päädyin aiheeseen sattumalta. Musiikkipedagogiopintojeni viimeisenä vuonna aloin odottaa toista lastamme. Olin kuullut synnytyslaulusta aiemmin, mutta työtoverini rohkaisemana päätin osallistua itsekin kurssille. Minua kiehoi ajatus, että voisin käyttää synnytyksessä hyödykseni yhtä pitkäaikaisimmista harrastuksistani, laulua. Pian innostuin aiheesta todella ja huomasin löytäneeni teeman opinnäytetyölleni.

Aiheesta ei ole paljon kirjallisia julkaisuja. Opinnäytetöitä sen sijaan on tehty muutamia, muun muassa *Synnytyslaulu – apua laulopedagogeille ja laulajille rentoutumiseen* (Niskanen 2011) sekä *Synnytyslaulua mammamuskarissa – Rentouttavan äänenkäytön opetus odottavien äitien musiikkivalmennuksessa* (Järvelä 2006). Näissä töissä näkökulma on usein hyvin analyttinen. Oma tutkimukseni lähestyy aihetta toisella tavalla. Tutkimukseni teoreettinen puoli on tehty pitkälti Hilikka-Liisa Vuoren julkaisujen sekä hänen pitämänsä synnytyslaulukurssin perusteella. Henkilökohtaisempaa materiaalia on kerätty synnytyslaulukurssin aikana pitämäni päiväkirjan ja kahden kurssin käyneen henkilön haastattelun muodossa.

Opinnäytetyöni sivuaakin hyvin paljon henkilökohtaista maailmaani ja omia kokemuksiani synnytyslaulusta. Useinkaan näitä ei mielletä kovin tieteelliseksi pohjaksi lopputyölle, mutta oma erityinen elämäntilanteeni opiskelijana, musiikkipedagogina ja äitinä kannusti minua lähestymään työtäni tältä kannalta. Elämänvaihe, jossa kirjoittaessani olen, on myös nopeasti ohimenevä aika elämässä. Jälkikäteen monet tapahtumat tuntuvat usein lievemmilta eikä oikeita tunteuksiaan välttämättä muista. Tämänkin vuoksi koen omien kokemuksieni olevan yhtä lailla tärkeitä ja juuri omalle työlleni merkittäviä. Toki silti painotan, että työssäni esitetyt pohdinnat ovat nimenomaan minun kokemuksiani ja minun tunteitani. Joku muu saattaa kokea samanlaiset asiat toisin.

Synnytyslauluun tutustuminen sekä äänen ja laulun pohtiminen ovat vaikuttaneet minuun sekä musiikkipedagogina että äitinä suuresti. Lopputyön aiheeseen syventyminen vauva-arjen keskellä on avannut silmäni – ja korvani – uudenväliselle ajatukselle äänestä vauvan ja äidin vuorovaikutuksen välineenä sekä terapeuttisena läpi elämän kulkevana toverina.

2 IHMINEN JA ÄÄNI

”Musiikki, laulu, ääni ja värähtely ovat ihmisen oman, ihmisten välisen ja koko maailmankaikkeuden tasapainon ja harmonian rakennusmateriaalia” (Vuori & Laitinen 2005, 11).

2.1 Sikiöstä vastasyntyneeksi – yhdeksän kuukauden sambakarnevaalit

Tunto on ihmisen aisteista ensimmäinen. Toiseksi kehittyy kuuloaisti. Noin 16. raskausviikolla sikiön korva alkaa reagoida ääniin. 24. viikolla kuulo on täysin kehittynyt. Yhtäkkiä kohdussa olevan pienen ihmisenalun hiljaisuuteen tulee ääni. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piiroinen & Mäkinen 1998, 52.)

Sikiö kuuntelee äidin kehonääniä: sydämen tasaista rummutusta, hengityksen rytmikkyyttä, suoliston ja vatsalaukun ääniä. Sikiö kuulee myös oman sydämensä sykkeen. Kohdussa äänet tuntuvat värähtelynä, ja sikiö ottaa ääntä vastaan koko kehollaan. Kohdun ääni maailmaa voisikin kuvata yhdeksän kuukauden sambakarnevaaleiksi (Perkiö 2013).

Äidin kehon ulkopuolelta kantautuu myös ääniä: äidin lähellä olevien ihmisten ja oman perheen ääniä, liikenteen meteliä, imurin, tehosekoittimen tai muiden kovaa meteliä pitävien laitteiden ääntä – ja musiikkia. Sikiö tunnistaa pian tutut äänet, isän ja sisarusten äänet – ja tietenkin äidin äänen. Äidin ääni antaa sikiölle mielihyvän tunteen (Vuori & Laitinen 2005, 116).

Ihmisen ääni on yksilöllinen. Se on osa persoonaa ja kertoo ihmisestä paljon. Vastasyntynytkin tunnistaa kaikkien uusien äänien joukosta juuri oman äidin äänen, jota on kuunnellut kohdussa. Ääni myös kehittyy ja muuttuu ihmisen elämän aikana, ja siihen vaikuttavat monet asiat, kuten tunnetilat, ihmisen terveys ja ikä. Vähitellen vastasyntynyt löytää oman äänensä, joka on hänen oma ainutlaatuinen, persoonallinen äänensä – kuin sormenjälki. (Vuori & Laitinen 2005, 14.)

Hilkka-Liisa Vuori ja Marjaana Laitinen kirjoittavat kirjassaan *Synnytyslaulu* (2005), että ihmisen syvä ja ensimmäinen tietoisuus kehittyy äänellisessä

maailmassa ja että ihminen tulee ensi kertaa tietoiseksi itsestään äänivärähtelyrytmihavainnon kautta. Äänen koskettavan vaikutuksen voi välittää toiselle ihmiselle laulamalla. Laulun avulla voi tavoittaa myös ihmisen, jonka tietoisuus on niin sanotusti hukassa esimerkiksi kehitysvamman, dementian tai kooman takia. Hetkellinen vuorovaikutus tällaisen ihmisen kanssa on mahdollista juuri äänen avulla. Onko siis vuorovaikutus sikiön kanssa myös mahdollista? (Vuori & Laitinen 2005, 19.)

”Äiti ja sikiö käyvät dialogia liikkeiden, rytmien, äänien, kosketusten, makujen ja tuntoaistin avulla” (Vuori & Laitinen 2005, 109). Vielä kohdussa oleva vauva reagoi äänenkorkeuteen, äänenvoimakkuuteen ja tempoon. Vastasyntynyt vauva tunnistaa myös tuttuja melodioita, joita on kuullut laulettavan kohdussa ollessaan. Jos äiti on usein laulanut tietynlaista sävelmää ollessaan raskaana ja esimerkiksi rauhoittunut itse laulun ajaksi, voi sama melodia rauhoittaa vastasyntyneen vauvan. (Hongisto-Åberg ym. 1998, 53.)

2.2 Ääni äidin kehossa

Miten sitten erilaisten äänien tekeminen vaikuttaa ihmiseen itseensä? Vuori ja Laitinen kirjoittavat kirjassaan *Synnytykslaulu*, että ihmisen keho on kuin soitin. Ääntä tuottaessamme ääni värähtelee kehossamme, ja tämä värähtely välittyy oman kehomme kautta toiselle ihmiselle. Ihmisen äänellä on juuri sen takia oma terapeuttilinen merkityksensä. Mitä rentoutuneempi ihminen on ääntä tehdessään, sitä syvemmillä kehossa ääni soi. Ääni kulkee kehon läpi ja värähtelee luustossa, kudoksissa ja sisäelimissä. Omalla äänellään ihminen voi Vuoren ja Laitisen mukaan hieroa ja koskettaa itseään sisäisesti. Erikorkuiset äänet resonoiivat kehon eri kohdissa. Äänenkorkeutta vaihtelemalla ihminen voi siis suunnata ääntään kehon eri osiin. (Vuori & Laitinen 2005, 12.)

Siten esimerkiksi hiljaisen äänen tekeminen keskittyneesti hidastaa sydämen sykettä ja madaltaa verenpainetta sekä syventää ja vapauttaa hengitystä. Hengityksen syveneminen tuo puolestaan kehoon lisää happea. Äänen toistaminen uudestaan ja uudestaan herkistää kuuntelemaan itseä, omia tunteita ja tunte-

muksia, niin mieltä kuin kehoakin. Äänen avulla voi siis saada helpommin kosketuksen omiin tunteisiinsa. (Vuori & Laitinen 2005, 16.)

2.3 Vauva ja äiti äänen ympäröiminä

Äiti ehkä juttelee vatsassa olevalle vauvalle, hän myös laulaa. Vauva tunnistaa äidin äänen, se on aina läsnä. Äiti laulaa joka ilta isosisarelle tutun tuutulaulun ja antaa iltasuikon. Äidin syke on silloin rauhallinen, keho rento. Isosisar käy nukkumaan, ja äitikin pääsee lepäämään ja rentoutuu entisestään. Kohdussa oleva sikiö aistii tämän kaiken. Vauvan synnyttyä äiti laulaa edelleen saman laulun iltaisin isosisarelle. Vastasyntynyt on ehkä läsnä tai viereisessä huoneessa ja tunnistaa melodian, muistaa rennon tunteen ja rauhoittuu kuuntelemaan. Vauva on jo vatsassa tottunut äidin rentoon tunteeseen laulun jälkeen ja rentoutuu itsekin, mahdollisesti nukahtaa.

Vauva etsii alusta asti vastavuoroisuutta äidistä ja muista häntä hoitavista ihmisistä. Hän tarkkailee ilmeitä, eleitä, äänen sointia ja sävyä, sanatonta viestintää ja vastaa omalla ruumiinkielellään. Tätä hän on tehnyt jo kohdussa – potku aiheuttaa äidin kehossa reaktion, ja toisaalta ulkomaailmasta tuleva kova ääni saa sikiön säpsähtämään. (Vuori & Laitinen 2005, 111.)

Vauva alkaa tunnistaa äänensävyjä sekä äänenpainon ja puheen rytmikkyuden jo paljon ennen kuin hän ymmärtää sanoja. Vauvan kanssa kommunikoidessa ei käytetä sanoja. Äiti ja vauva kommunikoivat intiimisti ja suoraan, sillä heillä on valmiina emotionaalinen yhteys. Usein äidit vaistomaisesti puhuvatkin vauvalle esimerkiksi sointuvien vokaalien kautta, lämpimällä äänellä ja eri korkeuksilta. Vuoren ja Laitisen (2005) mukaan olisikin tärkeää ymmärtää se, että musiikki on osa jokaisen vastasyntyneen kokemusta maailmasta. Tällä he eivät tarkoita sitä, kuinka paljon vauva kuulee musiikkia tai kuinka paljon hänelle lauletaan tuutulauluja, vaan sitä, että musiikilliset elementit ovat osa vastasyntynyttä. Rytmii, tempo ja äänenvoimakkuus ovat olleet läsnä jo kohdussa. Vauvan maailmassa ne olivat ensimmäisiä elementtejä, ja kohdun ulkopuolella nämä elementit säilyvät. Vauva ei myöskään erottele esimerkiksi äidin liikkeitä

tai äänenvoimakkuutta häntä sylissä pidettäessä, vaan yhdistää ne osaksi omaa kokemustaan olemassaolosta. (Vuori & Laitinen 2005, 110–113.)

