

**LAULAMISEN HOITAVUUTTA ETSIMÄSSÄ -
KOKEMUKSIA HILJAISESTA RUKOUSLAULUSTA**

Tiina Taskinen-Viinikainen
Pro gradu -tutkielma
Musiikkikasvatus
7.6.2009
Jyväskylän yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Tiina Taskinen-Viinikainen	
Työn nimi – Title Laulamisen hoitavuutta etsimässä - kokemuksia hiljaisesta rukouslaulusta	
Oppiaine – Subject Musiikkikasvatus	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Kevät 2009	Sivumäärä – Number of pages 81+12 liitettä
Tiivistelmä – Abstract <p>Tutkielmassani perehdyn laulamisen terapeuttisiin ulottuvuuksiin. Selvitän millä tavoin laulu voi hoitaa ja mitkä tekijät voivat vaikuttaa terapeuttisesti laulussa. Tarkastelun alla ovat erityisesti niin kutsutun hiljaisen rukouslaulun vaikutukset laulajissansa: miten he kokevat rukouslaulun vaikuttavan heihin ja kokevatko he laulun hoitavana. Käytännössä selvitän millaisia fyysisiä kokemuksia, tunteita ja mielikuvia hiljainen rukouslaulu saa heissä aikaan. Tarkastelen myös laulun hengellistä ulottuvuutta. Tutkimusotteeni on laadullinen. Käytän tutkimuksessani fenomenologis-hermeneuttista metodologiaa. Aineistonkeruumenetelminäni ovat teemahaastattelu ja osallistuva havainnointi. Haastattelussa kerätty aineisto on analysoitu sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysini on teoriasidonnainen. Taustateoria on työssäni musiikkiterapeuttinen.</p> <p>Hiljaisen rukouslaulun hoitavista vaikutuksista merkittävimmäksi ja vastauksissa yhdenmukaisimmaksi nousi laulun rentouttava ja kehotietoisuutta lisäävä ominaisuus. Hiljainen rukouslaulu auttoi ihmisiä myös tunnistamaan ja tiedostamaan tunteitaan, sekä purkamaan niitä. Yleisin mainittu tunteenilmaisu oli helpottava itku. Laulun koettiin herättävän myös paljon positiivisia tunteita, kuten iloa, rakkautta, armollisuutta ja lempeyttä. Suurelle osalle laulajia rukouslaulu oli myös hengellinen kokemus. Ihmiset kokivat pyhyyden tai korkeampien voimien läsnäoloa laulun aikana. Laulu syvensi myös oleellisesti Raamatun tekstin ymmärtämistä. Laulun aikaan saamat mielikuvat vaihtelivat suuresti laulajasta riippuen. Osa laulajista näytti tavoittavan syvän huippukokemuksen mielikuvatason ja osalle ilmeni esteettisen ja abstraktin tason mielikuvia väreineen ja tuoksuineen. Laulajat ajattelivat laulun hoitavan kokonaisvaltaisesti niin mieltä, kehoa kuin hengellistä ulottuvuuttaan. Laulun koettiin hoitavan myös tunne-elämää. Hoitaviksi asioiksi koettiin äänenvärähtelyn ja resonanssin aistiminen kehossa sinällään, mutta myös kehon tarkempi kuunteleminen, sekä vapautunut liike. Myös yleinen rauhoittuminen ja keskittyminen mainittiin hoitaviksi.</p>	
Asiasanat – Keywords laulaminen, hiljainen rukouslaulu, harmoninen laulu, hoitavuus, terapia	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopisto, musiikin laitos	
Muita tietoja – Additional information	

1 JOHDANTO.....	4
2 TUTKIMUKSEN TAUSTAA	6
2.1 Keskeisiä käsitteitä.....	6
2.2 Aikaisemmat tutkimukset.....	7
3 MUSIIKIN HOITAVIA VAIKUTUKSIA	13
3.1 Musiikki värähtelynä.....	13
3.2 Musiikki ja fysiologia.....	14
3.3 Musiikki ja mielikuvat	16
3.4 Musiikki ja tunteet.....	19
3.4.1 Tunne.....	19
3.4.2 Tunteisiin vaikuttavia tekijöitä.....	21
3.4.3 Tunteiden lähteet	22
4 HOITAVA LAULU	24
4.1 Historiaa ja mytologiaa	24
4.1.1 Antiikin Kreikka.....	24
4.1.2 Pythagoraan ajatuksia.....	25
4.1.3 Suomen perinteitä.....	26
4.2 Laulamisen erityispiirteistä	28
4.3 Laulut ja laulaminen musiikkiterapian työvälineenä	30
4.4 Harmoninen laulu	32
4.4.1 Hiljainen rukouslaulu	32
4.4.2 Hiljaisen rukouslaulun meditatiivisuudesta	35
4.4.3 Ääniterapia	38
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	41
5.1 Tutkimustehtävä ja lähestymistapa	41
5.2 Aineiston hankinta ja analysointi	43
5.3 Tutkimuspaikka ja kurssin sisältö	45
5.4 Haastattelut ja niihin osallistuneet ihmiset.....	46
6 TULOKSET JA TULKINTA.....	49
6.1 Fyysiset kokemukset	49
6.1.1 Parantunut kehotietoisuus ja rentoutuminen	49
6.1.2 Kehon käyttötavan ja toiminnan muutokset.....	51
6.2 Tunteet.....	53
6.3 Laulun hengellisyys.....	56
6.3.1 Kokemuksia Pyhästä laulusta.....	56
6.3.2 Hiljentymistä ja oman sisimmän kuuntelua	59
6.3.3 ”Sana tulee eläväksi”.....	61
6.4 Mielikuvat	63
6.4.1 Huippukokemukseen viittaavat mielikuvat.....	63
6.4.2 Esteettisen ja abstraktin tason mielikuvat	65
6.5 Laulamisen hoitavuus.....	67
6.5.1 Kokonaisvaltaisesti hoitava laulu.....	67
6.5.2 Laulu lepona.....	69
7 POHDINTA	71
Lähteet	76

1 JOHDANTO

Pro gradu -tutkielmassani tarkastelen laulamista terapeuttisuuden näkökulmasta. Pyrin selvittämään, millä tavoin laulu voi hoitaa ja mitkä tekijät voivat vaikuttaa terapeuttisesti laulussa. Tarkastelun kohteena ovat erityisesti niin kutsutun hiljaisen rukouslaulun laulamisen vaikutukset laulajissansa: miten he kokevat rukouslaulun vaikuttavan heihin ja kokevatko he laulun hoitavana. Lähtökohta tutkimukselle on fenomenologinen, joten pyrin tavoittamaan ihmisten subjektiivisia kokemuksia asiasta. Toisaalta pyrin hermeneuttisesti ymmärtämään ja tulkitsemaan näitä kokemuksia. Ihmiset ovat myös erilaisia: laulu, jonka joku kokee hoitavana, ei ehkä olekaan sitä jollekin toiselle. Onko rukouslaulun kokemus kaikille laulajilleen yhdenmukainen? Löytyykö yleisiä tyylipiirteitä hoitavalle laululle? Entäpä kuinka musiikin hengellinen luonne vaikuttaa laulajiinsa?

Tutkielma koostuu teoreettisesta ja empiirisestä osasta. Teoreettisessa osassa perehdyn musiikin hoitaviin vaikutuksiin, sekä nimenomaan laulamisen ja hyvinvoinnin väliseen yhteyteen. Taustateoria on työssäni musiikkiterapeuttinen, muttei sitä ole sidottu tiettyyn teoriaan, vaan se on eklektinen, useista eri teorioista koottu. Varsinainen empiirinen osuus tapahtui Karjalohjalla Heponiemen Hiljaisuuden keskuksessa 30.6.-4.7.2008, jolloin siellä järjestettiin Hiljaisuuden ääni - rukouslauluja keskiajalta -kurssi. Hiljainen rukouslaulu on oma laulamisen muotonsa, joka eroaa olennaisesti siitä käsityksestä, jonka kulttuurissamme ajattelemme yleisesti olevan laulamista. Hiljaisessa rukouslaulussa lähtökohtana on yhden äänen hiljainen laulaminen, sen kuunteleminen ja syvälinen kokeminen. Hiljaisen rukouslaulun on Suomeen tuonut professori Iégor Reznikoff. Perehdyn hiljaiseen rukouslauluun tarkemmin teoriaosassa. Haastattelin kurssille osallistuvia henkilöitä ja selvitin heidän kokemuksiaan rukouslaulun vaikutuksista. Hiljaisen rukouslaulun kurssi oli avoin kaikille halukkaille, eikä tutkimusryhmää ollut näin ollen rajattu. Opettajana kurssilla oli musiikin maisteri ja musiikkipedagogi Hilikka-Liisa Vuori.

Tutkimusaiheeni valintaan vaikutti ensisijaisesti kiinnostukseni niin laulamiseen kuin ihmisen olemukseenkin. Useasti olen opetustilanteessa törmännyt tilanteeseen, jossa laulut herättävät opiskelijassa voimakkaita tunteita – mistä on kyse? Mitä ihmiselle tapahtuu? Millaiset laulut herättävät voimakkaita tunteita ja miksi? Mihin perustuu laulujen syvälle

koskettava ominaisuus? Myös musiikin hoitavat vaikutukset ovat olleet erityisiä kiinnostuksen kohteitani. Laulun terapeuttisia vaikutuksia ei ole myöskään tutkittu kovinkaan paljon Suomessa, vaikka musiikin hoitavia vaikutuksia sinällään on tutkimuksen keinoin lähestytty.

Syyt, minkä takia päätin perehtyä juuri rukouslauluun, perustuvat tutkimustyöni edistyessä kypsyneeseen valintaan: Etsiessäni tietoa koskien laulujen hoitavuutta, kerta toisensa jälkeen törmäsin artikkeleihin, joissa käsiteltiin joko luonnonkansojen parannusriittejä tai sitten artikkeleissa viitattiin lauluun, jossa hyödynnetään harmonisten yläsävelten tuomaa viritystä. Tällaiselle luonnon omalle asteikolle perustuvan laulun kerrottiin vaikuttavan ihmiseen eri tavoin kuin tasavireisen. Hilikka-Liisa Vuori on yksi harmonisen laulun taitaja ja opettaja Suomessa. Hänen opettamassaan rukouslaulussa pyritään tiedostamaan yläsävelrakenne ja laulamaan lauluja, joissa esiintyvät luonnolliseen sävelasteikkoon perustuvat puhtaat intervallit. Mielenkiintoni heräsi: voisiko harmonisiin yläsäveliin perustuva laulutapa todella olla tie mielen harmoniaan?

Tutkimusotteeni on laadullinen. Käytän tutkimuksessani fenomenologis-hermeneuttista metodologiaa. Aineistonkeruumenetelminäni ovat teemahaastattelu ja osallistuva havainnointi. Haastattelussa saatu aineisto on analysoitu sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksen tavoitteena on syventää ymmärrystä laulun hoitavista vaikutuksista keskittyen erityisesti rukouslauluun, sekä mahdollisesti luoda uusia ajatuksia aiheesta.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTAA

2.1 Keskeisiä käsitteitä

Pro gradu -tutkielmani otsikossa esiintyy termi hoitavuus. On tarpeen määritellä aluksi, mitä hoitavuudella ymmärretään työssäni. Suomen kielen perussanakirja määrittelee hoitaa -verbin seuraavilla synonyymeillä: pitää huolta jostakin, huolehtia jonkun paranemisesta, kunnosta, tilasta tai muusta sellaisesta. Hoitaa -verbi voidaan ymmärtää myös huoltamiseksi, hoivaamiseksi ja vaalimiseksi. (Haarala, Lehtinen ym. 1990.) Terapeuttisuus sanalla tarkoitan juuri hoitavuutta. Se, mihin hoitavuus-termi työssäni kohdistuu, on terveys. Pyrin työssäni löytämään tekijöitä, jotka vaikuttaisivat positiivisesti ihmisten terveyteen. Terveys ymmärretään elimistön normaaliksi, häiriöttömäksi toiminnaksi ja sairauden puuttumiseksi. Terveys on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Terveiden synonyymejä voivat olla myös kunto, vointi ja terveys. (Haarala, Lehtinen ym. 1994.) Työni otsikossa voisi olla myös parantavuus-termi, joka on lähellä hoitavuus-käsitettä. Synonyymejä parantaa -sanalle ovat mm. tehdä paremmaksi, uudistaa, oikaista, auttaa, edistää, voimistaa, tehostaa, kartuttaa, täydentää, lisätä ja elvyttää. (Nykysuomen sanakirja 1978, 216.) Parantaa voidaan ymmärtää myös kohentamiseksi, korjaamiseksi ja auttamiseksi (Haarala, Lehtinen ym. 1992). Hoitavuus on yläkäsite, jonka alle työni perusajatus muodostuu. Pyrin tavoittamaan hoitavuuteen liittyviä seikkoja usealta eri näkökannalta.

Hiljaisella rukouslaululla tarkoitetaan työssäni keskiajalta peräisin olevaa, kristillistä laulamisen tapaa. Synonyymi kyseiselle laulutavalle on työssäni harmoninen laulu. Hiljainen rukouslaulu -termi kuvaa laulutapaa, joka perustuu hiljaiselle, puhtaalle äänelle ja jossa yläsävelet korostuvat. Laulun tehtävänä on ensisijaisesti ylistää; laulu on äänellistä rukousta. Hiljaiselle rukouslaululle on ominaista muutaman yksittäisen äänen kuunteleminen ja toistaminen. Tavoitteena on kuunnella laulun intonaatiota ja värähtelyä tarkasti: näin yläsäveliäkin on mahdollista kuulla ja tiedostaa. (Vuori 2003, 5-6.) Hiljaiselle rukouslaululle on myös ominaista puhtaiden ja luonnollisten intervallien käyttö: laulut liikkuvat äänen fyysisiä lainalaisuuksia noudattaen. Laulut lauletaan myös yleensä hitaassa tempossa. Hilikka-Liisa Vuori on opiskellut opettamaansa laulutapaa ranskalaisen professorin Iégor Reznikoffin johdolla. Tarkempi kuvaus hiljaisesta rukouslaulusta löytyy kappaleesta 4.4.1.

2.2 Aikaisemmat tutkimukset

Musiikin terapeuttisia vaikutuksia on tutkittu runsaasti, mutta nimenomaan laulamisen terapeuttisuutta koskevaa tutkimusta on vähemmän. Musiikin terapeuttisia vaikutuksia ovat tutkineet Suomessa mm. Jaakko Erkkilä, Heidi Ahonen-Eerikäinen, Petri Lehikoinen ja Kimmo Lehtonen. Heistä viimeisimmäksi mainittu on tutkinut mm. psykiatristen potilaiden tärkeäksi kokemaa musiikkia tutkimuksessaan *Kielikuvista mielikuviin* (Lehtonen & Niemelä 1997). Tässä tutkimuksessa korostui iskelmämusiikin ja nimenomaan laulujen merkityksellisyys psykiatrisille potilaille.

Yksi laulun kuuntelemisen terapeuttisiin ulottuvuuksiin paneutuva suomalainen tutkimus on Mikko Romppasen pro gradu -tutkielma, *Satumaa on ihmisen sielussa* (2001), jossa hän tarkastelee psykiatrisen avohuollon piirissä olevien asiakkaiden kuuntelukokemuksia Satumaa-tangosta. Tutkielman avainkäsitteinä ovat laulun terapeuttiset ulottuvuudet ja laulun kuuntelu musiikkiterapian välineenä. Tutkimusongelmana Romppasella on kuulijan ja hänen reaktioidensa suhde kuunneltuun kappaleeseen: millaisia ajatuksia, mielikuvia, tunteita ja muistoja tietty laulu voi kuulijassa herättää. Toisena kysymyksenä hänellä on, millaisia samankaltaisuuksia / eroja saman kappaleen inspiroimissa henkilökohtaisissa tunteissa ja mielikuvissa on. Kolmanneksi hän selvittää, millä tavoin assosiaatiot syntyvät ja etenevät ja mitkä ovat niiden sisällöt. Tutkimus on toteutettu teemahaastatteluna, joka oli sittemmin analysoitu Colaizzin seitsenportaisella aineistoanalyysillä. Tutkielma on luonteeltaan fenomenologinen ja abduktiivinen.

Romppasen tärkeimmät havainnot olivat, että laulu voi luoda kosketuspinnan kuulijaansa monella eri tavalla: laulu on laajempi kuin vain tekstin ja musiikillisen kokonaisuuden yhdistelmä. Laulu on samalla henkilökohtainen ja yhteisöllinen kulttuurisidonnainen kokonaisuus. Laulu voi toimia useilla eri tasoilla: pinnallisella tai syvällä. Lyriikan kautta kuulija voi saada kosketuspinnan omaan elämäänsä ja sen kautta hänelle avautuu mahdollisuus työstää kokemuksiaan, muistojaan ja tunteitaan. Satumaa-tangon musiikillinen kokonaisuus voi herättää mielikuvia tai muistoja tanssilavoista ja niihin liittyvistä kokemuksista. Laulun esittäjä ja tekijä voivat toimia transferenssihahmoina. Satumaa-tango herätti muistoja henkilökohtaisista kokemuksista ja läheisistä ihmisistä. Musiikkikokemuksessa nousevat esiin ihmisen suhde itseensä, kanssaihmiinsä, omaan historiaansa, maantieteelliseen elämänpiiriin ja suhde johonkin suurempaan.

Kuuntelukokemus etenee Romppasen mukaan seuraavalla tavalla: Kuuntelu – tunne tai mielikuva – assosiaatio omaan elämään – oman elämäntilanteen reflektiivinen pohdinta. Laulun kuuntelu edesauttaa kuulijalle merkityksellisten asioiden äärelle pääsemistä. Laulun kuuntelua voi verrata unityöskentelyyn. Laulun kuuntelu alustukseksi edesauttaa terapeuttiselta kannalta merkityksellisten sisältöjen esiin nousemista kuuntelutilanteessa. Tangomusiikki voi koskettaa ainakin tiettyä ikäpolvea. (Romppanen 2001.)

Vaikka Romppasen tutkimus keskittyykin laulun kuuntelun terapeuttisten vaikutusten kartoittamiseen laulamisen sijaan, kyseinen tutkimus oli tärkeässä asemassa suunnitellessani oman tutkimukseni teoriataustaa ja aineiston hankintaa. Samat psykologiset lainalaisuudet kuin lauluja kuunneltaessa pätevät myös lauluja lauletaessa, joskin vaikutukset voivat olla vielä voimakkaampia (Kenny 2002, 175).

Laulamisen aikaan saamista terveydellisistä ulottuvuuksista on alettu kiinnostua erityisesti tultaessa 2000-luvulle. Viimeisin vuosikymmenen aikana onkin ilmestynyt muutama merkittävä tutkimus, joissa on tarkasteltu erityisesti kuorossa tai ryhmässä laulamisen terveydellisiä vaikutuksia. Yksi tutkimus, jossa tarkastellaan asiaa niin fysiologiselta kuin psykologiseltakin kannalta, on *Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State* (Kreutz, Bongard, Rohrmann, Hodapp & Grebe 2003). Tutkimuksessa tutkittiin kuorossa laulamisen ja laulun kuuntelemisen vaikutuksia niin subjektiivisesti koettuihin tunteisiin, kuin immuunipuolustukseen liittyvien S-IgA -proteiinin ja kortisolin erittymiseen. Tutkimushenkilöinä olivat 31 harrastelijatason sekakuorolaulajaa, joiden keski-ikä oli 56.9 vuotta. Tutkimuksessa tutkimushenkilöt täyttivät kyselyn, joka koski heidän emotionaalista tilaansa ennen lauluharjoitusta ja sen jälkeen. Heiltä otettiin myös sylkinäyte ennen ja jälkeen harjoituksen. Viikkoa myöhemmin tutkimushenkilöt eivät laulaneet itse, vaan kuuntelivat Mozartin Requemia. Aiemmin mainitut tutkimukselliset toimenpiteet suoritettiin myös tällöin.

Tutkimuksessa todettiin kuorossa laulamisen lisäävän positiivisia tunteita, sekä S-IgA proteiinia, jolla on merkittävä tekijä ihmisen immuunipuolustuksessa. Kuorossa laulaminen ei kuitenkaan vaikuttanut kortisolitasoon. Kuorolaulun kuuntelu ei kyseisessä tutkimuksessa lisännyt positiivisia tunteita, mutta laski sen sijaan syljen kortisolia, mikä kertoo stressitason alenemisesta. Tutkijat näkivät tämän tuloksen vaativan lisäselvitystä. Kokonaisuudessaan

tutkimuksessa todetaan, että kuorolaulu vaikuttaa positiivisesti niin tunne-elämään kuin immuunipuolustukseenkin. Se osoittaa yhteyden laulamisen ja immuunitoiminnan välillä ja todistaa, että musiikillinen toiminta vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen. (Kreutz et al. 2003, 623-632.)

Toinen merkittävä kuorossa laulamisen ja psykologisen hyvinvoinnin yhteyttä selvittävä tutkimus on Stephen Clifin ja Grenville Hancoxin kansainvälinen tutkimus *The Significance of Choral Singing for Sustaining Psychological Wellbeing* (2007). Kyseisessä tutkimuksessa tutkittiin 1124 kuorolaulajaa Englannissa, Saksassa ja Australiassa. Tutkimuksen pohjalla oli Maailman terveysäitiön (the World Health Organization WHO) määritelmä terveydestä ja tutkimus suoritettiin kyselyin, jotka mittasivat kuorolaisten fyysistä, psykologista, sosiaalista ja ympäristöön liittyvää hyvinvointia. Tutkimushenkilöiden keski-ikä oli 57 vuotta ja heistä 72 % naisia. Tutkimushenkilöt olivat harrastaneet kuorolaulua keskimäärin 27 vuotta.

Tutkimuksessa saatiin selville, että laulaminen voi vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin ja terveyteen. Erityisesti sillä oli merkitystä niille, joiden psykologinen hyvinvointi oli muuten alhainen. Tätä ryhmää laulaminen auttoi sietämään henkisiä terveysongelmia, perheeseen tai ihmissuhteeseen liittyviä ongelmia, fyysisiä terveydellisiä haasteita tai lähiaikoina tapahtuneita kuolemantapauksia. Hyvinvointia ja terveyttä edistävästi vaikuttivat seuraavat laulamiseen liittyvät tekijät: positiivisten tunteiden lisääntyminen, keskittyminen, syvä hengitys, sosiaalinen tuki, kognitiivinen stimulaatio ja säännöllinen omistautuminen asialle. (Clift & Hancox 2007.)

Kolmas tutkimus, jossa selvitetään ryhmässä laulamisen vaikutuksia, on laulajien omaan arviointiin perustuva. Dianna Kenny on tehnyt tutkimuksen *The Effects of Group Singing on Mood* (2002), jossa tutkittiin laulamisen vaikutusta laulajien mielialaan. Tutkimushenkilöinä oli vapaaehtoisten joukko, jotka jaettiin joko itse laulavaan ryhmään ja laulua kuuntelemaan ryhmään. Tutkimushenkilöt täyttivät mielialaa määrittävän kyselylomakkeen heti laulamisen / kuuntelun jälkeen ja toistamiseen viikon kuluttua. Merkittäviä muutoksia oli nähtävissä mielialassa. Laulavalla ja laulua kuuntelevalla ryhmällä ei kuitenkaan ollut merkittävää yhtenäisyyttä vastauksissaan, vaikkakin itse laulamisen aikaansaamat vaikutukset olivat voimakkaampia. Tutkimus osoitti, että laulaminen ja laulun kuunteleminen voivat molemmat muuttaa mielialaa nopeasti jo lyhyen lauluhetken jälkeen ja jotkut laulamisen aiheuttamat

muutokset ovat nähtävissä myös viikon kuluttua lauluhetkestä. Jotta laulamisen hyödyt ylittäisivät laulun kuuntelemisen hyödyt, vaaditaan kuitenkin pidempi ja tehokkaampi lauluhetki. (Kenny 2002.)

Myös yksinlaulun vaikutuksia terveyteen on tutkittu. *Does Singing Promote Well-Being?: An Empirical Study of Professional and Amateur Singers during a Singing Lesson* (Grape et al. 2003). Tutkimus selvittää fysiologisia muutoksia, joita tapahtuu laulutunnin aikana ja sen jälkeen. Tutkimushenkilöinä oli 8 laulun harrastajaa (2 miestä, 6 naista iältään 28-53) ja 8 ammatikseen laulavaa laulajaa (4 miestä, 4 naista iältään 26-49). Fysiologisista muuttujista tutkittiin mm. sydämen toimintaa ja useita veren seerumin hormonipitoisuuksia (TNF-alfa, prolaktiini, kortisoli ja oksitosiini). Laulutunnin aikana laulajien sydämen toimintaa seurattiin koko ajan ja hormonipitoisuudet mitattiin puoli tuntia laulutunnin jälkeen. Lisäksi laulajat arvioivat subjektiivista kokemustaan ennen ja jälkeen laulutunnin visuaalisen arviointilomakkeen avulla. Lisäksi heille suoritettiin puolistrukturoitu haastattelu.

Sydämen toiminnan analyysi osoitti merkittäviä muutoksia sydämen toiminnassa laulun aikana. Sydämen toiminta voimistui ammatikseen laulavilla, mutta ei harrastelijoilla. Ammatillisilla TNF-alfa hormoni lisääntyi veren seerumissa laulutunnin jälkeen, kun harrastelijoilla se taas väheni. Prolaktiinin ja kortisolin määrä lisääntyi miehillä ja väheni naisilla. Oksitosiinin määrä sen sijaan lisääntyi kaikilla laulutunnin jälkeen. Laulutunti lisäsi ilon ja riemun tunnetta harrastajilla muttei ammatillisilla. Kuitenkin niin harrastajat kuin ammatillisetkin kokivat olonsa energisemmiksi ja rentoutuneemmaksi laulutunnin jälkeen. Haastatteluissa paljastui, että ammatilliset olivat suorituskeskeisempiä kuin harrastelijat laulutuntitilanteessa. Ammatilliset keskittyivät laulutekniikkaan, äänielimistön ja kehon toimintaan laulutunnin aikana. Harrastajat sen sijaan käyttivät laulutuntia itsensä toteuttamiseen ja ilmaisuun vapauttaen emotionaalisia jännitteitään. Kaiken kaikkiaan laulutunti näytti rentouttavan, sekä lisäävän harrastajien hyvinvointia ammatillisia enemmän. (Grape et al. 2003, 65.)

Laulun positiivisia vaikutuksia on tutkittu myös sosio-ekonomiselta kannalta. Yksi tällainen tutkimus on Betty Baileyn tekemä tutkimus *Singing out of tune and in tune: An investigation of the effects of amateur group singing from diverse socio-economic and cultural perspectives*

(2005). Toinen ryhmälaulun terapeuttiin ulottuvuuksiin - niin ikään Betty Baileyn ja Jane tekemä - liittyvä tutkimus on *Amateur group singing as a therapeutic agent* (2003).

Harmonisen laulun tutkimus Suomessa on varsin nuorta. Ensimmäinen aihetta käsittelevä tutkimus oli Hilikka-Liisa Vuoren pro gradu -tutkielma *Antiikin kontemplatiivinen laulu ja gregoriaaninen laulu Iégor Reznikoffin mukaan* (1995). Siinä Vuori on tarkastellut perinpohjaisesti Iégor Reznikoffin opettamaa laulua: mitä se on, mitkä ovat sen tavoitteet ja tarkoitus. Tutkimus on kuvaileva ja perustuu haastatteluihin, havainnointiin ja Reznikoffin artikkeleihin. Hilikka-Liisa Vuoren kirjoittama, edellä mainittuun pro gradu -tutkielmaan pohjautuva kirja *Hiljaisuuden syvä ääni* (2003), onkin ollut yhtenä päälähteenäni omassa tutkielmassani.

Kaikista tuoreinta tutkimusta aiheesta edustaa vuonna 2008 ilmestynyt Sanna Tannisen tekemä pro gradu -tutkielma *Ääni ihmisessä – ihminen äänessä*. Tutkimuksessa Tanninen on kuvannut laulettua äänen, kehon ja mielen kokemuksellista suhdetta toisiinsa harmonisessa laulussa. Tutkimuksen kohteena ei ole varsinaisesti harmoninen laulu, vaan työ keskittyy kokemuksiin, jotka syntyvät äänen muodostamisesta. Kokemusta tarkastellaan ruumiinfilosofian näkökulmasta, jossa ihmisen keho on havaitsemisen ja kokemisen perusta. Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen haastattelututkimus ja se on analysoitu fenomenologisen aineiston analyysin menetelmällä. Tutkimuksessaan Tanninen toteaa laulajan voivan havaita äänen värähtelyn kehossaan ja sen ulkopuolella kuulohavaintona, sekä kehollisina tuntemuksina. Laulaja voi myös havaita äänen värähtelyn kehonsa sisäpuolelta ikään kuin sisältäpäin nähtynä, kuultuna ja tunnettuna. Kehon sisäiset kokemukset ovat luonteeltaan kokonaisvaltaisia ja toden tuntuisia. Niiden perustana on kehon sisäisten aistien toiminta. Tanninen toteaa harmonisen laulun yksittäisen äänen voivan virittää kehon ja mielen tilaan, jossa havainto äänestä kehossa ja sen ulkopuolella laajenee ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa. (Tanninen 2008.)

Riikka Hänninen on tutkinut harmonista laulua teemaseminaari ja pro gradu -töissään. Hännisen pro gradu -tutkielma on nimeltään *Hiljaisuuden opetuksia, Sibelius-Akatemian opiskelijoiden kokemuksia harmonisesta laulusta* (2007). Kyseisessä työssään Hänninen on selvittänyt, mitä annettavaa harmonisella laululla on ammattitasoiselle muusikolle. Tarkemmin hän halusi selvittää, minkälaisia kokemuksia opiskelijoille syntyi harmonisen

laulun metodista ja mitä he kokivat saavansa tai oppivansa harmonisen laulun kautta. Tuloksiensa tärkeimmiksi teemoiksi Hänninen mainitsee kuulon herkistymisen, musiikin kokonaisvaltaisuuden ja henkisen hellittämisen. Opiskelijoille yläsävelten kuuleminen auttoi erottamaan hienostuneempia sävyjä soittamisessaan ja laulamissaan. Kurssi avasi heille myös uudella tavalla äänen, kehon, musiikin ja tekstin yhteyden. Kurssi koettiin myös henkiseksi levähdyspaikaksi ja vastapainoksi suorituskeskeiselle opetukselle. Tutkimusaineistona Hännisellä oli kahdeksan kurssilaisen päiväkirjat ja teemahaastattelut, joita hän lähestyi tutkimuksessaan hermeneuttis-fenomenologisesti. (Hänninen 2007.)

Jaana Utrianen on tehnyt etnografisen tutkimuksen Iégor Reznikoffin ääniterapeuttisesta metodista Suomessa (2000), sekä etnografisen tutkimuksen Iégor Reznikoffin ääniterapeuttisesta metodista synnytysvalmennuksessa (2000). Utrianen tutkii myös väitöskirjassaan *A Gestalt Music Analysis - Philosophical Theory, Method, and Analysis of Iégor Reznikoff's Compositions* (2005) Iégor Reznikoffin sävellyksiä.

Yksi mielenkiintoinen lähde on Antti Hännisen raportti kurssista, jossa harmonista laulua käytettiin työhyvinvoinnin edistämistoimena. Syksyllä 2004 toteutettiin kuuden kerran kurssi, johon osallistui 14 henkeä. Kuuteen kahden tunnin jaksoon osallistui keskimäärin 12 henkeä. Kurssi oli ajoitettu alkamaan välittömästi työpäivän jälkeen. Kurssipaikkana toimi työpaikan yhteydessä oleva liikuntasali. Kurssin jälkeen pyydettiin osallistujilta palautetta. Palautepyyntöön vastasi 11 osallistujaa. Osoittautui, että harmoninen laulu sopii varsin hyvin työkykyä edistäväksi toiminnaksi. Yleisellä tasolla kurssille osallistuvat kuvasivat harmonisen laulun rauhoittavaksi ja rentouttavaksi. Toisaalta moni oli kokenut saavansa kurssilta myös energisyyttä ja virkeyttä rentoutumisen ohella. Joku taas oli kokenut laulamisen tasapainottavana ja läsnäoloa lisäävänä asiana. Laulaminen oli usealle palautetta antaneelle myös kehollinen ja miellyttävä kokemus. Lisää voimia kuvaili saaneensa kolme osallistujaa. Lisäksi kurssi oli antanut paljon uutta tietoa, kokemusta ja ymmärrystä äänestä ja sen merkityksestä. Joku oli alkanut käyttää laulua tietoisesti itsensä rauhoittamiseen. Vastanneista 8 oli arvioinut kurssin edistäneen työssä jaksamista tai työkykyä tavalla tai toisella. Yksi ei kokenut kurssin edistäneen omaa työkykyä, mutta koki sen edistäneen työyhteisöllisyyttä, koska tapasi kollegoita joihin ei muuten ole juuri yhteydessä. Kaksi vastanneista ei suoraan kommentoinut asiaa. (Hänninen 2004.)