Vauvojen imiessä vastavuoroisuutta äideistään ja ikään kuin elässä äitiensä kautta äidit osaavat jonkin alkukantaisen vaiston avulla käyttää tämän hyödykseen. Vuori ja Laitinen (2005) ovat huomanneet tuutulauluryhmiä pitäessään, kuinka äidit esimerkiksi rauhoittelevat itkevää vauvaa tietynlaisella kaavalla. Äidin ääni saattaa nousta samalle korkeudelle, jolla vauva itkee, ja sen rytmi muuttua nopeammaksi. Tällä saadaan ikään kuin yliote vauvan omasta äänestä ja kiinnitetään vauvan huomio. Sen jälkeen äidin äänenkorkeus ja puheen tai laulun rytmi laskevat. Äiti juttelee tai laulaa matalalla, lempeällä äänellä. Matalammat ja hidastempoiset äänet tyynnyttävät vauvaa ja johdattavat tämän rauhallisempaan tilaan. Toisaalta aktivoidakseen tai herättääkseen vauvan voi äiti käyttää puheessaan tai laulussaan reippaampaa tempoja ja korkeampaa äänenkorkeutta. (Vuori & Laitinen 2005, 114.)

2.4 Tuutulaulut

Tuutulaulut tai kehtolaulut ovat saattelleet lapsia uneen kautta vuosisatojen. Usein ajatellaan, että laulun tarkoitus on rauhoittaa vauva, mutta Hilikka-Liisa Vuoren (Vuori 2013) mukaan tuutulaulut ovat ensisijaisesti tarkoitettu rauhoittamaan laulajansa, ja sitä kautta myös lapsi. Kun äiti toistaa rauhallista laulua muutaman kerran, hän rauhoittuu kokonaisvaltaisesti, jolloin lapsi aistii tämän ja rentoutuu myös itse.

Vuoren mukaan on hyvin tärkeää, että laulu, jota laulaa lapselle, on mieluinen myös aikuiselle itselleen. Vauva aistii herkästi sen, jos laulaja ei pidä laulustaan, sillä vauvalle tärkeintä laulussa ovat tunteet ja tunnelma. Olisikin tärkeää olla laulaessaan läsnä ja laulaa sydämestään. Sen sijaan sillä ei ole merkitystä, millainen lauluääni laulajalla on tai laulaako aikuinen nuotilleen. Lapsi nauttii aikuisen laulusta aina, kun laulu lauletaan rakkaudella kuulijalleen. (Vuori, 2013.)

Tuutulauluna voi toimia mikä tahansa mieluinen laulu, jonka laulaja laulaa rauhallisesti. Joskus laulu voi olla vain hyminää tai jonkin vokaalin laulamista. Vuori haluaisi kannustaa äitejä myös omien tuutulaulujen tekemiseen. “Se voi olla muutaman hellittelysanon laulamista, tarinaa tai hellää puheenomaista hyräilyä.” Hän kehottaa tekemään vauvalle jo raskausaikana oman laulun, jonka laulamisen aloittaa jo ennen vauvan syntymää, esimerkiksi iltaisin. Vauvalle voisi laulaa itse keksimäänsä sävelmää tai jotain tuttua laulua, johon keksii itse sanat. Tämä laulu toimisi ikään kuin siltana kohdunsisäisen ja ulkopuolisen maailman välillä. (Vuori & Laitinen 2005, 120 –122.)

3 LAULAMINEN

Laulaminen on yksi musisoinnin ja itseilmaisun muoto. *Hip hoi musisoi!* -kirjan mukaan laulaminen virkistää, rentouttaa ja luo tunnelmaa (Hongisto-Åberg ym. 1998, 106). Laulu voi olla klassista laulua, kevyttä laulua, kuorolaulua tai yksinlaulua. Laulaa voi millä kielellä tahansa tai ilman sanoja. Sitä voidaan käyttää luomaan yhteishenkeä: kuorossa laulaneet tietävät sen ilon ja voiman tunteen, jonka toisten kanssa laulamista voi saada.

Laulaminen on myös tehokas keino siirtää kulttuuriperimää sukupolvelta toiselle. Länsimainen taidemusiikki on varmasti omalta osaltaan vaikuttanut siihen, millaisia melodioita korvamme ovat tottuneet pitämään miellyttävinä. Tietynlaiset melodiakulut johtosävelineen ja purkauksineen tai harmonisesti oikein rakennetut sointukierrot saavat meissä aikaan kylmiä väreitä. Sen sijaan vaikkapa Afrikassa ja Aasiassa musiikkiperimä on muovautunut omanlaisekseen. Käsitys kauniista melodiasta saattaakin eri puolella maailmaa olla täysin erilainen.

3.1 Laulaminen – kaikkien oikeus

Laulaminen ei kuitenkaan välttämättä ole kaikille luontaista. Kaikki eivät laula julkisesti. Joku laulaa aarioita suihkussa, muttei päästä edes henkäystä kirkossa virsien aikana. Monet laulavat lapsilleen tuutulauluja, mutta eivät kuitenkaan halua laulaa lapsen joulujuhlan yhteislaulun aikana. Usein saattaakin kuulla jonkun sanovan, ettei osaa laulaa, siksi että hänellä on ”ruma lauluääni”.

Yleensä koemme jonkin kappaleen kauniiksi juuri laulajan kauniin äänen vuoksi tai koskettavan tulkinnan takia. Miellämme myös, että ihminen osaa laulaa, jos hän laulaa niin sanotusti puhtaasti, eli pysyy vireessä, kun taas epäpuhtaasti laulava ei osaa laulaa. Kun mietimme asiaa, onko missään kuitenkaan määritelty, pitääkö laulun olla puhdasta ja pitääkö ääntä tuottaa harjaantuneella yleisesti kauniiksi koetulla äänellä, jotta sitä voi kutsua laulamiseksi? *Hip hoi musisoi!* -kirjan mukaan laulaminen on jokaisen oikeus. ”Laulamisen tulisi tänäkin päivänä olla jokaisen ihmisen käytössä oleva ilmaisukanava ja

voimavara, eikä ihmisen luontaista halua käyttää ääntään pitäisi lannistaa hänen laulutaitoaan koskevilla varomattomilla arvioinneilla” (Hongisto-Åberg ym. 1998, 106). Myös musiikkileikkikoulunopettaja Eve Alho (1998, 88) kirjoittaa laulukirjassaan *Vauva-kulta* seuraavasti: ”Musikaalisuutta on kyky nauttia musiikista. Tunnelma, rakkaus ja lämpö ovat huimasti arvokkaampia asioita kuin ’oikea’ laulun malli, mikä se sitten onkin!”

Kukaan, joka pystyy tuottamaan ääntä, ei oikeastaan voi väittää, ettei osaisi laulaa. Sillä jos osaa tuottaa ääntä, osaa yleensä tehdä sitä eri korkeuksilta ja eri äänenvoimakkuuksilla, erilaisissa rytmeissä ja tempoissa sekä erilaisilla äänensävyillä. Ja sitähan laulu oikeastaan on. Ihmisen tuottamaa soinnillista ääntä, jossa tempo, rytmit, korkeus, äänensävy ja -voimakkuus vaihtelevat. Toisilla on harjaantuneempi sävelkorva tai äänenkäyttötapa. Harjaantunutta ääntä on toki miellyttävämpi kuunnella vaikkapa konsertissa, mutta kaikki laulu ei vaadi musikaalisuutta. Käytännössä jokainen osaa laulaa, lauloipa puhtaasti tai ei.

3.2 Laulun eri muodot – sivistynyt ja alkukantainen laulaminen

Laulamisen ja laulun muodon määrittelemisen ei välttämättä ole kovin helppoa. Se, miten varsinkin länsimaissa käsitämme laulamisen, on yleensä sitä laulua, mitä kuulemme vaikkapa radiossa, äänitteeltä tai konsertissa. Toisin sanoen laulu tarkoittaa länsimaiselle ihmiselle sitä, että joku laulaa jonkin melodian, kappaleen, jolla on usein selvä alku ja loppu.

Maailmaan mahtuu kuitenkin paljon muutakin laulua. Sellaista laulua, jolla ei välttämättä ole yksiselitteistä rakennetta. Esimerkkejä tällaisesta laulusta voisivat olla muun muassa saamelaisten joiku, Karjalan itkuvirret, shamaanien laulu, joogaan ja meditointiin liittyvä äänenkäyttö tai vaikkapa afrikkalaisten heimojen laulut. Maailma on täynnä erilaisia ihmisen tuottamia ääniä, joita voimme kutsua lauluksi, vaikka niiden muodot vaihtelevat.

On myös paljon laulua, jota emme välttämättä osaa ajatella lauluksi, sillä se eroaa puheesta tai huudosta vain hieman. Kuulemme jonkun huutavan

koiraansa puistossa. ”Mus-tiiii!” Mitä oikeastaan kuulemme, on kaksi erikorkuista säveltä: solmisoiden so-mi. Tuskin kukaan koiraansa ulkoiluttava tiedostaa kuitenkaan laulavansa kahden sävelen melodiaa. Musiikin lehtori Maikki Autio (2010) puhui Kodaly-luennollaan lasten ja äitien tavasta huutaa kerrostalojen ikkunoiden ja leikkikentän välillä. ”Ossii, tule syömään!” Tai kuinka lapsi huutaa äidilleen: ”Äi-tii, tuu ikkunaan, täällä huutaa Ossi!” Näissä huudoissa vuorottelevat samaan tapaan so-mi-sävelet. Todennäköisesti kaikki leikkikentän lapset huutavat samalla tavalla äideilleen, oli heillä musiikkitaustaa tai ei. Aiemmin kerrottiin myös vastasyntyneen kyvystä tunnistaa melodioita. Nämä asiat yhdessä todentavat meille sen, että jokaisella ihmisellä on jonkintasoinen sisäsyntyinen melodiataju.

Laulamisen voi siis jakaa kahteen eri kategoriaan. Toinen on esittävä, melodinen, kertova, puhdas laulu, niin sanottu sivistynyt laulu. Toisin sanoen laulaminen, joka useimpien mielestä onnistuu vain musikaalisilta ihmisiltä ja vaatii harjoitusta.

Toinen laulamisen muoto on sen sijaan alkukantaisempi, erilaisista äänistä rakentuva laulu, ihmisen tuottama ääni, jota ei voi soinnillisuutensa, rytmikkyytensä tai äänenkorkeutensa takia kuitenkaan kutsua puheeksi tai huudoksi. Se on jotain, joka kumpuaa syvältä ihmisestä ja ottaa vaikutteensa perimästä. Se on vaistomaista ääntä, joka usein auttaa ihmistä erilaisissa tilanteissa: äidin hyssyttely vauvalle, rentouttava meditaation ääni tai huomiota herättävä entisaajan junien konduktöörin melodinen huuto laiturilla: ”All on board!” Tämän kaltainen laulu, tai äänen tekeminen, on ihmiselle luontaista.

Kuvio 1. Esimerkkejä arkisista puhelauluista.

MUS - TI, TÄN - NE!

ÄI - TI TOU IK - KU-NAAN, TÄÄL-LÄ HUU-TAA KAL - LE!

OS - SI, TU - LE SYÖ - MÄÄN!

4 SYNNYTYSLAULU

4.1 Mikä synnytyslaulu?

Synnytyslaulu on luonnollista kivunlievitystä ja rentoutumista synnytyksen aikana. Omalla äänenkäytöllään nainen voi helpottaa omaa ja toisaalta myös vauvan oloa synnytyksessä. (Vuori 2014a.)

Musiikin tohtori, pedagogi Hilikka-Liisa Vuori kehitti metodin 1990-luvulla. Ranskalainen antiikin taidehistorian ja filosofian professori Iegor Reznikoff kannusti Vuorta käyttämään ääntä omissa synnytyksissään. Reznikoff oli itse laulanut vaimonsa synnytyksissä. Vuoren omat kokemukset vakuuttivat hänet äänen voimasta synnytystapahtuman aikana. Hän aloitti synnytyslaulukurssien pitämisen Suomessa 1998. (Vuori 2014c.)

Ensimmäisen synnytyslaulukurssin järjesti Mannerheimin Lastensuojeluliitto Helsingin Tapulikaupungin palvelutalon ruokasalissa. Kurssi sai innostuneen vastaanoton. Tämän jälkeen Vuori on pitänyt kurseja säännöllisesti odottaville äideille. Hän on kouluttanut myös kättilöitä ja musiikkipedagogeja muun muassa Metropoliassa Helsingissä. (Vuori 2014c.)

Vaikka synnytyslaulu mielletäänkin helposti metodiksi, jota käytetään nimenomaan vain synnytyksen aikana, on se paljon muutakin kuin pelkkä kivunlievityskeino. Tämä käy ilmi synnytyslaulukursseilla käyneiden naisten kertomuksista omista kokemuksistaan kurssista ja synnytyslaulun käytöstä. Monilla synnytyslaulu on vaikuttanut paljon jo raskausaikana: harjoitussupistuksissa auttavan ja rentouttavan vaikutuksensa lisäksi moni oli kokenut saavansa kurssista ja harjoitteista itseluottamusta ja varmuutta äidiksi tulemisen kynnyksellä. Synnytyksen jälkeisessä elämässä harjoitteet toimivat edelleen rentouttavina. Synnytyslaulukurssi rohkaisee myös äänen käyttöön vastasyntyneen kanssa. Äidit ovat kokeneet saavansa tarvittavaa kannustusta ja toimivia vinkkejä vauvan kanssa laulamiseen. (Vuori 2013.)

4.2 Käytännön metodi

Synnytykslaulussa tehtävä ääni on alkukantaista, soivaa, syvältä kumpuavaa ääntä. Se on laulua, jossa ei ole melodiaa, ja jossa ei tarvita harjaantunutta sävelkorvaa tai kaunista lauluääntä. Kuka tahansa voi laulaa synnytykslaulua.

Metodi itsessään on hyvin yksinkertainen. Synnyttävä laulaa yhtä ääntä yhdellä vokaalilla. Aluksi ääni on vain huokaus, oman hengityksen kuuluvaksi tekeminen. Vokaali huokauksessa on aluksi a. Myöhemmin laulaessa voi myös vaihtaa vokaaleja ja laulaa esimerkiksi aoum-kirjainyhdistelmää, jossa eri kirjaimet soivat eri puolilla kehoa. Tärkeintä on kuitenkin laulaa ääntä, joka tuntuu itseltä luontevimmalta. (Vuori 2013.)

Huokailua jatketaan, jolloin hengitys syvenee ja ääni muuttuu hiljalleen pidemmäksi ja tasaisemmaksi. Pelkästään tämä harjoitus vaikuttaa kehoon rentouttavasti. Kun mielentila on keskittynyt, fyysisesti ihminen rauhoittuu ja rentoutuu. Yhden äänen toistaminen hengityksen rytmisessä tuokin mieleen mietiskely- ja meditaatioharjoitukset. (Vuori 2014b.)

Synnytyksen edetessä ääni voimistuu supistusten rinnalla. Huokailu muuttuu pian soivaksi ja jyrkäksi ääneksi. Supistusten tullessa kipeämmiksi ääni kasvaa ja vahvistuu niiden mukana. Lopussa se voi olla matalaa karjuntaa tai voimakasta mörinääkin: sellaista ääntä, joka synnyttävästä kumpuaa ja johon on helppo nojata kivun kanssa. Supistusten välissä synnyttävä antaa äänen levätä ja tuntiessaan uuden supistuksen tulevan hän aloittaa taas laulun. Ponnistusvaiheessa ääntä voi käyttää apuna ja ikäänkuin nojata ääneen, mutta monilla ääni voi jäädä lopussa pois kokonaan. (Vuori & Laitinen 2005, 63 – 64.)

Ääntä tulee tehdä leuka rentona. Poskia ja leukaa voi sivellä käsillä äänen tekemisen aikana, jotta leuka pysyisi koko ajan rentona. Tämä vaikuttaa suoraan lantion alueen rentouteen. Leuan rentous auttaa myös siinä, että ääni pysyy soivana. Vaikka synnytyksessä äänen voimakkuus kasvaa suhteessa supistusten voimakkuuteen, äänen ei koskaan tulisi nousta kiljuvaksi ja kireäksi. (Vuori & Laitinen 2005, 67.)

Rentouden lisäksi toinen tärkeä asia, joka äänen tekemisessä tulisikin muistaa,

on äänen korkeus. Sen tulisi olla mahdollisimman matala, koska matala ääni resonoi alhaalla kehossa, lantion alueella. Puheääni resonoi keskellä vartaloa ja korkea ääni päässä. Äänenkorkeuden nousua supistusten edetessä voi parhaiten tarkkailla tukihenkilö: isä, kätilö tai koulutettu synnytystukihenkilö eli doula (ks. lisää Gindonis 2014). Tukihenkilö voi laulaa mukana matalalta ja antaa näin tukea synnyttäjän laululle ja rentoutumiselle. Varsinkin miehen matalasta äänestä voi olla suuri apu kipeiden supistusten aikana. Tukihenkilö ikään kuin vetää synnyttäjää alaspäin omalla äänellään, jotta myös synnyttäjän ääni pysyisi matalalla eikä lähtisi nousemaan tai kiristymään. Tukihenkilö voi auttaa äitiä myös oman kosketuksensa avulla, hieromalla ja sivelemällä. Kosketuksen ja äänen yhteisvoimalla synnyttäjän leuka, ja samalla lantio, pysyvät rentoina ja ääni matalalla, jolloin äänen resonointi lantiassa rentouttaa entisestään ja auttaa avautumisessa. (Vuori 2014b.)

4.3 Harjoituksia

Kuka tahansa voi itsekseenkin kokeilla synnytyslaulun harjoituksia. Kerron tässä muutamasta yksinkertaisesta harjoituksesta, joilla pääsee alkuun ja saa käsitystä siitä, millä tavoin synnytyslaulu vaikuttaa omassa kehossa.

4.3.1. Kehon resonointi -harjoitus

Aivan ensimmäiseksi voi kokeilla oman kehon resonointia ja samalla availta oman äänen sointia. Silmät kannattaa sulkea, jotta keskittyminen kohdistuu täysin vain äänen tekemiseen. Käsi laitetaan aluksi rintakehälle tuntemaan äänen resonointi. Ääntä voi tehdä millä tahansa vokaalilla, ja vokaaleja voi myös vaihdella löytääkseen itselleen omassa kehossa hyvin soivan vokaalin. Ääni saa tulla puheäänien korkeudelta, mutta äänenkorkeuttakin voi vaihdella, jotta havaitsee parhaiten, missä osassa kehoa minkäkin korkeuden ääni soi. Käsiensä paikkaa voi muuttaa, tunnustella värähtelyä kaulassa, poskilla ja vähitellen niskassa, päässä, vatsassa ja lantiolla. (Vuori 2014b.)

Kun mieli on keskittynyt, on helpompi keskittyä omaan kehoon. Oma ääni värähtelee ympäri kehoa. Värähtelyn voi tuntea omin käsin. Silmien sulkeminen helpottaa värähtelyn aistimista. Harjoitteluvaiheessa oman kehon sively laulaessa auttaa rentoutumaan. Vähitellen äänen resonoinnin voi tuntea myös alempana kehossa, jolloin lantion alue rentoutuu. (Vuori & Laitinen 2005, 56.)

4.3.2. Huokaus

Huokailuharjoituksen voi aloittaa hengittämällä ensin syvään muutaman kerran. Silmät on hyvä taas sulkea. Rauhallisen sisäänhengityksen jälkeen huokaistaan puheäänien korkeudelta *haa*-tavulla. H-äänteen voi jättää alun jälkeen pois, mutta se varmistaa pehmeän alukkeen äänelle. Huokauksia jatketaan jokaisella uloshengityksellä samalta äänenkorkeudelta, kuunnellen omaa ääntä ja sen sointia. Tämä saman äänen toistaminen saa mielen hetkessä mietiskelevään, rauhoittuneeseen tilaan. (Vuori 2014b.)

Huokailun rentouttavaa vaikutusta voi vahvistaa sivelemällä omilla käsillään vartaloaan aloittaen leuasta. Leuan rentouduttua sivellään kaula ja rintakehä, alaspäin liikkeessä rinnat, vatsa ja lantion kaari. Tätä voi tehdä myös parin kanssa, jolloin molemmat tekevät huokausääntä ja parista toinen sivelee toisen hartioita, selkää ja lantiota. Kosketus saa lihakset rentoutumaan, ja käsien paino antaa levollisen tunteen ja vie huokailijaa ikäänkuin lähemmäs maata. Tämä taas auttaa ääntä pysymään matalana ja rentona. (Vuori 2014b.)