3 MUSIIKIN HOITAVIA VAIKUTUKSIA

3.1 Musiikki värähtelynä

Platon kirjoittaa Traditio-teoksessaan, että maailma on rakennettu äänestä. Monien alkuperäiskansojen tarinoissa ääni on ollut jollain tavalla tekemisissä maailman syntymisen kanssa. Myös fysiikan lakien mukaan aine rakentuu värähtelystä. Maailmankaikkeudessa esiintyy luonnostaan suunnattomasti erilaista värähtelyä; aine ja energia koostuvat värähdyksistä ja aalloista. Perinteisellä tavalla ymmärretyn musiikin värähtely on häviävän pieni osa tästä kokonaisuudesta, mutta se saa ihmisessä aikaan monimutkaisen tapahtumaketjun. Musiikkiin liittyvällä akustisella värähtelyllä tarkoitetaan väliaineen kautta siirtyvää, kolmiulotteista värähtelyä, joka voidaan havainnoida myös kuuloaistin avulla tai kehollisesti. Kuuloelimet välittävät värähtelyn aiheuttamat ilmanpaineen muutokset aivojen prosessoitaviksi ja näin kuulemme äänen. (Lehikoinen 1996, 30; Lehikoinen 1997, 28-29.)

Äänen ominaisuuksia ovat voimakkuus, taajuus ja äänenväri. Äänenväriin vaikuttavat ns. osasävelet, jotka riippuvat värähtelevästä äänilähteestä. Osasäveliä voidaan kutsua myös yläsäveliksi ja ne muodostavat harmonisen värähtelyjärjestelmän. Kaikille soiville äänille on siis tyypillistä, että niillä on omanlaisensa harmoniset värähtelyjärjestelmänsä ja tästä johtuen pystymme erottamaan eri soittimet toisistaan samoin kuin tunnistamaan puhujan pelkän äänen perusteella. Soiville äänille on myös tyypillistä, että niiden harmonisessa värähtelysystemissä on nk. koherenttia värähtelyä eli paljon samassa vaiheessa olevia ääniaaltoja. (Ahonen 1993, 39.) Musiikin kannalta tämä värähtelyilmiö on merkityksellinen, mutta koherenssin käsite liittyy myös aivotoimintaan. Mitä paremmassa koherenssissa aivot ovat, sitä tasapainoisempaa niiden toiminta on. (Lehikoinen 1996, 30.)

Erilaisia värähtelyn muotoja on käytetty terapeuttisessa tarkoituksessa jo tuhansia vuosia. Varhaiskantaiset kulttuurit ovat tiedostaneet, että kehoon johdetut äänet aiheuttavat kehossa vastinresonanssin. Tämä resonanssi puolestaan vaikuttaa aineenvaihduntaan ja keskushermoston siirtäjäaineisiin. Ihmisen kudoksilla on omat ominaistajuutensa, jotka reagoivat hyvin herkästi lähetettäessä kehoon juuri näitä taajuuksia. Kun kudokset alkavat värähdellä, verenkierto ja aineenvaihduntaprosessit tehostuvat. Oikealla tavalla toteutettuna tämä voi edistää kudosten elpymistä, palautumista tai toipumista jostain häiriötilasta. Niin elektromagneettinen, akustinen värähtely kuin myös kemiallinen ja mekaaninen stimulaatio

vaikuttavat solukalvoihin. Solukalvojen resonointi muuttaa solukalvojen läpäisyominaisuuksia ja avaa ionikanavia, jolloin solujen aineenvaihduntaan osallistuvien entsyymien kulku helpottuu. Solutasolla on värähtelytoimintaa myös sinällään. (Lehikoinen 1996, 29-30; Ahonen 1993, 41.)

Musiikkiterapian tutkimus on osoittanut yksinkertaisen äänen etenevän hermostossa helpommin kuin monimutkaisen. Huilun ääni on esimerkki rauhoittavasta ja rentouttavasta äänestä, koska sen ääni on lähellä sinivärähtelyä, joka on yksinkertaisin äänenvärähtelyn muoto. Siniääni ei sisällä lainkaan osasäveliä; terapeuttisen hoidon kannalta on olennaista että matalat siniäänet (22-88 Hz) läpäisevät myös lihakset. Nämä äänet etenevät hermostossa ja kehossa esteettömästi ja tasaisesti. (Lehikoinen 1988, Ahosen 1993, 40 mukaan.) Siniääntä onkin hyödynnetty mm. fysioakustisessa menetelmässä, jossa nk. fysioakustinen tuoli tuottaa matalataajuisia siniääntä, joka johdetaan kaiuttimien kautta ihmiskehoon. (Lehikoinen 1996, 31-32.)

3.2 Musiikki ja fysiologia

Jo 1800-luvulla todettiin, että musiikki vaikuttaa ihmisen aineenvaihduntaan ja verenpaineeseen. Patrici havaitsi, että stimuloiva musiikki vilkastutti aivojen verenkiertoa ja melankolinen hidastutti sitä. Nopeat vibraatiot saivat aikaan voimakkaita hermostimulusta ja hitaiden, matalien äänien huomattiin rauhoittavan. (Ahonen 1993, 49.) Musiikkiterapian tutkimus on myös osoittanut, että musiikilla voidaan vaikuttaa kehon sähköisiin toimintoihin, hengitykseen ja sydämen toimintaan. (Lehikoinen 1996, 30.) Musiikki vaikuttaa edellisten lisäksi vegetatiiviseen, autonomiseen hermostoon, yleiseen motoriseen aktiviteettiin ja lihasjännitykseen. (Lehtonen 1986, 54; Ahonen 1993, 50.)

Musiikin fysiologiaan vaikuttavaa ominaisuutta voidaan hyödyntää mm. tilanteissa joissa valmistaudutaan, ollaan tai toivutaan leikkauksista; huomattavista hammas-, palo- ja sepelvaltimohoidoista. Rauhoittavan musiikin käyttämisellä lääkärit ovat pystyneet vähentämään puudutus- ja nukutusaineiden ja kipulääkkeiden käyttöä edellä mainituissa tilanteissa. (Mithen 2005, 96.) Musiikin kipua vähentäviä ominaisuuksia on hyödynnetty myös synnytyksen yhteydessä. Ahonen viittaa tutkimuksiin, joissa stressi, ahdistus ja pelko ovat vähentyneet sairaalaympäristössä. (Ahonen 1993, 118-119.)

Tasainen tempo, legatolinjat, ”pehmeät” rytmit, musiikin ennustettavuus, yksinkertaiset jatkuvat melodiat ja suppeat äänentaajuuden vaihtelut musiikissa edesauttavat ihmisen rentoutumista ja ahdistuneisuuden vähenemistä (Mithen 2005, 96). Musiikin rauhoittavaksi piirteiksi katsotaan myös musiikin ei-rytminen luonne, sekä hiljainen äänenvoimakkuus (Wigram 1997, 11). Rentouttavan musiikin tempon tulisi olla alle 60 lyöntiä minuutissa, eikä musiikissa saisi olla harmonisia eikä rytmisiä jännitteitä tai nopeita dynaamisia muutoksia. Äänellisesti soittimen tai laulajan keskialueella liikkuva musiikki vaikuttaa rauhoittavimmin. Alukkeiden tulisi myös olla pehmeitä. Yksiääninen musiikki on moniäänistä rentouttavampaa. Ihanteellisinta rentoutumisen kannalta voisi olla kaksi irrationaalisesti toisiinsa nähden liikkuvaa ääntä. (Erkkilä 2008.)

Musiikin kipua vähentävät ominaisuudet perustuvat sensorisen aivokuoren kykyyn ottaa vastaan kiputunteuksia. Ihminen keskittymiskyky suuntautuu enemmän musiikkiin kuin kipuun. (Pribram 1971, Ahosen 1993, 54 mukaan.) Musiikki herättää myös mielihyvän tunteita: musiikin kuuntelu, laulaminen tai soittaminen saavat aikaan endorfiinien erittymisen aivoissamme. Myös musiikin johtaminen tai luominen vaikuttaa samoin. Tämä johtuu musisoinnin aikaansaamasta fysiologisesta aktivoitumisesta, mikä aktivoi endorfiinien tuottoa elimistössä. Endorfiinit ovat luontaisia huumausaineitamme, jotka hyvän olon tunteen lisäksi vähentävät kipuja. (Lehtonen 1986, 56.) Endorfiinien erittyminen muuttaa ihmisen henkistä tilaa, mikä voi ilmetä esim. virkistyneisyytenä, johon liittyy myönteisempi asenne. Ihminen voi nähdä asiat uudesta näkökulmasta. Endorfiinit vahvistavat myös ihmisen immuunijärjestelmää, ja auttavat siten taistelemaan tulehduksia vastaan. (Hudson 2000, 12-13.)

Musiikki aktivoi useimmat tunnetuista aivoalueista. Musiikki aktivoi molemmat aivopuoliskot ja sen avulla voidaan luoda yhteys oikean ja vasemman aivopuoliskon välille. Tästä on hyötyä mm. silloin, jos asiakkaalla on häiriöitä jommankumman aivopuoliskon toiminnassa. Tällöin musiikin elementit, joille on omat käsittelypaikkansa aivoissa, saavat aktivoitumista aikaan myös vaurioituneissa osissa aivoja. Toiminta - esim. puhe, joka ei onnistu muuten - saattaa onnistua laulussa. (Ahonen 1993, 53.) Suomalaiset aivotutkijat ovat saaneet selville vastikään, että musiikin kuuntelu on auttanut toipumaan aivoinfarktista nopeammin (Kotirinta 2008.) Musiikilla pystytään myös vaikuttamaan muihin sellaisiin ryhmiin, joilla on puutteelliset kognitiiviset tai tietoisuuteen liittyvät valmiudet. Tällaisia ovat

esimerkiksi syvästi kehitysvammaiset, voimakkaasti dementoituneet tai vaikeasti mielisairaavat. He saattavat olla verbaalisen kommunikaation tavoittamattomissa, mutta musiikki voi sen sijaan tavoittaa heidät. (Lehtonen 1998, 11.) Tätä on selitetty niin kutsutulla thalamusteorialla. Tässä teoriassa musiikin ajatellaan saavuttavan aivojen thalamus-osan ennen aivokuorta. Sen jälkeen thalamus sitten aktivoi aivokuoren, jonka toiminta voi olla puutteellista edellä mainituilla ihmisryhmillä. (Altschuler 1954, Ahosen 1993, 47 mukaan.)

3.3 Musiikki ja mielikuvat

Mielikuvien ja musiikin yhteys on ymmärretty pitkään: mm. Platon totesi, että musiikki saattaa mielikuvituksen lentoon. Kreikkalaiset pitivät mielikuvitusta tietämisen muotona ja aikanaan sen ajateltiin olevan sielun tai psyyken inspiroimaa. (Bush 1995, 14-15.) Myös nykytutkimuksen mukaan musiikki saa aikaan mielikuvia ja vaikuttaa muutenkin vahvasti ihmisen mieleen. Musiikilla on tietoisuuden ulkopuolelle ulottuva, kokonaisvaltaisesti ihmistä puhutteleva vaikutus, joka tarjoaa mahdollisuuden eheyttää ja rakentaa uudelleen minuuden rakenteita. Musiikilla on myös muistia aktivoiva vaikutus, joka edesauttaa psyykkistä työskentelyä. Musiikki on monipuolisesti yhteydessä koko persoonallisuuteemme, sillä se tavoittaa yhtäaikaaisesti niin minuutemme tietoiset kuin tiedostamattomat puolet. (Lehtonen 1998,11, 15.)

Minuuden tiedostamattomien puolien aktivoitumisesta ovat ilmentymänä mm. mielikuvat, jotka syntyvät musiikin kuuntelun tuloksena. Musiikki aktivoi ns. symbolisen prosessin, joka on tyypillistä myös unityöskentelylle. Tässä prosessissa minän puolustusmekanismit antavat periksi ja piilotajunnastamme voi nousta esille tiedostamatonta materiaalia ”kuvallisina ajatuksina”. Unessahan meillä on mahdollisuus siirtyä vaivatta toiseen aikaan esim. lapsuuteemme ja sitä vastaavaan myyttiseen todellisuuteen. Unessa voimme osallistua illusorisiin tapahtumiin ilman vahingoittumisen vaaraa. Unessa meidän on myös mahdollista kokea ja elää uudelleen joitain olemassaolomme kannalta tärkeitä merkityskokemuksia, jotka saavat huomiomme kiinnittymään nykypäivän ilmiöitä vastaaviin psyyken tapahtumiin. (Lehtonen 1998, 22, 42, 44.)

Symbolisen prosessin käyttövoimaksi ajatellaan ihmisen ruumiilliselle alueelle sijoittuva viettielämä. Vietit ovat jatkuvasti läsnä ja luovat jännitettä inhimilliseen elämymaailmaan. Symbolinen prosessi muuntaa ruumiillisia merkityskokemuksia mentaaliseksi ja päinvastoin.

Symbolinen prosessi on siis jatkuvaa transformaatiotoimintaa psyykkisen ja ruumiillisen olemuksemme välillä. Symbolisen prosessin tärkein ominaisuus on kyky käsitellä poissaolevaa läsnäolevana. Tähän prosessiin liittyy myös ajallisuuden käsittäminen. Symbolinen prosessi tekee ihmisestä ihmisen: tietoisena, historiallisen ja tietoa prosessoivan olennon, joka pystyy samaan aikaan tarkastelemaan ulkoista objektimaailmaa, että omia objektimaailmaa koskevia, historiallisesti muodostuneita tulkintojaan. Tämän perusteella ihminen voi mieltää maailman ja toimia oman tietoisuutensa muuttamiseksi. (Emt. 1998, 61.)

Mielikuvat ovat ihmisen kuvittelun kieltä. Ne mahdollistavat yhteyden kehon, mielen ja hengen välillä ja tarjoavat näin väylän sisäiseen itseen. Metaforinen mielikuvien sisältö tarjoaa pääsyn monille elämisen tasoille. Mielikuvat heijastavat sisäistä todellisuuttamme: mielikuvissamme voivat heijastua kätketyt toiveemme, pelkomme, yllykkeemme ja kaipauksemme. Mielikuvien voima perustuu niiden läheisestä suhteesta muistiin ja erilaisiin tunnetiloihin. Mielikuvat koetaan tajunnanvirtana juuri tietoisena mielen pinnan alla. Voimme saada kosketuksen mielikuviiimme spontaanisti esim. päiväunelmissamme, kun silmiemme edessä virtaa kuvia, vaikka näennäisesti tuijotamme tyhjyyteen. (Bush 1995, 48.)

Kuvittelu stimuloi aivoja aivan eri lailla kuin puhe, varsinkin jos mielikuvat ovat latautuneet emotionaalisesti. Aivojen oikea puolisko aktivoituu kuvittelun myötä. Aivot pystyvät näin käsittelemään tunnepitoisia viestejä melkein yhtäaikaaisesti. Vasemman aivolohkon kyky käsitellä aikaa väistyy. Musiikin aikaansaama kuvittelu eroaa olennaisesti päiväunelmista, yöllä nähtävistä unista ja monista muista spontaanin mielikuvituksen muodoista. Kun musiikki stimuloi mielikuvitusta, kuvat ovat usein kirkkaita ja tunnepitoisia. (Emt. 27, 48.)

Mielikuvat voivat Grofin (1976) tutkimukseen viittaavan Ahosen mukaan esiintyä neljällä eri kokemisen tasolla. Ne ovat abstrakti ja esteettinen taso, psyko-dynaamisen kokemisen taso, ruumiillisen kokemisen taso ja huippukokemuksen taso. Abstrakti ja esteettinen taso sisältää visuaaliset ja kinesteettiset mielikuvat. Ihminen voi esim. nähdä värejä ja muotoja ja visuaalisia mielikuvia. Psyko-dynaamisen kokemisen taso sisältää erilaisia kokemuksia ristiriidoista tai näkemyksiä omasta elämästä mielikuvien muodossa. Ruumiillisen kokemisen taso sisältää somaattisia ja muita yksilön olemassaoloon liittyviä kokemuksia. Tällä tasolla kehoon tallentuneet muistot erilaisista fyysisistä tai psyykkisistä traumaista voivat aktivoitua musiikin vaikutuksesta. Huippukokemuksen taso on tasoista vaikuttavin: se sisältää tunteita

yhteydestä, pyhyydestä, sanattomuudesta ja ajan ja paikan pysähtymisestä sekä syvällisen hyvästä ja rauhallisesta olost. (Ahonen 1993, 188-189; Gabrielson 2001, 432.) Ahonen viittaa Summerin (1990) tutkimuksiin, joissa kirjoittaja toteaa, että huippukokemuksen saavuttaessaan ihminen voi oivaltaa jotain olennaista ja pystyy ratkaisemaan ristiriitansa. Hänen asenteissaan ja käytöksessään tapahtuu muutos kokemuksen jälkeen. Mielikuvat viittaavat tällä tasolla universaaleihin symboleihin ja arkkityyppeihin. (Summer 1990, Ahosen 1993, 188-189 mukaan.) Romppanen viittaa Maslowiin (1968) kirjaan, toteaa ihmisen olevan huippukokemuksessa kaikkein lähimpänä omaa todellista itseään. (Maslow 1968, Romppasen 2001, 14 mukaan.)

Yksi menetelmä, jossa mielikuvia käytetään terapeuttisesti, on Helen Bonnyn kehittämä The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM). Menetelmän pohjana on Roberto Assagiolin (1965) luoma teoria siitä, että tietoisuutemme koostuu neljästä kerroksesta. Pohjakerroksena tietoisuudellemme on normaali tietoisuutemme, jota olemme tottuneet käyttämään päivittäin ajatellessamme, ratkaistessamme ongelmiamme, tuntiessamme, aistiessamme, kommunikoidessamme ja muistelllessamme. Normaalitietoisuutemme yläpuolella on nk. ylempi tietoisuus, jossa sijaitsevat ihmisen intuitio, inspiraatio, korkeat tunteet, ekstaasi, rakkaus ja luovuus. (Bonny & Savary 1973, 152-154; Ahonen 1993, 192; Bush 1995, 34-36.) Bonnyn & Savaryn mukaan olemme tekemisissä tämän tason kanssa silloin kun saamme korkeampia intuitioita ja inspiraatiota - joko taiteellista, filosofista tai tieteellistä. Myös korkean tason eettisyys liittyy tähän tasoon: se rohkaisee humanitaariseen ja sankarilliseen toimintaan. Tämän tason toiminnan katsotaan liittyvän myös hengellisiin kokemuksiin. (Bonny & Savary 1973, 155.)

Normaalitietoisuutemme alapuolella on ylempi tiedostamaton, joka pitää sisällään impulssit, opitut tavat ja tiedostamattomat ristiriidat. Myös motoriset refleksit samoin kuin muut automaattiset toiminnot sijaitsevat ylemmässä tiedostamattomassa. Ylemmän tiedostamattoman alapuolella on vielä alempi tiedostamaton, jossa sijaitsevat ne psyykkiset ja psykosomaattiset toiminnot, jonka avulla yksilö koordinoi kehon toimintoja, ajatuksia, tunteita ja tarpeita. Alempi tiedostamaton on ihmisen puolustusmekanismien suojaama alue, jota on sen vuoksi vaikea tavoittaa. Se onkin alue, jossa sijaitsevat monien patologisten tilojen kuten fobioiden, pakkomielteiden jne. juuret. Alempaan tiedostamattomaan varastoituvat epämiellyttävät asiat, jotka on ahdistavuutensa takia ”unohdettu sinne”. Alemmassa

tietoisuudessa sijaitsevat myös muut muistot, jotka tietoinen tajunta on unohtanut. Psykoterapian aikana pyritään tavoittamaan juuri alempi tiedostamaton, jotta ahdistavat asiat paljastuisivat ja ihmisen toiminta voisi normalisoitua. Musiikki voi auttaa tässä prosessissa. (Bonny & Savary 1973, 152-154; Ahonen 1993, 192-193; Bush 1995, 34-36.)

3.4 Musiikki ja tunteet

3.4.1 Tunne

Tunteet ovat mitä olennaisin osa ihmisen elämää ja ne ovat mukana kaikessa inhimillisessä käyttäytymisessä: toiminnassa, havainnoinnissa, muistamisessa, oppimisessa ja päätöksenteossa (Sloboda & Juslin 2001, 73). Tunteilla on toimintaamme ohjaava merkitys: ne ovat ohjaamassa meitä, jotta saavuttaisimme meille hyväksi olevia asioita. Päätökset siitä, mikä on meille hyväksi muotoutuvat aiempien kokemuksiemme perusteella. (Hannaford 2004, 41; Mithen 2005, 87.) Perinteisessä tunteiden tutkimuksessa tunteiden ajatellaan palvelevan lähinnä biologista selviytymistä. Tunteet liittyvät kuitenkin myös olennaisesti musiikkiin: musiikki on kautta aikain toiminut tunteiden ilmaisemisen välineenä. Nykytutkimuksen mukaan musiikki synnyttää tunteita ja ihmiset hahmottavat musiikin tunteiden ilmaisuna, eikä näitä musiikin aiheuttamia tunne-elämyksiä voi perustella yksinomaan biologisella selviämällä. (Sloboda & Juslin 2001, 84.) Tunteita voi myös musiikin avulla tutkia ja tunnistaa. Musiikki voi olla transferenssin eli tunteensiirron kohde eli siihen voi siirtää tunteita muusta elämästä. Musiikkiin voi myös purkaa turvallisesti tunteensa. (Alaruona 2008.)

Tunteista on englannin kielessä käytössä useita eri termejä: Emootio -termi (emotion) vastannee parhaiten suomenkielistä sanaa tunne. Emootio määritellään lyhytkestoiseksi tunnekokemukseksi, jolle on olemassa selkeä syy. Emootioihin liittyvät usein myös kasvojen ilmeet. Toinen termi, jota käytetään englanninkielessä kuvaamaan tunnetta, on mood. Sitä voisi kuvata suomenkielinen sana mieliala. Mieliala on pitkäkestoisempi kuin tunne, eikä sille löydy välttämättä selkeää syytä. Siihen ei myöskään välttämättä liity kasvojen ilmeitä. Monet tutkijat näkevät tunteiden muodostuvan tapahtumasarjan tuloksena. Sloboda ja Juslin viittaavat Schererin 1993 tekemään tutkimukseen, jonka mukaan tunteen laukaisee kognitiivinen arvio tapahtumista. Arviot saavat aikaan voimakkaita reaktioita kehossamme ja nämä kehossamme tapahtuvat reaktiot aikaansaavat subjektiiviset kokemukset tunteista. Nämä subjektiiviset kokemukset suuntaavat toimintaamme ja ilmaisullista

käyttäytymistämme. Tutkijat kuitenkin ovat eri mieltä siitä, missä järjestyksessä tapahtumasarja etenee, sekä siitä, missä se alkaa ja loppuu. (Scherer 1993, Slobodan & Juslinin 2001, 75 mukaan.) Joka tapauksessa tunteiden syntyyn osallistuvat niin aivot kuin kehokin.

Tunne (emotion) voidaan jakaa tutkimuksen kannalta kolmeen eri osa-alueeseen a) kokemukseen b) ilmaisulliseen käyttäytymiseen ja toimintaan, sekä c) fysiologisiin reaktioihin (Emt. 74). Luvussa 3.2 totesin musiikin muuttavan fysiologista tilaamme. Tämä selittyy osaksi sillä, että musiikki vaikuttaa tunteisiimme ja sitä kautta fysiologiaamme. Autonomisen hermoston aktivoituessa musiikin kuuntelemisen tai tekemisen myötä, subjektiivinen kokemus siis ainakin osaksi välittyy kuulijan fysiologisiin reaktioihin. Tästä johtuen musiikin ja tunteiden välinen yhteys onkin merkittävä tekijä etsittäessä musiikin hoitavia vaikutuksia. Viimeaikainen tutkimus onkin osoittanut, että musiikin kuuntelu tai tekeminen voi parantaa ihmisen immuunipuolustusta välillisesti tiettyjen välittäjäaineiden lisääntyneen erittymisen myötä. Tämä taas johtuu siitä, että autonomisen hermoston toiminta vaikuttaa immuunitoimintoihin. Miellyttäväksi koetun musiikin kuuntelu voi lisätä mielihyvän tuntemuksia ja vähentää stressiä ja sitä kautta lisätä immuniteettia. (Kreutz & al. 2003, 624.)

Musiikin, tunteiden ja fysiologisten reaktioiden vahva yhteys on selitettävissä sillä, että musiikki vaikuttaa aivojen limbiseen keskukseen (Ahonen 1993, 53). Limbinen keskus on osa limbistä järjestelmää, joka taas on osa keskushermostoa. Limbisellä järjestelmällä on merkittävä osuus kehon tunnekokemuksissa ja se osallistuu kehomme tiedostamattomiin autonomisen hermoston säätelyprosesseihin. Limbiseen järjestelmään luetaan kuuluvaksi myös hypothalamus. Hypothalamuksen tehtävänä on ohjata lukuisia autonomisia toimintoja: se säätelee lukuisten sisäelinten toimintaa, joihin lukeutuvat sydän, verisuonet, maha-suolikananava ja useat rauhaset. Hypothalamus vastaa siis siitä, miten sydän lyö ja ruoka sulaa suolistossa. Nämä edellä mainitut toiminnot reagoivat tunteisiin. Esim. jos pelästymme, sydän alkaa lyödä nopeammin. Tunteen kokemiseen mahdollistaa toinen limbisen järjestelmän soluryhmä, jota kutsutaan manteliumakkeeksi. Sillä on myös yhteys emotionaalisiin muistikuviin ja näin musiikin avulla voidaankin aktivoida muistoja. Sekä kehon toimintoja säätelevillä, että emootioihin liittyvillä hypothalamuksen osilla on toisiinsa kaksisuuntainen hermoratayhteys. Viestit kulkevat hypothalamuksesta manteliumakkeeseen

ja päinvastoin. Näin tunteilla ja kehon samanaikaisilla reaktioilla on vahva yhteys riippumatta siitä, kumpi järjestelmä aktivoituu ensin. (Moberg 2007, 48, 61-62.)

Yksi musiikin tunnevaikutuksiin liittyvä mielenkiintoinen asia on ihmiselle ominainen tapa havaita tunneilmaisuja implisiittisesti, epäsuorasti, ja sitten reagoida niiden mukaan. Implisiittisellä tarkoitetaan tässä sitä, että tunneilmaisut vaikuttavat meihin, vaikka emme tiedostaisikaan tätä prosessista. (Sloboda & Juslin 2001, 85-86.) Saamme viitteitä ympärillämme olevien ihmisten tunteista ja reagoimme niihin tiedostamattamme. Tämä helpottaa toimeen tulemistamme sosiaalisissa tilanteissa. Myös musiikista poimimme tunnelatauksia samaan tapaan. Saman ovat todenneet myös Harrer & Harrer (1977), joiden tutkimukseen Lehtonen viittaa: Harrer & Harrer toteavat musiikin vaikuttavan fysiologisiin reaktioihin siitä huolimatta, ettei sitä tietoisesti kuunneltaisikaan. (Lehtonen 1986, 54.)

3.4.2 Tunteisiin vaikuttavia tekijöitä

Musiikki voi herättää kuulijassaan tai esittäjässään tunnekokemuksen tai muuttaa sitä (Ahonen 1993, 53). Musiikin synnyttämien tunteiden suhteen yksilöt eroavat toisistaan ja heidän reaktionsa suhteessa musiikkiin muuttuvat ajan kuluessa (Sloboda & Juslin 2001, 82). Musiikin tunnevaikutuksia on tutkittu fysiologisen psykologian, neuropsykologian ja nyttemmin myös psyko-kemian perspektiivistä (Lehtonen 1986, 53). Lehtonen viittaa Harrer & Harrer -tutkimukseen (1977) ja toteaa, että musiikkiin liittyvät fysiologiset reaktiot ovat yhteydessä seuraaviin tekijöihin:

1. vastaanottavan yksilön tila ja siinä vallitseva stabiilitteetti, mihin vaikuttavat mm. ikä, sukupuoli, elämäntilanne, yleinen terveys jne.
2. yksilön emotionaalinen herkkyys
3. yksilön yleinen asennoituminen musiikkia kohtaan
4. esitettävän musiikin laatu ja sopivuus kuulijan mieltymyksiin
5. havaitsevan yksilön tunnetila ja hänelle ominainen tapa kuunnella musiikkia (Lehtonen 1986, 54.)

Tarkastellessaan musiikin vaikutuksia esim. sydämen toimintaan ja galvaaniseen ihoreaktioon sekä hengitykseen, ovat tutkijat päätyneet korostamaan seuraavia selittäviä tekijöitä:

1. vastaanottavan yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet ja autonomisen hermoston reaktiotaipumukset
2. esitetyn musiikin laatu

Musiikin aikaansaamat tunteet ovat riippuvaisia myös kontekstista, jossa musiikki koetaan. Musiikkikokemuksen syntyyn vaikuttavat siis niin kuuntelija, kuunneltu musiikki kuin konteksti, jossa musiikki kuullaan. Kuuntelijan ikä, sukupuoli, persoonallisuus, musiikillinen harjaantuneisuus, sen hetkinen mielentila jne. vaikuttavat musiikin aikaansaamaan tunnekokemukseen. Niin ikään se, onko musiikki tuttua vai ei ja millaista musiikkia ihminen ylipäättänsä suosii, vaikuttavat tunnekokemukseen. Myös musiikin tyyllillä on merkitystä. (Sloboda & Juslin 2001, 96-97.)

Harrer & Harrerin (1977) mukaan reaktioissa esittävien taiteilijoiden ja kuulijakunnan reaktioiden välillä on eroja: esiintyjillä reaktiot ovat voimakkaampia ja selväpiirteisempiä. Sydämen toiminta seuraa sävellyksen luonnetta ja hengitysfrekvenssi vaihtelee. Galvaanisissa ihoreaktioissa tapahtuu muutosta ja lihasjännitys vaihtelee. Fysiologisesti orientoituneen tutkimuksen suurimmaksi puutteeksi Lehtonen mainitsee sen unohtamisen, että musiikki ei vaikuta suoraan fysiologiaan, vaan välittäjänä toimivat yksilön psyykkiset tekijät. (Lehtonen 1986, 54-55.)

3.4.3 Tunteiden lähteet

On olemassa erilaisia selityksiä sille, mitkä asiat musiikissa saavat aikaan tunteita. Eräs tekijä on musiikin sisältämät esteettiset arvot. Toisaalta on olemassa tunteita, jotka musiikki saa aikaan tai jotka tulevat musiikin kautta ilmaistuksi riippumatta musiikin esteettisestä arvosta. Sloboda ja Juslin jakavat tunteiden lähteet musiikissa sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäisillä lähteillä he tarkoittavat musiikin rakenteellisia tekijöitä ja musiikillisia tapahtumia, jotka voivat laukaista ihmisessä emootioita. Ihmismieli seuraa musiikkia ja luo koko ajan odotuksia sille, kuinka musiikki tulee etenemään. Kun odotukset täyttyvät tai jäävät täyttymättä, syntyy tunteita. (Sloboda & Juslin 2001, 82, 92-93.) Edellistä tukee myös Lehtosen tutkimus, jossa hän toteaa tunnevaikutusten olevan peräisin musiikin ominaisuuksista ja niiden vaikutuksesta yksilön hermostoon. Myös Lehtonen mainitsee musiikin elementtien, äänenkorkeuden, tonaliteetin, volyymin aiheuttamien jännitysten aikaansaavan fysiologisia reaktioita. (Lehtonen 1986, 55.)