4.3.3. Laulu

Huokailusta on helppo siirtyä tekemään synnytyksessä käytettävää voimakkaampaa ääntä. Huokausten annetaan vain kasvaa vahvaksi rintaääneksi. Vokaaleista monille luonnollisin tässä harjoituksessa on *a*, sillä se soi jo valmiiksi rintakehässämme. Jokaisella uloshengityksellä lauletaan siis tasainen *a* puhekorkeudelta. (Vuori 2014b.)

Kun ääni on saatu vahvasti soimaan rintakehässä, voidaan äänenkorkeuden

antaa laskea. Tähän voi ottaa avuksi äänneyhdistelmän oum. Sisäänhengityksen jälkeen lauletaan siis a puhekorkeudelta ja annetaan korkeuden hellästi laskea o-, u- ja m-äänteillä, jolloin saadaan tuntuma resonoinnista alemmas kehoon. (Vuori 2014b.)

Matalaa ääntä voi myös hakea laulamalla pelkkää a-vokaalia. Tällöinkin lähde-tään puhekorkeudelta laulaen vahva a, jonka jälkeen lauletaan matalampi a. Matala a-vokaali on synnytyksessä hyvin tehokas supistusten edetessä. Se on resonointinsa ja sointinsa vuoksi “avautumisen a”. *Synnytyslaulu*-kirjassa Hilikka-Liisa Vuori toteaaakin, että monet naiset käyttävät synnytyksessä pelkkää a-vokaalia. (Vuori & Laitinen 2005, 65 – 66.)

5 OMA MATKANI SYNNYTYSLAULUUN – SYNNYTYSLAULUPÄIVÄKIRJA

Musiikkipedagogiopintojeni loppusuoralla kevättalvella 2014 minulle tuli tilaisuus oman raskauteni myötä osallistua synnytyslaulukurssille Helsingissä. Synnytyslaulu oli kiinnostanut minua jo jonkin aikaa, sillä eräs tuttavani kävi tuollaisen kurssin. Olin kuullut synnytyslaulumenetelmästä ja lukenut pienen artikkelin siitä, mutten ollut perehtynyt aiheeseen sen enempää. Opinnäytetyön aloittaminen lähestyi, ja aiheen kiehtoessa minua päätin käyttää tilaisuuden hyödykseni: osallistuin kurssille ja pidin kurssin ja loppuraskauden ajan päiväkirjaa synnytyslaulusta.

Jo heti kurssin alussa päätin, etten ota aiheesta selvää etukäteen enempää kuin sen minkä jo tiesin: *tiedän, että se on matalaa tasaista laulua tai hyminää, jossa äänen resonointi ja sen tuottaminen auttaa synnytyskipujen kestämässä ja avautumisessa*. Halusin kokea kurssin ja synnytyksen sekä ensimmäiset kuukaudet vastasyntyneen kanssa mahdollisimman autenttisesti ja ilman että opinnäytetyön ajatus roikkuu takaraivossani joka hetki. Yli puolen vuoden ajan pidin siis vain päiväkirjaa tapahtumista, mutta varsinaisesti palasin opinnäytetyön pariin vasta syksyllä 2014.

Päiväkirjamietteeni alkavat ennen ensimmäistä kurssikertaa ja jatkuvat synnytykseen saakka, ja viimeiset merkinnät olen kirjoittanut muutama kuukausi vauvan syntymän jälkeen.

5.1 Ensimmäinen kurssipäivä

Odotin jännityksellä ensimmäistä kurssikertaa, sillä minulla oli etukäteen hyvin ristiriitaisia ajatuksia synnytyslaulusta ja kurssista.

Toisaalta uskon vahvastikin musiikin ja äänen voimaan henkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa ja se käsitys mikä minulla on leuan ja kurkun lihasten rentouden yhteydestä lantionlihasten rentouteen, vahvistaa uskoani synnytyslaulun toimivuuteen. Toisaalta muistikuvani aiemmasta synnytyksestäni, siitä avuttomuuden tunteesta ja kaiken yli menevästä kivusta himmentää luottamustani kyseiseen teoriaan. Vaikka

miellänkin itseni ihmiseksi, joka uskoo luontoon, omaan kehoon ja ylipäättään luonnonmukaiseen toimintaan, en ole varma meneekö tämä kurssi ”yli hilseen”. Jokin pieni osa minussa pelkää joutuvansa keskelle hymiseviä hippejä, jotka kieltäytyvät sairaalasta, epiduraalista puhumattakaan.

Ensimmäinen tapaamiskerta oli kuitenkin täysin erilainen kuin odotin. Kokoonnuimme Metropolian tiloissa teorialuokaksi kutsutussa pienehkössä huoneessa, jota reunustivat mukavat nojatuolit. Kurssilla oli mukana itseni lisäksi seitsemän muuta odottavaa äitiä. Osalla oli laskettu aika jo melko lähellä, kuten itselläniikin, toisilla vasta muutaman kuukauden päästä. Yksi äiti oli vasta raskautensa ensimmäisellä kolmanneksella.

Hilkka-Liisa osoittautui ihanaksi persoonaksi. Hän teki olomme rennoksi omalla olemuksellaan. Hän on todella rauhallisen oloinen ja ystävällinen, silti erittäin huumorintajuinen ja mutkaton. Osaa kertoa ja näyttää vaivaannuttavatkin asiat suoraan, vaivautumatta.

Ensimmäinen tunti koostui synnytyksestä keskustelusta ja pienistä harjoitteista. Kokeilimme käytännön kautta, kuinka kehon rentoutuminen ja jännittyminen vaihtelevat. Keskityimme paljon leuan rentouttamiseen, sillä leuan rentoudella on suora yhteys lantionpohjan lihaksiin, samoin kuin suun ja huulten alueella kokonaisuudessaan on hermoyhteys häpyhuuliin ja lantioon.

Tämä ajatus tuntuu tutulta, mutta en tiedä olenko koskaan aiemmin kuullut missään siitä puhuttavan. Itse olen leualla jännittäjä. Tiukassa tilanteessa huomaan purevani leukani yhteen ja useimmat päänsärkyni ovat leukasärkyjä.

Aloitimme rentoutumisharjoituksilla. Tuotimme aluksi matalaa huokailevaa aata ja sivelimme omilla käsillämme leuan, kaulan, rinnat, vatsan, lantion ja reidet. Hilkka-Liisa puhui ja todensi meille, kuinka leuan rentouttaminen, tai vastaavasti jännittäminen, vaikuttaa lantion alueeseen sekä vatsaan. Myös äänen korkeus on merkittävä, kireästä leuasta tulee kireä korkeampi ääni: *aijajajai*... Leuan rentoutuessa ääni madaltuu ja syventyy.

Hilkka-Liisa kertoi meille, että yleensä synnytyksen aikana kipu kasvaa jossain vaiheessa niin kovaksi, että äänemme saattaa ruveta nousemaan, hartiat ja leuat jännittymään ja äänestämme tulee kiljumista. Silloin vain aloitamme rentoutumisen uudestaan leuasta. Tässä myös tukihenkilö on avuksi, hänen kätensä

painavat hartioita lempeästi, mutta voimalla, ja matala ääni vetää myös synnyttäjän äänen takaisin alas.

Synnytyslaulu alkaa aluksi hiljaisemmasta matalasta rentouttavasta äänestä, joka supistusten kasvaessa voimistuu ja vahvistuu ja kuten Hilikka-Liisa ilmaisi: jossain vaiheessa päässä naksahtaa ja ääni muuttuu huudoksi. Tässäkin on kuitenkin eronsa siinä, onko huuto kireää kiljumista vai matalaa leuka rentona huutamista. Kokeilimme eroa, kiljumalla jännittyneesti ja samantien rentouttamalla leuan ja laskemalla äänen alas. Ero vatsan ja lantion seudulla oli huikea. Kiljuminen sai koko vatsan ja lantioon alueen jännittymään kovaksi. Vauvakin huomasi sen. Se alkoi tämän harjoituksen aikana potkia ja liikkua villisti.

Eräs harjoitus oli puheäänien korkeudelta tuotettu aa (do) ja matalampi uu (so). Tämä on tuudittelusävel. Käsillä voi sivellä aan aikana leuasta rintaan ja vatsaan, uulla sivellään vatsan alaosaan u:n muotoinen kaari, joka on kuin lantionpohjan kehto. Tuuditellaan vauva. Tämä sama melodia toimii synnytyksessä niin, että lauletaan aa + aa. Matalampi aa on sävyltään hyvin alkukantainen ääni, syvältä kumpuava ääni, ”avautumisen aa”.

Puhuimme siitä, kuinka synnytyslaulun yhtenä ideana on antautua avautumiselle. Rentoutuminen, jota edistetään leuan rentouttamisella ja matalan äänen tuottamisella auttaa lantiota avautumaan ja toisaalta rento lihas ei tunne kipua niin kuin jännitetty lihas. Hilikka-Liisa puhui paljon avautumisesta ja antautumisesta. Jossain muussa tilanteessa ja jonkun muun kertomana olisin saattanut kyseenalaistaa koko asian, en ehkä ainakaan olisi ollut yhtä vakuuttunut. Hänen selittämänään, esimerkkien ja teorian pohjalta, kaikki kuitenkin kävi järkeen, avautui minulle.

Lopuksi lauloimme vielä tuutulaulun. Hilikka-Liisa aloitti laulun rauhallisella äänellä, me kertosimme perässä. Tunnelma oli hyvin levollinen.

Laulun yhteydessä tuli myös puheeksi synnytyksen jälkeinen elämä: se kuinka äidin illalla laulamien synnytyslaulusävelet ja esimerkiksi juuri tuo tuutulaulu voivat jatkua vauvan syntymän jälkeen. Vauva rentoutuu illalla äidin ääneen ja tuttuihin sävelmiin ja ymmärtää, että nyt nukutaan. Tai ainakin hyvässä tapauksessa. Tästä on jonkin verran puhuttu koulussa mammamuskariaiheen yhteydessä. Itse en osannut esikoisen syntymän jälkeen aloittaa heti tuutulaulujen laulamista, ne tulivat meillä paljon myöhemmin. Tällä kertaa

toivon, että saisin niihin hyvän rutiinin jo ennen synnytystä tältä kurssilta.

Kotiläksyt:

- 10 rentouttavaa aa:ta kerran päivässä yksin ollessa, sivele leuka, kaula, rinta, vatsa, lantio, reidet. Silmät kiinni tai katse lattiaan.*
- iltaisin nukkumaan mennessä aa-uu (do-so) puhekorkeudelta, aa:ssa kädet sivelevät leualta vatsalle ja uu:ssa sivellä lantion kaari. Voi laulaa myös tuutulaulun: ajatukset vauvaan ja odotukseen.*
- tiedosta leuka päivän mittaan, harjoittele rentouttamista eri tilanteissa*

5.2 Toinen kurssipäivä

Illalla on toinen kerta synnytyslaulukurssia. Tajuan päivällä, etten ole tehnyt kotiläksyjä ollenkaan. Jotenkin ne ovat vain unohtuneet. Synnytyslaulu on kuitenkin pyörinyt ajatuksissa viikon aikana ja olen käynyt parin ystäväni kanssa keskustelua synnytyslaulusta. Jaoimme synnytykokemuksia erään ystäväni kanssa ja kerroin hänelle synnytyslaulun ideasta ja siitä kuinka itse olin omassa ensimmäisessä synnytyksessäni tehnyt juuri niin kuin ei pitäisi; purrut leuat yhteen, aijajajajai, ja huutanut korkealta. Hän puolestaan kertoi pitäneensä matalaa örinä-ääntä synnytyksessä. Hän oli itse havahtunut ihmettelemään ääntään kesken synnytyksen, mistä tämä alkukantainen ääni kumpuaa...? Hän oli tosin käynyt mammajoogassa, jossa oli käyty läpi samankaltaisia ääni- ja rentoutusharjoituksia, mutta synnytyslaulusta hän ei ollut kuullutkaan. Joiltain rentoutuminen ja äänenkäyttö siis saattaa tulla luonnostaan.

Toisella kerralla kurssilla oli mukana neljä tukihenkilöä, kaikki tällä kurssilla miehiä. Oma mieheni oli myös mukana. Kertasimme aluksi viime kerran asioita, ja Hilikka-Liisa kertoi tukihenkilöille heidän roolistaan ja synnytyslaulun ideasta. Tukihenkilöt saivat olla mukana harjoitteissa, laulamassa itse ja kokemassa myös rentoutumisen tunteita.

Miesten laulu oli mieletön lisä ja tuki pienessä tilassa. Oktaavia matalammalta tuleva ääni rentoutti entistä enemmän ja sai aikaan lämpimän väreän.

Osa harjoitteista tehtiin parin kanssa, molempiin suuntiin, jolloin myös tukihenkilö itse sai kokemuksen toisen ihmisen laulun ja kosketuksen antamasta voimasta ja tuesta.

Toistimme edelliseltä kerralta tuttua aa-uu harjoitusta, jossa tukihenkilö sai olla selän puolella laulamassa ja rentouttamassa hartia-lantio-kosketuksella. Teimme saman harjoituksen myös niin, että synnyttävä oli lattialla kontillaan ja tukihenkilö hieroi selkää sekä konntausasennossa otsa lattialla käsien päällä. Asento tuntui yllättävän hyvältä ja voisin kuvitella sen olevan itselleni käyttökelpoinen kovien supistusten alkaessa.

Toisella kurssikerralla saimme lauluun lisää vokaaleja. Harjoitus oli aa-oo-uu-mm. Kokeilimme vokaalien resonointia kehossa. A resonoi rintakehässä ja kaulassa voimakkaasti, kun taas o kaulan alueella, u suun ja leuan alueella ja m päässä. Hilikka-Liisa selitti, että vokaalit resonoivat peilikuvamaisesti lantion alueella.

Hilikka-Liisa kertoi, että aa-oo-uu-mm-harjoitus antaa laululle tietynlaisen rytmin ja keinunnan, joka saattaa auttaa hengityksessä. Teimme harjoitusta itseksemme seisten ja tukihenkilön kanssa. Itse huomasin laittavani silmät kiinni ja keinuvani harjoituksen rytmissä. Harjoitus imi mukaansa ja monet kommentoivatkin, että kokemus oli hyvin meditatiivinen. Minusta tuntui, että nimenomaan tällä harjoituksella sain mukaan helpommin keinuvan rytmin vartaloon ja lantioon.

Lopuksi lauloimme taas tuutulaulun ”Tuutilullaa lasta”.

5.3 Kolmas ja viimeinen kurssikerta

Huomasin odottavani viimeistä kertaa. Kurssi on tuonut mukavaa piristystä ja tukeakin raskauden lopulle. Vertaisryhmän kanssa samassa huoneessa puolitoista tuntia kerrallaan istuminen on ollut hyvinkin voimaannuttavaa. Nyt viimeisen kurssipäivän koittaessa en vain tunne itseäni kovin energiseksi, olen hieman flunssassa ja todella väsynyt. Pitkä ajo-matka Helsinkiin ei houkuttele, mutta en silti halua jättää tuntia väliin.

Olen ajatellut synnytyslaulua paljon ja koonnut päässäni sitä tukevia ajatuksia. Olen myös puhunut ystäväieni kanssa jonkin

verran heidän omista synnytyskokemuksistaan ja olen kertonut heille laulun merkityksestä synnytyksessä. Kipeään supistuksen tullessa olen hymissyt niin kuin kurssilla on opetettu, jopa laulanut aa-uu. Kyydissä istuva esikoiseni ei reagoinut mitenkään, vaikka kerran kävelylenkin jälkeen autoa ajaessani minua alkoi hurjasti supistaa ja aloin laulaa aa-uu:ta. En ole silti osannut ”harjoitella” laulamista, sillä en ole juuri koskaan yksin. Mielestäni se on kiusallista miehen tai lapsen läsnä olles-sa, saati sitten muiden. Olen kuitenkin muutaman kerran käyttänyt laulua rentoutumiseen yksin saunassa tai suihkussa ollessani. Silloin se tuntuu melko luontevalta.

Viimeinen kerta oli mukava. Uusia asioita ei oikeastaan enää tullut, vaan kertasimme aiemmin opittua. Mukana oli yksi mies tukihenkilönä sekä äiti, jolla oli laskettu aika seuraavana viikonloppuna ja joka tuli vain tälle viimeiselle kerralle. Teimme harjoituksia, mutta myös juttelimme paljon.

Huomasin, että tällä kerralla oman kehon tuntemukset tulivat entistä selvemmin esille: lantionpohjan rentoutuminen, äänen resonointi, laulamisen helppous. Varsinkin aa:ta laulettaessa lantio resonoi ja rentoutuu aivan eritavalla kuin aiemmin. Luulen, että se johtuu synnytyksen lähestymisestä.

Puhuimme paljon siitä ajasta, kun vauva sitten on maailmassa. Lauoimme tuutulauluja ja puhuimme tuutulaulujen mollivoittoisuudesta ja syistä, miksi tuutulauluissa usein on alakuloinen sävy. Hilikka-Liisan mukaan mollilla on lohduttava vaikutus.

Uusi asia oli myös Hilikka-Liisan nimilaulu-käsite. Hän kertoi meille, kuinka oli aiemmin pitänyt kurseja, jotka jatkuivat synnytyksen jälkeenkin, eräänlaista mammamuskaria. Vastasyntyneille vauvoille ja heidän äideilleen laulettiin ryhmässä vuorollaan oma nimilaulu, ”Maija on ihana”. Laulua laulettiin ensin keskikorkeudelta, sitten ihan matalalta ja melko korkealta ja lopuksi vielä keskikorkeudelta. Hilikka-Liisa puhui oman nimen kuulemisen merkityksestä vauvana ja lapsena sekä myös aikuisena. Hän puhui myös siitä, kuinka pieni lapsi vielä uskoo, kun hänelle lauletaan ”on ihana”. ”Niin olenkin”, sanoo kolmevuotias. Sen sijaan kuusivuotias ei enää uskokaan, vaan nolostuu.

Lauoimme nimilaulua toisillemme. Kuinka vaikeaa se olikaan!! Tuntui uskomattoman omahyväiseltä laulaa

ryhmässä omaa nimeään, saatikka vielä perään ”on ihana”. Omahyväisyyden ja itsetietoisuuden tunne kuitenkin laimeni hyvin pian, viimeistään kun lauloimme neljättä kertaa ”Katja on ihana”. Itseasiassa aloin tuntea oloni melko hyväksi. Hymyilin varmaan. Ehkä Hilikka-Liisan teoria toimii!

Tämä keskustelu sai minut jälkepäin miettimään mammamuskarereita ja sitä kuinka tämän tyyppisiä nimilauluja ja ihastelulauluja pitäisi olla niissä enemmän, niin mammamuskarissa kuin vauvamuskarissakin.

Puhuimme äidin äänestä: vauvan reagoinnista äidin ääneen ja sen korkeuksiin sekä vauvalle puhumisesta. Puhuimme myös laulun tärkeydestä päivittäisissä askareissa vauvan kanssa ja kommunikaation syntymisestä juuri laulun kautta. Esimerkiksi vauvaa puettaessa voi mennä vauvan kasvojen lähelle, katsoa silmiin ja laulaa korkealta ”uuuu”. Vokaaleja vaihdetaan ”aaaa”, ”oooo” ja ”iiii”. Jonkin ajan päästä, useiden päivittäisten toistojen jälkeen vauva oppii matkimaan.

Koin itse spontaanin laulamisen lukon esikoiseni syntymän jälkeen. En laulanut juuri ollenkaan. En laulanut itsekseeni, en kuunnellut musiikkia, en käynyt laulutunneilla enkä osannut oikeastaan laulaa vauvallenikaan. Koetin hyräillä joitain kauniita sävelmiä hyssytellessäni pientä, mutta mieleeni ei tullut ainutakaan tuutulaulua tai edes itselleni lohdullista laulua. Sitten aloimme kuunnella *Vauvan vaaka* -äänitettä ja lauloin joskus sen mukana. Tuntuu, että löysin lapselle laulamisen ilon vasta esikoiseni lähestyessä vuoden ikää. Aloimme laulaa lastenlauluja ja muita arkilauluja, osa itse keksittyjäkin. Nukkumaan mennessä on edelleen laulettava kolme laulua ja hampaita harjatessa itse kehiteltyä hampilaulua. Joskus koin syyllisyyttä siitä, etten osannut laulaa tytölleni silloin, kun hän oli vauva. Kävimme kyllä vauvamuskarissa, mutta kotona laulaminen oli olematonta. Olisin ehkä kaivannut rohkaisua juuri sieltä vauvamuskarista kotona laulamiseen. Luulen myös, että jos olisin jo silloin käynyt synnytyslaulukurssin, olisin saanut aivan erilaiset eväät vauvalauluun. Juuri tuollainen sydämestä tuleva äidin uuuu-ääni vauvalle olisi saattanut olla sellaista, mitä minäkin olisin laululukkoni keskellä pystynyt hyödyntämään.

5.4 Mietteitä ennen vauvan syntymää

Nyt odottelen synnytystä. Oloni on ollut sen verran keho jo pidemmän aikaa ja tuntemukset ovat siihen suuntaan, että vauva voisi kohta tulla. Synnytyslaulu on mielessäni, mutten ole sitä sen enempää harjoitellut. Supistuksien tullessa huomaan huokailevani ja laulavani joskus aa:ta ja se auttaa aina.