Ulkoiset lähteet Sloboda ja Juslin jakavat ikonisiin ja assosiativisiin lähteisiin. Ikonisilla lähteillä tarkoitetaan sitä, että musiikilliset tapahtumat voivat muistuttaa jotain ulkomusiikillista tapahtumaa: esim. nopea ja äänekäs musiikki muistuttaa kiihtynyttä ja energistä mielentilaa ja voi näin ollen tuoda sen mieleen. Assosiativiset lähteet voivat liittyä

esim. muistoihin: Rakastetun kanssa yhdessä kuunneltu laulu voi herättää lämpimiä muistoja vielä aikojen kuluttua. Samalla tavalla voivat toimia myös hajut ja maut. Muistamme aikaisempia tapahtumia, joissa olemme haistaneet samanlaisia tuoksuja tai syöneet tiettyä ruokaa. Kyseiset assosiativiset miellelyhtymät voivat vaikuttaa myös yhteisön tasolla: tietyt kappaleet tai musiikkityyli voidaan kokea yhteisesti ja se voidaan mielen tasolla liittää johonkin tapahtumaan. Kuuntelutapahtumassa eri tunteiden lähteet ovat vaihtelevasti läsnä: Voi olla, että vain osa, kaikki tai ei yhtään tunteiden lähdealuetta ole läsnä. Kuuntelukokemusten rikkaus johtuu nimenomaan tunteiden lähteiden vaihtelusta. On myös mahdollista, että musiikkikappale ei aiheuta mitään tunnereaktiota. Joillekin ihmisille tämä on jopa tyypillistä: heissä musiikki saa tunteita aikaan vain harvoin. (Sloboda & Juslin 2001, 93-96.)

4 HOITAVA LAULU

4.1 Historiaa ja mytologiaa

Ajatus musiikin ja lääketieteen yhteydestä on vanha. Todennäköisimmin yhteys on ymmärretty jo paleoliittisina aikoina: Erilaisin shamanistisin riitein ja parannusmenoin primitiiviset kansat ovat taistelleet sairauksia ja epäonnea vastaan. Vanhin alkukantaisiin parannusmenoihin soveltuva soitin on löydetty Sloveniasta ja sen iäksi on arvioitu 43 000 - 67 000 vuotta (West 2001, 51). Varhaisimmat maininnat musiikin terapeuttisesta käytöstä löytyvät Egyptistä 4000 vuoden takaa. Varhaisimpana musiikkiterapeuttina voidaan pitää hebrealaista Daavidia, jonka meditatiivinen harpun (lyyran) soitto rauhoitti Israelin ensimmäisen kuninkaan Saulin mieltä n. 1000-1020 eKr. (Shiloah 2001, 70; Ahonen 1993, 28; 1. Sam. 16: 14-23; Vuori 2003, 133.) Musiikin rauhoittavaan vaikutukseen uskottiin myös hebrealaisessa kulttuurissa: Jumalanpalvelustemppeleissä oli 288 kokopäiväistä muusikkoa luomassa rauhallista mieltä (Ahonen 1993, 28).

Laulaminen on mahdollisesti yhtä vanha ilmiö kuin on ihmisrotukin. Tätä käsitystä tukee nykyinen aivotutkimus. Alkeellisella laululla näyttää olevan juuret noin puolentoista miljoonan vuoden takana. Myös vastasyntyneen lapsen itku muistuttaa laulua: se koostuu eri taajuisista ja pituisista äännähdyksistä. Laulaminen on siis primitiivinen asia niin evoluution kuin yksilön kehityksen kannalta. (Leisiö 2006, 11-12.)

4.1.1 Antiikin Kreikka

Antiikin Kreikasta löytyy legendoja laulajista, joilla oli ylimaallinen voima laulussaan. Kuuluisin niistä lienee Orfeuksen myytti, jonka mukaan Orfeus pystyi laulullaan hallitsemaan luontoa: eläimiä ja lintuja. Laulun avulla hän matkasi myös toiseen maailmaan. Musiikin avulla hän pystyi voittamaan alisen maailman voimat. Orfeuksesta ei ole kuitenkaan kertomuksia sairaiden parantajana. On kuitenkin olemassa viittauksia siitä, että Orfeuksen tekemiksi nimettyjä lauluja käytettiin viidennen vuosisadan Ateenassa ja ne ovat saattaneet toimia terapeuttisesti. (West 2001, 54.)

Parantavista lauluista löytyy maininta Odysseiän tarusta: kun metsästysretkellä haavoittunut Odysseia vuosi verta, hänen ystävänsä lopettivat verenvuodon jalasta sitomalla sen, sekä laulamalla. Kreikan klassisten kirjailijoiden kirjoituksissa on olemassa useita viittauksia

muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin, jossa laulua on käytetty parantamiseen, lapsen synnytyksen yhteydessä, sekä moniin muihin tarkoituksiin. West arvioi kyseisin laulamisen olleen enemmän loitsumaista ja laulujen sanojen olleen vaikuttavammassa osassa kuin musiikilliset ominaisuudet. Laulu on ehkäpä muistuttanut enemmän muminaa tai puhetta kuin varsinaista laulua. (Emt.)

Oli myös olemassa laulumuoto, englanniksi *paean*, jota käytettiin sairautta vastaan taisteltaessa. Laulun rakenne muodostui neljästä eri tavusta: yhdestä pitkästä ja kolmesta lyhyestä (Cassell Concise English Dictionary 1994, 950). Tälle muodolle perustui yhteisöllinen pyhä laulu, jota esitettiin erilaisissa tilanteissa, mutta erityisesti silloin, kun haluttiin puhdistautua vahingoittavista elementeistä. Laulua käytettiin mm. kuudennella vuosisadalla eKr. Spartan kärsiessä rutosta. Oraakkelin suosituksesta merkittävät *paean* -laulujen säveltäjä Thaletas kutsuttiin ja niinpä kaupunki pelastui taudilta musiikin keinoin. *Paean* -lauluilla pyrittiin vetoamaan jumaliin ja sitä kautta vaikuttamaan sairaaseen ihmiseen. Löytyy kuitenkin maininta myös siitä, että kyseistä laulumuotoa käytettiin saattamaan ihminen tyyneen mielentilaan. Myös Pythagoras käytti sitä saattaakseen oppilaansa otolliseen mielentilaan. (West 2001, 55.) Pythagoras ajatteli musiikin olevan terveydelle hyödyllistä, mikäli lääkäri ymmärsi musiikin sisäisen olemuksen. Antiikin aikana oli olemassa parantavat laulut eri sielullisiin tiloihin: jännitykseen, raskasmielisyyteen, kivuille, riitaisuudelle, vihanpurkauksille, sisäisille ristiriidoille ja myös intohimon sammuttamiseen. (Vuori 2003, 133.)

4.1.2 Pythagoraan ajatuksia

Pythagoras on olennainen henkilö tutkimukseni kannalta, sillä hänen ajatuksensa ovat edelleen vaikuttamassa hiljaisessa rukouslaulussa. Erityisesti matemaatikkona nykyään tunnettu Pythagoras eli 500-luvulla eKr. Hän määritteli ns. kauniit lukusuhteet, jotka näyttivät tarjoavan avaimen koko universumiin: musiikilliset intervallit oktaavi, kvintti ja kvartti vastasivat lukusuhteita 1:2, 2:3 ja 3:4. Musiikin katsottiin näin heijastavan kosmista järjestystä, joka taas vastaa sielun sisäistä harmoniaa. Tämä huomio näytti tarjoavan uuden perustan teorialle musiikin vaikutuksista sieluun. (West 2001, 55.) Lukusuhteilla katsottiin olevan myös teologista merkitystä. Esimerkiksi unisonon (1:1) ajateltiin ilmentävän Jumalaa, oktaavin (1:2) Isää ja Poikaa ja kvintin (2:3) Isää, Poikaa ja Pyhää Henkeä. (Lehtonen 2007, 75-76.)

Pythagoras oli kiinnostunut Orfeuksen myytistä ja myös hänellä itsellään kerrotaan olleen erityislaatuinen suhde mm. eläimiin. Pythagoraan ajalta on mainintoja musiikin systemaattisesta käytöstä terapeutisiin tarkoituksiin. Aristoxenus on kirjoittanut, että pythagoralaiset käyttivät lääkkeitä puhdistamaan kehon ja musiikkia puhdistamaan sielun. Kerrotaan, että pythagoralainen tapa oli käyttää laulua ja lyyran soittoa aamulla virkistämään ja illalla valmistamaan hyviä ja profeettallisia unia varten. Pythagoralaisilla oli tiettyjä melodioita, jotka vaikuttivat erilaisiin mielentiloihin. Laulujen lisäksi heillä oli lyyralla soitettuja sanattomia melodioita. (West 2001, 55.) Pythagoralaisen ajattelutavan mukaan ”terveys on harmoniaa ja sairaus harmonian häiriötila”. Musiikki puhtaassa muodossaan edusti harmoniaa: se oli kaaoksen ja sekasorron vastakohta. (Ahonen 1993, 29.)

Pythagoras antoi vaikutteita useille filosofeille hänen jälkeensä. Musiikin vaikutuksista tunteisiin alettiin puhua jo 400-luvulla eKr., jolloin ateenalainen intellektuelli Damon kirjoitti kreikkalaisen musiikin moodien ja rytmien olevan läheisesti yhteydessä erilaisten eettisten laatujuen kanssa. Käytännössä eetosoppi tarkoitti sitä, että tietyt musiikilliset rakennetekijät vastasivat ihmisen tunteita, käyttäytymistä ja luonteenominaisuuksia. Sen takia oli merkityksellistä, että esim. kasvatuksessa käytetty musiikki valittiin oikein. Damon määritteli mm. kuuden moodin eettiset laadut, samoin kuin hän teki rytmille ja tempolle. Platon sai vaikutteita niin Pythagorakselta kuin Damoniltakin. Hän esitti Damonin kaltaisia ajatuksia musiikin vaikutuksista ja piti musiikkia merkityksellisenä asiana inhimillisen kasvun edistäjänä ja tunne-elämän kehittäjänä. (West 2001, 56-57.) Myös Aristoteles näki musiikin terapeuttiset mahdollisuudet nk. katharsis-opissaan, jossa hän totesi musiikin voivan auttaa ihmistä purkamaan tunteitaan (Ahonen 1993, 28; Pietikäinen 2001, 7). Lääketieteen isän, Hippokrateen kerrotaan määränneen potilailleen yrttien lisäksi hymnejä. Professori Reznikoffin mukaan antiikin aikana ymmärrettiinkin taiteiden ja tieteiden yhteys. Taiteet ja tieteet muodostivat yhtenäisen kokonaisuuden, jonka tärkeä osa oli musiikki. Filosofia, astronomia, matematiikka ja musiikki liittyivät läheisesti toisiinsa. Aritmetiikka, geometria, tähtitiede ja musiikki muodostivat quadriviumin eli reaalityeteet. (Vuori 2003, 59.)

4.1.3 Suomen perinteitä

Laululla ja laulamisella on pitkät perinteet Suomen ja sen lähialueen historiassa. Runolaulun arvellaan syntyneen noin 2-3 tuhatta vuotta sitten. Usko laulun voimaan on nähtävissä kansanperinteestä kootussa Kalevalassamme: Kalevalan kolmannessa runossa Väinämöinen ja Joukahainen ottavat laulamalla mittaa toisistaan. Yhdeksännestä runosta löytyy neuvo,

kuinka laulun avulla voidaan parantaa vaikea verenvuoto. Ylipäättänsä musiikin voima ilmenee runossa 41, jossa koko luomakunta hiljenee kuuntelemaan Väinämöisen kanteleensoittoa. (Haavio 1954, 17, 139-141; Lehikoinen 1973, 18.) Väinämöisen myös kerrotaan voittaneen Pohjan akan sotajoukot musiikin voimalla. (Ahonen 1993, 26.) Mielenkiintoinen yhtymäkohta antiikkiin on professori Iégor Reznikoffin huomio siitä, että Orfeus-myytillä ja Väinämöisellä on samankaltaisia piirteitä (Holopainen 1996, 6; Lehtiranta 1989, 32).

Kalevalan runot siirtyivät runonlaulajien mukana paikasta toiseen ja suomalaisten miesten kerrotaankin laulaneen lauluja Väinämöisestä ja Joukahaisesta esim. kalastusretkillään. Naisten suosimiin lauluihin kuuluivat rakkaus- ja kosinta-aiheiset balladit. Laulaminen oli luonnollinen osa arkipäivää ja työntekoa: paimenpoika lauloi paimenessa ollessaan, kalastaja kalastaessaan, piika navetassa lypsäessään jne. Musiikki toi iloa ja lohtua usein karuun ja köyhään elämään, sekä lohdutti pulavuosina ja vaikeuksien keskellä. Myös kehtolauluperinne oli vahva kaikkialla Suomessa. (Ahonen 27, 1993.) Musiikki oli osa vapaa-aikaa ja pitkinä talvi-iltoina talonväki kokoontui pirttiin kuuntelemaan runonlaulantaa. Runoja laulettiin yksinkertaisella sävelmällä, joka loi runolle tunnelmaa ja auttoi muistamaan ne paremmin. Tällä tavoin tarinat siirtyivät sukupolvelta toiselle kuulemalla opittuna muistitietona. (Lehikoinen 1973, 18.)

Laulaminen liittyi myös juhlatilanteisiin. Häälaulut muodostivat kokonaisen laulujen sarjan, joka alkoi kosintatilaisuudessa esitettävillä lauluilla jatkuen kihlajais- ja häävalmistelulauluihin. Häälaulujen sarja huipentui itse hääpäivänä esitettäviin lauluihin, joita olivat mm. sulhasen saunavirsi, pukeutumisvirsi ja matkavirsi. Morsiolle laulettiin jäähyväisiksi hänen lähtiessään miehelään. Lauluin häntä myös neuvottiin tulevaa elämää varten. Morsiamen äiti hyvästeli tyttärensä itkuvirsin ja neuvonantoon osallistuivat hänen ystävänsä ja sukulaisensa. Itkuvirret olivat osa hautajaisia, joissa itkun suoritti tähän tehtävään erikoistunut laulaja. Piirilauluja laulettiin niin juhlatilaisuuksissa kuin arkisemmassakin yhdessäolossa. (Lehikoinen 1973, 18.)

Osalla suomalaisen kansanperinteen lauluilla oli loitsumainen tehtävä: lauluilla yritettiin maagisesti vaikuttaa esim. kala- tai metsästysonneen. Loitsuilla ja asetussanoilla pyrittiin parantamaan myös erilaisia sairauksia. Lähes kaikille vaivoille ja taudeille oli olemassa omat

asetussanansa. (Lehikoinen 1973, 18.) Varhaisimmat kalevalaiset laulut perustuivat erilaisiin riitteihin ja myytteihin ja olivat luonteeltaan shamanistisia. (Ahonen 27, 1993.) Loitsuilla voitiin pyytää myös menestystä muille elämänalueille. Suomen alueella asuvilla saamelaisilla oli myös musiikillisia parannusmenoja. Rummuttamisen ja joiun lisäksi ne saattoivat sisältää loitsuja, jokivedellä valelemista, lumella tai maalla sivelyä, liikesarjoja ja uhraamista. (Lehikoinen 1973, 18.)

4.2 Laulamisen erityispiirteistä

Elias Lönnrot on kuvannut laulamista seuraavanlaisesti: ”Laulu on ihmiselle ikään kuin toinen kieli, jolla alkaa sydämensä liikutuksia ilmoitella, koska tavallinen kieli ei löydä sanoja tarpeeksensa”. Laulua voidaan pitää tunteiden kielenä, joka yhdistää kehon, mielen ja sielun. Petri Lehikoinen näkee laulun antavan tunteen lämmöstä ja turvallisuudesta. Lauluun tartutaan helposti myös silloin, kun hätä on suurin (Lehikoinen 1973, 104). Laulun erottaa muunlaisesta musiikillisesta ilmaisusta ainakin kolme asiaa: Laulaessa ihmisen omasta kehosta tulee värähtelevä instrumentti, laulussa on useimmiten sanat ja laulaessa ihmisen hengitys tehostuu. Laulaminen on psykofyysinen tapahtuma: laulamiseen osallistuu ihmisen koko olemus. Laulamissa on kysymys ihmisen omimman instrumentin soimisesta. Laulettaessa yhdessä toisten ihmisten kanssa laulamisesta muodostuu myös sosiaalinen ja yhdistävä tapahtuma.

Edellä mainitut tekijät tekevät laulusta mielenkiintoisen tarkastelun kohteen: Fysioakustisella värähtelyllä on todettu olevan vaikutuksensa ihmiseen samoin kuin ääneen lausutulla sanalla. Hyvällä hengityksellä on niin ikään ratkaiseva merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Solujen energiantuotanto tarvitsee happea. Tällä tekijällä onkin mielenkiintoinen yhtymäkohta antiikin Kreikan ajatteluun: silloin ajateltiin, että kaikkien sairauksien syynä on psyyken eli ”hengittävän kokemisen” vaurio. Tämän näkemyksen mukaan hengitys ei saavuttanut silloin riittävää laajuutta, eikä ihminen silloin voinut saada kokemusta sisään virtaavasta jumalasta, Theoksesta. Hengitys liitettiin siis jumaluuden kohtaamiseen. Puhe- ja musiikkitaiteiden avulla pyrittiinkin saamaan ihmisten hengitys laajemmaksi, jolloin ihmisen oli mahdollista tuntea jumalten läheisyys, niin kutsuttu ”enthousiastika” -tila. Katharmos sanalla kuvattiin sitä toimintaa, joka johtaa katarsikseen. Sillä tarkoitettiin harmonisointia ja raiteiltaan suistuneen ja yhteyksistään irronneen järjestykseen saattamista. Mysteeritaiteet auttoivat tässä: ihmisen hengitys saattoi laajeta ja hän sai näin innostuksen jumalallisen kipinän. Tämän seurauksena

ihminen saattoi tasapainottua hänen voimiensa liittyessä oikealla tavalla yhteen. Ihminen tervehtyi ja ihmisen elimistö pääsi puhdistumaan niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. (Pietikäinen 2001, 7.)

Samankaltainen ajattelu löytyy myös nykyään käytössä olevasta Rosen-menetelmästä, jonka mukaan vapaa hengittäminen on olennainen asia ihmisen terveydelle. Erityisesti hitaalla hengityksellä on todettu olevan hoitavia vaikutuksia: hidas hengitys alentaa verenpainetta, lisää happea ja vähentää hiilidioksidia verestä. Hidas hengitys vaikuttaa myös rauhoittavasti autonomiseen hermostoon. (Nikander 2005, 44.)

Sanoihin liittyy paljon uskomuksia ja mytologiaa ja ne on ymmärretty merkityksellisiksi monissa vanhoissa kulttuureissa: sanojen voimasta puhutaan Raamatussa, Kalevalassa, sekä Intian filosofiassa. Raamatusta Johanneksen evankeliumista löytyy kohta, jonka voi ymmärtää merkitsevän ääneen sanotun sanan voimaa: ”Alussa oli Sana. Sana oli Jumalan luona, ja Sana oli Jumala. Jo alussa Sana oli Jumalan luona. Kaikki syntyi Sanan voimalla. Mikään, mikä on syntynyt, ei ole syntynyt ilman häntä” (1. Joh. 1-3., 125). Raamatun mukaan Jumala on luonut maailman sanallaan. Raamattu ymmärtääkin sanan laajemmassa merkityksessä: sen mukaan sanaan sisältyy lausujansa persoona ja voima. (Raamatun sanasto, 378.)

Laulujen lyriikka on ensisijainen väylä tavoittaa laulujen sisältö kulttuurissa, jossa keskustelu on musiikin tekemistä yleisempi kommunikaation muoto. Tekstit ratkaisevat, millainen sosiaalinen funktio laululla on. (Romppanen 2001, 26.) Iskelmissä sanat voivat toimia sekä ilmi- että metaforatasolla. Esimerkiksi ”Metsäkukkia” -kappaleen kukista kertovat sanat voi rinnastaa ihmiselämän myötä- ja vastoinkäymisiin. (Lehtonen & Niemelä 1997, 76.) Sanoilla on ratkaiseva merkitys myös mielikuvien synnyttäjänä. Kielikuvista voi tulla mielikuvia ja päinvastoin. Laulujen sanat voivat olla portti unenomaiseen piilotajunnan maailmaan. (Emt. 112-113.)

4.3 Laulut ja laulaminen musiikkiterapian työvälineenä

Laulaminen on yksi musiikkiterapian käytetyimmistä menetelmistä (Lilja-Viherlampi 2007, 115). Musiikkiterapiassa laulaminen voi tapahtua ryhmässä tai yksin, tai voidaan tähdätä esitykseen. Terapiassa käytettävien laulujen taiteellisella tasolla ei ole niinkään merkitystä, vaan tärkeämpää on, että laulut ovat tuttuja ja suosittuja: niiden tulisi pystyä vetoamaan ryhmään sitä kautta. (Lehikoinen 1973, 104.)

Yhteislaululla on monitasoiset sosiaaliset merkitykset: Laulaessaan ihminen voi kokea suurta yhdessäolon tunnetta - hän samalla on yksi joukosta ja toisaalta oma itsensä. Laulun avulla ihminen voi nostaa itsetuntoaan, sillä ihminen voi laulun luomissa mielikuvissa olla kuka tahansa, elää missä tahansa ja tehdä mitä tahansa. Laulut ovat luonteva tie muistoihin, sillä jokaisella on jokin laulu, joka liittyy juuri hänen historiaansa. Lauluissa voi myös käsitellä ihmissuhteita mukaan lukien vanhemmat (lauluista esimerkkinä Lapin äidin kehtolaulu ja Äideistä parhain). Laulujen avulla ihminen voi viestiä enemmän kuin mitä puheen välityksellä on mahdollista. Lauluissa voi sanoa senkin, mitä ei muuten uskalla ja todeta sen jälkeen, laulun olevan vain laulu, ei muuta. Lauluissa ei tarvitse olla rehellinen, vaan niissä saa ”valehdella” tai ilmaista rehellisesti ajatuksensa. Laulu mahdollistaa myös surutyön tekemisen. (Partanen 1996, 108.) Laulut voivat jäädä ”soimaan päähän”, millä voi olla hoitava merkitys. Tietyissä tilanteissa jokin laulu voi aktivoitua mielessä ja toimia rohkaisten, lohduttaen tai inspiroiden. (Lilja-Viherlampi 2007, 116.)

Laulu voi toimia myös samaistumiskohteena. Laulujen avulla voi saada kokemuksen siitä, että oma, henkilökohtainen problematiikka on jaettua ja universaalia. Jakamisen kokemus voi toimia terapeutisesti. (Romppanen 2001, 25.) Niemelään viitaten Romppanen toteaa samaistumisprosessin mahdollistavan myös syvän minuutemme manifestaation. Samaistumisprosessi on enemmän ruumiillista kuin kognitiivista. Musisoidessamme vaistomaisesti alamme etsiä musiikista itsestämme löytyvää kokemuksellisuutta. (Niemelä 1998, Romppasen 2001, 22 mukaan.)

Lehikoinen näkee laulamisen käyttökelpoisena tapana lähestyä lapsia, koska laulaminen on heille luontaisesti mieluista. Laulussa he saattavat kertoa omista ajatuksistaan ja asioistaan. Esim. autismiin taipuvaisten lasten kanssa on usein helpompi keskustella laulaen. Laulaminen

tarjoaa tien kommunikaatioon ja toisaalta luovaan toimintaan, jotka ovat molemmat tärkeitä tekijöitä mielenterveyden ja persoonallisen kehityksen kannalta. (Lehikoinen 1973, 104.) Lilja-Viherlampi viittaa Ahonen-Eerikäisen (1998) tutkimusaineistoon, jossa laulujen avulla lapset reflektoivat menneitä: laulujen avulla lapsi voi kuvailla itseään ja oman elämänsä asioita. Laulujen symboliikka ja satumaailma on myös merkityksellinen lapsille. Tutut laulut luovat lapsille myös turvallisuuden tunnetta. Lauluilla on myös jäsentävä ja toimintaa organisoiva merkitys esim. alku- ja loppulaulut. Lauluilla on merkitystä myös lasten puheenharjoittajana, sekä multisensorisena ja motorisena toimintana. Laulut voivat vahvistaa myös oppimisprosessia ja käsitteiden oppimista. (Ahonen-Eerikäinen 1998, Lilja-Viherlammen 2007, 116 mukaan.) Riikka Hänninen nostaa esiin Jean-Pierra Batardin kokemukset harmonisen laulun käyttämisestä 8-10-vuotiaiden lasten opetuksessa: lasten keskittymiskyky parantui lauluharjoitusten avulla. (Hänninen 2007, 23-24.)

Laulua on käytetty myös dementoituneiden parissa. Lilja-Viherlampi viittaa Ridderin 2005 tekemään tutkimukseen, jossa laulamisella on positiivinen vaikutus sosiaaliseen käyttäytymiseen, rentoutumiseen, kielellisiin toimintoihin, ajatteluun, ajattelun selkeyden jaksoihin, osallistumiseen ja osallisuuden kokemuksiin, identiteetin kokemiseen ja muisteluun. Laulaminen on kanava vuorovaikutukseen, sekä tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn. (Ridder 2005, Lilja-Viherlammen 2007, 115 mukaan.)

Lehtonen ja Niemelä tutkivat tutkimuksessaan Kielikuvista mielikuviin psykiatristen potilaiden itselleen tärkeäksi kokemaa musiikkia. Eniten mainintoja merkityksellisyydestä sai Joel Hallikaisen Kuurankukka. Tämän jälkeen tärkeäksi koettiin mm. Irwin Goodmanin esittämä Rentun ruusu, Kaija Koon Kuka keksi rakkauden, Kirkan Surun pyyhit silmistäni pois, Beatlesin Yesterday, Katri Helenan Puhelinlangat laulaa, Laura Voutilaisen Kerran, Hectorin Lumi teki enkelin eteiseen, Eaglesin Hotel California ja Elämää juoksuhaudoissa. Yhdistäviä piirteitä lauluille oli mm. mollisävellaji, sillä vain kaksi 25 laulusta oli duuri-sävellajissa. Laulujen aiheet olivat unelmien ja kaukokaipuun lisäksi melankolisia muistojen maisemia. Kaikki psykiatristen potilaiden 25 tärkeimmäksi kokemaa kappaletta edustivat suomalaista iskelmämusiikkia mukaan lukematta Beatles- ja Eagles-yhtyeitä. Kappaleet olivat peräisin 1940-1990 -luvulta. Tärkeäksi koetut kappaleet noudattivat myös yleistä kevyen musiikin makua, sillä kyseiset kappaleet olivat muutenkin aikansa suosituimpien joukossa. Näin ollen psykiatristen potilaiden tärkeäksi kokema musiikki ei eronnut muun

iskelmämusiikkia kuuntelevan yleisön mieltymyksistä. (Lehtonen & Niemelä 1997, 58-60.) Kappaleiden aiheista tärkeimpänä oli nainen. Tämän jälkeen tulivat luonto- ja vuodenaajat, paikannimet, rakkaus, vuorokauden ajat, taivaankappaleet, linnut, lentäminen ja enkelit, elämä, kukat ja itkeminen. (Emt. 69-70.)

Kaiken kaikkiaan lauluilla on ihmiselle persoonallinen elämäntarinaan liittyvä merkitys. Laulut koskettavat ihmistä syvällä emotionaalisella tasolla. Kun ihminen ei pysty kommunikoimaan sanoin tai ne häiritsevät liikaa, laulut, joilla on erityinen merkitys, lisäävät mahdollisuutta ymmärtää ja tulla ymmärretyksi. (Lilja-Viherlampi 2007, 117; Ridder 2005, 102.)

4.4 Harmoninen laulu

4.4.1 Hiljainen rukouslaulu

Hiljainen rukouslaulu on ranskalaisen professorin Iégor Reznikoffin Suomeen tuoman, keskiajalta peräisin olevan, kristillistä alkuperää olevan laulutavan nimitys. Hiljainen rukouslaulu tunnetaan myös harmonisen laulun nimellä. Muita nimityksiä kyseiselle laulutavalle ovat antiikin kontemplatiivinen tai kristillinen laulu. Termeillä meditatiivinen laulu tai meditatiivinen rukouslaulu on tarkoitettu samaa asiaa. (Vuori 2003, 16.) Tämä erityislaatuinen laulutapa perustuu hiljaiselle, puhtaalle äänelle, jossa on mahdollista kuulla äänen osasäveliä. Laulun tehtävänä on ensisijaisesti ylistää. Laulu on äänellistä rukousta. Hiljaiselle rukouslaululle on ominaista muutaman yksittäisen äänen kuunteleminen ja toistaminen. Myös yläsävelten sointi pyritään tiedostamaan. Tavoitteena on kuunnella laulun intonaatiota ja värähtelyä tarkasti, jolloin yläsäveliäkin on mahdollista kuulla ja tiedostaa. (Emt. 5-6.) Hiljaiselle rukouslaululle on ominaista puhtaiden ja luonnollisten intervallien käyttö. Puhtaalla intervallilla tarkoitetaan tässä yhteydessä sellaista intervallia, joka on luonnollisessa resonanssissa ja tästä johtuen siinä kuuluu perusäänen lisäksi paljon harmonisia yläsäveliä (Emt. 108.) Laulut lauletaan myös hyvin hitaasti ja niihin liittyy olennaisena osana lepo.

Hiljaisessa rukouslaulussa useimmiten laulettavia yksittäisiä ääniteitä ovat A, O, U ja M. Näitä lauletaan yleensä rukouslauluharjoituksen alussa ja lopussa, mutta niitä voidaan laulaa myös harjoituksen keskellä. Äänitteet lauletaan aluksi puhekorkeudelta niin, että ne resonoivat rinnan alueella. Sen jälkeen äänitteitä voidaan laulaa kvintin perusääntä ylempää tai kvartin sitä

alempaa. Näin etsitään puhdasta kvinttiä ja harmonista asteikkoa perustaksi rukouslaulujen viritykselle. Äänneet ovat kestoaltaan suhteellisen pitkiä. Äänneeltäni kuunneltuna yhden vokaalin kesto oli n. 12 sekuntia, jonka jälkeen oli pieni hengitystauko ennen seuraavaa laulettavaa vokaalia. Yksittäisten äänneiden laulaminen ja niiden aikaan saaman värähtelyn kuunteleminen kehosta on olennainen osa rukouslauluharjoitusta. Käsien käyttäminen resonanssin etsimiseksi ja tunnistamiseksi kehosta on suotavaa ja toivottavaa. Käsien tulisi seurata resonanssia laulun aikana. Äänenmuodostuksessa pyritään hiljaiseen ja pehmeään äänen sointiin. Hiljaista rukouslaulua lauletaan pääasiassa yksinäisesti niin, että miehet laulavat omasta oktaavialastaan. Joskus lauletaan niin, että osalla laulajista on urkupiste, joko perusäänessä tai kvintin päässä. Laulua voidaan tukea joko kitaran tai kanteleen säestävillä äänillä. Hiljaista rukouslaulua lauletaan useimmiten ryhmässä. Laulujen kuulonvarainen harjoittelu on ominaista hiljaiselle rukouslaululle. (Omat havainnot; Vuori 2003, 101-107; Hänninen 2007, 11.)

Hiljaista rukouslaulua lauletaan kirkkosävellajeissa, joita ovat mm. d-, G-, F- ja e-moodi. Moodit eroavat tasavireisestä asteikkojärjestelmästä mikrointervallien verran eli ne muistuttavat duuri- ja molliasteikkoa, mutta niillä on oma erityinen sointivärinsä ja tunnelmansa. Moodeissa esiintyy kaksi suurta terssiä: suuri pythagoralainen terssi (81/64) ja luonnollinen terssi (5/4). (Vuori 2003, 74.) Reznikoffin mukaan moodi ilmentää ihmisen psykofysiologista tilaa. Ihmisen tunteilla, kuten ilolla, surulla, tuskalla, rakkaudella, rauhalla jne. on oma äänenvärinsä. Moodien kautta nämä äänenvärit voivat tulla ilmaistuksi. (Emt. 75-76.) Moodin tunnelma riippuu 2-3 intervallista, jotka ovat enemmän tai vähemmän jännitteisiä. Muuttuvat intervallit ovat terssi ja kvartti, joskus sekunti ja seksti. Kvintti (3/2) ja oktaavi (2/1) ovat aina puhtaita. Moodeissa esiintyvät intervallit ovat peräisin luonnollisesta asteikosta lukuun ottamatta pythagoraan terssiä. (Emt. 117-118.) Kaikki moodit lauletaan samalta korkeudelta. Kurssilla moodien perussävelen vireystaso oli lähellä pienen oktaavialan h-säveltä.

Hiljaisen rukouslaulun (harmonisen laulun) Suomeen tuonut Iégor Reznikoff toimii filosofian ja taidehistorian professorina Pariisin X Nanterre Yliopistossa. Suomessa hän on opettanut vuodesta 1984 lähtien ja on sen jälkeen vierailut opettamassa maassamme säännöllisesti. (Vuori 2003, 12, 15; Lehtiranta 1986, 31-32.) Reznikoff on tutkinut intensiivisesti yli kahdenkymmenen vuoden ajan antiikin taiteen sisältöä ja perintöä. Hän on pyrkinyt

tavoittamaan länsimaisen laulun juuret juutalaisuudessa, antiikin Kreikassa ja Rooman, sekä Gallian kulttuuriperinnössä. Käytännössä tämä on tapahtunut mm. perehtymällä gregoriaaniseen lauluun, joka on katolisen kirkon perinteistä, yksiäänistä laulua. Gregoriaaniseksi kutsutaan nimenomaan läntisen tradition laulua, jota vastaava termi itäisessä traditiossa on bysanttilainen. Molemmat suunnat katsovat jatkavansa kristillisen alkuseurakunnan laulun perinnettä. Gregoriaaninen laulu elää yhä katolisen kirkon perinteessä, vaikka se eroaakin huomattavasti siitä tavasta, jolla laulua laulettiin keskiajalla Gregorius I:n aikana (590-604) ja vuosisatoja eteenpäin siitä lähtien. (Vuori 2003, 43.)

Reznikoff on tutkinut vanhimpia kristillisen laulun käsikirjoituksia, jotka ovat peräisin 800-900-luvuilta. Asiaa syvemmin ymmärtääkseen hän on perehtynyt myös elävän suullisen perinteen kulttuureihin, joissa on jäljellä vielä vanhaa, suullista lauluperinnettä. Tällaista perinnettä on Reznikoffin mukaan vielä löydettävissä idän kristillisestä perinteestä, Kreikasta, Turkista, Irakista, Iranista ja Egyptin koptilaisesta kirkosta. Syyt, miksi Reznikoff halusi perehtyä näihin kulttuureihin, johtuvat siitä, että hänen mukaansa vanhoissa suullisen perinteen kulttuureissa on ymmärretty ihmisen luonnollista resonanssia ja siihen perustuvaa laulua. Näissä kulttuureissa on Reznikoffin mukaan säilynyt antiikin henki ja perinne. Lauluissa on myös luonnollinen resonanssi, jossa kaikki intervallit tulevat luonnollisesta asteikosta. Tällaista laulua on Reznikoffin mukaan ollut myös antiikin kristillinen länsimainen laulu. Luonnollisessa asteikossa liikkuva musiikki on hänen mielestään hoitavuuden näkökulmasta tehokkainta. (Vuori 2003, 13.)

Reznikoffin opettaman laulun tavoitteena on saavuttaa syvä rukous, mietiskely ja ylistys ja sitä kautta Pyhä laulu. Syvä rukous lähtee hänen mukaansa koko olemuksesta, ei vain päästä. Ylistys noudattaa antiikin pyhän taiteen oppeja, jotka ovat kurinalaisuus, puhtaus, resonanssi ja sisäisyys. Ylistys on olennainen osa korkeaa hengellisyyttä. Pyhyydellä tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että ihmisellä voi olla yhteys näkymättömään, aistein havaitsemattomaan hengen maailmaan. Ihmisen suhdetta pyhään pidetään todellisena. Pyhässä laulussa voidaan nähdä kaksi tasoa: Toisaalta laulu saa aikaan keskittyneisyyttä ja johdattaa mietiskelyyn, toisaalta Pyhä laulu on Reznikoffin mukaan laulua, joka on suorassa yhteydessä Hengen kanssa. Laulun kohteena on hengen maailma. Tätä hengen maailmaa ovat tavoittaneet mm. entisaikojen shamaanit. Yhä tänäkin päivänä ehtoollisessa pappi pyytää Pyhää Henkeä laskeutumaan ja pyhittämän läsnäolollaan ehtoollisaineet, jotta sielumme parantuisi.

Samankaltainen pyhyiden tavoittaminen on havaittavissa eri kulttuureissa papillisten toimintojen kautta. Reznikoffin mukaan myös näkymätön maailma on värähtelyä, resonanssia ja se on sopusoinnussa näkyvän maailman kanssa. Laulun puhdas intonaatio voi ilmentää tätä sopusointua. (Emt. 79; Lehtiranta 1989, 34-35.)

Reznikoffin mukaan Pyhä taide on lähellä terapiaa: molemmat vaikuttavat ihmisen tietoisuuteen. Kun rukoukseen liittyy äänen puhtaus, luonnolliset intervallit, puhdas resonanssi ja puhdas intonaatio, voidaan päästä tasolle, joka tavoittaa kuuntelijan herkimmän sisimmän, vaikuttaa sinne puhdistavasti ja vapauttavasti, toisin sanoen terapeutisesti. Reznikoffin mukaan Pyhä taide on jopa terapiaa, jossa hienovarainen kuuleminen ja syvä ymmärtäminen eivät johda vain kehon, vaan myös sielun tasapainoon. Reznikoffin mukaan Pyhä taide on yhteydessä jumalaisiin voimiin. (Vuori 2003, 9, 79.)

4.4.2 Hiljaisen rukouslaulun meditatiivisuudesta

Hiljaisessa rukouslaulussa on meditaatiolle ominaisia piirteitä. Meditaatio -sanana voidaan katsoa vastaavan termiä mietiskely ja sitä on käytetty Aasian kulttuureissa käytetty jo 3000 vuotta. Mietiskely liitetään vahvimmin buddhalaisuuteen ja joogaan, mutta mietiskelyä ovat harjoittaneet myös kristityt ja sufilaiset. (Hudson 2000, 10-11; Vuori 2003, 93- 95.)

Mietiskely voi olla uskonnosta riippumaton menetelmä, jolla saavutetaan sekä fyysinen, että psyykinen rentous. Siihen ei yleensä kuulu liikkeitä, vaan se on puhtaasti mentaalinen tekniikka. Meditaatio voidaan jakaa kahteen pääkategoriaan: keskittyneeseen ja tiedostavaan. Keskittyneessä meditaatioissa pyritään keskittämään mielen huomio johonkin tiettyyn kohteeseen esim. hengitykseen, tunteeseen, ääneen tai vaikkapa kynttilän liekkiin. Jos ajatus alkaa harhailia, pyritään se palauttamaan mahdollisimman pian meditaation kohteeseen. Tiedostavassa meditaatioissa ei keskitytä tiettyyn kohteeseen, vaan annetaan ajatusten virrata vapaasti. (Moberg 2007, 174; Vuori 2003, 94.)

Vuori viittaa professori Lauri Rauhalaan (1992) ja päättelee tämän tekemien tutkimusten perusteella uskonnollisen meditaation edustavan lähinnä keskittynyttä meditaatiota. Kristinuskon piirissä meditoinnin kohteena voi olla Jumala, Neitsyt Maria, pyhimys tai jokin symboli, esim. risti, johon huomio aktiivisesti kiinnitetään. Kristinuskon piirissä Jumalaa palvotaan meditatiivisesti, kiitetään ja rukoillaan. Tämä piirre on myös Reznikoffin opettamassa laulussa: rukous, kiitos ja ylistys ovat sen tärkeimmät tehtävät. Meditaation

omaista hiljaisessa rukouslaulussa on mm. silmien sulkeminen laulun aikana. Näin visuaaliset aistiärsykkeet eivät ole häiritsemistä äänen aistimista kehon avulla. Ortodoksisen kirkon piirissä meditaation tavoitteena on kohdata Jumala. Reznikoffin opettamassa laulussa on sama tavoite. (Vuori 2003, 95.)

Monissa meditaatiotekniikoissa käytetään monotonisia ärsykejä, kuten mantraa. Mantra koostuu yhdestä tai useammasta sanasta, joiden merkitys voi olla tunnettu tai tuntematon. Mantraa toistetaan hiljaa ajatustoiminnan rauhoittamiseksi. Reznikoffin mukaan kristillisessä perinteessä on nähtävissä mantran käytön traditio. Mantraksi voidaan tulkita esim. Kyrie eleison -rukous, jota toistetaan. (Vuori 2003, 96.) Yksi yleisimmin käytössä oleva mantra on sana aum (lausutaan om), joka on hindujen ja buddhalaisten pyhä tavu. Sitä pidetään yhtenä vanhimmista sanoista ja hindutraditio pitää sitä jopa alkuäänenä, josta koko universumin luominen on saanut alkunsa. Hindulaisuuden mukaan aum -sanassa yhdistyvät Brahman, Vishnun ja Shivan ominaisuudet. Tiibetin buddhismissa aum -sana muistuttaa Buddhan kolmesta eri ulottuvuudesta: kehosta (teoista), puheesta ja ajatuksista. (Goldman 2005, 70-71.) Aum -kirjainyhdistelmä liitetään jumaluuteen tai toisaalta myös oman olemuksen syvyyksiin. (Vuori 2003, 97; Goldman 2005, 70-71.) Tutkimuksen kannalta mielenkiintoista on, että myös hiljaisessa rukouslaulussa lauletaan myös usein toistaen a-o-u-m -kirjainyhdistelmää, joka on lähellä aum- sanan kirjoitusasua. Myös yksittäisiä vokaaleita lauletaan useaan kertaan peräkkäin toistaen samoin kuin lauluja. Hiljaisen rukouslaulun voi näin ajatella olevan lähellä eri traditioissa harjoitettua meditointia.

Yksi mielenkiintoinen tutkimus, jossa tutkitaan mantrojen vaikutusta ihmisen fysiologiaan, on lääkäri Luciano Bernandin ja Peter Sleightin tekemä. He tutkivat Ave Maria -rukouksen ja Om Mani Padme Hum -joogamantran vaikutusta ihmisen fysiologiaan. Niin Ave Maria -rukouksen kuin joogamantran nopea, rytmisen, keskimäärin 100-150 kertaa peräkkäin tapahtuva toistaminen tuottivat tuloksenaan hengitystiheyden, jossa hengitys hidastui 6 kertaa minuutissa. Muutoin aikuinen hengittää 12-14 kertaa minuutissa. Tutkijat yllättyivät tuloksesta, sillä länsimaiset fysiologit olivat jo 1800-luvulla todenneet kyseisen 6 kertaa minuutissa tapahtuvan pulssin ihmiskehon luonnolliseksi, spontaaniksi rytmiksi, jolla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. (Nikander 2005, 42.)

Meditaation fysiologisia seurauksia on tutkittu paljon. Tiedetään, että meditoitaessa hapenkulutus vähenee, syke ja hengitystaajuus hidastuvat, sekä liikuntaelimistön lihakset rentoutuvat. Ihon sähkönjohtavuus alenee, jolloin ihminen hikoilee vähemmän. Edellä mainitut tapahtumat liittyvät parasympaattisen hermoston aktiivisempaan toimintaan. Myös aivojen toiminta muuttuu ja aivojen nk. alfa-aallot lisääntyvät. Tutkimukset ovat osoittaneet, että meditaatiolla on mitattavia, terveyttä edistäviä vaikutuksia. Meditaation avulla on voitu laskea verenpainetta yksilöiltä, joilla se muuten on korkea. Sydämen toiminta on voinut normalisoitua rytmihäiriöistä. Stressihormonien tasot ovat myös laskeneet ja kivunsietokyky parantunut. (Moberg 2007, 175.)

Nykytutkimus vahvistaa meditatiivisuuden liittyvän nk. rauhoittumisjärjestelmän toimintaan. Ruotsalainen fysiologian professori Kerstin Uvnäs Moberg on omistautunut rauhoittumisjärjestelmän tutkimukselle. Rauhoittumisjärjestelmämme häiriötön toiminta on hänen mukaansa hyödyksi meille monessa eri asiassa. Rauhoittumisreaktiolle on tyypillistä verenpaineen ja stressihormoni kortisolin lasku. Ruoansulatuksemme alkaa toimia paremmin: ravinnonotto ja sen varastointi toimivat tehokkaammin. Kehon ravintovarastot täydentyvät. Ihon ja limakalvojen verenkierto lisääntyy ja lihasten verenkierto vähenee. (Moberg 2007, 39.)

Rauhoittumisjärjestelmän häiriötön toiminta auttaa myös sosiaalisessa kanssakäymisessä: rentoutuneina olemme avoimia ja uteliaita, sekä yhteydessä toisiin ihmisiin on tiiviimmin. Rauhallinen mielentila auttaa myös sydäntä ja verisuonistoa toimimaan tasapainoisesti. Rauhoittumisjärjestelmämme auttaa kehoa paranemaan ja kasvamaan, mutta se vaikuttaa myös ajatteluamme: pystymme hyödyntämään paremmin sisäisiä voimavarojamme ja luovuuttamme. Ratkaisemme ongelmia ja opimme paremmin rentoutuneina. Vaikutelmien, käsitysten ja tunteiden käsitteleminen on mahdollista myös tässä tilassa. (Emt. 14-16.)

Rauhoittumisjärjestelmän toimintaan liittyy olennaisesti aine nimeltään oksitosiini. Niin kuin yllä jo todettiin, oksitosiini vaikuttaa kasvuun ja paranemiseen liittyvissä kehon toiminnoissa ja sillä on merkitystä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Pieninä annoksina oksitosiini auttaa vastaamaan stressiin ja suurempina pitoisuuksina se rentouttaa, alentaa kortisolia, verenpainetta ja sykettä, sekä nostaa kipukynnystä. Kipukynnyksen nouseminen liittyy endorfiinijärjestelmän lisääntyneeseen toimintaan. (Emt. 94, 100.) Oksitosiini vaikuttaa

elimistössämme kahdella eri tavalla: joko hermojen välittäjäaineena tai hormonina verenkierrossa. Oksitosiinin erilaisten toimintatapojen ansioista se osallistuu lukuisiin toimintoihin kehossamme. Kaikista tunnetuin oksitosiinin aikaansaama asia lienee syntymä: Oksitosiinin vaikutuksesta työnnyimme ulos kohdusta ja oksitosiini mahdollistaa myös imetyksen. (Emt. 14-16.)

Oksitosiinin saavat erittymään monet eri Sitä erittyy äidin imettäessä lastaan, mutta myös muunlainen kosketus voi saada oksitosiinia erittymään. Hellä, ystävällinen ihokosketus stimuloi erityisesti oksitoniinin eritystä. Kosketuksen vaikutusta oksitosiinin erittymiseen on tutkittu mm. rottakokeiden avulla. Kokeessa rottia silitettiin vatsapuolelta ja niiden fysiologisia muutoksia seurattiin. Havaittiin, että silytys, joka tapahtui 40 kertaa minuutissa, oli erityisen rauhoittavaa. (Emt. 124.) Myös muunlainen kuin ihokosketus saa oksitosiinin erittymään. Moberg mainitsee mm. kehon sisällä tapahtuvan kosketuksen - syömisen aiheuttaman kosketuksen suolistossamme. Rauhoittumisjärjestelmämme aktivoituu hänen mukaansa myös syödessämme. Tämä selitettävissä sillä, että maha-suolikanava, iho ja hermojärjestelmä ovat kehittyneet samasta solujen alkiokerroksesta, jota kutsutaan ektodermiksi. Niinpä kyseisten elinten toiminnalla on yhtäläisiä piirteitä. (Emt. 148-149.)

4.4.3 Ääniterapia

Ääniterapialla tarkoitetaan tässä työssä oman äänen värähtelyn kuulemista ja kokemista omassa kehossa, sekä sen aikaansaamia terapeuttisia vaikutuksia. Termillä ei tarkoiteta siis ääneen kohdistuvaa terapiaa. Ääniterapia -termin tällaisessa merkityksessä on ottanut käyttöön Iégor Reznikoff. Ääniterapia on harmonista laulua, jota käytetään hoidollisessa tarkoituksessa. Sen pohjana on harmoninen luonnonsävelasteikko ja siihen perustuvat intervallit ja laulut. (Vuori 2003, 12-14; 131.) Ääniterapiaa on hyödynnetty mm. synnytysvalmennuksessa, vanhusten musiikkiterapiassa sekä autististen henkilöiden terapiassa (Lilja-Viherlampi 2007, 116; Hyvärinen 2006, 26). Musiikkiterapeutti Raisa Saloheimo on käyttänyt ääniterapiaa hoitaessaan epileptikkoja, aivohalvauspotilaita, vaikeasti vammaisia, päihdeongelmaisia, mielenterveyskuntoutujia ja dementikkoja. Tämä terapiamuoto tunnetaan myös nimellä syvä-ääniterapia. (Hyvärinen 2006, 25-26.)

Reznikoff haluaa käytettävän kyseisestä laulutavasta nimenomaan termiä ääniterapia musiikkiterapian sijaan, koska ääni on aina ennen musiikkia. Jotta musiikilla voisi parantaa, on ymmärrettävä, millainen olemus äänellä on ja millainen on äänen suhde ihmiseen.

Ääniterapia perustuu nimenomaan ihmisäänen hoitavaan vaikutukseen, ei koneelta, nauhalta tai soittimesta tulevaa ääneen. Ihmisääni koostuu tavuista, vokaaleista ja konsonanteista. Reznikoffin mukaan äänneet vaikuttavat ihmisen kehoon voimakkaasti. Syvä ääni, joka tulee syvältä tietoisuuden tasolta, tavoittaa saman tason myös kuulijassa. (Vuori 2003, 131.)

Reznikoffin mukaan musiikkia ajatellaan nykyisin liian kapeasti vain pisteinä viivastolla. Ääni koostuu kuitenkin lukuisten osasävelien värähtelyn summasta. Taajuutta tärkeämpiä äänen ominaisuuksia ovat hänen mukaansa äänen väri, intensiteetti, äänen aalto ja puhtaat intervallit. Kaikista tärkein äänen ominaisuus on hänen mukaansa äänen väri eli perusäänen osa-sävelien muodostama kokonaisuus. Ääniterapian aikana ihmisen äänenväri voi muuttua. Terapiassa onkin tärkeää kuunnella juuri äänen väriä. Reznikoffin mukaan äänellä on koko ajan suhde niin kehoon kuin tietoisuuden eri tasoihin. Ihmisen fysiologia vaikuttaa äänenlaatuun, samoin ääni ja tietoisuus ovat koko ajan suhteessa toisiinsa. Ääni heijastaa ihmisen tietoisuuden lisäksi tunteita. (Emt.)

Liian voimakkaat, suuren intensiteetin omaavat äänet saavat Reznikoffin mukaan aikaan vahinkoa. Reznikoff onkin kiinnostunut, millaisia vaikutuksia on hiljaisella ja herkällä äänellä. Hiljaisen äänen aikaansaama vaikutus voikin olla tehokkaampi, sillä se voi tavoittaa ihmisen herkkimman havaitsemisen alueen. Reznikoff vertaa äänen aikaansaamaa vaikutusta homeopatiaan: pienen annoksen vaikutus voi ollakin suuri. (Emt. 132.) Syy äänen vaikuttavuuteen löytyy luonnollisesti resonoivista intervaleista ja puhtaasta äänenaallostaa, joka Reznikoffin mukaan tavoittaa parhaiten kehon ja tietoisuuden syvän tason. Luonnollinen, yläsäveliä sisältävä ääni, on hänen mukaansa juuri luonnollisuudestaan johtuen hoitavinta (Reznikoff 1994.) Siksi ihmisääni onkin Iégor Reznikoffin mukaan tehokkain ja voimakkain instrumentti. Erityisesti naisten äänet ovat hoitavia: olemmehan kaikki viettäneet yhdeksän ensimmäistä kuukauttamme naisen äänen vaikutuspiirissä. Tätä näkemystä tukee Pariisin X Nanterren Yliopistossa tehty tutkimus, jossa tutkittiin millainen ääni rauhoittaa pienen vauvan ja erityisesti keskosen. Paras rauhoittaja oli äidin ääni ja luonnollinen laulu. (Emt. 32-33.)

Äänillä on ominaiset värähtelypaikkansa kehossa: korkeat äänet värähtelevät voimakkaimmin kehon yläosassa ja matalat kehon alaosassa. Reznikoffin mukaan matalat äänet lisäävät ihmisen kehotietoisuutta. Toisaalta Reznikoff ajattelee, että äänenvärähtelyn vaikutus ihmiseen on akupunktion kaltainen: ääni saattaa värähdellä päässä, mutta vaikuttaa jalkaan.

Samoin naisten tekemät korkeat yläsävelet saattavat tuntua selän eri kohdissa. Laulettuun äänen suunta on aina ylöspäin kehossa. Äänen värähtelyn keskuksia kehossa ovat pallea, rintakehä- ja sydämen alue, kaula, posket ja pään alue, päälaki ja pään yläpuoli. Werbeck-Svärdströmin mukaan ääni värähtelee ihmisessä alaspäin aina palleaan saakka. Eri tavut värähtelevät eri paikoissa kehoa: a-äänne värähtelee voimakkaimmin rintakehän alueella, o kurkussa, u suussa, m otsassa ja m:n resonanssi ja harmoniset yläsävelet päälaki-alueella. Kehonosien ja resonanssin suhde on tuttu myös sufilaisuudesta ja joogasta. (Emt. 136-139.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimustehtävä ja lähestymistapa

Tutkimustehtävänäni on tarkastella laulamista terapeuttisuuden näkökulmasta: millä tavoin laulu voi hoitaa ja mitkä tekijät voivat vaikuttaa terapeuttisesti laulussa. Tarkastelun kohteena ovat erityisesti hiljaisen rukouslaulun laulamisen vaikutukset laulajissansa: miten he kokevat rukouslaulun vaikuttavan heihin ja kokevatko he laulun hoitavana. Niin tunteilla, mielikuvilla kuin fyysisillä tekijöillä on merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Niinpä tutkimuksessani selvitän millaisia tunteita, mielikuvia ja fyysisiä kokemuksia hiljainen rukouslaulu saa heissä aikaan. Minua kiinnostaa myös pitävätkö laulajat hiljaista rukouslaulua hoitavana ja mikäli pitivät, mikä oli heidän mielestään laulun hoitavin elementti. Lisäksi laulun mahdollinen hengellinen ulottuvuus on kiinnostukseni kohteena.

Tutkijan ihmiskäsityksellä on merkitystä sille, miten tutkija aiheuttaa lähestyy. Oma ihmiskäsitykseni on kristillinen, jossa ihminen nähdään kokonaisvaltaisena psykofyysisenä ja hengellisenä kokonaisuutena. Ihmiskäsitykseni voi niin ikään katsoa edustavan holistista ihmiskäsitystä, jossa ihmisellä nähdään olevan kolme eri olemisen ulottuvuutta: tajunnallisuus (psykykinen ja henkinen), kehollinen ja situationaalinen. Nämä ulottuvuudet ovat kiinteästi sidoksissa ja vaikutussuhteessa toisiinsa (Rauhala 2005, 116.) Näin ollen tutkielmassani pyrin saamaan tietoa näiltä alueilta keskittyen etenkin tajunnallisuuden alueelle.

Tutkimusotteeni on laadullinen. Tämä tutkimusote on käyttökelpoinen silloin kun ollaan kiinnostuneita tapahtumisen yksityiskohtaisista rakenteista, esimerkiksi tietyissä tapahtumissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista; halutaan tutkia luonnollisia tilanteita, joita ei voida järjestää kokeeksi tai joissa ei voida kontrolloida läheskään kaikkia vaikuttavia tekijöitä tai halutaan saada tietoa tiettyihin tapauksiin liittyvistä syy-seuraussuhteista ja joita ei voida tutkia kokeellisia menetelmiä käyttäen. (Metsämuuronen 2006, 88.) Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todellista elämää ja keräämään aineisto näin ollen luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Todellisuuden olemuksen ymmärretään laadullisessa tutkimuksessa olevan moninainen ja tutkimuksen avulla pyritään saamaan kokonaisvaltainen käsitys asiasta. (Hirsijärvi & al. 2000, 161-165.)

Käytän tutkimuksessani fenomenologis-hermeneuttista metodia: tutkimuksen kohteena on ihmisen kokemus, jota pyrin ymmärtämään ja tulkitsemaan (Metsämuuronen 2006, 165; Perttula 2005, 116; Laine 2007, 28.). Fenomenologia lähtee liikkeelle ajatuksesta, että ihminen on tajunnallinen olio. Tällä tarkoitetaan sitä, että tajunnallisuus suuntautuu johonkin, oman toimintansa ulkopuolelle. Kun tajunnallinen toiminta valitsee kohteensa, syntyy ihmisessä elämys. Elämyksissä kohde ilmenee ihmiselle jonakin: todellisuus alkaa merkitä ja tarkoittaa ihmiselle jotain. Toisinaan elämyksen kohde on helposti tunnistettavissa, kun taas toisinaan ihminen ei pysty käsittämään, mistä hänen kokemuksensa on. Vaikkei tätä pystyisi tiedostamaan, elämys on silti todellinen. (Perttula 2005, 116.)

Fenomenologisen erityistieteen mukaan kokemus on suhde. Kokemus syntyy tajuavan subjektin, hänen tajunnallisen toimintansa ja kohteen, johon tuo tajuava toiminta suuntautuu, välillä. Kokemus rakentuu siis subjektin objektin välisestä kokonaisuudesta. Näin ollen kokemusta tutkittaessa on otettava huomioon niin subjekti kuin koettu kohdekin, muuten kokemus jää vajaaksi. (Emt. 116-117.) Kokemukset voivat ilmetä tunteina, intuitioina, tietona ja uskona (Emt. 123-130). Kokemus voidaan käsittää siis ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa, maailmaan, jossa hän elää. Eläminen on ennen kaikkea kehollista toimintaa ja havainnointia, jota ihminen samalla jatkuvasti ymmärtävästi jäsentää. Kokemus syntyy vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. (Laine 2007, 29.)

Fenomenologia pyrkii nostamaan kokemukset sanojen ja ajatusten joukosta. Tutkija pyrkii ikään kuin kirkastamaan olennaisen materiaalin aineistosta ja sulkemaan epäolennaisen pois. Tätä kutsutaan reduktioksi. Tämän tutkija tekee kuitenkin omista lähtökohdistaan käsin. Niinpä on vaarana, että tutkijan omat tiedostamattomat oletukset sekoittuvat tutkittavien kokemukseen. Tämän takia on tärkeää, että tutkija on tietoinen omasta esiymmärryksestään. (Laine 2007, 32, 39.) Toisaalta fenomenologiaan liittyy ajatus, siitä että tutkija ei ole erillinen tutkimustapahtumasta ja täydellistä objektiivisuutta ei voi tällaisessa tutkimuksessa saavuttaakaan, vaan totuus muodostuu vuorovaikutussuhteessa tutkijan henkilökohtaisten käsitysten ja tutkimusaineiston kanssa. (Laine 2007, 31; Tuomi & Sarajärvi 2002, 98.)

Hermeneutiikalla tarkoitetaan teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Siinä yritetään etsiä tulkinnalle mahdollisia sääntöjä, joita noudattaen tulkinta olisi mahdollisimman oikea. Hermeneuttinen tutkimus kohdistuu ihmisten väliseen kommunikaatioon. Ihmisten ilmaisuja

tutkitaan. Ne voivat olla niin kielellisiä kuin kehollisiakin. Ilmaisulla on aina merkitys. Niitä voidaan lähestyä vain ymmärtämällä ja tulkitsemalla. (Laine 2007, 32.)

5.2 Aineiston hankinta ja analysointi

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun ja osallistuvan havainnoinnin. Haastattelu on joustava tiedonhankinnan muoto: Haastattelijä voi toistaa kysymyksen, oikaista väärinkäsityksiä, selventää sanamuotoja ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Haastattelussa kysymykset voidaan esittää myös siinä järjestyksessä, kun tutkija katsoo aiheelliseksi. Haastattelijä voi samalla toimia myös havainnoitsijana: sen lisäksi mitä sanotaan, haastattelijä voi tarkkailla miten asiat sanotaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75-76.) Teemahaastattelu edustaa avointa haastattelutyyppiä ja on lähellä syvähaastattelua. Teemahaastattelulla voidaan siis saavuttaa syvää tietoa tutkimusaiheesta. Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän asioille antamia merkityksiä, sekä sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 48.) Teemahaastattelua voidaan käyttää myös silloin, kun halutaan selvittää heikosti tiedostettuja asioita: arvostuksia, ihanteita ja perusteluja (Metsämuuronen 2006, 115).

Valitsin teemahaastattelun siksi, että halusin selvittää ihmisten kokemuksia liittyen hiljaisen rukouslaulun laulamiseen. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 47-48.) Käsittääkseni tällaista tutkimusta on tehty hyvin vähän aiemmin, joten edellisessä kappaleessa esiin tuomani asiat puolsivat teemahaastattelun valintaa. Teemahaastattelun valintaa haastattelun tyyppiä puolsi myös aiheen intiimiys (Metsämuuronen 2006, 115): onhan laulun kokeminen hyvin henkilökohtainen ja tiiviisti minuuteen liittyvä asia.

Havainnointi on laadullisen tutkimuksen toinen yleinen tiedonkeruun menetelmä. Tällöin tutkija tarkkailee tutkimuskohdettaan enemmän tai vähemmän objektiivisesti ja tekee havainnoinnin aikana muistiinpanoja tai kenttäraporttia. Havainnointi voi tapahtua myös muiden aistien kuin visuaalisen aistin kautta ja sen subjektiivisuuden aste voi vaihdella tutkimuskohteen ja -strategian mukaan: toisessa ääripäässä havainnoija voi olla viileän objektiivinen tarkkailija ja toisessa ääripäässä hän on täydellisesti tilanteessa mukana. Havainnoiminen voidaan jakaa perinteisesti neljään eriasteiseen osallistumiseen: havainnointi

ilman varsinaista osallistumista, havainnoitsija osallistujana, osallistuja havainnoitsijana ja täydellinen osallistuja. (Metsämuuronen 2006, 116.) Omalla kohdallani havainnointi oli lähellä täydellistä osallistujaa. Varsinkin harjoitustilanteissa keskityin lähinnä laulamiseen ja siihen kokemukseen, jonka se minulle tarjosi. En siis seurannut aktiivisesti paljonkaan muita laulajia, vaan olin laulaja muiden joukossa. Muutenkin kurssin aikana olin ”yksi kurssilaisista” ja osallistuin kurssin tapahtumiin aivan kuten muut. Ainoastaan haastattelutilanteissa toimintani poikkesi muiden ohjelmasta. Havainnointini mielestäni monipuolisti ja syvensi haastattelutilanteissa saamaani tietoa.

Haastattelussa saadun aineiston analysoin sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysini on teoriasidonnainen eli tutkielmani alkuosan teoria toimi apuna analyysin etenemisessä. Analyysiyksiköt on siis valittu teorian pohjalta ja aikaisempi tieto vaikuttaa analyysin taustalla. Tavoitteena ei ollut varsinaisesti testata aikaisempaa teoriaa, koska selkeää yhtenäistä teoriaa ei aiheesta ole olemassa. Tavoitteena sen sijaan oli saavuttaa syvempää tietoa laulun hoitavista vaikutuksista keskittyen erityisesti rukouslauluun, sekä mahdollisesti luoda uusia ajatuksia aiheesta. Käytännössä teoriasidonnainen analyysi etenee ensin aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa analyysiä ohjaavat aikaisemmin esitellyt teoriat. Päättelyn logiikka on tällöin abduktiivista: Tutkijan ajattelussa vaihtelee tällöin aineistolähtöisyys ja valmiit mallit. Näitä tutkija pyrkii yhdistelemään synnyttääkseen jotain aivan uuttakin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 99-100.)

Analyysini eteni aluksi Tuomen ja Sarajärven kirjassaan esiin tuoman aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111-116.): ensin kuuntelin ja litteroin haastattelut sana sanalta, luin haastattelut läpi ja perehdyin niiden sisältöön. Tämän jälkeen etsin pelkistettyjä ilmauksia ja merkitsin niitä korostamalla tekstiin ja listasin pelkistettyjä ilmauksia. Etsin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia pelkistetyistä ilmauksista, minkä jälkeen muodostin niistä alaluokkia. Alaluokkien perusteella muodostuivat sitten yläluokat. Aikaisempi teoria oli koko ajan taustalla ohjaamassa valintojani.

5.3 Tutkimuspaikka ja kurssin sisältö

Empiirinen osa tutkimuksesta tapahtui Karjalohjalla Heponiemen Hiljaisuuden keskuksessa 30.6.-4.7.2008, jolloin siellä järjestettiin Hiljaisuuden ääni - rukouslauluja keskiajalta -kurssi. Heponiemen Hiljaisuuden keskus on Helsingin diakonissalaitoksen omistama retriitteihin erikoistunut keskus, joka on arvoiltaan ja toiminnaltaan kristillinen. Keskus sijaitsee idyllisessä, luonnonkauniissa ympäristössä vesistön ympäröimänä.

Kurssi oli avoin kaikille rukouslaulusta kiinnostuneille ihmisille ja sille osallistui kaikkiaan 18 kurssilaista, sekä kurssin opettaja maisteri ja musiikkipedagogi Hilikka-Liisa Vuori. Itse olin kurssilla mukana yhtenä osallistujista eli käytännössä osallistuin koko kurssin toimintaan muiden tavoin. Nauhoitin myös suuren osan kurssin lauluharjoituksista. Tämän lisäksi haastattelin 11 vapaaehtoista kurssilaista heidän laulamiseen liittyvistä kokemuksistaan ja nauhoitin ne. Kurssi kesti maanantai-iltapäivästä perjantai-iltapäivään ja kurssin osallistujat olivat kaikki majoittuneina Heponiemessä, sekä osallistuivat yhdessä ruokailuihin. Näin ollen kurssilaiset olivat tiiviissä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kurssin tarkempi ohjelma on liitteenä (Liite 1).