Olen ajatellut käyttää synnytyslaulua hetken koittaessa. Olen yrittänyt myös psyykätä itseäni muiden edessä laulamiseen: mieheni ja lapseni edessä, ehkä mahdollisesti esikoisen hoidossa auttamaan tulevien äitini ja anoppini edessä ja sairaalan henkilökunnan edessä. Toivon, että sairaalassa olisi kätilö, joka tuntee synnytyslaulun tai on ainakin tietoinen siitä. Puhuimme viimeksi myös juuri toisten edessä laulamista ja siitä kuinka suuri apu ja tuki voi kätilöstä olla, jos kätilö osaa rohkaista laulun käyttöön.

Eniten jännittää se, saanko laulun ”käyntiin”. Ehkä se on aloitettava kotona, niin kuin Hilikka-Liisa ohjeisti, pikkuhiljaa. Silloin se jatkuu sairaalassa luonnollisemmin. Kuulemma ainoa asia minkä voi synnytyslaulussa tehdä väärin, on että kiristää äänen, eikä rentouta sitä. Muuten on Hilikka-Liisan mukaan sama mitä laulaa, kunhan laulaa.

Olen puhunut mieheni kanssa myös laulusta. Toivon, että hän osaisi tukea minua laulun kanssa, koska jos hän nolostelee sitä, en tiedä osaanko itse olla nolostelematta myöskään.

5.5 Vauvan syntymän jälkeen

Palasin synnytyslaulumietteisiin syksyllä, kun vauvamme oli jo muutaman kuukauden ikäinen.

Synnytyksestä on nyt kulunut sen verran pitkä aika, että sitä uskalletaan jo muistella. Ja toisaalta sitä osaa jo muistellessa katsoa ikään kuin ulkopuolisen silmin.

5.5.1 Synnytys

Toisen lapsemme syntymä sujui erittäin hyvin. Synnytys oli lähes kaikin puolin täydellinen. Se oli melko lyhyt verrattuna aiempaan synnytykseeni, ja kivutkin pysyivät melkein loppuun asti siedettävänä.

Minulta kysyttiin sairaalassa synnytyksen jälkeen, millainen kokemus synnytys oli minulle. Mitkä pisteet antaisin synnytykselleni 1-10. Annoin 10 pistettä. En tiedä olisiko näin ollut ilman synnytykslaulua.

Supistukseni alkoivat illalla juuri, kun olin ajatellut mennä nukkumaan. Minulla oli koko raskauden ajan ennakoivia supistuksia, joten aluksi en kiinnittänyt niihin huomiota. Aloin kuitenkin pian ottaa aikaa supistusten tiheydestä, ja ne tulivat heti alusta lähtien 9 minuutin välein.

Mieheni meni puolen yön aikaan nukkumaan, jotta saisi hetken levähtyä ennen lähtöä. Itse makoilin sängyssä silmät kiinni ja hengittelin.

Kellon ollessa kaksi supistukset muuttuivat kipeämmiksi. Oli aika aloittaa synnytykslaulu.

Asetuin supistusten ajaksi lattialle konttausasentoon, pää alaspäin lattialla olevien kyynärvarsien päällä. Hetken ajan mietin, että lähdenkö tähän. Alanko laulaa? Onko se ”noloa”? Onko se mieheni mielestä noloa? Aloin laulaa matalalta aaaa-aaaa. Kaksi aa:ta riittivät yhteen supistukseen. Muistan helpottuneen olon. Minulla on jokin asia johon keskittyä. Ensimmäisestä synnytyksestä mieleen jäänyt avuttomuuden tunnetta ei tullut. Tunnetta, etten voi tehdä mitään, tämä on vain kestettävä. Nyt minulla oli tämä uusi keino, jolla saan kivun pidettyä hallinnassa.

Kun lähdimme sairaalaan, supistukset olivat jo hyvin voimakkaita. Autossa ne kuitenkin vaimenivat hetkeksi, mutta sairaalan pihassa sisään kävellessä ne voimistuivat uudelleen.

Sairaalaan päästyämme pääsimme heti synnytyssaliin. Minulle tuli pieni tauko laulamissa, sillä en vain kyennyt siihen Helsingin kadulla tai sairaalan käy-tävillä. Taisin synnytyssalissakin vain ähkiä parit ensimmäiset supistukset, kunnes päätin, että minähän en yhtä kättilöä ala jännittää ja sen vuoksi jätä käyttämättä pelastuskeinoani. Aloin laulaa. Ja onneksi, sillä seuraavan tunnin ajan supistukset olivatkin

voimakkaimmillaan. Laulun ja ”maatasyლეilevän” asentoni avulla kestin. Lauluni oli melko matalaa ja voimakasta. Jossain välis-sä huomasin, että lauloin edelleen vaan aa-vokaalia, vaikka kurssilla oli opetettu aa-oo-uu-mm. Toisaalta Hilikka-Liisa oli painottanut, että mikä tahansa vokaali tuntuu itsestä luontevimmalta, on hyvä.

Loppuvaiheen supistuksissa kipu alkoi olla niin sietämätön, että en tahtonut saada itseäni kasaan supistuksen välissä, hengitys kiihtyi ja ääneni alkoi nousta. Hetken kiljuinkin. Jotenkin kuitenkin kokosin itseni vielä saman supistuksen aikana ja vedin itseni alas laulamaan matalalta. Se helpotti heti. Hallitsin taas kivun.

Mieheni hieroi alaselkääni ja muistan hänen lämpimät kätensä ja niiden painon. Mieheni ei laulanut, mutta hänen läsnäolonsa ja rauhalliset kätensä tukivat minua juuri tarpeeksi.

Viimeisen kipeän supistuksen aikana oksensin. Sen jälkeen pyysin epiduraalin. Epiduraalia laittaessa tuli supistus, jonka aikana ei saanut liikkua lainkaan, en voinut enää laulaa. Ja pian puudute alkoikin vaikuttaa. Synnytys ja supistukset laantuivat hetkeksi. Niitä tuli hieman harvemmin, enkä enää tietenkään tuntenut kipua. Laulukin jäi. Kun sitten tunsin, että on aika ponnistaa, ei laulu enää käynyt mielessänikään.

Pian tyttömme olikin jo maailmassa. Pienenä ja täydellisenä.

5.5.2 Vauva-arki

Vertasin toisen lapsemme pikkuvauva-aikaa kokemuksiini vauva-arjesta esikoisemme kanssa. Vaikka elämä ei muuten olekaan muuttunut näiden kahden välillä merkittävästi, koen että musiikillisesti arkemme on paljon aktiivisempaa.

Koen olevani vapautuneempi musiikillisesti nyt kuin esikoiseni vauva-aikana. Kuinka paljon synnytyslaulukurssi on vaikuttanut asiaan, sitä en tiedä, mutta uskon, että sain kurssilta paljon tukea ja käyttökelpoisia vinkkejä vauvan kanssa laulamiseen sekä perusteluja sille, miksi laulu kannattaa. Teen tietoisesti enemmän ääntä vauvan kanssa. Toiset asiat ovat esikoisen kanssa tulleet varmasti alitajuisesti:

esimerkiksi vauvan hyssyttely tai rauhoittelu matalalla äänellä ja aktivointi korkeammalla äänellä, nopealla tempolla. Nyt huomaan kuitenkin ajattelevani, että tämä matala ääneni rauhoittaa vauvan ja kun uskon, että se todella tekee niin, se myös toimii. Saan jollain tapaa itseluottamusta, kun tiedän toimivani jonkin ajatuksen mukaan.

Vauvamme on sellainen vauva, joka hiljentyy ja keskittyy aina, kun kuulee musiikkia. Musiikki voi olla vain jokin soinnillinen ääni tai rummutus pöytään, jokin rytmi. Hän kuuntelee aina keskittyneesti minun lauluani, miestäni kun hän soittaa kitaraa tai isosiskoa laulelemassa omia laulujaan. Yleensä saamme onnellisen hymyn palautteeksi. Hänen kanssaan on siis mukava lauleskella kurssilla opittuja vauvaharjoitteita. Laulan usein hänen nimeään eri korkeuksilta. Laulan yhden vokaalin fraaseja, joissa sävel nousee tai laskee. Laulan aa:ta, oo:ta ja uu:ta. Hän hymyilee.

Itse olen huomannut käyttäväni synnytyslaulukurssilla opittuja rentoutusmenetelmiä edelleen omassa arjessani. Käytän leuan rentoutusharjoitusta aina silloin, kun koen hartioideni ja lihasteni olevan jännittyneet. Sivelen leukapieliäni, kaulaa ja rintakehäni, joskus saatan hymistä tai jopa laulaa aa:ta. Vältän päänsärkyjä, jotka itselläni usein säteilevät niskaan ja leukaan, sillä osaan rentouttaa paremmin itseni. Minusta tuntuu, että olen oppinut rentout-tamaan leuan paremmin myös laulaessani klassista laulua.

Klassiseen lauluun olen saanut lisäksi syvyyttä. Synnytyslaulun ääni synnytyksen aikana on alkukantaista ääntä. Itselläni se oli hyvin syvää rintaääntä. Koen, että löydän nykyään laulutunneilla nopeammin rintaäänit ja saan käyttööni uuden pohjan laululleni.

Synnytyslaulun käytön synnytyksessä ja synnytyslaulukurssille menon voi kokea hyvin henkilökohtaisena asiana. Synnytys itsessään on intiimi tapahtuma. Lähes kaikilla on kuitenkin synnytyssalissa mukanaan oma puoliso, perheenjäsen tai joku muu tukihenkilö. Tukihenkilön rooli onkin usein merkittävä äidin fyysisen ja erityisesti henkisen jaksamisen kannalta. Synnytyslaulukurssin voi käydä yksin ja saada siitä silti täyden hyödyn. Metodi korostaa kuitenkin myös tukihenkilön tärkeyttä. Tukihenkilö voi nimenomaisesti juuri tukea synnyttäjän laulua omalla äänellään sekä rentouttaa kosketuksellaan. Tukihenkilö saattaa myös saada kurssilta vahvistusta omaan rooliinsa synnytyksessä. (Vuori & Laitinen 2005, 68 – 71.)

Olin aluksi ajatellut käyväni kurssin yksin, mutta ensimmäisellä tapaamiskerralla puhuttiin tukihenkilön osallistumisesta ja mahdollisuudesta ottaa hänet toiselle kerralle mukaan. Mieheni tuli mukaani toiselle kurssikerralle. Haastattelin häntä ennen kurssia, sen jälkeen sekä lapsemme syntymän jälkeen. Hänelä oli vertailukohteena esikoisemme syntymä, jonka olimme kokeneet yhdessä. Haastattelut toteutin kirjallisesti.