Hiljaisuuden ääni - rukouslauluja keskiajalta -kurssin tavoitteena oli kurssin esitteen mukaan saada äänestä niin lepoa kuin virkistystä. Kurssilla laulettiin pääasiassa vanhoja kirkkolauluja ja psalmeja sekä latinaksi, että suomeksi hiljaisen rukouslaulun tyyllillä. Hiljaisen rukouslaulun periaatteet on tarkemmin esitelty luvussa 4.4.1. Kyseisellä kurssilla laulettuja lauluja olivat mm. Hosanna, Sanctus, Meditatio cordis, Exsultabo et laetabor ja Nigra sum. (Katso liitteet 2-9.) Kurssilla laulettu laulut edustivat kaikkia harmonisen laulun moodeja. Eniten aikaa käytettiin G- ja d-moodin ja niissä liikkuvien laulujen harjoitteluun. Vuoren mukaan G-moodissa on luonnollinen puhdas kvartti (4/3) ja luonnollinen, puhdas, pieni duuriterssi (5/4), joka on pienempi kuin tasavireinen suuri duuriterssi. Priimin ja sekunnin väli on vahva (9/8) ja sekunnin ja terssin etäisyys heikko sekunti (10/9). D-moodissa taas on luonnollinen molliterssi (6/5), joka on suurempi kuin tasavireisen asteikon molliterssi. Terssi voi joskus olla n. (11/9), mutta hieman suppeampi. D-moodissa on myös vahva sekunti (9/8). Kvartti on useimmiten puhdas (4/3), joskin joissain tapauksissa se voi olla hieman korkeampi. (Vuori 2003, 119.)

Laulujen lisäksi kurssilla laulettiin paljon yksittäisiä, meditatiivisia vokaaliharjoituksia. Vokaaleista eniten laulettiin a-vokaalia. Myös o-, u-, e-, i-, ja y-vokaalia laulettiin. Myös m-konsonantti oli harjoituksissa mukana. Jotkut vokaaliharjoitukset sisälsivät myös liikettä ja osa harjoituksista tehtiin parin kanssa. Kurssilla oli laulua noin viisi tuntia päivässä. Ne jakaantuivat aamun, iltapäivän ja illan lauluharjoituksiin, joista illan lauluhetki oli vapaaehtoinen. Tämän lisäksi myös päivän rukoushetket, joita oli aamulla, päivällä ja illalla sisälsivät myös laulua liittyen rukoushetkeen. Lisäksi yhtenä iltana oli vielä toivelaulujen lauluhetki. Lauluhetkiin sisältyi myös olennaisena osana lepo.

5.4 Haastattelut ja niihin osallistuneet ihmiset

Haastattelun kohderyhmä löytyi musiikin maisterin ja pedagogin Hilikka-Liisa Vuoren kautta. Olin ollut mukana Hilikka-Liisan Hiljaisuuden ääni -kurssilla loppiaisena 6.-8.1.2008 Kuopiossa Kide -tapahtuman yhteydessä, missä syntyi idea kyseistä laulutapaa harjoittavien ihmisten haastattelemisesta. Kyseisen laulutavan tuntijoita on Suomessa suhteellisen vähän, joten oli luontevaa mennä sellaiseen tilanteeseen, jossa heitä olisi varmuudella riittävästi paikalla ja aikaa myös haastattelujen tekemiseen. Heti kurssin alussa ihmiset saivat tietää minun olevan kurssilla mukana myös tutkimustarkoituksissa. Kerroin tutkivani laulun hoitavia vaikutuksia ja että olin nimenomaan kiinnostunut rukouslauluun liittyvistä kokemuksista: miten rukouslaulu vaikuttaa heihin? Annoin heille myös kirjallisen tiedotteen liittyen tutkimukseen. Ne, jotka kokivat voivansa osallistua haastatteluun, täydensivät nimensä Hiljaisuuden keskuksen ilmoitustaululla olevaan listaan. Varsinaisia kysymyksiä en esittänyt ennen kuin vasta itse haastattelussa.

Haastattelun teemoina olivat laulamisen aikaansaamat tunteet, mielikuvat ja keholliset, fyysiset kokemukset (Liite 10). Kysyin myös, pitivätkö laulajat hiljaista rukouslaulua hoitavana ja mikä oli heidän mielestään laulun hoitavin elementti. Aloitin teemahaastattelun kysymällä, miten he olivat löytäneet rukouslaulun pariin. Esitin kysymykset samassa järjestyksessä kaikille haastateltaville, mutta saatoin täydentää kysymyksiä mielenkiintoisten yksityiskohtien ilmaantuessa. Myös sanat, joilla kysyin, vaihtelivat haastattelutilanteesta riippuen: jo kauan laulua harrastaneilta oli luontevaa kysyä hieman eri sanoin kuin laulua vain hetken aikaa harrastaneilta. Ennen haastattelua pyysin haastateltavia täyttämään taustatietolomakkeen (Liite 11-12), jossa suppeasti kysyttiin laulajien perustietoja liittyen laulukokemukseen ja yleiseen elämäntilanteeseen.

Haastateltavaksi ilmoittautui 11 ihmistä, jotka kaikki olivat naisia. Haastateltavista 10 oli pääkaupunkiseudulta kotoisin, joista suurin osa Helsingistä. Yksi haastateltava tuli pääkaupunkiseudun ulkopuolelta. Haastateltavat olivat 30-66 vuoden ikäisiä, keskimääräisen iän ollen haastateltavien ryhmässä 50 vuotta. Haastateltavien koulutustausta vaihteli, mutta yli puolella heistä oli ylempi korkeakoulututkinto suoritettuna. Suurin osa haastateltavista arvioi omaavansa paljon- tai jonkin verran aikaisempaa laulukokemusta. Kaksi vastaajista arvioi kokemuksensa vähäiseksi. Yksi vastaus oli tyhjä.

Harmonista laulua (toinen nimitys hiljaiselle rukouslaululle) ihmiset olivat harrastaneet vaihtelevan ajan. Osalle kurssi oli ensikosketus harmoniseen lauluun. Haastatelluista kuusi henkilöä oli harrastanut harmonista laulua 10 vuotta tai sitä pidempään. Pisin kokemus harmonisesta laulusta oli sitä 18 vuotta harrastaneella. Keskimäärin ihmiset olivat harrastaneet kyseistä laulua 7,2 vuotta. Laulutunteja oli haastatelluista ottanut 4 henkilöä ja tunneilla käyminen oli kestänyt 1-3 vuotta. Kuorolaulukokemusta oli kuudella vastaajista.

Tutkimushenkilöt koodasin harmonisen laulun harrastuskokemuksen perusteella. Pisimpään laulua harrastanut on saanut koodikseen kirjaimen A ja sitä seuraavaksi pisimpään harrastanut B jne. K-kirjain on viimeisin käytetty kirjain merkitsemään haastateltavia. Itseni olen merkinnyt haastatteluihin T-kirjaimella.

Suurin osa vastaajista arvioi tulevansa kurssille (7) tasapainoisesta elämäntilanteesta. He olivat täysin samaa mieltä tai osittain samaan mieltä väittämän ”Tulin kurssille tasapainoisesta elämäntilanteesta” kanssa. Yksi vastaajista oli täysin eri mieltä väittämän kanssa. Suurin osa koki myös terveydentilansa suhteellisen hyväksi tullessaan kurssille ja arvioivat väittämän ”Koen, että terveydentilani kurssille tullessani hyvä” pitävän täysin tai osittain paikkansa. Kolme vastaajista oli jonkin verran tai täysin eri mieltä väittämästä. Yksi vastaajista oli jonkin verran eri mieltä väittämästä ”Minulla on kristillinen vakaumus”. Yksi koki olevansa osittain samaa mieltä väittämän kanssa ja muut täysin samaa mieltä. ”Olen luonteeltani herkkä ja tunteellinen” -väittämästä täysin tai osittain samaa mieltä oli 10 vastaajaa. Yksi vastaajista ei pitänyt herkkyyttä ja tunteellisuutta rinnastettavina asioina.

Haastattelut tapahtuivat kolmen päivän aikana 1.-3.7.2008 joko kahden tai kolmen hengen ryhmissä. Alun perin ajatuksena oli, että haastatteluissa olisi ollut aina kolmen hengen ryhmä lisäksi, mutta käytäntö saneli, että suurin osa haastatteluista tapahtui pareittain. Halusin pitää ryhmät pieninä, jotta ihmisillä olisi tarpeeksi turvalliseksi koettu sosiaalinen tila sanoa sanottavansa. Halusin kuitenkin toteuttaa haastattelut ryhmähaastatteluna, jotta haastattelutilanteessa syntyisi myös sosiaalista vuorovaikutusta. Pientä ryhmää puolsi myös se, että halusin kyseisestä aiheesta suhteellisen syvällistä tietoa. Erillisistä pyynnöistä johtuen haastattelin kahta osallistujaa yksin. Keskimäärin haastattelin yhtä haastateltavaa n. 20-30 min.

6 TULOKSET JA TULKINTA

6.1 Fyysiset kokemukset

6.1.1 Parantunut kehotietoisuus ja rentoutuminen

Hiljaisen rukouslaulun laulaminen oli laulajilleen vahvasti kehollinen kokemus. Kahdeksan vastaajaa sanoi laulamisen lisänsen heidän kehotietoisuuttaan: He tulivat tietoisemmiksi kehon asennoista, jännitystiloista ja mahdollisista kivuista, sekä tavasta käyttää omaa kehoa. Kahdeksan vastaajaa kuvasi myös laulamisen saaneen aikaan heissä lihasten konkreettista rentoutumista.

F: ”Näin ensimmäisinä päivinä ja yleensä kun tätä tekee, tulee tietoiseksi kaikista kehon jännityksistä... että huomaa, että on jotenkin vähän semmonen vaikea olo ja mistä jomottaa. Ja sitten jos sä oot monta päivää ihan yhtä perää, niin mul on kyllä tosi rennot lihakset sitten lopuksi. Mut et se alkaa siitä, että on hankala olla ja huomaa kaikki mistä jomottaa ja mä istunkin näin vinoissa ja tulee tietoseks...”

C: ”Mulle se on ehkä kehollisesti semmonen jännityksen niinku rentoutuminen siis fyysisesti, hartioilta ja näin, että mulla on paljon tällä alueella jännityksiä, semmonen kehopanssari olemassa ja se vähän hellästi niinku aukoo.”

Laulun kokeminen vahvasti kehollisena, sekä subjektiiviset rentoutumisen tunteet, näyttävät liittyvän erityisesti harmoniseen lauluun, sillä niin Sanna Tannisen kuin Riikka Hännisenkin pro gradu -työssä nousevat samanlaiset vaikutukset esille. Myös Antti Hännisen raportissa ilmenee samankaltaisia piirteitä, kun taas muissa lauluun liittyvissä tutkimuksissa kehollisuus ja rentoutuminen eivät ole tulleet niin selkeästi esille. (Tanninen 2008, 40; Hänninen 2004; Hänninen 2007, 50-51, 59.) Toisaalta rentoutumiseen viittaavia tuloksia mm. oksitosiinin pitoisuuden lisääntymisen myötä on saatu myös tavalliseen lauluun liittyvissä tutkimuksissa (Grape et al. 2003, 65).

Hiljaisen rukouslaulun kokeminen voimakkaasti rentouttavaksi ei sinällään ole yllättävää, sillä toteutuvathan siinä rentouttavan musiikin rakenteelliset piirteet: tasainen ja hidas tempo, legatolinjat, rauhallinen rytmikka ja jopa ei-rytminen luonne, musiikin ennustettavuus, yksinkertaiset jatkuvat melodiat (Mithen 2005, 96; Wigram & Dileo 1997, 11, 38). Toinen syy voi löytyä laulun aikana pitenevistä hengityksistä. Nikander toteaa pitkien hengitysten tehostavan rentoutumista. (Nikander 2005, 44). Mobergin mukaan tämä johtuu nimenomaan pitkittyneestä uloshengityksestä. Nimenomaan uloshengitys aktivoi vagus-hermoa, joka saa parasympaattisen hermoston toimimaan aktiivisemmin (Moberg 2007, 175). Kurssilla toistetuihin vokaaliharjoitteisiin uloshengityksen kesto oli n. 10-12 sekuntia, mikä on lähellä

myös mantroja ja Ave Maria -rukousta tutkineiden tutkijoiden terveyttä edistäväksi toteamaa, 6 kertaa minuutissa tapahtuvaa hengitysrytmiä. (Nikander 2005, 42.)

Rauhoittumisjärjestelmän aktiivinen toiminta (Moberg 2007) voi olla merkittävä tekijä rukouslaulun hoitavia vaikutuksia etsittäessä, koska niin kuin jo teoriaosassa todettiin, rentoutuminen saa monia terveyttä tukevia tapahtumia aikaan elimistössä mm. oksitosiinin lisääntyneen erityksen myötä. Yksi mielenkiintoinen seikka liittyen oksitosiiniin ja rukouslauluun nousi esiin tutkimuksessa. Moberg toi esille rottakokeen, jossa rotat rauhoittuivat erityisesti silloin, kun niitä silitettiin 40 kertaa minuutissa vatsapuolelta (Emt. 124). Mielenkiintoiseksi oman tutkimukseni kannalta tämän rytmisyyden tekee se tosiseikka, että monien rukouslaulujen tempot ovat lähellä, tai hitaampia kuin kyseinen 40 iskua minuutissa. Kokevatko ihmiset ne hyvin rentouttaviksi juuri siksi? Myös se, että oksitosiinia erittyy tietynlaisen joko ulkoisen tai sisäisen kosketuksen tuloksena (Emt. 124, 148-149), on mielenkiintoista oman tutkimukseni kannalta. Rukouslaulussa keskitytään nimenomaan aistimaan äänen värähtely kehossa - ääni on kuin sisäistä hellää kosketusta! Äänenvärähtelyn aistiminen keholta myös käsien avulla lisää kosketusten määrää.

Laulaminen stimuloi varmuudella oksitosiinin erittymistä (Grape et al. 2003, 65). Se, missä määrin hiljainen rukouslaulu sen tekee, on vielä lääketieteellisesti selvittämättä. Mahdollista on, että rukouslaulu stimuloi oksitosiinin eritystä. Hypoteesiani siitä, että oksitosiinin voimakas erittyminen liittyisi erityisesti juuri hiljaiseen rukouslauluun, tukee se tosiseikka, että suurin osa hiljaisen rukouslaulun harrastajista on naisia. Moberg toteaa kirjassaan, että oksitosiinin vaikutukset tulevat joissain tapauksissa paremmin esiin estrogeenin, naissukuhormonin avulla (Moberg 2007, 87). Silloin olisi ymmärrettävää, että rukouslaulua harrastaisivat juuri naiset, koska heillä oksitosiinin hyvää tekevät vaikutukset ovat miehiä voimakkaammat. Äänen käyttäminen tavalla tai toisella on myös kautta aikain liittynyt synnytykseen, jonka nimenomaan oksitosiini mahdollistaa (Vuori & Laitinen 2005, 32-45). Moberg nostaakin esille meditaatiotekniikoiden, hypnoosin, sekä muiden kosketus- ja rentoutusterapioiden vaikutusten ja oksitosiinin lisääntyneen erityksen vaikutusten samankaltaisuuden. Meditaation ja oksitosiinijärjestelmän välistä yhteyttä ei ole vielä todistettu, mutta niiden vaikutusmallien yhtäläisyydet ovat silmiinpistävästi samankaltaisia. (Moberg 2007, 176.)

6.1.2 Kehon käyttötavan ja toiminnan muutokset

Laulun koettiin voivan vaikuttaa juuri kehotietoisuuden lisääntymisen takia siihen, että turhista kehon jännityksistä ja haitallisista tavoista käyttää kehoa voitiin luopua.

D: ”Et kyl mun mielestä ja sitten tämmösiä toisii fyysisiä tämmösiä niinku pikkujuttuja on, niinku esim että kun Hili laulaa ja muuta niin, jos voi niinku kuunnella tai semmosta, tai vaikka itekin, nin tota sä koko aika, tai et sä koko aika vaan, sisältäpäin sun asentos korjautuu tasapainosemmaks ja tasapainosemmaks. Jos kauan on kädet niinku näin (näyttää..), niin koko kroppa etsii asennon, että sä oot niinku herkästi sen keskiakselin ympärillä, että on helppo liikuttaa käsiä tai jotain...

Mut ihan se semmonen, mä aattelen niinku rentoutuminen tai rentouttaminen - niin tää on vähän niinku itsensä rentouttamista myös, et sä kuulet paremmin, et onks sulla paha asento tai puhuks sä jännittyneesti tai mitä. Että se on ihan sillä lailla aikalailla, että kun sanotaan aina, että tää on niin terapeutista ja muuta: mun mielestä sekin niin selvää – tai sanotaan kokemuksen tuoma juttu, että huomaa, että se on ihan totta että sä ihan otat parempia asentoja ja luovut jostain jännityksen kohdasta ja muuta, että semmosii ihan konkreettisia fyysisiä...”

Hiljaisella rukouslaululla näyttää siis olevan samankaltaisia vaikutuksia kuin vaikkapa Alexander-tekniikalla tai Rosen-menetelmällä, jotka molemmat tähtäävät vapauttamaan kehoon muodostuneita kestojännityksiä, niin että keho voisi liikkua mahdollisimman vapaasti. Samalla ihmiset tulevat tietoisiksi siitä, millaisia tottumuksia heillä on käyttää kehoaan. Hoitavuuden kannalta kehon tilan paremmalla tiedostamisella on merkitystä, sillä ihmisillä on sen jälkeen mahdollisuus valita parempi tapa käyttää kehoa. Myös Tanninen puhuu tutkimuksessaan mm. ryhdin korjaantumisesta laulamisen tuloksena. Hän puhuu myös kokonaisvaltaisesta rentoutumisesta ja kehollisten lukkojen aukeamisesta. (Tanninen 2008.) Omat havaintoni tukevat edellä mainittuja asioita: pitkään rukouslaulua harrastaneiden ihmisten ryhti oli silmin nähden hyvä ja heidän tapansa olla kehossaan näytti tasapainoiselta ja levolliselta.

Lihasten rentoutuminen sai puolestaan omassa tutkimuksessani kehon toimimaan tehokkaasti aktivoiden aineenvaihduntaa.

F: ”Kyl mä huomaan selkeesti, että lihaksiin vaikuttaa, että sillä tavalla hoitavaa, että kun tekee tarpeeksi niin tota.. hoitaa ja kyllä niinkun aineenvaihduntaankin vaikuttaa, että on niinku tosi... diureesi toimii, että vessassa saa juosta, (naurua) kun laulaa. Joo kyl se vaikuttaa aineenvaihduntaan... ja ruoansulatukseen jopa.”

Ruoansulatuksen ja aineenvaihdunnan parantuminen ovatkin usein tuloksena rentoutumisesta ja nk. rauhoittumisjärjestelmän aktivoitumisesta (Moberg 2007, 39).

Kehollisia kokemuksia olivat myös kehon lämpenemisen aistimukset. Jonkun kehonosan koettiin lämpenevän. Mainintoja tuli erityisesti yläkehon ja selän alueelta. Pariharjoitukset olivat osoittautuneet erityisen lämpöaistimuksia lisääväksi.

E: ”-- että esimerkiksi näissä pariharjoituksissa, nää on joka kerta yhtä järjestyttäviä, koska esimerkiksi tänään, kun pantiin selät vastakkain, mulle tulee selkä ihan todella kuumaks, että en tiedä onko se sitten, että mulla keskimääräistä parempi mielikuviutus, mut näin mä sen koen.. et mä koen nää fyysisesti nää pariharjoitukset hirveen hyväks, koska niissä monta kertaa justiin tapahtuu tällasta.”

D: ”Onhan se ihan selvää siis ääniaallot ja muut ja nesteet ja kaikki, että se on niinku mun mielestä päivänselvää, pläkkiselvää, että sillä on ihan konkreettisia vaikutuksia ja sitten... tai siis tämmösiä fysiologisia vaikutuksia ja fyysisiä vaikutuksia, mutta tota... mutta se on kyllä mahtavaa just se siis niinku valo ja lämpö, mikä liittyy siihen kanssa, että tosiaan niinku pamahtaa ihan kuumaks ja niinku koko olo, et hikee vaan pukkaa vaan siellä yhtäkkiä, taikka sitten tosiaan justiin joku pariharjoitus, se jää pitkäksi aikaa se, että sä tunnet tosiaan sen lämmön siinä kohdassa ja siinä kohdassa edelleen aika pitkään.”

A: ”Kyllä mulla... eilen se, kun tehtiin niitä, kun seistiin seläkkäin, vaikkei kosketettukaan, se oli tosi voimakas, että mä en oo pitkään aikaan tuntenu itseäni yhtä eläväks, että joka solussa tuntu semmosta elämää! Joo se oli ihan uskomaton, että mäkin voin vielä kokea itseni (naurua) näin eläväksi!”

Suuressa osassa tutkimuksia, joissa on mitattu musiikin fysiologisia vaikutuksia, musiikin on todettu aikaansaavan ihon lämpötilan nousemista rentoutumisen kautta (Dileo 1997, 38). Kehon lämpenemisen tunteet voivat osaksi olla selitettävissä äänenvärähtelyn aiheuttamalla vastinresonanssilla (Lehikoinen 1997, 28-29). Tiettyjen kehonosien aineenvaihdunta ja verenkierto tehostuivat laulettuun äänen värähtelyn vaikutuksesta ja tämän ihmiset saattoivat kokea kehon osien lämpenemisenä. Toisaalta on mielenkiintoista, että ihmisten kuvaukset sisälsivät vahvoja ilmauksia lämmön aistimuksista nimenomaan pariharjoituksiin liittyen. Ihmiset kuvasivat lämpenemistä sanoin ”ihan kuumaksi” tai ”todella kuumaksi”. Saivatko ihmiset pariharjoituksen aikana yksinkertaisesti enemmän värähtelyä vai liittyivätkö ”kuumenemisen” aistimukset esim. autonomisen hermoston toiminnan muutoksiin tunne-elämän aktivoitumisen kautta? Itse koin yhtenä kurssipäivänä tämän lämpenemisen ilmiön, jolloin käteni ja hartiani lämpenivät todella kuumaksi. Lämpeneminen liittyi omalla kohdallani vahvaan tunne-elämykseen, ei niinkään pelkkään fysiologiseen värähtelyyn.

Myös muiden aistien herkistymistä kuvattiin. Ihmiset saattoivat esim. kiinnittää huomiota sellaisiin asioihin, joihin he muutoin eivät olisi kiinnittäneet huomiota.

H: ”-- et silleen niinku esimerkiksi huomaa sellaisia asioita, mihin ei tavallisesti kauheesti kiinnitä huomiota: siis mä oon koko aika tuijottanu sitä kynttilöitä; en niitten kynttilöiden liekkiä vaan sitä, mikä näkyy siinä kynttilän päällä...”

Kohdallani voin myös todeta aistimusten herkistymisen olevan totta. Voi olla, että leiriympäristön rauhallisuus vaikutti siihen, että esim. ympäristöä katseli ikään kuin uusin

silmin ja havaitsi asioita, joita ei olisi tavallisesti arjen keskellä huomannut. Myös Tanninen mainitsee tutkimuksessaan kehollisten aistimusten herkistymisen (Tanninen 2008, 35). Kaksi haastateltavaani mainitsi tulleen tietoisemmiksi hengitys- ja äänentuottolihasiston toiminnasta. Toinen heistä koki hengityksen vapautuvan laulamisen myötä.

Laulun kokeminen syvästi fyysisellä tasolla näytti vaativan myös aikaa ja paneutumista asiaan:

A: ”Kyl mulla se on kestänyt aika kauan, että mul on näit laulamisen vuosia näin kauan, että mä voin niinku niinkin voimakkaasti, että aluks oli, että enhän mä osaa ja et nyt täytyy jotenkin taitavasti tuottaa tätä, et sit kun ne esteet on poistettu, niin sitten vasta sallii itselleen luvan kokea sitä ääntä, mikä on taas.. ei tietysti tapahdu salamannopeasti. Joillakin taas sitten, joiden tilanne on erilainen, niin...”

Kokemus kehon ja äänen suhteesta saattoi olla hyvin konkreettinen:

B: ”-- et se on niinku kommunikaatiota, kehollista kommunikaatiota.. tässä puhutaan myös hengellisellä tasolla rukouksena, mutta mulle se on niinku sielullinen ja ruumiillinen kommunikaatio, tuo ääni kehon kanssa: et se ihan kudosten tasolla kommunikoi siis konkreettisesti, et se rupee sykkimään ja väriseen.”

Se, mikä tutkimuksessa oli mielenkiintoista liittyen ihmisten fyysisiin kokemuksiin, oli ihmisten voimakas taipumus tiedostaa kehon tila normaalia paremmin. Tällaista ulottuvuutta ei ole tullut suuressa määrin esille muissa kuin harmoniseen lauluun liittyvissä tutkimuksissa.

6.2 Tunteet

Hiljaisen rukouslaulun merkitys tunne-elämälle näytti olevan samankaltainen kehollisten kokemusten kanssa. Varsinkin rukouslaulua yli 10 vuotta harrastaneet toivat esille tunteiden parantuneen tunnistamisen ja tiedostamisen, sekä tunteiden vapautumisen. Ihmiset kokivat myös olevan enemmän läsnä elämässään.

F: ”-- jos varsinkin tekee sitä tämmösellä kurssilla monta päivää, niin se on jotenkin, se herkistää kyllä tunteita

T: Mm, joo.. minkälaisia tunteita se on sussa herättänyt?

F: Mm... ehkä se enemmänkin herkistää sillä lailla, että huomaa, mitä tuntee, että kun tuolla arjessa painaa kiireessä niin ei niin kauheesti aina pysähdy omiin tunteisiinsa, mutta täällä sitten niinku jotenkin löytää niitä: niin kuin kaikkia tunteita surusta, vihasta, iloon ja kaikkea siltä väliltä, mut jotenkin just herkistää niille omille tunteille, että huomaa ne.

T: Niin joo...

F: -- et semmonen läsnäolo tulee niinku..”

Tunteiden parantunut tunnistaminen on ymmärrettävissä, sillä kehon toiminnoilla ja tunteilla on vahva yhteys hypothalamuksen kautta (Moberg 2007, 48, 61-62). Kun ihmiset tiedostivat kehon fyysisen tilan paremmin, myös tunteet tunnistettiin paremmin. Kun kehon tila muuttuu, reagoivat tunteet siihen. Hoitavuuden kannalta tunteiden parantunut tunnistaminen on olennaista, sillä tunteet ohjaavat meitä kohti ihanteellista tilaamme. Jos tunnistamme tunteemme paremmin, osaamme toimia parantaaksemme tilaamme.

Omien tunteiden parempaa havaitsemista on nähtävissä myös seuraavassa kuvauksessa, mutta siinä hiljainen rukouslaulu auttoi myös haastateltavaa purkamaan tunteitaan:

C: ”Mä muistan, et mä olin Iégorin kursseilla sillon, tietysti se, että siellä tuli laulettua pitempään ja yhtäkkiä mä tajusin, että mä itken. Mä vaan itkin: mul tuli kyneleet silmistä ja mää niinkun tajusin, että mää itken – et mitä mää itken? Ja se ei ollu mikään tunteellisuuden puuska, vaan se vaan kerto siitä, et mä jotenkin havahtuin siinä, et näin väsynyt mä oon. Se niinku toi mut jotenkin niin kosketuksiin siihen mun oman todellisuuden kanssa ja omien tunteiden kanssa.”

Edellä haastateltava kuvaa saavansa kosketuksen omaan todellisuuteensa ja tunteisiinsa laulun kautta. Haastateltavalle paljastuu jotain, mistä hän ei aikaisemmin ollut tietoinen. Kyse voi olla musiikin ominaisuudesta paljastaa niin minuuden tiedostetut kuin tiedostamattomat puolet (Lehtonen 1998, 15). Myös itselläni on samankaltaisia kokemuksia. Niin kyseisellä kurssilla kuin jo aiemminkin rukouslaulu on auttanut pääsemään kosketuksiin pidäteltyjen tunteiden ja niihin liittyvän psyykkisen materiaalin kanssa.

Tunteiden ilmaisuista itku oli yleisin maininta. Kyynelehtimisen mainitsi moni haastateltava, mutta se koettiin positiiviseksi tunteeksi ja helpotusta tuovaksi.

D: ”Mä sanosin, että se hyvä olo ja joskus on sillai niinku hyvällä ololla itkee, että siis ihan vaan suihkuua täältä, mutta on silti hyvä olo, sä vaan tunnet että sieltä niin kun padot vuotaa ja se ei oo semmosta, ni että apua nyt kamalaa, vaan se vaan tulee, ja joskus sä et melkein huomaakaan, että sieltä tulee ja sit sun suuhun tulee tai tänne kuoppaan tulee ja sit huomaa.”

E: ”Mut kyl mä oon kanssa ton kokemu, että sitten kun on itte herkällä mielellä ja sitten kun antautuu oikeen totaalisesti, koska ei niinku tavallaan tiedä, että on niinku semmoinen ylipiukka ja jännittyny ja tällai ja viimesillä voimillaan sinne ja sit kun sinne tulee ja sit kun se laukee, sit yhtäkkiä tosiaan huomaa, että ”mä itken” tai mä en ees tiedä mitä mä itken niinku jotain, jotain niinku.. joku helpottaa jostain.”

Myös Tanninen mainitsee helpottavan itkun nousseen esille tutkimuksessaan (Tanninen 2008, 39). Itse liikutuin mm. e-moodissa liikkuvan laulun Nigra sum aikana (Liite 6). Toinen liikuttava hetki oli laulaessamme Suvivirttä hiljaisen rukouslaulun tyyllillä. Kolmas liikutuksen hetki liittyi harjoitukseen, jossa jokaisen kurssilaisen nimi laulettiin vuorotellen, kurssilaisten itse valitsemalla adjektiivilla täydennettynä perussävelen, kvintin ja perussävelen alapuolisen kvartin korkeudelta esim. ”Susanna on ihana - ihana on Susanna”.

Tunteiden purkautumisen voi nähdä jopa nähdä Aristoteleen aikana esittämänä katharsis-ilmionä (Ahonen 1993, 28; Pietikäinen 2001, 7), jolloin patoutuneet tunteet pääsivät purkautumaan ja ihmisen vointi muuttui paremmaksi. Laulun koettiin tasapainottavan tunne-elämää. Ihmiset kokivat laulun saavan aikaan hyvää oloa niin henkisesti kuin fyysisestikin.

E: ”Kyllä mä sanoisin, että se vaikuttaa aika... suorastaan tasapainottavasti sillä lailla, että usein varsinkin silloin, kun me aluks laulettiin perjantaisin ja sitten kun oli takana hektinen työviikko ja kaikenmaailman ongelmat sinne tänne ja tonne, niin sitten kun sinne tuli, niin sitten oli, että sitä niinku anto kaikkensa ja sitten myöskin tavallaan sai kaiken. Eli sit kun sieltä tuli oli ihan niin kun: *”no niin ihana: nyt voi alkaa viikonloppu”*. Vähän tämmönen... että – se on henkistä, mutta se on sitten fyysistäkin kylläkin.

Hiljainen rukouslaulu herätti laulajissaan paljon positiivisia tunteita. Laulua kuvattiin seuraavin adjektiivein: lempeä, rauhallinen, hidas, kaunis. Laulun mainitsivat erityisen kauniiksi sen kanssa ensimmäistä kertaa tekemisissä olleet:

I: ”-- et se oli hämmästyttävän kaunista

T: niin

I: et joku ihan se, ihan ne pelkästään nää aan ja oon laulamiset oli musta kauniita ja se meni.. tosi hyvältä kuulosti jo eilisiltana, se oli mulle jotenkin yllätys, että mä aattelin että tää olis ollu semmosta treenailua tää alkupuoli ja loppuviikosta vasta kajahtaa...

T: niin...

I: et alusta asti tosi kaunista... ja sit se tosi rauhallinen tunnelma tossa.”

Laulun koettiin herättävän hartauden ja kunnioituksen tunnetta. Hengellisyyteen liitettävistä tunteista mainittiin tämän lisäksi rakkaus, armollisuus ja lempeys. Näitä tunteita käsittelen tarkemmin luvussa 6.3.1, joka käsittelee laulun hengellistä luonnetta.

Laulua ei kuvattu pelkästään positiivisin adjektiivein, vaan laulun harjoittamisen koettiin olevan joskus raskasta. Laulu sai aikaan voimakkaita tunnekokemuksia, mitkä eivät olleet riippuvaisia laulukokemuksen pituudesta.

K: ”Se on aika voimakasta ja jollain tavalla raskastakin. (huokaus) Et aluks mä olin tosi innostunu, että mitä tästä nyt tuleekaan, mut sit alko tuntua, että siinä jotenkin menee voimat - et se vie niin paljon keskittymistä... et mä tai... mä en välttämättä myöskään oo semmosessa elämäntilanteessa, et mä jaksaisin sitten ihan niin intensiivisesti osallistua niihin harjotuksiin... tai et se herättää myös aika voimakkaita tunteita. Et mä en oo ihan semmosessa mielentilassa, että mä haluaisin avautua sille kunnolla, koska sit tuntuu, että ne tunteet, mitä siitä sit lähtis et ne ois vähän semmosia liiankin voimakkaita... ja mä en jaksa nyt kokea niitä.”

Edellisestä kuvauksesta käy selville, että laulaminen vaati tietynlaisen mielentilan, jossa laululle voi avautua. Myös harmonista laulua yli 10 vuotta harrastaneilta tuli selkeä viesti siitä, että rukouslaulu vaatii itsensä äärelle pysähtymistä ja itsensä kanssa sinuiksi tulemistä. Toisaalta mainittiin, että jokainen voi edetä laulussa omaan tahtiinsa ja valita sen mitä laulusta itselleen ottaa. Erityisesti laulun harjoitusvaihe saattoi vaatia henkistä ponnistelua ja tarkkaavaisuutta hienovirritteisyytensä tähden.

A: ” -- et sit se lepo tulee niissä lauluissa, mitkä osaa.. totta kai se ääni tossa koko ajan lepuuttaa, mutta se harjoittelu vaatii niin suurta tarkkaavaisuutta ja yritystä.”

Koettiin myös, että tunteet saattoivat vaihtua laulun aikana nopeastikin: ne eivät olleet siis staattisia läpi laulun. Hänninen mainitsee tutkimuksessaan harmonisen laulun saavan aikaan

syviä tunnekokemuksia (Hänninen 2007, 9). Omat tunnekokemukseni olivat niin ikään vahvoja ja dynaamisesti muuttuvia.

6.3 Laulun hengellisyys

6.3.1 Kokemuksia Pyhästä laulusta

Hiljaisen rukouslaulun laulaminen oli suurimmalle osalle haastatelluista laulajista hengellinen, spiritualiteettia vahvistava kokemus. Hengellisyydellä tarkoitetaan tässä ensisijaisesti kokemusta siitä, että on olemassa hengellinen ulottuvuus, joka on laajempi kuin aistein havaittava arkitodellisuus.

A: ”Tää on erittäin syvästi spirituaalinen asia tää laulu.”

Hengellinen kokemus oli myös usealla haastateltavalla vahva. He kokivat laulun aikana pyhyyttä ja korkeampien voimien läsnäoloa.

E: ”Mut kyllähän joskus sitten jostain niinku sanoit hengellisestä kokemuksesta tai sellasesta niin kyllä joskus, kun on joku semmoinen tietty kokoonpano tai tietty ajankohta tai tämmönen, niin kyllä vois ihan konkreettisesti sanoa et ”nyt oli paljon enkeleitä” läsnä, että..

G: Kyllä.

E: On niinku semmoinen jotenkin pyhä olo.

D: Mm.. ehdottomasti.

G: Ton mäkin kyllä koen alati: sen pyhyiden ja että tässä on todella se korkeampi läsnä.

D: Joo.

T: Mulla kans.

G: Se on niinku sillai pässin lihaa, että mä oon täs todella niinku korkeampien voimien ja enkeleiden kanssa. Ja se on tavallaan palvelus enkeleille, kun nehän on meitä varten, että me oikeesti otetaan heihin yhteys: et me voidaan oikeesti tuoda niin kun tänne hyvää, hyvyttä, valoa, iloa ja onnellisuutta, rakkautta ja ihmisyyttä ja viisautta ja kaikkea mahdollista.”

Hengellisyyden kokemus ei ollut riippuvainen siitä, miten pitkään ihmiset olivat harrastaneet hiljaista rukouslaulua, vaan myös laulun kanssa vähän aikaa tekemisissä saattoivat kokea pyhyttä.

J: ”Mä aattelen jotenkin, että kun sä teet musiikin aiheesta tätä, niin kurja temppu, (naurua) mutta jos mä sanoisin, että ite koen jonkun semmosen Jumalan läsnäolon siinä. Että että tota.. se nyt menee ehkä kauaks siitä, mitä sä haet – sä ehkä haet selkeitä perustunteita: ilo, suru, mutta niinku mä koen kokonaisvaltaisesti, että tuo on ehkä myös rukoilemista – tai kelle on kelle ei, että jokainen varmaan antaa sille semmosen oman emotionaalisen sisällön, kuka sitten minkäkin, ihan semmosen oman viitekehysten mukaan.

T: Niin, aivan kyllä, totta.

H: Niin pyhyiden - sekään ei oo todellakaan mikään tunne, mutta jotenkin semmosen pyhyiden läsnäolon kokeminen on siinä niinku ainakin mulla aika vahvasti, et siis se on jotain semmosta, mitä ei niinku arjessa helposti tavota, että se on ollu niinku semmoinen tosi vahva elämys tässä kurssin aikana.. eikä välttämättä kauheen usein kirkossakaan aina niinku samalla tavalla, yhtä vahvasti kuin mitä se tulee tossa. Et just se yhteisöllisyys ja jakaminen tulee hirmu elämyksellisesti se kokemus siinä.”

Riikka Hänninen tuo pro gradu -tutkielmassaan esiin pyhyiden kokemuksen. Siinä hän toteaa pyhyiden kokemuksen voivan liittyä ykseyden kokemukseen, joka muodostuu silloin, kun

ryhmä laulajia laulaa yhtenäisesti niin, ettei yhdenkään laulajan ääni erotu muiden yli. (Hänninen 2007, 11.) Edellisen haastateltavan (H) kokemus pyhydestä ja toisaalta yhteisöllisyyden ja jakamisen kokemuksen liittymisestä siihen tukee tätä teoriaa. Edellisen perusteella näyttää siltä, että ihmiset yhä tänäkin päivänä voivat kokea pyhyden tunteita yksiaänisen, yhtenäisen musiikin kautta ja näin ollen antiikin ajatus siitä, että unisono (1:1) voi ilmentää Jumalaa (Lehtonen 2007, 75-76) on totta edelleen.

Pyhän laulun tavoitteet, jossa päämääränä ovat syvä rukous, mietiskely ja ylistys (Vuori 2003, 79), toteutuivat hiljaisessa rukouslaulussa: laulun koettiin kutsuvan rukoukseen ja mietiskelyyn.

F: ”-- ja kyllä se on silleen myös semmoseen rukoukseen kutsuvaa, että niinku mietiskelee varmaankin enemmän.. et se on semmonen hengellinen kokemus myös.”

Romppasen esille tuoma lauluun samaistumisen mahdollisuus (Romppanen 2001, 25) nousi esille erään haastateltavan kokemuksessa: hän tunsu, että hän pystyi samaistumaan yhteisiin rukouksiin, mikä tuntui hyvältä. Jumalan läsnäolon kokemus liittyi ilontunteeseen.

F: ”Et sit Jumala - en voi sanoa että kuulisin Jumalan äänen, mut että sitten vaikkapa yhteisten vanhojen rukousten kautta tuntuu, että tää on niinku mun sisimmän kanssa tää rukoilija niinku jotenkin samaa rukoilee. Se tuntuu hyvältä tai sitten että on ihan hiljaa ja joskus saa sitten kokea semmosta iloa, semmonen Jumalan läsnäolemisen kokee ilona.”

Yllä mainitut kokemukset lähentelevät kaikki Reznikoffin esittämän Pyhän taiteen määritelmää (Vuori 2003, 79; Lehtiranta 1989, 34-35), jolloin ihmiset kokevat olevansa suorassa vuorovaikutuksessa korkeampien voimien kanssa. Kokemukset voidaan ymmärtää myös niin, että ihmiset tavoittivat ns. ylemmän tietoisuutensa tason, jonka ilmenemismuotoa ovat mm. hengelliset ja uskonnolliset kokemukset (Bonny & Savary 1973, 155). Bonny ja Savary puhuvat kirjassaan ns. ei-tavallisesta, muuttuneesta tietoisuuden tilasta, jolloin ihminen tavoittaa normaalitietoisuudestaan poikkeavan tajunnan tilan (Emt. 13). Jotta ihminen pääsee tähän tilaan, tarvitaan rentoutuminen. Hiljaisessa rukouslaulussa rentoutumisen kokemukset tulivat vahvasti esille, joten on luontevaa myös olettaa, että ihmisten tietoisuus on tavoittanut korkeamman ulottuvuuden. Ylemmän tietoisuuden tavoittamisesta kertoo myös haastateltavien oma kokemus siitä, että pyhyys aistitaan nimenomaan tietoisuuden avulla:

G: ”-- ja se on jotenkin sydämellä tiedostaa tommosia. Mä en oikein tiedä, pystyyks mieli sitä.. tulee jotenkin semmonen paljon syvempi tietoisuus.”

T: et se on enemmän tietoisuus

D: Mä luulen kanssa, että se on se tietoisuus, millä sitten kuuntelee siellä tai siellä peliväline on tietoisuus. Kehotietoisuus ja tietoisuus: ne on niinku ne.”

Assagiolin (1965) mukaan ylemmän tietoisuuden tason tavoittamisen ilmenemismuodoksi voidaan ymmärtää myös tiettyjen ns. korkeiden tunteiden, kuten rakkauden kokeminen. (Bonny & Savary 1973, 152-154; Ahonen 1993, 192 ; Bush 1995, 34-36.) Seuraavissa kuvauksissa ilmenee mainintoja tunteista, jotka voi hyvin ymmärtää yhteytenä korkeampaan tietoisuuden tasoon ja sitä kautta hengellisenä kokemuksena.

F: ”Ja kylhän tää antaa semmosen kokemuksen, jos aattelee hengellisen kokemuksen laatua niin armollisen ja rakkauden kokemuksen

I: Kyllä joo

F: Ja toivoa, että se semmonen varmaan siinä... semmosta lempeää.”

Erään haastateltavan kokemus kuvaa hyvin, mitä ns. korkeammat tunteet voivat olla:

G: ”Aa...tuota... siis... lähinnä tunnetiloja niin kuin mä puhuin äsken siit sisäisestä henkis-sielullisesta ja sitten fyysisestä virittäytymisestä, niin kun sitä mennään niinku syvemmälle semmoseen niinku hartauteen, mikä must on ihan semmonen peruskivi ihmisen henkises kasvussa: et sä jotenkin osaat niinku asettuu luomisen äärelle ihmettelemään. Et siin tarvii olla aika auki ja jotenkin puhdistunut tavallaan siitä mielen metelistä ja siitä oman napansa kaikenmaailman päivän huolista; semmosista höpöhöpö-ajatuksista, jotka usein on vaan edessä sen semmosen sisäisen rauhan ja tyyneyden.

T: Onks se niinku tavallaan se hartauden tunnetila vai?

G: ”Kunnioitus myös, siihen liittyy kunnioitus ja hartaus ja myöskin semmonen luottamus, luottamus elämään.. ja myöskin luottamus itseen, et mä oon ihan järjissäni kun mä teen tätä että tavallaan se et on hyvin myöskin sellast elämää joka on hyvin tällasta niinku kolmiulotteista, että on se arjen työ ja kaikki tää, niin kaiken tasapainon tähden niin myöskin henkinen elämä siihen mukaan, et se niinku on sä oot kokonaisempi ihminen kun sulla on välillä sitä niinku aktiivisesti.. jotenkin semmosii kuureja ikään kuin.”

Hengellisyyteen liitettävistä tunteista yllä oleva haastateltava mainitsi rakkauden, armollisuuden ja lempeyden. Lisäksi kuvauksesta löytyi hartaus, rauha ja tyyneys, kunnioitus ja luottamus. Haastateltava koki laulun ilmaisevan myös siunauksellisuutta ja kiitollisuutta:

G: ”-- kyl se semmost tavallaan..öö.. ikään kuin semmosen siunauksen kokemista ja myöskin sitä kiitollisuuden niinkun tavallaan ilmoille.. ilmoille, että mä jotenkin oon aina joku viisas on sanonu joskus aikoinaan, että kiitollisuus vahvistaa meidän niin kuin elämän voimia, musta se niinkun kiitollisuuden harjottaminen, mist mä paljon omille oppilailleenikin puhun on, et se on hirveen olennaista, et se on hieno tunne, se on musta ylevimpii tunteita et puhtaampia, et KIITOS ja myös se hartaus ja kunnioituksen tunne, et ne on niinku ihan perus jotain terveen tunne-elämän peruskiviä.”

Jumalan kohtaamisen kokemus liittyi myös oman todellisuuden kohtaamiseen.

C: ”Jollain lailla mulla on tärkeä ajatus se että tää laulaminen tuo kosketuksiin sen mun oman todellisuuden kanssa, et mikä on totta, mun kroppa kertoo: ”*mul on nyt tällä hetkellä totta*”. Myöskin mä jotenkin aattelen, että se kohtaa myös Jumalan kanssa, että Jumala kohtaa aina siinä mikä on totta, siinä mun todellisuudessa, ei siellä missä mä haluaisin olla...

T: Niin joo! (innostunut)

C: -- tai mis pitäs olla, vaan siinä, mikä on oikeesti totta, että se on se paikka. Mun mielestä tää auttaa siihen kuin myös maalaaminen... mulle se tuo myös sen, et se rukoileminen tai se ei oo pelkästään, että minä, vaan mä myös vastaanotan jotain - Se on kauheen kokonaisvaltainen asia, että sitä on vaikee eritellä.”

Edellä mainitulla on mielenkiintoinen yhtymäkohta Carol A. Bushin toteamukseen siitä, että mitä lähemmäksi pääsemme oman olemuksemme ydintä, sitä merkityksellisempi on kokemuksemme hengellinen viesti (Bush 1995, 63). Myös Vuori viittaa ortodoksisen metropoliitta Emilianoksen käsitykseen siitä, että ihminen on Jumalan kuva, jolle on annettu etuoikeus löytää Jumala itsestään mystisellä ja näkymättömällä tavalla (Vuori 2003, 95). Myös Jeesus sanoi olevansa tie, totuus ja elämä. Totuus lienee siis yksi jumalallinen ulottuvuus, johon Jumala on kätkeytyksi piilotettu.

Suurelle osalle laulajia rukouslaulu oli voimakas hengellinen kokemus. Asia ei hämmästyttä, sillä rukouslaulun funktiona on juuri rukous ja ylistys. Suurin osa haastatelluista ihmisistä katsoi niin ikään omaavansa kristillisen vakaumuksen, minkä johdosta voimakkaat hengelliset kokemukset ovat ymmärrettävissä. Toisaalta aineistosta löytyi myös tapaus, jossa hengellinen kokemus ei ollut millään tavalla sidonnainen kristillisyyteen. Hengellisyys onkin mm. Jungin mukaan universaaliala, eikä sinällään sidonnainen mihinkään uskonnolliseen traditioon. Voimakkaat tunne-elämykset sinällään saattavat myös musiikin tyylistä riippumatta muistuttaa hengellistä kokemusta (Gabrielson 2001, 438).

6.3.2 Hiljentymistä ja oman sisimmän kuuntelua

”Ajatuksena ja toiveena on ollut ja on, että Hiljainen rukouslaulu voisi johdattaa meidän sydämemme hiljaisuuteen, puhumattakaan mielestämme. Ja tässä hiljaisuudessa voisimme kenties kuin häivähdyksenä, kirrkaana hetkenä kuulla Jumalan äänen. Kuin lempeässä tuulessa, ei myrskyn eikä pauhinan keskellä. Kirkkaus ja selkeys. Niillä sanoilla haluan kuvata tätä laulua.” (Vuori 2009.)

Hilkka-Liisa Vuoren kirjoittamien ajatusten sisältö näytti toteutuvan hiljaisessa rukouslaulussa: laulu auttoi löytämään hiljaisuuden ja läsnäolon tilan. Tämä hiljaisuuden tila näytti avaavan väylän oman sisimmän tutkiskeluun. Mielen oli mahdollista kohdata se todellisuus, jota ei ehkä muuten halunnut nähdä.

F: ” Joskus siihen liittyy sitten sanat joskus ei, pelkkä hiljaisuus, mutta tää laulaminen auttaa, ääni auttaa siihen hiljaisuuteen... ja läsnäoloon - tavallaan sen todellisuuden kohtaamiseen missä on

T: Niin joo aivan: tavallaan sen ytimen..

I: Se on yllättävän mun mielestä monta kertaa vaikeeta kohdata se todellisuus, sitä jotenkin halua nähdä ne asiat toisella tavalla, mut sitten kun hiljentyä tai rukoilee tai jotain vastaavaa niin sitten hyväksyy sen todellisuuden ja sitten on helpompi jatkaa eteenpäin.”

Myös Tannisen tutkimuksessa osa haastateltavista koki saavansa ”yhteyden itseensä” rukouslaulun myötä (Tanninen 2008, 40).

Eräs haastateltava kuvasi hiljaisella rukouslaululla olevan samankaltaisia piirteitä kuin Taijissa: Se, että keholla oli jotain tekemistä, auttoi häntä löytämään kosketuksensa sisimpäänsä.

I: ”Mä sanon ihan toisesta laidasta, mikä mulle tuli eilen mieleen: mä oon harrastanu Taijiita joskus eli tätä tämmöstä kiinalaista hidasta liikettä, ja se on liikettä hiljaisuudessa ja siinä on idea, että siinä ei oikeestaan koskaan pysähdytä: koko ajan tehdään jotain, mutta se tehdään kauhean hitaasti. Ja se on jotain semmosta.. tavallaan mun mielestä tää laulaminen on toisentyypistä, mutta siinä on jotain samaa. Ja sellasta että siinä, et kun yks osa siinä on ehkä sitä, no mä vielä mitä tää on tää liike, niin tavallaan sitten pääsee yhteyteen sen oman sisimpänsä kanssa, kun on jotain tekemistä sillä ruumiilla.”

Se, että laulaminen johti hiljaisuuden ja läsnäolon tilaan ja sitä kautta syventyneisiin huomioihin omasta itsestä, on ymmärrettävissä mm. rukouslaulun meditatiivisen luonteen kautta. Moberg mainitsee meditatiivisten tekniikoiden auttavan ihmistä suuntaamaan huomiota enemmän sisäänpäin avaten ihmistä omille henkisille ja tunneperäisille prosesseilleen (Moberg 2007, 174).

Myös ääni sisällään voi johdattaa ihmistä syvemmälle omaan itseen. Reznikoff mainitsee usein äänen ja tietoisuuden suhteen samoin kuin monet muut musiikkiterapian kanssa tekemisissä olleet: Ahonen viittaa Liljenmaan tekemään Petri Lehikoisen haastatteluun, jossa Lehikoinen määrittelee äänen olevan sisäisen maailman hallitsemisen ja jäsentämisen väline ja jonka avulla on mahdollista liikkua syvilläkin alueilla. (Liljenmaa 1988, Ahosen 1993, 42 mukaan.) Romppasen mukaan laulu voi ilmaista minuutta syvällä tasolla (Romppanen 2001, 22). Hän viittaa Ruudin tutkimukseen siitä, miten laulu voi ylittää alueelle, joka paljastaa todellisen minän. (Ruud 1998, Romppasen 2001, 11 mukaan.)

Hiljaisuuden teema nousi esille myös Hännisen tutkimuksessa. Harmoninen laulu koettiin hiljaisuuden ilmentymäksi:

”Kuin syvästi koettu laulu olisi ollut hiljaisuuden ja rauhan soiva symboli. Joku saattoi kirjoittaa, että oli ihanaa ”*hiljentyä harmoniseen lauluun/hiljaisuuteen.*” Toisessa päiväkirjamerkinnässä sanottiin: ”*Paras hetki oli tänään se suuri levollinen hiljaisuus, jolloin jotenkin päästi sisään kaiken sen syvällisyyden, joka laulusta huokui.*” Hiljaisuus ei siis merkinnyt välttämättä äänen puutetta vaan viittasi sisäiseen hiljaisuuteen.” (Hänninen 2007, 65.)

6.3.3 ”Sana tulee eläväksi”

”Teksti viedään mieleltä sydämelle.” (Vuori 2009.)

Sanat olivat merkityksellisessä asemassa rukouslaulussa. Lehtonen & Niemelä totesivat sanojen johdattavan mielikuvia (Lehtonen & Niemelä 1997, 112-113). Niin ne tekivät myös nyt. Laulun hengellisen sanoituksen koettiin ohjaavan kohti hengellistä maailmaa. Sanat antoivat laululle hengellisen merkityksen.

F: ”Tietystihän ne laulujen sanatkin on jo semmosia, että ne antaa sen merkityksen sille laululle.. niinku joka vie siihen hengelliseen maailmaan ja sitten myös tähän luomakuntaan - tämmöttä niinku yhteyden, että tuntuu, että on yhteys myös tämmöseen luomisen todellisuuteen.”

Laulajat kokivat, että laulujen sanojen vaikuttavan paljon siihen, millainen kokemus laulusta syntyi. Kun teksti oli ylistävää ja raamatullista, se loi erilaisen asenteen kuin jos olisi laulettu sanoilla, joilla ei ole ylistävää merkitystä.

G: ”Se on aika tärkeää noi tietyt sanat, et just niinku tavallaan...

D: Ehdottomasti!

G: -- ylistää. Jos me vaikka laulettas ”talo talo talo” tai kukka kukka puutalo... (naurua), se vaikuttaa ihan eri lailla. Et meillä on jotenkin semmonen korkeampi aspekti - otetaan tähän niinku matkaan tietoisesti.

T&E&D: Joo, niin!

G: -- et se vaikuttaa meiän minuuteen”

Sen lisäksi, että laulaminen koettiin rukoukseen ja mietiskelyyn kutsuvaksi, laulamisen koettiin oleellisesti lisäävän laulujen tekstien ymmärtämistä. Laulun kehollisuuden kautta laulujen tekstit avautuivat eri tasolla kuin jos tekstejä olisi vain ajateltu tai puhuttu:

C: ”Tää kyllä auttaa siihen mun mielestä rukoukseen tää ja ihan tietysti ne tekstit. Just kun ne tulee kehon kautta ja miten se a lauletaan (naurua!), et kun niitäkin voi olla monenlaisia, et se kyl avaa sen jotenkin ihan toisella lailla, kuin jos mä pelkästään ajattelisin niin – tai pelkän verbaalisen. Et mä oon kokonaan mukana, myös mun jännitykset ja esteet ja se väsyminen tai äänen särkyminen tai ää kun nyt ei happee riitä ja et kaikki se. Monipuolisesti se – se saa kaikki olla mukana siinä.”

Alla oleva haastattelukatkelma kuvaa hyvin Raamatun tekstin merkityksen avautumista niin, että haastateltava kuvaa kokemustaan jopa ilmaisulla ”sana tulee eläväksi”. Tekstin ymmärtäminen siirtyy aivan eri tasolle.

D: ”Ja sitten on mun mielestä justiin kanssa se, että noi sanotaan nyt tästä uskonnollisuus-osastosta vähän niin vaikka Raamattua lukee, joko itse taikka muuta silmillään tai sitten ääneen tai sitten kun se lauletaan, niin sehän niinku aukasee ihan eri maailmat ja sitten musta tuntuu, että näin kun me lauletaan sitä muuta, niin sit yks kaks jonain päivänä, jonain kertana joku sana hyökkää sieltä, ja sitten siit tulee oikein tämmönen raamatullinen termi mieleen, että sana tulee tota eläväksi. Sit rupee niinku ymmärtää, mitä tarkoittaa ”sana tulee eläväksi” ja se tulee, ihan siis voi tulla jokin muukin sana, mutta että tässä tulee niinku sieltä semmoseks kolmiulotteiseksi ja sä rupeet niinkun näkeen niinku sillai ja se on hyvin konkreettinen, että sitä voi laulaa näin ja sitten tosiaan niinku näistä aamu ja päivä ja iltapalveluksissa kun luetaan sitä tekstii niin saattaa just siinä luetun kohdalla yhtäkkiä: ”boing bingo”. Sä niinku ekaa kertaa eläissäs, ja sit se on semmonen niinku, et sä sillon niinku tajuat sulle sopivasti sen jutun. Sit sä sen, se on selvä niinku aina, se ei mee sit kiinni enää koskaan, et se on sit niinku sillä selvä. Se on sillä selvä sitten;

se on käsitelty... tai sen jälkeen se on ihan selvää ja sitä ei voi niinkun sanoo sulle, että: Hei huomaaksä, siin on sanottu näin jossain? 'Joo joo, oon mäkin huomannu', mutta tietää, että se on jotenkin sillekin auennu tai sitten se on ihan selvää: 'niinhän se on'. Niin se on ihan selvää. Niin se on kanssa eri semmoinen ymmärtämisen taso."

Raamatun sanoman ymmärtämisen tason syveneminen laulettuna voi johtua siitä, että musiikki aktivoi aivojen molemmat puoliskot (Ahonen 1993, 53). Tällöin Raamatun sanat saattoivat värittyä tunteilla ja aivot pystyivät muodostamaan paremman kokonaiskuvan asiasta. Raamatun sanoma tuli konkreettisemmaksi kokemuksellisella tasolla ja ymmärtämisen taso syventyi. Oletan, että rukouslaulussa käytetty käsien liike vaikutti myös tähän. Neurofysiologi Carla Hannaford tuo kirjassaan esille useaan otteeseen, että ajattelu ja oppiminen ovat asia, johon osallistuu koko keho, eivät pelkästään aivot. Hermoverkkojen rakentumisen välttämätön edellytys on liike. (Hannaford 2004, 6, 82.)

Myös leiritilanteen ja siihen liittyvien hartaushetkien, sekä hiljentymisen koettiin vaikuttavan siihen, että Raamatun teksti avautui paremmin:

E: "-- että jotku tämmöset mitä täällä nyt on aamu ja päivä ja ilta, mitä täällä on ollu ni, jo se että me tässä koko aika hiljennytään ja ollaan tässä ni sitä on tavallaan niinku paljon enemmän tosissaan sitten niinku tavallaan kaikki aistit on auki ja herkistyny, niin korvatkin ottaa siis semmosia juttuja, sanotaan että joku lukee, et "aah, nyt mä vast ymmärsin". Tai, "ai et onks noin aina sanottu?" Sitä on sillai kauheen herkkä ja vastaanottavainen ainakin näillä kurssilla."

Jollekin haastateltavista lauluhetkien sanoma avautui niin hyvin, että hän vertasi lauluhetkien olevan kuin teologian oppitunteja:

C: "Mulle tulee aina niinku vallankin Hilikka-Liisan joistain semmosia, että ne on ihan kuin teologian oppitunteja, ai niin, et en mä oo totakaan ajatellut, kun se puhu ajasta, että miten täs on nyt tää, että aika onkin tää ulottuvuus, et jaa, totta, että... mul tulee monesti niinku semmosia oivalluksia."

Yhteisöllisyyden teema nousi esille hengellisyyden kokemuksissa. Koska rukouslaulu on äänellistä rukousta, rukouksen koettiin tulevan myös konkreettisesti lähelle:

I: "Ja sit siihen yhtyy kuitenkin tää yhteisöllisyys: että se ei ois ollenkaan samanlaista laulaa yksin. Täs on sitten monta ääntä, niin se jotenkin että vaikka itte eksyy välillä siinä äänessä, niin tavallaan se äänimatto kantaa.

T: Ja siinä voi sitten levätä ja..?

F: Ja tavallaan se, mistä Hili ei oo nyt puhunu, mut mistä usein puhutaan että se on musta kauheen ihana ajatus, että rukous liikkuu kehossa ihan konkreettisesti

T: Niin.

F: Niinku ääni liikkuu.. tulee tosi lähelle."

6.4 Mielikuvat

6.4.1 Huippukokemukseen viittaavat mielikuvat

Laulajien kokemukset erosivat liittyen mielikuviin. Osa koki, että laulamisen aikana ei nimenomaan esiintynyt mielikuvia:

D: ”-- kuunnellaan ja kaikennäköstä käy, mutta oikeestaan se on mun mielestä sillä lailla semmosen mielikuvitusjutun niin ulkopuolella, että se ei se ei ol.. siellä ei tule, ei tuu mitään, siis se on siis niinku semmonen joka ei oo siellä.

G: Joo.. joo..

D: Se on niin kun sanotaan numerot ja kirjaimet, joko on numero tai kirjain, mutta siis niinku tää mielikuvitus on semmonen, että niinku, et se ei kyl oo tuolla.

G: Joo.. joo. Ei mustakaan. Ei missään nimessä, että se on, tää on mielen, mielen toisella puolella, et mieli väpättää ja hoitaa tätä tietty tässä, mut tää on jotenkin musta niinkun...

E: Tää on melkein mielen tyhjentämistä.

G: Tää on nimenomaan mielen tyhjentämistä: mielen pitäis olla aktiivisempi ja selkeämpi tän jälkeen.

D & E: Joo aivan kyllä.”

Mielen tyhjenemisestä puhutaan myös Tannisen tutkimuksessa. Mieli tyhjenee hiljaisen rukouslaulun avulla turhista ajatuksista. (Tanninen 2008, 39.) Toisaalta samat haastateltavat, jotka eivät kokeneet mielikuvien liittyvän lauluun, olivat tavoittaneet laulun aikana pyhyiden ja korkeamman läsnäolon kokemuksen.

E: ”Mut kyllähän joskus sitten jostain niinku sanoit hengellisestä kokemuksesta tai sellasesta niin kyllä joskus, kun on joku semmonen tietty kokoonpano tai tietty ajankohta tai tämmönen, niin kyllä vois ihan konkreettisesti sanoa et ”nyt oli paljon enkeleitä” läsnä, että..

G: Kyllä.

E: On niinku semmonen jotenkin pyhä olo.

D: Mm.. ehdottomasti.

G: Ton mäkin kyllä koen alati: sen pyhyiden ja että tässä on todella se korkeampi läsnä.

D: Joo.

T: Mulla kans.

G: Se on niinku sillai pääsin lihaa, että mä oon täs todella niinku korkeampien voimien ja enkeleiden kanssa. Ja se on tavallaan palvelus enkeleille, kun nehän on meitä varten, että me oikeesti otetaan heihin yhteys: et me voidaan oikeesti tuoda niin kun tänne hyvää, hyvyyttä, valoa, iloa ja onnellisuutta, rakkautta ja ihmisyyttä ja viisautta ja kaikkea mahdollista.” (Samaa sitaattia on käsitelty eri näkökulmasta luvussa 6.3.1.)

Maslowin määrittämään huippukokemukseen liittyvät juuri yhteyden ja pyhyiden kokemukset (Maslow 1971, Ahosen 1993, 188-189 mukaan). Voi olettaa, että kyseiset haastateltavat olivat yllä esitetyn perusteella tavoittaneet syvän, huippukokemuksen mielikuvatason, vaikka he eivät sitä sellaiseksi mieltäneet. Tätä päättelyä tukee se, että Bushin mukaan ihmisten tavoittaessa mielikuvien hengellisen tason varsinaiset mielikuvat vähenevät, mutta ihminen kokee muuten olevansa yhteydessä johonkin elämään suurempaan (Bush 1995, 63-64). Huippukokemuksessa voi myös esiintyä mielikuvia, jotka liittyvät universaaleihin symboleihin (Ahonen 1993, 188-189). Tässä tapauksessa esim. enkelien läsnäolon kokemus voidaan ymmärtää universaalina symbolina:

E: "-- niin kyllä vois ihan konkreettisesti sanoa et "nyt oli paljon enkeleitä" läsnä, että.."

Huippukokemuksen tunnusmerkiksi määritellään myös syvällisen hyvä ja rauhallinen olo. Alla olevassa katkelmassa haastateltava kuvaa "kirkkaan hyvää oloa" ja "äärettömän hyvää oloa". Haastateltava kuvailee myös sitä, että vaikka hän tavoittaa hyvän olon, hän säilyy koko ajan tietoisena itsestään ja siitä ympäristöstä missä hän on. Bonny ja Savary (1973, 30) kuvaavatkin kirjassaan muuttuneen tietoisuuden tilan yhdeksi piirteeksi nimenomaan sitä, että kokijan tietoisuus itsestään useimmiten säilyy.