Ennen kurssia miehelläni oli jo pieni käsitys siitä, mitä synnytyslaulu on. Hän oli varmasti kuullut minun puhuvan siitä matalataajuuisena ääntelynä, jossa ei ole melodiaa, sekä sen rentouttavista vaikutuksista. Hänen odotuksensa kurssin suhteen eivät kuitenkaan olleet suuret: ”*Uskon, että synnytyslaulu rentouttaa, mutta ei pysty korvaamaan puudutusta. En usko, että kurssista on apua synnytyksen kulkuun, verrattuna edelliseen kokemukseen.*” Hän ei myöskään uskonut saavansa laulun käytöstä selkeyttä omaan rooliinsa synnytyksen aikana. Hän sanoi kuitenkin omaksi motivaatiokseen riittävän sen, jos minä uskon kurssista olevan apua itselleni.

Ensimmäisen kerran perusteella mielessäni kävi, että kurssin aiheet saattaisivat jollekin ensikertalaiselle miehelle olla vaivaannuttavia tai vaikeita käsitellä. Kurssin ilmapiiri oli melko intiimi, mutta toisaalta keskusteltavat asiat rankkojakin.

Mieheni ajatukset metodista olivat kurssin jälkeen metodia kohtaan valoisampia: *”Ei ehkä ihan niin puunhalaus/ituhippeilyä kuin aluksi ajattelin, mutta melkein. Ymmärrän mikä synnytyslaulun tarkoitus on, mutta sen toimivuus jää nähtäväksi. Opin myös muutaman uuden asian äänen käytöstä ja tarkoituksesta kehon rentoutumiseen.”* Hän kuitenkin pohdiskeli, että vaikka mieskin voi rentoutua ääntä käyttämällä ja saada näin kokemuksen synnytyslaulun vaikutuksesta, hän ei voi tietää, miltä synnytyskiput tuntuvat, eikä sen vuoksi uskalla arvailla, auttaako laulu synnytyksessä. Hän koki kurssin ohjeet tukihenkilölle selkeiksi ja tunsikin oman roolinsa synnytyksessä vahvistuneen.

Haastattelin miestäni uudestaan toisen lapsemme syntymän jälkeen. Hän ei itse laulanut synnytyksessä, mutta helpotti oloani kosketuksen voimalla: hieromalla alaselkääni ja tekemällä painon tunnetta selkääni. Hän koki itse olleensa nyt toisella kerralla enemmän läsnä. *”Ensimmäisen syntyessä olin kuumeessa ja kärsin edellisen yön vatsatauti, joten jos toimintani ei ollut erilaista toisen kohdalla niin olen hyvin pettynyt itseeni. Synnytyslaulu ei mielestäni vaikuttanut omaan tekemiseeni.”*

Hän koki kurssista olleen hyötyä minulle ja synnytyslaulusta apua kipujen kanssa, mutta laulun käyttö synnytyksen aikana oli saanut hänet silti hieman kiusaantuneeksi. *”Olin varma, että se ei auttaisi yhtään. Taisin olla väärässä. Pidän sitä silti edelleen hieman puiden halaajien juttuna, vaikka tiedän miten se auttaa.”*

7 SYNNYTYSLAULUUN TUTUSTUNEEN TYÖTOVERIN HAASTATTELU

Synnytyslauluun tutustuessani ensimmäistä kertaa olin ainutlaatuisessa tilanteessa, sillä myös eräs kollegani oli raskaana ja osallistui synnytyslaulukurssille ennen minua. Hänen kanssaan jaoimme kokemuksia musiikkipedagogin työstä raskausaikana, mutta myös laulamisesta ja musisoinnista vauvamahan kanssa henkilökohtaisemmalla tasolla. Hän olikin inspiraationi lähteä myös itse kokeilemaan synnytyslaulua.

Haastattelin häntä sähköpostin välityksellä jälkeinpäin opinnäytetyötä kirjoittaessani, sillä minusta oli mielenkiintoista kuulla jonkun toisen, myös äidiksi tulleen musiikkipedagogin mietteitä synnytyslaulusta.

Työtoverini oli lukenut synnytyslaulusta vauva-aiheisesta lehdestä ja löysi tämän jälkeen internetin kautta tiedot alkavasta synnytyslaulukurssista. Hän on aina ollut opiskelunhaluinen ammattiinsa liittyen ja uskoi, että synnytyslaulusta olisi iloa ja hyötyä myös tulevaisuudessa, oman raskauden jälkeen. *”Kiinnostus oli sekä ammatillista että henkilökohtaista oman synnytyksen lähestyessä. Ajattelin jo ennen kurssia, että voisin hyödyntää oppimaani myös työn puolesta odottaville perheille suunnatuissa muskareissa.”*

Kollegani piti kurssista hyvin paljon sen rentouttavan ja vapautuneen tunnelman vuoksi. Musiikkipedagogina hän kertoi allekirjoittavansa kurssilla opitut asiat ja koki kuitenkin, että oli piristävää olla tunnilla omana itsenään, ilman musiikillisia paineita, kun joku muu ohjasi tuntia. Oman äänen käyttö erilaisissa harjoituksissa oli ollut voimaannuttava kokemus. *”Tuntui siltä, että synnytyslaulu antaa naiselle voimaa ja halua olla aktiivinen synnyttäjä, jolla on kontakti omaan kehoonsa ja syntyvään lapseen. Synnytys-laulukurssi oli myös perhettä yhdistävä kokemus, kun mieheni pääsi osallistumaan kanssani kaikille kerroille. Ehkäpä sekakuorossa olen kokenut jotakin samanlaista tunnelmaa, kun mieheni matalat äänet resonoivat kehossani oman ääneni lisäksi. Ajattelin, että näin toivotamme lapsen tervetulleeksi maailmaan!”*

Omassa synnytyksessään hän oli käyttänyt metodia ja koki siitä olleen suuresti hyötyä. Hän ajattelee olleensa paljon valmistautuneempi synnytystapahtumaan

synnytyslaulukurssin jälkeen kuin jos olisi jättänyt sen väliin. Hän uskoi myös, että käyttäisi synnytyslaulumetodia jatkossakin, jos saisi lisää lapsia.

”Synnytyksessä selvisin hyvin pitkälle nimenomaan synnytyslaulun avulla ilman kipulääkitystä. Lisäksi lämmin vesi ja miehen läheisyys olivat merkittäviä rentouttajia ja myös se, että akuutin kivun aikana mies muistutti leuan rentoudesta ja lauloi tarvittaessa puolestani laskevia vokaalikulkuja. Koen, että synnytyslaulu on naiselle konkreettinen työkalu, joka antaa rohkeutta katsoa suoraan kipua päin eikä pelätä sitä. Synnytyslaulussa on jotakin niin luonnollista ja terveen alkukantaista, että varmasti esiäitimmekin ovat sitä käyttäneet joko tietoisesti tai tiedostamattaan.”

Työtoverini on käyttänyt kurssilla opittuja harjoitteita myös synnytyksen jälkeen. Hän on rauhoittanut vauvaa matalalla mm-äänteellä yhdessä heijaamisen ja silittämisen kanssa. Vauva rentoutuu aina selvästi ja yhtyy usein muminaan omilla äänteillään. Hän on laulanut vauvalleen myös eri vokaaleja ja huomannut vauvan reagoivan niihin kommunikoimalla omalla tavallaan.

Kollegani toivoisi lisäkoulutusta synnytyslaulusta musiikkipedagogeille ja haluaisi olla omalta osaltaan kehittämässä synnytyslaulua osaksi odottaville perheille suunnattua musiikkileikkikoulutoimintaa. *”Uskon, että vauvamuskarit lähtevät uuteen nousuun, kun synnytyslaulukurssille olisi tarjota myös jatkumoa jo syntyneille lapsille suunnatuissa ryhmissä.”*

Kun lähdin hahmottelemaan ajatusta synnytyslaulusta opinnäytetyön aiheena, en osannut aavistaa, kuinka aihe lopulta laajentuisi ja veisi minut mukanaan. Pelkän synnytyslauluun tutustumisen sijasta minulle avautui opinnäytetyöni kautta uudenlainen käsitys ihmisen ja äänen suhteesta. Olen yhä useammin huomannut ajattelevani ääntä elementtinä, yhtenä ihmiselämään suuresti vaikuttavista seikoista ja pohtinut sitä, kuinka ääni on läsnä jo kohdussa, ihmisen alun ensi hetkissä. Sitten ääni saattelee ihmisen kohdun ulkopuoliseen maailmaan, on toverinamme läpi elämän ja ympäröi meidät lähdön hetkelläkin, aisteistamme viimeisimpien, kuulon kautta.

Katsellessani kokemuksiani synnytyslaulusta äidin näkökulmasta koen, että olen jollain tapaa löytänyt aivan uuden suhtautumisen ääneen ja musiikkiin lapsen kanssa. Käytän ääntä arjessamme nyt tietoisemmin: kiinnitän huomiotani äänensävyyn ja omiin tunteisiini laulaessani lapsilleni, käytän ääntäni hyväksi, kun haluan kiinnittää vauvan huomion tai rauhoittaa tämän, ja kommunikoin pitkällä vokaaleilla vauvan kanssa. Olen myös vapautunut ajatuksesta, että lapselle pitäisi laulaa jollain tietynlaisella tavalla, niin sanotusti oikein. Koen nyt, että kaikki ääni, laulu ja musiikki, joka tulee sisimmästäni osoitettuna lapsilleni, on heille hyväksi. Tämä ahaa-elämys on osaltaan kohottanut itseluottamustani äitinä, sillä uskon, että juuri minun ääneni on heille tärkeä, ääneni juuri sellaisena kuin se on.

Itse synnytykseen uskon saaneeni paljon apua synnytyslaulumetodin käytöstä. Minulla on vertailukohtana yksi aiempi synnytys ilman synnytyslaulua, joka oli myös niin sanottu normaali synnytys. Tähän aiempaan verrattuna jälkimmäinen kokemus oli paljon miellyttävämpi. Sanotaan usein, että synnytykset muuttuvat helpommaksi useamman lapsen myötä. Onkin mahdoton arvioida, kuinka suuri synnytyslaulun merkitys on toisessa synnytyksessäni ollut tai millainen toisen lapsen saamiskokemus olisi ollut ilman synnytyslaulua. Mutta olisinko antanut 10 pistettä synnytyksestäni ilman synnytyslaulua? Sitä en usko, sillä synnytyslaulun käytöllä oli minuun henkisesti niin suuri vaikutus.

Alkuvaiheen supistuksissa ratkaisevin ero oli se, että esikoisen kohdalla supistuksen alkaessa jähmetyin, jännityin, kiristyin ja yritin vain kestää. Muistan supistusten voimistuessa jännityksen tunteen lantiolla ja vyötäröllä. En osannut tehdä muuta kuin purra hammasta yhteen. Toisen synnytyksen kohdalla lauloin, rentoutin leuan ja yritin pitää lantiolla pienen pyörivän liikkeen. Hengittelin ja otin supistuksen vastaan.