D: "Kun sitä ääntä rupee, niin vähitellen - se ei tuu heti, mutta vähitellen se tulee: siis niinku tämmösen yhden illan aikana. Joku keksi nyt päästä.. parikymminuuttii, niin sä rupeet pääsemään vähän sinne päin ja sit sä ihan oikeesti niinku siis tunnet resonanssia ja muuta, mutta pääsee muutenkin ihan siis sellaseen niinku hyvään oloon. Se ei oo mikään semmonen, että joku erikois.. se ei oo mun mielestä mikään semmonen pelottava, eikä mitään mystiikkaa, eikä mitään sellasta, vaan se on todella niin äär--semmonen, joskus se on todella niin kirkkaan hyvää oloa, et se on niin äärettömän hyvä olo. Se on ihan semmosta jalat maassa; sä koko ajan tiedät, missä sä oot ja muuta että.. ja sit on tosiaan; en oo keksiny mitään, mikä niinku vois korvata sitä tai semmonen, että se ihan sillai osa.. osa.. jotenkin osa minun elämäni."

Huippukokemus voi ilmetä sanattomuuden kokemuksena (Maslow 1971, Ahosen 1993, 188 mukaan). Myös Romppanen viittaa Ruudin tutkimuksiin (1998) todeten transpersoonallisten kokemusten olevan vaikeita kuvata kielen avulla (Ruud 1998, Romppasen 2001, 14 mukaan.) Seuraavissa kokemuksissa on havaittavissa tietynlaista erittelemisen vaikeutta liittyen sanallisuuteen. Laulun aikaansaamia tuntemuksia on vaikea selittää ja pukea sanoiksi. Laulajat kokevat laulun aiheuttamien tuntemusten olevan sanojen tuolla puolen niin, että vain ne jotka ovat laulun kokeneet voivat sen ymmärtää.

D: "Mä aattelin, et sä kysyt, et mitä se meille antaa, niin se antaa kyllä semmosen, mitä ei sanoin voi selittää, mutta semmosen sielun tilan, sielun tilan ehkä on lähinnä sinne päin ja kuulin takakorvalla, kun sä puhuit kiitollisuudesta ja kaikesta semmosesta. Aluks se on semmosta niinkun omaa tarkkailua ja sitten sitä siirtyy vähän johonkin muuhun juttuun ja sitten sieltä jotain muutakin tulee mukaan, että se on niin semmonen iso juttu, että siihen kyllä tulee mukaan suomalaisuus ja kulttuurit ja kristillisyyt ja kuolemat ja syntymät ja kaikki, että se siis niin, mutta sitä ei voi panna niinku palasiks sillä lailla, että sillä kerralla se anto sitä ja tätä, vaan se on semmonen, mä luulen, että siinä on semmonen niinku se.. öö.. eli se ääni on se juttu, että että..."

E: "Ja se on sitten niinku vähän, ei niin, että se olis epärealistinen, vaan semmonen, mitä voimakkaampi se tunne on, sitä äkkiämpään se menee palasiks, kun sitä rupee jotenkin purkamaan ja selittämään.

D: Sitä ei voi analysoida niin kun puhki.

E: Sä vaan niinku sä sanoit, että sä vaan tunsit ja koit sen näin. Ni se on semmonen hetken humaus ja sit ollaan taas jossain seuraavassa hetkessä.

D: Ja kun sä puhut noin, niin ne jotka on laulanu ja tietää mistä sä puhut, niin ne on heti: "että joo,

E: ..noin se menee, noin se toimii!" (naurua)

D: Et ei tätä tarvii niinku sanallisesti, koska tää on sanojen ulkopuolella tää juttu; aina sanotaan nyt se on sanojen tuolla puolen tää juttu, kummallisen hieno, mutta se on niinku niin helppoa ja yksinkertaista, että se todella on sanojen tuolla puolen, ja sitten kun sä sanot, me kaikki heti päästään sinne niin, mikä sulla ehkä on ollu se. Koska se on sit taas semmosta yhteistä."

Hoitavuuden kannalta huippukokemuksen tason tavoittaminen on merkityksellistä, sillä ihminen voi kyseisellä tasolla ollessaan ymmärtää asiat aiempaa laajemmalla, symbolisella tasolla ja löytää ratkaisuja sellaisiin ongelmiinsa, joita hän ei muuten kykenisi ratkaisemaan. Asiat voivat ikään kuin kirkastua ja ne nähdään selkeämmin. Huippukokemuksen tuloksena ihmisen asenne ja käytös myös muuttuvat. (Summer 1990, Ahosen 1993, 188-189 mukaan.) Myös Romppanen sanoo Ruudin tutkimuksiin viitaten transpersoonallisten kokemusten voivan olla terapeuttisia (Ruud 1998, Romppasen 2001, 14 mukaan).

Osalle mielikuvat olivat luonnollinen asia myös muussa elämässä ja laulun aiheuttamia mielikuvia oli vaikea erottaa mielikuvista, joita muutenkin virtasi tajunnassa. Haastateltava koki myös monta päivää kestävästä laulamisen aktivoivan esim. kuvallisen ilmaisun tarvetta.

F: ”No vaikee sanoo - musta tuntuu, mulla mielikuvia laukkaa päässä koko ajan, et miten ne liittyy tähän lauluun... mutta että se joskus tekee sen, vaikka mä en oo mikään niinku kuvantekijä, että kun monta päivää on tässä äänessä, tekee mieli tehdä kuvaa...”

Laulu aktivoi näin ollen kyseisen haastateltavan luovuutta. Luovuuden katsotankin olevan yhteydessä ylempään tietoisuuden tason (Ahonen 1993, 192).

6.4.2 Esteettisen ja abstraktin tason mielikuvat

Osalle laulu sai aikaan esteettisen ja abstraktin tason mielikuvia (Ahonen 1993, 52-53).

Ihmiset näkivät värejä tai saivat muita aistielämyksiä.

J: ”Mä näen joskus värejä, ihan niitä samoja värejä joita näkee kun pitää silmät auki ja katsoo ihan tätä normaalia reaalia maailmaa. Mulla on myös ilmeisesti jonkunlainen tuoksumuisti: mulla tulee joskus hyvin harvoin laulaessa jotain hyviä tuoksuja.

T: Aa.

J: Ruusu, suklaa, kostea veden tuoksu; joskus harvakseltaan voi tulla semmosia ihan pieniä aistielämyksiä.

T: Mitä värejä?

J: Mä oon nähny paljon punasta oranssia ja vihreitä ja keltasta.

T: Joo.

J: Et mä oon aina miettiny, että apua onks se joku neurologinen ongelma (nauraa), et mä tiän, että kauheen harva aistii, enkä mä aina aisti niinku laulaessani värejä, mutta täällä on pari kertaa. Mä oon kokenu ne niinku hyvinä väreinä, että meidän kulttuuri pitää niitä semmosina ilon ja voiman väreinä, ja samanlaisina mää niinku ne itte koen.

T: Niin joo.

J: Ja niihin liittyy ehkä joku semmonen kehon lämpötuntemus, jos on riittävästi vaatteita päällä. Varmaan kaikki itessä lämpenee kun laulaa, niin sitten voi, välähdyksenä tulee, silmät kiinni ollessa jotain värejä.”

Sanat ohjaavat mielikuvien muodostumista (Lehtonen & Niemelä 1997, 112-113). Näin niiden koettiin vaikuttavan myös nyt. Mielikuvien esiintymiseen vaikutti se, missä vaiheessa laulujen harjoittelemisessa oltiin.

A: ”Se on varmaan ihan eri sillon, kun opetellaan, kun nähdään vaivaa, että opetellaan uusia lauluja tai sit kun vaan itte laulaa semmosia, jotka on ihan tuttuja: niitä laulaa vaan lennosta. Et se on vähän erilainen se tila, mutta mulle sanat on kyl tärkeitä, että jos mulle tulee mielikuvia, ne tulee niiden sanojen kautta ne

mielikuvat, koska psalmisanasto tai sitten Raamatun sanasto. Nää Iégorin laulutkin ne on tuttuja, niin se nousee tästä ammatista jollakin tavalla, niin ne on eri, kun ne nousee siitä Raamatun tekstimaailmasta ja liturgian maailmasta automaattisesti. Et jollain muulla jolla ei oo näihin niin syvää kontaktia kuin meillä ne nousee niistä, mutta joskus niissä on, mä nään värejä.

T: Minkälaisia värejä sinä näet?

A: Se vaihtelee kauheesti.

T: Meneeks se sen tunnetilan mukaan sekin vai niinku olotilan mukaan vai laulun mukaan?

A: Oikeestaan laulun mukaan ja sen vokaalin mukaan ja tietysti sen oman kokonaistilanteen mukaan jonkun verran, mut vokaalien mukaan se menee jonkun verran.

T: Onks sulla joka vokaalille jokin tietty väri?

A: No sillai a on valoisa – et mun mielestä se on väreilevää valoa useimmiten se a. Ja o voi olla violettia tai semmosta hyvän tekevää ruskeeta, jompaakumpaa ja u sinistä, jotka ehkä on aika tavallisiakin, että...

T: Niin...

C: Mulle uu on aika ruskea, vaikka ei mulla kyllä kauheen vahvasti värejä, mutta kun sä sanoit, niin mä että ei ei...

A: Sulle värit on muuten niin voimakas, ettei sen tarte tässä olla se väri.”

Mielikuvat värittyivät jokaisen laulajan omista lähtökohdista. Eräälle haastateltavalle laulu toi mieleen assosiaatioita ympäristöön, jossa gregoriaanista laulua on todella aikanaan laulettu:

I: ”No mulle lähinnä ne on jotain semmosia vanhoja kirkkoja: isoja holvikaaria ja sit siellä jotain mustiin pukeutuneita nunnia vaeltaa jossain siellä. Mitä ne siellä jossain holvikäytävissä.. tai semmosissa.. kivistä tehdyissä kirkoissa tämmönen laulu kajahtas...”

Myös toinen haastateltava kuvasi uskonnollisuuteen viittaavia mielikuvia:

K: ”Mm.. no siitä tulee kyllä jonkinlaiset pyhimykset mieleen: semmosia mielikuvia, vähän semmoset uskonnollinen hulluus, kun ihmiset tekee käsillä niitä. Semmosia hurmosfiiliksiä... myös semmosia puhtauden mielikuvia.”

Psykodynaamisen tason mielikuvat (Ahonen 1993, 188) eivät haastatteluissa varsinaisesti nousseet esille, mutta haastateltavien maininnat mm. tunteiden purkautumisesta viittaavat siihen, että laulujen aikana tavoitettiin myös tämä taso. Myös itse huomasin työstäväni läpi aiemmin käsittelemättömiksi jääneitä tunteitani ja muistojani.

6.5 Laulamisen hoitavuus

6.5.1 Kokonaisvaltaisesti hoitava laulu

Hiljaisen rukouslaulun uskottiin vaikuttavan hoitavasti. Moni haastateltava mainitsi hoitavaksi tekijäksi pysähtymisen itsensä ääreen, mutta hoitavuuden perustaksi ajateltiin niin ikään ääntä fysikaalisena ilmiönä, joka konkreettisesti vaikuttaa kehomme koostumuksesta johtuen.

E: ”Kun sä kysyit, että vaikuttaako se ihmiseen, niin mun mielestä se vaikuttaa mitä suurimmassa määrin: toisaalta se vaikuttaa sillai, että sitä pysähtyy ittensä ääreen ja eikä oo koko ajan touhottamassa ja tekemässä jotain. Ja sitten toisaalta se vaikuttaa mun mielestä, olematta mikään fyysikko, ihan varmaan solutasolla: Et mä oon ihan varma, että kun me ollaan tämmöstä nestettä ja kaikkee tämmöstä sähkömagneettikenttää, niin tää ihan oikeesti fyysisesti vaikuttaa, koska kun sieltä tulee, on ihan niin kuin jalat olis 10 senttii maan yläpuolella ja sitä ei niin kun tekemällä tee eikä sitä haeta, vaan se vaan tulee...”

D: ”Minä sanoisin näin matemaattikkona, että onhan se ihan selvää siis ääniaallot ja muut ja nesteet ja kaikki, että se on niinku mun mielestä päivänselvää, pläkkiselvää, että sillä on ihan konkreettisia vaikutuksia ja sitten... tai siis tämmösiä fysiologisia vaikutuksia ja fyysisiä vaikutuksia.”

Laulamisen koettiin kehon lisäksi hoitavan mielialaa:

F: ”Kyllä tää esimerkiksi mielialaan vaikuttaa, kun niinku parantaa mielialaa, jos on niinku vähän jotenkin, no ehkä ahdistunut on liian voimakas sana, mutta että.. niinku levoton ja semmonen, niin kyllä mieliala paranee...”

Laulun avulla tapahtuvan ilmaisuuden koettiin hoitavan mielialaa:

G: ”Kuinka paljon me voidaan hoitaa ihmistä ja lasta niinku meidän masennusta ja alakuloa ja semmosta turhautumisen tunnetta ja jotenkin eksymisen tilaa laululla ja äänellä ja tällasilla niinku, et se ihminen on luotu kuitenkin ilmaseen itteensä ja täs on kyse myöskin tämmösestä laulusta, että pääsee niinku, rohkaistuu, virittyy ja on toisten kanssa ja se et siin on kuitenkin myöskin tämmösissä ain et ihmiset tulee toistensa äärelle.”

Laulamisen hoitavuuden koettiin fyysisen puolen lisäksi ulottuvan myös hengelliselle tasolle:

G: ”-- että kun siinä on se resonanssi niin se hoitaa, puhdistaa, hioo ja virittää. Se, että se tekee sen niinku fyysisesti niin se tekee sen sitten tietysti myös henkis-sielullisesti.”

Samanlainen kokemus ilmenee myös osuvasti seuraavassa kommentissa, jossa laulaminen koettiin lähes sielunhoidolliseksi:

I: ”Mä oon joskus sanonu leikkisästi, et laulaminen on sielun pulloharja... (naurua) et jotenkin sieltä rassaa jotain likaa irti: mulle sielu on semmonen niinku urkupilli, jota pulloharjalla sitten hangataan sisäpuolelta puhtaaks.”

Hoitavuus liitettiin myös hengellisyyteen:

D: ”Mä nyt sanon, siin on varmaan monta, mutta ihan fysiologinen mun mielestä ihan siis tää näin missä resonoi, ei tarvii tietää justiin näistä meridiaaneista ja elimistä, jos ei opeta, vaan omaks iloks, niin tota, kun sä niinku oot tässä suuremmissa suojeluksessa ja suuremmissa systeemissä, niin se hoitaa sit parhain päin.”

Edellä olevalla kuvauksella on mielenkiintoinen yhtymäkohta Reznikoffin toteamaan, jossa hän toteaa Pyhän taiteen olevan lähellä terapiaa ja jopa korkeinta terapiaa (Vuori 2003, 79).

Hoitavinta elementtiä ei ollut yksinkertaista määrittää. Laulun koettiin hoitavan kokonaisvaltaisesti ja se, mikä koettiin hoitavimmaksi elementiksi, riippui haastateltavasta.

A: ”Vaikea sanoa, mikä se hoitavin elementti on; ehdottomasti se on hoitavaa. Vaikee niitä on erottaa toisistaan.

C: -- ne liittyy niin yhteen, että.. se mun omasta henkilökohtaisesta historiasta johtuen se suorittamisesta luopuminen on hirveen tärkeätä ja siks se on myös tässä laulussa tai siks tää laulu.. siihen liittyy sit se rentoutuminen, että ja se.. hoitavuus, että ne liittyy niin se fyysinen ja psyykinen yhteen. En mä osaa erotella niitä toisistaan.”

Yksi merkittävä aiempaa teoriaa vahvistava kuvaus laulun tervehdyttävistä voimista on seuraavassa, jossa hiljainen rukouslaulu on muodostunut merkittäväksi välineeksi käsitellä mm. työuupumusta ja jaksaa tunnstressaavassa työssä.

A: ”Mulle tää on ollu luultavasti kaikkein vahvin väline just ton työuupumuksen ja stressin kanssa, et mullakin on vuosikymmeniä ollu tommonen stressaava työ, tunnstressaava työ, et tää on ollu tärkeä väline. Työnohjaus on tietysti ollu absoluuttinen toinen ja se on ollu koko ajan mulla, mutta tää on laajalaisempi. Et mul on ollu kolme semmosta pahempaa uupumusvaihetta ollu 35 vuoden aikana, niin kuitenkin tää on auttanu mua jotenkin käsittelee sitä ja et mä niin vaivu, kyllä mä siitä huolimatta vaivunkin väsymykseen, mut jos tätä laulua ei ollu, niin mä en tiedä miten mä oisin sitten pärjänny näitten duunien kanssa, mitä mä oon tehnyt.”

Endorfiinien lisääntynyt erittyminen (Lehtonen 1986, 56; Hudson 2000, 12-13.) ja sen aikaan saama henkinen virkistyneisyys saattaa osaltaan selittää parempaa jaksamista rukouslaulun avulla. Hiljaista rukouslaulua voisi ajatella yllä olevan perusteella hyödynnettävän enemmänkin työhyvinvointia edistävässä toiminnassa, koska myös Antti Hännisen raportissa harmoninen laulu osoittautui työhyvinvointia tukevaksi: 14 ihmisestä 8 koki harmonisen laulun vaikuttavan työkykyä edistävästi tavalla tai toisella. Ihmiset rentoutuivat, mutta tunsivat toisaalta saavan lisäenergiaa työhönsä. (Hänninen 2004.) Myös Riikka Hännisen tutkimuksessa mainittiin virkistynyt mielentila rauhoittumisen lisäksi (Hänninen 2007, 66). Myös omassa tutkimuksessani eräs sosiaalisessa työssä oleva haastateltava koki rukouslaulun antavan voimia itselleen niin, että hänellä oli enemmän energiaa annettavana kanssaihmisilleen mm. työssä.

G: ”Kyl se on ihan totta, että tässä niinku tavallaan työskennellään kohti sisäistä lepoa siis tavallaan niinku semmost tyyneyden ja rauhan ja irtipäästämisen ja läsnäolon tilaa, syvemmin ja syvemmin, et se on ihana olla tämmösissä prosesseissa, et se on mietiskelyä ja itsensä äärelle asettumista, mikä on ihan perusjuttu mun mielestä, et jaksaa olla toisten äärellä sitten enemmän.”

Fyysinen resonanssin kehollisen kuuntelemisen lisäksi mahdollisuus liikkua omaa kehollisuutta kuunnellen koettiin sinällään hoitavaksi:

D: ”-- koska sitä niin kun resonoi: ihan käydään niitä läpi ja me ihan liikutaan oman kroppamme kanssa ja sillai kuunnellen, niinku hyvällä liikutaan, eikä väkisin ”*Nyt mennään alas ja nyt piti sivulle, oh*” ja väkisin, vaan se tulee sieltä sisältä. Ja jos se joku harraa ja jannaa, niin senkin sä sitten huomaat, että ja...”

6.5.2 Laulu lepona

”Laulu on lepoa, siihen on toiveemme. Mutta ei velttouden kautta, vaan pienen ponnistuksen kautta, halun ja tahdon levätä yhteisessä rukouksessa.” (Vuori 2009.)

Hilkka-Liisan tavoite laulusta lepona toteutui:

C: -- ”Et se on jotenkin niin monisyinen asia, mutta ei osaaminen, eikä suorittaminen, varmaan se keskeinen asia, mikä mua täs viehättää.. ja tota jollain lailla myös sit se äänen sylissä oleminen, et mulla on, et täälläkin mä lepään paljon, et se nousee levosta, mun ei todellakaan tarvii tie.. mä oon antanu ittelleni luvan – viime kesänä mä olin töissä tällä samalla kurssilla; silloin mä en pötköttäny ja nyt mä taas nautin siitä, että tota niinku tuntuu, että on niinku sylissä olemisen kokemus.

Se on semmonen hellyyden ja vapauden tila tää ja levon tila: saa olla sen äänen ympäröimänä, vaikkei itse jaksa laulaa, enkä mä esimerkiks jaksanu niitä latinankielisiä lauluja yhtään opetella. Mä oon antanu ittelleni luvan, että mun ei tarvii ja jotenkin se on ihan totta, että sitä Légorin kurssilla ois tarvinnu, mut et täällä ei tarvii – et se on ok. Et on se lupa ja se on niinku mulle hengellisesti hirveen tärkeä asia. Ja se on ehkä kaikkein tärkeintä. Varmasti se siis, se.. semmonen sylissä olemisen kokemus, se on varmaan semmonen transitionaalinen tila, mihin tulee siis.. eikä mikään.. sille vois varmaan antaa nimiä...”

Myös Hänninen nostaa esille sen, että rukouslaulu kutsuu hellittämään. Hänen mukaansa rukouslauluun liittyy ajatus, että ääni voi vain tapahtua laulajassaan sen sijaan, että laulua täytyisi suorittaa (Hänninen 2007, 54-55, 57). Tällainen ajattelutapa on perinteisesti länsimaiselle ihmiselle vieras. Hänninen puhuu niin ikään äänen kannateltavana olemisesta ja kuinka äänen kannattelemana oleminen voi olla hyvin terapeutin kokemus:

”Kurssista toiseen ihmiset toistavat samankaltaisia sanontoja: ryhmän ääni on kuin aalto, siinä voi uida, siinä voi levätä, se kannattelee ja hoitaa.” (Hänninen 2007,11.)

Suorittamisesta vapaa ilmapiiri koettiin hoitavaksi.

C: ”Mulle ei oo tommoset yksittäiset laulut, mutta kylläkin spiritualiteetin kannalta tää on niinku tää kokonaisuus: se että ei tarvii osata, kun mä laulan, niin ei mulla oo ollu niinku sen kans ongelmia työssäkään tai muuten, mutta silti se suorittamisesta vapaa ilmapiiri, mikä on onneksi Hilin kurseilla, että se on mun mielestä se tärkein, että ei tarvii osata - että oma ääni riittää ja se saa olla ja tulla sellasena kun se on. Ja tähän yhdistyneenä just tää, että se vie jotenkin kontaktiin omien tunteiden ja herkistää jollain tavalla oman kropan ja tunteiden kuuntelemiseen ja sillä lailla niinku, et se on sillä lailla semmosta rukousta, joka ei oo pinnistelyä, eikä älyllistä.”

Se, millä asenteella lauletaan vaikuttaa todellakin hoitavuuteen. Ammattilais- ja amatöörilaulajia tutkineet tutkijat totesivat, suorituskeskeisyydestä luopumisen tukevan laulun aikaan saamia hoitavia vaikutuksia (Grape et al. 2003, 69, 72). Rauhoittuminen ja keskittyminen koettiin hoitaviksi myös kokemuksellisella tasolla fyysisen resonanssin lisäksi.

F: ”Tietysti sitä ajattelee ite sitä ääntä, sitä kun se värähtelee ja sitten varsinkin kun on monta laulajaa niin saa niin kuin paljon värähtelyä (naurhdus), et mä luulen, että se on ihan se perus ja tietysti siinä tulee niinku hengittäminen ja semmonen keskittyminen ja rauhoittuminen mikä myös...”

G: ” -- se keskittyneisyys. Sitä aina sanon, että mestarillinen mieli toimii keskittyneessä mielessä, että silloin sä oot parhaimmillas, et jotenkin oivaltaa näkemään niin kuin asiat todella on ja kokemaan myös itses ja ympäröivän maailman ja myöskin se, et se jättää jälkimainingin: Et aina kun sä sitä keskittymisen

ja rauhan tilaa itsessäs vahvistat, niin se on vähän kun sä tekisit vatsalihaksia, niin kyl ne siit pikkuhiljaa...”

Ympäristön rauhoittavuuden koettiin tehostavan keskittymisen tuomaa hoitavaa vaikutusta omassa haastattelussani:

I: ”Kun siinä joutuu keskittymään hengittämiseen ja joutuu keskittyytyn niin se on, se tekee hirveen hyvää ihmiselle – tulee pysähdettyä ja tää ympäristö vielä tässä.”

Moberg mainitsee eri aistien voivan vaikuttaa oksitosiinin erittymiseen ja sitä kautta rauhoittumisjärjestelmän aktivoitumiseen. Haju-, maku-, kuulo- ja näköaisti voivat hänen mukaansa olla vaikuttamassa ajateltua enemmän ihmisen fysiologisiin reaktioihin. (Moberg 2007, 118.) Rauhallinen, idyllinen ympäristö saattoi tehostaa laulun rentouttavaa vaikutusta.

Hiljaisuuden hoitava vaikutus nostetaan esille Jonathan ja Andy Goldmanin kirjoittamassa kirjassa *Tantra of Sound*, jossa keskitytään nimenomaan ihmisäänen hoitaviin vaikutuksiin. Kirjassa todetaan hiljaisuuden mahdollistavan sen, että ääni pääsee todella vaikuttamaan kehoomme ja mieleemme. (Goldman 2004, 56.) Omassa tutkimuksessani eräs haastateltava mainitsi myös hiljaisuuden hoitavan:

E: ”Musta se hoitavin elementti on selvästi se ääni, mutta mut myöskin, että se ääni tehdään niin, että se resonoi ja se hoitaa samalla kroppaa niin se on, mun mielestä sen äänen jälkeen yhtä hoitava osa on se hiljaisuus.”

Myös Hännisen tutkimuksissa nousi hiljaisuuden merkitys esille. Hän näki tutkimuksensa perusteella hiljaisuuden voimavaraksi kestää yhä sietämättömämpää elämänrytmiä. Hän myös näkee hiljentymisen kyvyn olevan hukassa monilta nykyajan ihmisiltä. (Hänninen 2007, 74-75.) Henkilökohtaisesti olen samaa mieltä.

Laulamisen kokeminen merkitykselliseksi itselle koettiin hoitavana tekijänä.

A: ”-- ja se syvä merkityksellisyys mikä tässä on, tää ei oo mitään, tässä iässä jo, että ei niinku merkitse ne asiat, jotka ei merkitse itselle, että tässä on koko ajan merkitys ja merkityksellisyys kaiken kaikkiaan. Et sellaseen ei tarvitse mennä, joka ei oikeesti itselle merkitse mitään.”

Laulajilta tuli usein mainintoja yhteisöllisyyden kokemuksista, vaikkei sitä sinällään haastattelussa kysytty. Myös se seikka, että kaikki ovat samanarvoisia laulaessaan taustoistaan riippumatta, nousi esille:

D: ”Mut sit aattele, mitä ihania ihmisiä yleensä tapaa ja kaikkea ja ihmiset saa olla vapaana kanssa. Mä aattelen siinä jos julkkis ja jos sä oot joku tunnettu jotain ja jotain, tai vanha viisas ihminen, niin sä oot ihan samalla rivistöllä, sua ei oteta yhtään, sä oot vaan yks tästä porukasta ja sulla ei oo yhtään sen enempää tässä jutussa. Mä aattelen aina julkkiksia ja jotain semmosia: miten ihana, että niillä on tämmösiä paikkoja, missä ne saa olla ihan niinä ittenään.”

7 POHDINTA

Asetin tavoitteekseni tarkastella laulamista ja erityisesti hiljaista rukouslaulua terapeutisuuden näkökulmasta. Halusin selvittää millä tavoin laulu voi hoitaa ja mitkä tekijät voivat vaikuttaa terapeuttisesti laulussa. Tarkastelun kohteena olivat erityisesti hiljaisen rukouslaulun laulamisen vaikutukset laulajissansa. Laululla osoittautui olevan useita hoitavia ulottuvuuksia ja rukouslaululla omat erityiset hoitavat vaikutuksensa.

Tutkimukseni perusteella rukouslaulun hoitavia tekijöitä etsittäessä merkittävä painoarvo on rukouslaulun rentouttavalla vaikutuksella. Yleisesti ottaen ihmisten luonnolliset mahdollisuudet rentoutumiseen ovat vähentyneet elinympäristömme ja työmme luonteen muutoksesta johtuen. Siksi on tärkeää, että on olemassa asioita, jotka tukevat rentoutumistamme. Rentoutumisen mahdollisuuksia laulamisen lisäksi lisäsi tässä tutkimuksessa laulajien mahdollisuus päästä viideksi vuorokaudeksi irti tavallisesta arjestaan keskelle kaunista ja rauhallista ympäristöä, sekä turvallista yhteisöä. Rukouslaulun kehotietoisuutta lisäävä ominaisuus on mielestäni myös tärkeä seikka. Elämme älyllisyyttä korostavassa kulttuurissa, jossa kehon viisautta ei pidetä niin tärkeänä ja tästä johtuen kehon tunteukset eivät välttämättä saa ansaitsemaansa huomiota. Laulu voi sen sijaan avata kehon tunteista ja lisätä siten fyysistä hyvinvointia.

Hiljainen rukouslaulu auttoi ihmisiä tunnistamaan ja tiedostamaan tunteitaan, sekä purkamaan niitä. Ihmiset kokivat olevan enemmän läsnä elämässään tunteidensa tiedostamisen myötä. Kaikki nämä ovat olennaisia asioita ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Tunteiden tunnistamisen tulisi olla jokaisen ihmisen perustaito. Omien tunteiden kuuntelu ja niiden mukaan toimiminen ei ole myöskään kulttuurissamme itsestään selvä asia. Yhteiskunnassamme näyttää olevan tekijöitä, jotka pakottavat ihmisiä kätkemään tunteitaan, jotka saattavat paljastua pahimmassa tapauksessa väkivallan kautta, niin kuin käsittämättömän raaissa koulusurmissamme on nähty. Kilpailuyhteiskuntamme vaatimukset turruttavat helposti ihmisen omalta tunne-elämältään. Tämänkin takia näen hiljaisen rukouslaulun tunteita paljastavan ja avaavan vaikutuksen todella merkittävänä. Olisikin toivottavaa, että opettajilla ja muilla kasvattajilla olisi nykyistä parempi tietämys niin musiikin kuin laulun terapeuttisista mahdollisuuksista: Laulaminen voi olla tie tunteiden tutkimiseen, purkamiseen

ja käsittelyyn ja se voi auttaa lapsia ja nuoria saavuttamaan terveen itsetuntemuksen ja tunne-elämän.

Rukouslaulun paljastuminen voimakkaaksi hengelliseksi kokemukseksi ei ollut yllättävää, mutta kuitenkin merkityksellistä. Laulua ei ole juurikaan tutkittu tästä näkökulmasta, vaikkakin rukouslaulun hengellinen merkitys lienee selvää sitä harrastaville ihmisille. Itselleni yllätyksellistä oli sen sijaan se, miten voimakkaasti laulu avasi tekstin merkitystä. Turhaan ei siis apostoli Paavali kehota ”*Opettakaa ja neuvokaa toinen toistanne kaikessa viisaudessa psalmeilla, kiitosvirsillä ja hengellisillä lauluilla, veisaten kiitollisesti Jumalalle sydämässänne.*” (Kol. 3:16). Laulu on erinomainen keino syventää oppimista.

Laulaminen on todettu hoitavaksi aktiviteetiksi monesta eri näkökulmasta. Erityisesti kuorolaululla näyttäisi olevan erityisen terveyttä edistäviä vaikutuksia. Siksipä esim. vapaan sivistystyön merkitystä väestön hyvinvoinnille ei tule väheksyä. Kansalaisopistojen kuorojen ja lauluryhmien soisi lisääntyvän, sillä laulamisaalla voi todella olla terveydellistä merkitystä yhteiskunnassamme. Laulu voi olla lääke moneen stressiperäiseen vaivaan. Jo itsetuntemuksen lisääntyminen sinällään on merkittävää. Toivoisi myös valtion johdon muistavan tämän suunnitellessaan resursointia niin koulu- kuin muuhunkin kulttuurityöhön.

Hiljainen rukouslaulu näytti hoitavan ihmistä kokonaisvaltaisesti: niin kehoa, mieltä kuin hengellistä olemustakin. Ajatus siitä, että rukouslaulu on kuin homeopatiaa on melkoisen osuva. Ei tarvita monimutkaisia rakenteita tai sointuja puhumattakaan suurista äänenvoimakkuuksista, vaan yksinkertainen, hiljainen luonnollisesti soiva ääni voi vaikuttaa laulajaansa hyvin voimakkaasti. Itse pyrin edistämään rukouslaulun tunnettavuutta niin, että laulutapaa alettaisiin käyttää enemmän esim. työkykyä tukevassa toiminnassa.