Loppuvaiheen supistuksien ajan ensimmäisessä synnytyksessäni ulisin, eikä mistään tuntunut olevan apua. Jännitin ja purin hammasta ja kipu sai minusta yliotteen. Olin jossain muualla. Jälkikäteen jouduin kyselemään mieheltäni synnytyksen kulusta, sillä en muistanut itse kaikkea. Toisen lapsemme syntyesä olin koko ajan läsnä. Tilanne oli hallinnassani, koska lauloin. Kipu ei tietenkään katoa tai merkittävästi lieviyvä laulaessa, mutta koin, että matalalta voimakkaasti laulamista sain voimaa kestää kivun. Nojasin kipuun ja vaikka kipu pysyi samana, voimistuoin itse laulusta.

Myös musiikkipedagogina ajatukseni synnytyslaulua kohtaan ovat hyvin myönteisiä. Itse metodista uskoisin olevan iloa odottavien äitien musiikki-ryhmissä. Niin sanottuja mammamuskareita järjestetään verraten vähän Suomessa, vaikka uskon, että kiinnostusta olisi. Toivonkin, että saisin tulevaisuudessa mahdollisuuden päästä toteuttamaan mammamuskaria, jossa yhtenä osana olisi synnytyslaulu. Synnytyslaulukurssilla sekä sen jälkeen opinnäyte-työtä kirjoittaessani heräsi lisäksi paljon ajatuksia äänenkäytöstä raskausaikana ja vastasyntyneen kanssa. Uskon vahvasti, että sikiöaikana kuullut toistuvat äänet, kuten äidin laulu, ovat siltana syntymän jälkeisiin päiviin. Äidin oman äänen kuuleminen syntymän jälkeisinä päivinä tuo vauvalle tuttuuden tunteen ja sitä kautta turvallisen olon.

Olen aiemmin ajatellut, että kohdun sisällä on hiljaista; ulkomaailman ääniä kohtuun toki kuuluu, mutta ne kuuluvat vaimennettuina. Kun vauva sitten syntyy, avautuu hänelle äänien maailma. Huomaan ajattelevani nyt lähes päinvastaisesti. Kohdunsisäisessä äänimaailmassa ulkomaailman äänet kuuluvat toki hieman pehmeämpinä. Niitä voimakkaampina kuuluvat kuitenkin äidin kehon äänet, jotka ovat jatkuvasti läsnä. Vauva on koko siihenastisen tietoisensa elämänsä ajan kuunnellut jatkuvaa äänten samba. Hän on tottunut tasaiseen

sydämen sykkeeseen, veren virtauksen kohinaan, hengityksen rytmikkyyteen ja suoliston ääniin. Syntymätapahtuman jälkeen – on hiljaisuus. Ihmisten äänet, askeleet, kolahdukset, laitteiden surinat ja hurinat ovat toki ääntä, mutta ennen jatkuvasti läsnä ollut kohina, äidin kehon kohina, on poissa. Äidin tuttu äänikin kuuluu nyt jostain kauempaa, ulkopuolelta. Se ei enää värähtele vauvan omassa kehossa ja vauvan ympärillä. Silloin kun äiti nostaa syliin, rinnan päälle ja hyräilee, laulaa tai hymisee, saa vauva kokea äidin äänen resonoinnin taas omassa kehossaan. Hän kuulee äidin sydämen jatkuvan sykkeen ja hiljaisuus on hetkellisesti poissa.

Oma laululukkonni esikoisen syntymän jälkeen on mietityttänyt minua nyt toisen lapsen ollessa pieni. Esikoisen synnyttyä ja jäätyämme kahdestaan kotiin isän työpäivien ajaksi taisi elomme olla melko hiljaista. Toki juttelin vauvalle ja normaaleja elämän ääniä oli ympärillämme. Mutta kodin hiljaisuus teki jollain tapaa minutkin hiljaiseksi. Nykyisin kotimme on ääntä ja musiikkiakin täynnä. Suuri vaikutus on esikoisellamme, joka laulaa ja juttelee lähes taukoamatta. Koen silti, että olen itsekin vapautuneempi oman ääneni suhteen. Laulelenn milloin mitäkin lapsilleni ja pidän erilaisia ääniä ja teen ääniteitä. Osan teen tietoisesti, osan vaistomaisesti.

Pohdin myös, onko klassinen musiikkitaustani vaikuttanut laululukon syntymiseen. Klassisen musiikin yhteydessä painotetaan usein nuoteista soittamiseen ja laulamiseen sekä tietynlaisten normien sisällä pysymiseen. Voisi ajatella, että olin kehittänyt itselleni jonkinlaisen standardin, jonka mukaan minun kuului laulaa. Jos lauluni ei täyttänyt tätä standardia, oli parempi olla laulamatta. Osittain ehkä sen vuoksi vauvalle laulaminenkin tuntui eräänlaiselta suoritukselta. Synnytyslaulukurssilla käsitykseni laulamisesta kuitenkin avartui ja uskalsin venyttää aiemmin itselleni kehittämiäni standardeja niin, että aloin uskoa muunkin kuin niin sanotun sivistyneen laulun olevan laulamista. Synnytyslauluun liittyvä ajattelutapa avasi laululukkonni.

Musiikkileikkikoulun perusajatuksiin kuuluu lapsen rohkaiseminen omaan äänenkäyttöön. Muskarissa ei arvostella kenenkään lauluääntä, vaan kannustetaan kaikkia laulamaan. Tätä samaa toivoisin tehtävän myös vanhemmille. Synnytyslaulukurssilta sain rohkaisua ja perusteluita omalle äänenkäyttölleni.

Samanlaisia perusteluita tulisi antaa musiikkileikkikoulun vauvaryhmissä vanhemmille. Toivoisin vanhemmille uskallusta vaistomaiseen äänenkäyttöön vauvan kanssa. Heitä tulisi rohkaista käyttämään ääntään arkisissakin tilanteissa. Tällä on lisäksi pidempikestoisia vaikutuksia. Vanhempien positiivinen äänenkäytön malli rohkaisee isompiakin lapsia käyttämään ääntään avoimesti omassa elämässään. Uskon, että minun ja mieheni asenne laulamiseen ja äänenkäyttöön heijastuu myös lapsillemme.

Omien ajatusteni reflektointi opinnäytetyötä tehdessä sekä tukihenkilön ja kollegan haastattelut antoivat minulle paljon. Oli mielenkiintoista kuulla oman tukihenkilön ajatuksia läpikäymästämme prosessista, koska hänen näkökulmansa erosi niin suuresti omastani. Työtoverin haastattelu sen sijaan tuki omia ajatuksiani vahvasti ja rohkaisi minua omassa pohdinnassani. Haastatteluista ja päiväkirjamerkinnöistä koottu aineisto tuottaa hyvin henkilökohtaista tietoa, mutta koen, että työni rikkaus on nimenomaan tuo henkilökohtaisuus. Tämänlainen tieto saattaa avata käsiteltyä asiaa lukijalle yksityiskohtaisemmin ja tuoda vaikeammankin asian lähemmäksi. Itselleni opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan oli hyvin antoisa ja toivonkin, että tämä välittyisi työstäni, ja tällä tapaa työni saattaisi rohkaista muita äitejä sekä musiikkipedagogeja tutustumaan synnytyslaulumetodiin.

Kulkemani matka synnytyslaulun parissa ja sen mukanaan tuomat oivallukset äänestä äidin ja lapsen kommunikaation välineenä ovat rikastuttaneet omaa ajatusmaailmaani sekä arkeani pienten lasten äitinä. Tämän lisäksi olen saanut uutta perspektiiviä musiikkipedagogin työhön ja uusia ideoita toteutettavaksi mamma- ja vauvamuskarissa. Itselleni avautui uudenlainen näkemys ihmisen ja äänen suhteesta. Toivoisinkin, että saisin tulevaisuudessa mahdollisuuden kehittää odottavien äitien ja vauvojen musiikkituokioita lähemmäs näitä ajatuksia. Ehkäpä yhteinen matkani synnytyslaulun kanssa ei päätykään tähän.

Uni viipyy paikallaan

*Uni viipyy paikallaan,
lukki lepää verkossaan,
metsälauha liekuttaa
pientä hiiren lasta,
aa aa aa.*

*Uni viipyy paikallaan,
lukki lepää verkossaan,
paksu sumu peittelee
lammen hallan lasta,
aa aa aa.*

*Uni viipyy paikallaan,
lukki lepää verkossaan,
horsman herkkä villa
peittää pellon pumpulilla,
aa aa aa.*

*Uni viipyy paikallaan,
lukki lepää verkossaan,
metsälauha liekuttaa
pientä hiiren lasta,
aa aa aa.*

Hannele Huovi (Perkiö, Huovi 2002, 44.)

LÄHTEET

- Alho, E. 1998. Vauvakulta, laulukirja vauvaperheille. 4. painos. Porvoo: WSOY.
- Autio, M. 2010. Kodaly-kurssin luentomuistiinpanot. Lahden ammattikorkeakoulu. 9/2010.
- Gindonis, V. 2014. Doulakka. (viitattu 1.11.2014). Saatavissa: <http://www.doula.fi/>
- Hongisto-Åberg, M., Lindeberg-Piironen, A., Mäkinen, L. 1998. Hip hoi musisoi! Musiikki varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Warner.
- Järvelä, M. 2006. Synnytyslaulu mammamuskarissa – Rentouttavan äänenkäytön opetus odottavien äitien musiikkivalmennuksessa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Niskanen, P. 2011. Synnytyslaulu: apua laulopedagogeille ja laulajille rentoutumiseen. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Perkiö, S., Huovi, H. 2002. Vauvan vaaka, lauluja ja leikkejä vauvaperheille. 9. painos. Sastamala: Tammi.
- Perkiö, S. 2013. Lasten musiikin työpaja. Lahden ammattikorkeakoulu. 16.9.2013.
- Vuori, H-L. & Laitinen, M. 2005. Synnytyslaulu, rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana. 1. painos. Helsinki: Edita.
- Vuori, H-L. 2013. Synnytyslaulu. Vox Silentii Ry (viitattu 30.9.2014). Saatavissa: <http://www.voxsilentii.fi/21>
- Vuori, H-L. 2014a. Äänenkäyttö apuna synnytyksessä eli synnytyslaulu. Harmoninen Laulu Ry (viitattu 30.9.2014). Saatavissa: <http://www.harmoninenlaulu.org/index.html>
- Vuori, H-L. 2014b. Musiikintohtori, pedagogi. Synnytyslaulukurssin luennot. 2 – 3/2014.

Vuori, H-L. 2014c. Musiikin tohtori, pedagogi. Sähköpostihaastattelu
31.10.2014.