Itselleni hiljaiseen rukouslauluun tutustuminen ja tämän pro gradu -tutkielman tekeminen on avannut aivan uuden musiikillisen maailman ja todellisuuden. Hiljaisesta rukouslaulusta on tullut yksi ilmaisuni muoto, joka tarjoaa minulle tien rentoutumiseen ja hiljentymiseen. En tiedä montaa yhtä rauhoittavalta tuntuva asiaa. Hiljainen rukouslaulu on tuonut uusia ulottuvuuksia myös ”tavalliseen” laulamiseeni avaten korvani aivan uudellaisille sävyille. Olen oppinut käyttämään ääntäni uudella herkkyydellä. Koen, että samaa herkkyyttä on tullut myös opettamiseeni. Kuuntelen hienovaraisempia sävyjä kuin ennen ja teen sen myös

psykologisesti huomioiden myös sitä, mitä on oppilaan äänensävyn taustalla. Lisäksi käytän hiljaisessa rukouslaulussa oppimiani keinoja, jos oppilaallani on esim. vaikeuksia hahmottaa sävelkorkeutta. Äänen kuunteleminen käsillä keholta helpottaa oppilasta hahmottamaan sävelkorkeuden paremmin. Lisäksi olen tullut tietoisemmaksi tilan merkityksestä äänen soinnille.

Haastattelussa oli mukana yksitoista henkilöä ja heidän kokemuksissaan oli paljon samankaltaisuutta riippumatta siitä, olivatko he harrastaneet hiljaista rukouslaulua pitkään vai vasta vähän aikaa. Pitkään laulaneilla oli määrällisesti enemmän sanottavaa rukouslaulusta, mutta samoja asioita ilmeni niin pitkään kuin vähän aikaa laulaneilla. Myös muiden harmonista laulua tutkineiden ihmisten saamat tulokset puhuvat samankaltaista kieltä: hiljaisella rukouslaululla on tietyt fysiologiset ja psykologiset vaikutuksensa, jotka ovat hyvin samankaltaisia laulajillaan riippumatta siitä, kuka on tutkijana. Uskon, että toistaessani haastattelun saisin melko samankaltaisen tuloksen.

Menetelmävalintani ajattelen tukeneen tutkimusta. Koska on kyse ihmisten kokemuksista, on sanallinen ilmaisu käyttökelpoinen tapa lähestyä asiaa. Myös teemahaastattelun mahdollistama tila omille sanoille, antaa tilaa ilmiölle, joka ei ole vielä laajalti tunnettu. Päätökseni teoriasidonnaisuudesta aineiston analysoinnin vaiheessa osoittautui hieman rajoittavaksi. Seuraavan samanlaisen tutkimuksen analyysin toteuttaisin varmaan pelkästään aineistolähtöisesti sitomatta sitä niin kiinteästi aiempaan teoriaan.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä on monia: tutkijan tulisi mm. olla objektiivinen ja hänellä tulisi olla hyvät haastattelutaidot. Hänen tulisi myös hallita hyvin tutkimuksen viitekehys. Vaikka aineiston objektiivinen käsitteleminen on ollut tavoitteenani, omat kokemukseni ja innostukseni aiheeseen ovat varmasti vaikuttaneet siihen, miten olen aihetta käsitellyt. Huomaan myös, että omat kokemukseni rukouslaulusta ovat hyvin lähellä haastattelemieni ihmisten kokemuksia ja suurimman osan heidän kertomista kokemuksista voisin allekirjoittaa. Lohdullista on, että fenomenologinen ote tutkimukseen sallii tietynasteisen subjektiivisuuden: tutkija nähdään osaksi tutkimuskohdetta ja tutkijan asettamien käsitteiden, tutkimusasetelman ja menetelmien vaikuttavan tutkimustuloksiin. Tutkimuksen yhtenä luotettavuutta lisäävänä tekijänä pidän sitä, että suoritin niin haastattelut kuin litteroinnin itse.

Tutkimuksen viitekehyksen hallinta voisi olla kohdallani parempi. Olen koulutukseltani musiikkipedagogi ja työni on tähän asti liittynyt pääasiassa laulun opettamiseen. En siis ole työskennellyt terapeuttisissa tehtävissä ja musiikkiterapiaan liittyvät opintoni ovat hyvin tuoreita ja laajuudeltaan melko suppeita. Toisaalta kiinnostukseni aiheeseen on ollut suuri ja siitä johtuen musiikkiterapeuttinen tietämykseni on lisääntynyt paljon pelkästään teoreettista viitekehystä rakennellessani. Laulamisesta ja sen opettamisesta minulla sen sijaan on monien vuosien kokemus, sekä myös käytännön kokemuksia siitä, kuinka laulu voi syvästi koskettaa niin oppilasta kuin opettajaansa pelkästään opetustilanteessa. Intuitiivinen tietämys laulun hoidollisista ominaisuuksista minulla on siis ollut lähtiessäni tekemään tutkimusta.

Tutkimukseen liittyvät haastattelutilanteet sujuivat mutkattomasti. Ihmiset olivat avoimia ja luottivat toisiinsa ja -kokemukseni mukaan - myös minuun tehdessäni haastatteluja. Aiheena laulun herättämien kokemusten kuvaaminen voi olla hyvinkin henkilökohtaista, mutta toisaalta haastatteluun tulivat luultavimmin rohkeimmat ja avoimimmat rukouslaulun harrastajat, jotka todellisuudessa näkivät tutkimuksen mahdollisen arvon. Osa ihmisistä oli toisilleen tuttuja jo ennalta, mikä varmasti auttoi heitä avautumaan ja puhumaan avoimesti asioista. En näe syytä, miksi he olisivat salanneet tai vääristelleet kertomiaan asioita. Haastattelujen tekninen tallentaminen onnistui hyvin. Lisää syvyyttä ihmisten kertomille kokemuksille antoivat myös äänitteet laulutilanteista, puhumattakaan omista elämyksistäni kurssilaisena.

Aineiston sisällönanalyysi oli melko helppoa. Aineistosta erottui selkeitä linjoja, jotka toistuivat usean eri ihmisen kertomana. Haasteet ilmenivät oikeastaan vasta tulosten tulkinnan vaiheessa. Olin päättänyt sitoa analyysin kiinteästi teoriaan, mutta entäpä, kun aineistosta nousikin jotain, mitä en ollut teoriassa tullut ajatelleeksi? Tutkielmani analyysi etenikin hermeneuttista kehää noudatellen, jolloin jo paljastunut tieto ohjasi tulkintaa eteenpäin. Etsin siis lisätietoa aineistosta nouseviin teemoihin liittyen vielä tulkintavaiheessa. Kaikki tulkinta ei siis tapahtunut vain ja ainoastaan aiemman teorian perusteella, vaikka se olikin osaltaan ohjaamassa tulkintaani. Tulkintani olisi ehkä suuntautunut enemmän johonkin tiettyyn teemaan ilman päätöstäni pysytellä teorian luomissa raameissa käsitellen asiaa monelta eri monesta eri näkökulmasta.

Laulun aikaansaamia fysiologisia muutoksia ei ole tutkimuksessani konkreettisesti mitattu, vaan tutkimus perustuu asiasta olemassa olevaan aiempaan teoriaan, sekä ihmisten kokemuksiin. Tämän vuoksi tarpeellisimpana jatkotutkimusaiheena näenkin hiljaisen rukouslaulun fysiologisten vaikutusten mittaamisen lääketieteellisin menetelmin: vaikuttaako laulu todella oksitosiinin eritystä voimakkaasti stimuloivasti ja millaisia muutoksia aivoissa ja kehossa oikeasti tapahtuu laulun aikana. Useiden ihmisten kokemuksissa on kuitenkin hyvin samankaltaisia piirteitä: hiljaisen ja lempeän äänen vaikutus on ollut monelle kokemuksellisella tasolla suuri.

Lähteet

- Ahonen, H. (1993). *Musiikki sanaton kieli*. Helsinki: Finnlectura.
- Ahonen, H. (1994). *Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä*. Tampere: Kirjayhtymä.
- Ahonen-Eerikäinen, H. (1998) a. "*Musiikillinen dialogi*" ja muita musiikkiterapeuttien työskentelytapoja ja lasten musiikkiterapian muotoja. Väitöskirja. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja: 45.
- Alaruona, E. (2008). Julkaisemattomat lähteet. Luentomuistiinpanot musiikkiterapiaa käsittelevältä luennolta 28.1.2008. Musiikin erityiskasvatuksen kurssi. Jyväskylän yliopisto.
- Altschuler, I. M. (1956). Music Potentiating Drugs. Teoksessa E. T. Gaston (toim.) *Music Therapy* (1955). Lawrence. 120-126.
- Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings*. New York: Penguin Books.
- Bailey, B. & Davidson, J. W. (2003). Amateur group singing as a therapeutic agent. *Nordic Journal of Music Therapy*.
- Bailey, B. (2005). *Singing out of tune and in tune: An investigation of the effects of amateur group singing from diverse socio-economic and cultural perspectives*. Doctoral dissertation, University of Sheffield.
- Bonny, H. & Savary, L. M. (1973). *Music & Your Mind, Listening with a New Consciousness*. Toinen painos 1990. New York: Station Hill Press.
- Bush, C. A. (1995). *Healing Imagery & Music. Pathways to the Inner Self*. Portland, Oregon: Rudra Press.
- Cassell Concise English Dictionary* (1994). London: Cassell.
- Clift, S. & Hancox, G. (2007). *The Significance of Choral Singing for Sustaining Psychological Wellbeing*. Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health. Canterbury Christ Church University.
- Dileo, C. (1997). The Context of Music and Medicine. Teoksessa T. Wigram & C. Dileo (toim.) *Music Vibration and Health*. USA: Jeffrey Books.

- Erkkilä, J. (2008). Julkaisemattomat lähteet. Luentomuistiinpanot musiikkiterapiaa käsittelevältä luennolta keväällä 2008. Musiikin erityiskasvatuksen kurssi. Jyväskylän yliopisto.
- Gabrielson, A. (2001). Emotion in Strong Experiences with Music. Teoksessa P. N. Juslin & J. A. Sloboda. (toim.) *Music and Emotion*. 4. painos 2004. Oxford: University Press.
- Grape, C.; Sandgren, M.; Hansson, L. O.; Ericson, M.; Theorell, T. (2003). Does Singing Promote Well-Being? : An Empirical Study of Professional and Amateur Singers during a Singing Lesson. *Integrative Physiological & Behavioral Science*. 38(1), 65-74.
- Goldman, J. & Goldman, A. (2005). *Tantra of Sound*. USA Charlottesville: Hampton Roads Publishing Company.
- Grof, S. (1976). *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research*. New York: E. P. Dutton and Co.
- Haarala, R; Lehtinen, M. ym. (1990). *Suomen kielen perussanakirja. Ensimmäinen osa. A-K*. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen julkaisuja 55. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Haarala, R; Lehtinen, M. ym. (1992). *Suomen kielen perussanakirja. Toinen osa. L-R*. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen julkaisuja 55. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Haarala, R; Lehtinen, M. ym. (1994). *Suomen kielen perussanakirja. Kolmas osa. S-Ö*. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen julkaisuja 55. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Hannaford, C. (2004). T. Salminen (suom.) *Viisaat liikkeet - aivojumpalla apua oppimiseen*. 5. painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Harrer, G. & Harrer, H. (1977). Music, emotion and autonomic function. Teoksessa Chritchley, Macdonald & Henson (toim.) *Music and the Brain*. London: William Heinemann Medical Books Ltd.
- Haavio, M. (1954). Teoksessa M. Haavio (toim.) *Pienois-kalevala*. Kuudes muuttamaton painos. Porvoo: WSOY.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holopainen, R. (1996). Gregoriaaninen laulu täyttää tyhjän mielen. *Uusi kansanmusiikki Huhmari*, (5), 6-7.
- Hudson, J. (2000). *Mietiskelyn historia*. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Hyvärinen, H. (2006). Laulu lääkitsee. *Kotilääkäri*. (4), 24-26.
- Hänninen, A. (2004). Elektroniset lähteet. *Harmoninen laulu työhyvinvointia edistämässä*. Viitattu 16.2.2009. Saatavissa <http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/tyohyvinvointi.htm>

- Hänninen, R. (2007). *Hiljaisuuden opetuksia. Sibelius-Akatemian opiskelijoiden kokemuksia harmonisesta laulusta*. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto/ Sibelius-Akatemia.
- Kenny, D. (2002). The Effects of Group Singing on Mood. *Psychology of Music*. 30(6). 175-185.
- Kotirinta, P. (2008). Elektroniset lähteet. *Tutkimus: Musiikin kuuntelu nopeuttaa aivoinfarktista toipumista*. Viitattu 3.6.2009. Saatavissa <http://www.hs.fi/kulttuuri/artikkeli/Tutkimus+Musiikin+kuuntelu+nopeuttaa+aivoinfarktista+toipumista/1135234194079>
- Kreutz, G.; Bongard, S.; Rohrmann, S.; Hodapp, V.; Grebe, D. (2004). Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State (2004). *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6). 623-635.
- Laine, T. (2007). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. 2. korjattu painos. Juva: PS Bookwell Oy.
- Lehikoinen, P. (1973). *Parantava musiikki. Johdatus musiikkiterapian peruskysymyksiin*. Helsinki: Fazer.
- Lehikoinen, P. (1988). Ääniaaltojen rentouttava vaikutus. *Musiikkiterapia*. 21-25.
- Lehikoinen, P. (1996). Matalataajuuksinen värähtelyenergia ja musiikkiterapian neurofysiologinen perusta. Teoksessa H. Ahonen-Eerikäinen (toim.) *Taide psykososiaalisen työn välineenä*. Julkaisusarja B. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Joensuu.
- Lehikoinen, P. (1997). Musiikki värähtelynä. Teoksessa M. Kaikkonen & S. Mattila (toim.) *Musiikki ja mielen mahdollisuudet*. Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisuja. Helsinki.
- Lehtiranta, E. (1989). Iégor Reznikoff- gallialainen orfeusinkarnaatio. *Synkooppi*, 11/1989(1), 31-36.
- Lehtonen, K. (1986). *Musiikki psyykkisen työn edistäjänä. Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista*. Turun yliopiston julkaisuja sarja 56. Lehtonen, K. (1986). Turku: Turun yliopisto.
- Lehtonen, K. (1998). *Musiikki, kieli ja kommunikaatio. Mietteitä musiikista ja musiikkiterapiasta*. 2. muuttumaton painos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

- Lehtonen, K. (2007). Onko musiikkiterapiassa uskonnollisia aineksia. *Musiikin symboliset ulottuvuudet*. Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.
- Lehtonen, K. & Niemelä, M. (1997). *Kielikuvista mielikuviin. Musiikin monikerroksisen kerronnallisuuden tarkastelua esimerkkiaineistona psykiatristen potilaiden tärkeäksi kokema musiikki*. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A: Tutkimuksia, osa 177. Turku.
- Leisiö, T. (2006). Alussa oli laulu. Teoksessa E. Kukkurainen, V. Kurkela, H. Leisiö (toim.) *Alussa oli laulu*. Professori Timo Leisiön juhlakirja 1946-2006. Tampere: Tampereen yliopiston musiikintutkimuksen laitos ja kansanmusiikki-instituutti.
- Lilja-Viherlampi, L-M. (2007). *Minunkin sisällä soi – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa*. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 24. Turku.
- Liljenmaa, L. M. (1988). Musiikki avaa väyliä syvälle ihmiseen. *Terveys* 9/1988.
- Maslow, A. (1968). *Toward a Psychology of Being*. Second Edition. New York: D. Van Nostrand Company.
- Maslow, A. H. (1971). *The Father Researchers of Human Nature*. New York: The Viking Press.
- Metsämuuronen, J. (toim.) (2006). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp.
- Mithen, S. (2005). *The Singing Neanderthals. The Origins of Music, Language, Mind and Body*. Phoenix: Weidenfeld & Nicolson.
- Moberg, K. U. (2007). *Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Niemelä, M. (1998). *Musiikki kokemuksen sillalla - musiikin kulttuuriset ja sukupuoleen kytkeytyvät merkitykset psykiatristen potilaiden tärkeäksi kokeman musiikin valossa*. Licensiaatin työ. Jyväskylän yliopisto.
- Nikander, S. (2005). Rukous ja mantra löytävät luonnollisen rytmin. *Voi hyvin*. (7), 43-44.
- Nyky-suomen sanakirja 2* (1978). *Lyhentämätön kansanpainos osat III ja IV L-R*. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset.
- Partanen, M. (1996). Yhteislaulu terapiavälineenä. Teoksessa H. Ahonen-Eerikäinen (toim.) *Taide psykososiaalisen työn välineenä*. Julkaisusarja B. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Joensuu.

- Perttula, J. (2005). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Tartto: Dialogia Oy.
- Peters, J. (1987). *Music Therapy*. Illinois: C. C. Thomas.
- Pietikäinen, Maija (2001). Aluksi. Teoksessa V, Werbeck-Svärdström (kirj.) M, Pietikäinen (suom.) *Lauluäänen koulutustie. Tie katarsikseen laulutaitteessa*. Vantaa: Suomen antroposofinen liitto.
- Pribram, K. H. (1971). *Languages of the Brain*. Eaglewood Clifts, NJ: Prentice-Hall.
- Pyhä Raamattu (2004). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo, 332.
- Rauhala, L. (1992). *Mitä meditaatio on?* Hämeenlinna: Karisto.
- Reznikoff, I. (1994). Elektroniset lähteet. Therapy of pure sound reaching deep consciousness to heal. Viitattu 11.3.2009. Saatavissa http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/pure_sound.htm
- Ridder, H-M. (2005). Individual Music Therapy with Persons with Frontotemporal Dementia. *Nordic Journal of Music Therapy*, 14 (2), 91-106.
- Romppanen, Mikko (2001). *Satumaa on ihmisen sielussa. Tutkielma laulun terapeuttisen käytön ulottuvuuksista Satumaa-tangon kuuntelukokemusten pohjalta*. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Musiikkitieteen laitos.
- Ruud, E. (1998). *Improvisation, Communication and Culture*. U.S.A: Barcelon Publishers.
- Sloboda, J. & Juslin, P. (2001). Psychological perspectives on Music and Emotion. Teoksessa Sloboda & Juslin (toim.) *Music and Emotion: Theory and research*. Oxford: Oxford University Press.
- Scherer, K. R. (1993). Neuroscience projections to current debates in emotion psychology. *Cognition and emotion* 7. 1-41.
- Summer, L. (1990). *Guided Imagery and Music in the Institutional Setting*. St. Louis: MMB Music inc.
- Shiloah, A. (2001). Jewish and Muslim Traditions of Music Therapy. Teoksessa *Music and Medicine*. Toinen painos. Toim. P, Horden. Great Britain: MPG Books Ltd, Bodmin, Cornwall, 70.
- Tanninen, S. (2008). Elektroniset lähteet. *Ääni ihmisessä – ihminen äänessä. Fenomenologinen tutkimus laulettuun äänen kokemisesta harmonisen laulun laulutavassa*. Oulun yliopisto. Musiikkikasvatuksen osasto. Pro gradu. Viitattu

- 14.1.2009. Saatavissa
http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/Sanna_Tanninen_gradu_tiivistelma.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Utriainen, J. (2000 a). *Etnografinen tutkimus Iégor Reznikoffin ääniterapeuttisesta metodista Suomessa*. Tutkijakoulutuksen tutkimusraportti ja proseminaarityö. Musiikkitiede. Taiteiden tutkimuksen laitos. Humanistinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
- Utriainen, J. (2000b). *Etnografinen tutkimus Iégor Reznikoffin ääniterapeuttisesta metodista synnytysvalmennuksessa*. DDPH Tutkijakoulutuskurssiin tutkimusraportti. Musiikkitiede. Taiteiden tutkimuksen laitos. Humanistinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
- Utriainen, J. (2005). *A Gestalt Music Analysis. Philosophical Theory, Method, and Analysis of Iégor Reznikoff's Compositions*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Vuori, H.-L. (1995). *Antiikin kontemplatiivinen laulu ja gregoriaaninen laulu Iégor Reznikoffin mukaan*. Sibelius-Akatemia. Musiikkikasvatuksen osasto. Helsinki. Pro gradu. Viitattu 14.1.2009. Saatavissa <http://ethesis.siba.fi/ethesis/showrecord.php?ID=81146>
- Vuori, H.-L. (2003). *Hiljaisuuden syvä ääni: Antiikin kontemplatiivinen laulu ja gregoriaaninen laulu Iégor Reznikoffin mukaan*. Helsinki: Kriittinen korkeakoulu.
- Vuori, H.-L. & Laitinen, M. (2005). *Synnytyslaulu. Rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana*. Helsinki: Edita.
- Vuori, H.-L. (2009). Elektroniset lähteet. *Rakkaasta laulusta*. Viitattu 11.3.2009. Saatavissa <http://www.voxsilentii.fi/18>
- West, M. (2001). Music Therapy in Antiquity. Teoksessa P. Horden (toim.) *Music and Medicine* Toinen painos. Great Britain: MPG Books.
- Wigram, T. (1997). The Development of Vibroacoustic Therapy. Teoksessa T. Wigram & C. Dileo (toim.) *Music Vibration and Health*. USA: Jeffrey Books.

**Hiljaisuuden ääni – rukouslauluja keskiajalta
30.6. – 4.7.2008
Heponiemen Hiljaisuuden keskus**

Ohjelma:

Ma

14 kahvi
14.30 tutustuminen Heponiemeeseen ja lauluun
17.30 päivällinen
20 äänille nimet
21 iltarukous

Ti – ke - to

8.30 aamurukous
8.50 aamupala
10 laulua
12 päivärukous
12.20 lounas
lepoa
14.30 kahvi
15.00 laulua
17.30 päivällinen
(20-21 iltalaulut halukkaille)
21 iltarukous

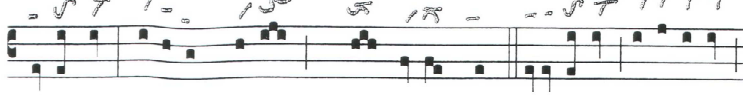
Pe

8.30 messu
9 aamupala
10.15 laulua
12 päivärukous
12.20 lounas

Sauna lämpiää kahtena iltana, tiistaina ja torstaina.

Liite 2 Kurssilla laulettuja lauluja

Hoosianna Daavidin polka, voittamaton aurinko G, VII moodi.



Hosanna filio Da-vid sol invi-ctus. Alleluia, alleluia,



alleluia, alleluia, alleluia, a- lleluia alleluia.

greg. trad. sov. I.R.

Sanctus G, VII moodi.



San- ctus, Sa-nctus, Sanctus Domi-nus Deus Sa- baoth.

G.T. 1973, 796.

Kyrie eleison G, VIII moodi



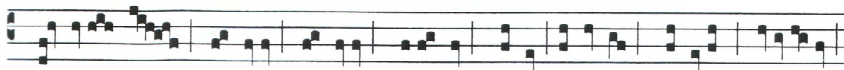
Kyrie ele- yson Chri- ste leyson.



Ky- rie e- le- yson. Kyri-e e- le- yson.

A.T. f. 87r. transkr. H-L V

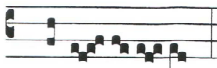
Spiritus Domini. Herran henki täyttää maanpiirin, tulkaamme palvomaan häntä. F, V moodi



Alle- lu- ia, spi-ritus Do-mini reple-vit orbem terrarum ve-nite adoremus,



alle- lu- ia. Hal- le- lu- ia, Her-ran hen-ki täyt-tää maan- pii- rin



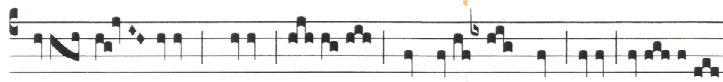
Hal-le- lu- ia.

Viisauden kirja 1: 7
A.T. f. 105r-v.transkr. ja suom. sov. H-L V 2008

Liite 3 Kurssilla laulettuja lauluja

Meditatio cordis, Ps. 18:15b-16,2

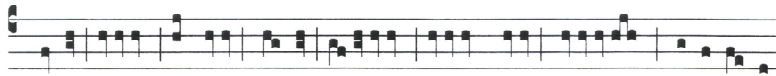
d-moodi



Medi- ta- tio cordis me- i in conspec- tu tuo semper.



Domine, adjutor meus, * et redemptor me- us.



Cæli enarrant glo-riam Dei: * et opera manuum ejus annuntiat firmamentum.

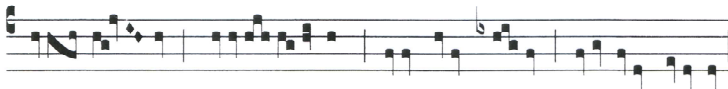


Glori- a Pa- tri et Fi- li- o et Spi- ritu- i San- cto



Sicut e- rat in principi- o et in secula seculo- rum a- men.

Psalmistä 19: 15b-16, 2. 15. Ota sanani suopeasti vastaan, sanani ja sydämeni ajatukset, Herra turvani ja lunastajani. 2. Taivaat julistavat Jumalan kunniaa, taivaankansi kertoo hänen teoistaan.



Sydä- me- ni ajatu- set ovat aina si- nun sil- miesi edessä.



Her- ra, tur- vani ja pe- las- taja- ni.



Taivaat julistavat Jumalan kun- ni.aa, tai- vaan- kansi kertoo hänen teois- taan.

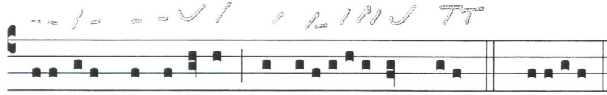
Graduale aboense s. 48.

F.m. II n:o 44 f.11v., transk. ja suom. sov. H-L V

d-moodissa korkea sekunti!

Liite 4 Kurssilla laulettuja lauluja

Exsultabo et laetabor, F, VI moodi. Ps. 31:8. Ordinis sororum A. SS. Salvatore vulgo.
Sanctae Birgittae ss. 136-137. transkr. ja suom. sov. H-L V



Exsultabo et laeta-bor in misericordia tua. Exsultabo.



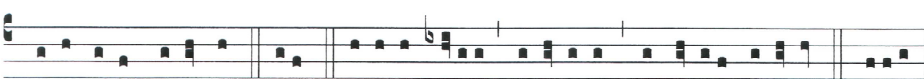
Quoniam respexi-sti humilitatem me-am. In misericordia tua..



Gloria Patri, et Filio, et Spiritui Sancto. Exsultabo.

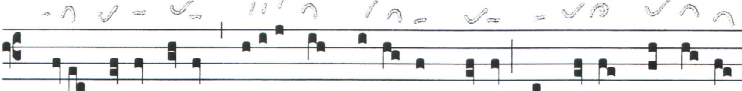


Iloitsen ja riemuit-sen si-nun hyvydestäsi. Iloitsen. Sinä näet minun hä-täni



tiedät kaiken tuska-ni. Sinun. Kunnia I-sälle, ja Po-jalle ja Py-hälle Hengel-le. Iloitsen.

Angelorum esca, d II moodi. Corporis et Sanguinis Christi



Ange-lorum esca nutritivisti popu-lum tu-um, et pa-nem de cae-lo



praestitis-ti e-is, alle-lu-ia. Enke-leiden ruualla ravit-sit kan-sasi,



ja lei-pää taivaas-ta lä-he-tit heil-le, alle-luia.

Viisauden kirja 16:20
Antiphonale monasticum s. 442.
suom. sov. H-L V 2007

Liite 5 Kurssilla laulettuja lauluja

Ave regina celorum, I moodi

Terve taivaan kuningatar, enkelten kuninkaan äiti. Oi Maria, neitsyiden äiti, joka tuoksut kuin ruusu ja kuin lilja. Vuodata rukouksemme pojalle uskollisten pelastukseksi. (Yksi neljästä Neitsyt Marian rukouksesta. Muut ovat: Salve regina, Regina caeli, Ave redemptoris mater)

A- ve regina celo- rum mater regis angelo- rum

O Maria flos vir-gi-num velut ro- sa vel li- lium funde preces ad filium

pro salutare fide- lium. Allelu- ya, al-le- lu- ya.

Graduale aboense s. 158. F.m. II n:o 44 f. 41v.
transkr. H-L V 2008

Ave Maria, d, moodi.

Ave Maria gracia plena Dominus tecum, benedicta tu in

mulieribus et benedictus fructus ventris tui, Jhesus Christus

in eternum, alleluia.

Brev. 129 F. 7r transkr. H-L V

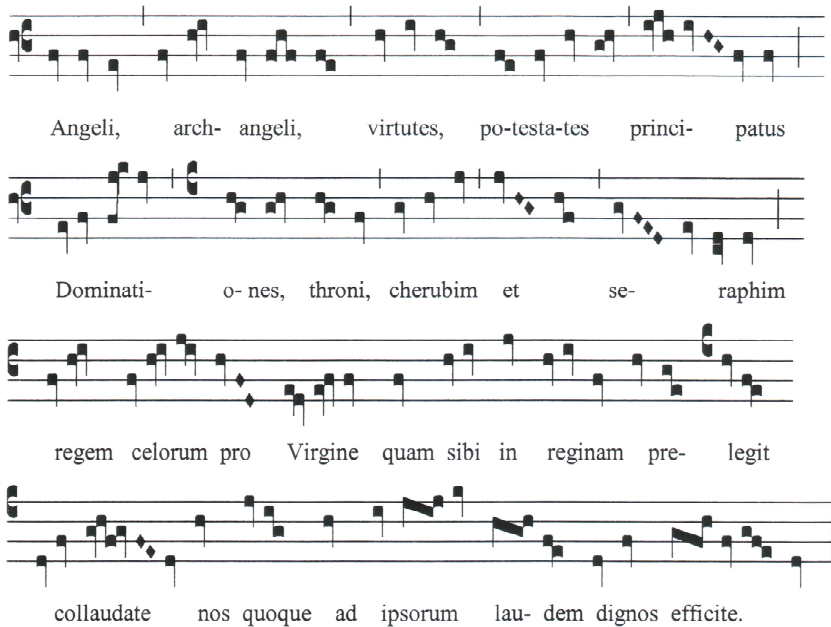
Ave Eva d, II mode

Ave E-va, ave A- dam, ave Mar-ia, a- ve Joosef, ave Jee- sus.

H-L V 2006

Liite 6 Kurssilla laulettuja lauluja

Angeli, Archangeli, Cantus sororum, Feria secunda, maanantain laudes-hetken antifoni, d-moodi. Enkelit, arkkienkeli, hyveet, kyvyt, herruudet, valtaistuimet, kerubit ja serafit ylistäkää yhdessä taivasten kuningasta Neitsyen tähden, jonka hän on valinnut itselleen kuningattareksi, ja tehkää meidätkin sopiviksi heitä ylistämään.



Angeli, arch- angeli, virtutes, po- testa- tes princi- patus

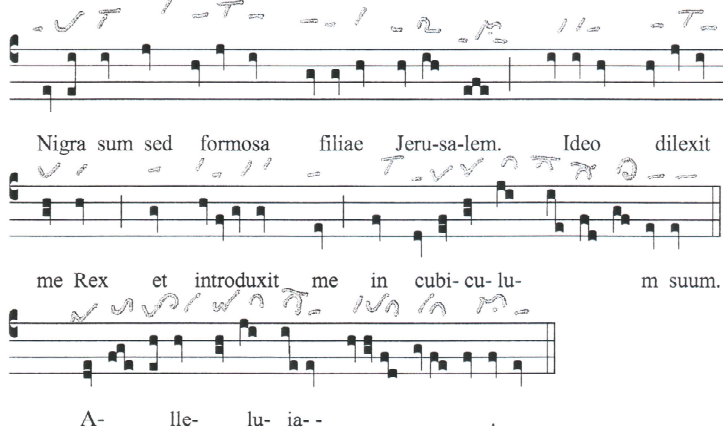
Dominati- o- nes, throni, cherubim et se- raphim

regem celorum pro Virgine quam sibi in reginam pre- legit

collaudate nos quoque ad ipsorum lau- dem dignos efficite.

A92a f. 30r-v. transkr. H-L V.

Nigra sum, e, III moodi, Olen musta, mutta kaunis Jerusalemin tytär. Siksi Kuningas rakasti minua ja johdatti minut makuuhuoneeseensa. Halleluja. (suom. Teivas Oksala)



Nigra sum sed formosa filiae Jeru- sa- lem. Ideo dilexit

me Rex et introduxit me in cubi- cu- lu- m suum.

A- lle- lu- ia- -

greg. trad. sov.

I. Reznikoff, neliönuoteille H-L V.

Liite 7 Kurssilla laulettuja lauluja

4

Alleluia

Sancte Michael Archangele

defende nos in praelio, ut
non pereamus in tremendo
iudicio

Ylistäkää Herraa kaikki hänen enkelinsä, ylistäkää
Herraa kaikki hänen Ruit sotajoukko nsä
Yli stäkää Häntä au-rinko ja kuu
Yli stäkää Häntä kaikki kirkon t
tähdet ja va lo

Liite 8 Rukoushetkien psalmeja

RUKOUSHETKIEN PSALMEJA, Hiljaisuuden ääni kesä 2008

Herra avaa minun huoleni, * niin suuni julistaa sinun kunniaasi.
Jumala, ole armollinen pelasta minut, * riennä avukseni Herra.
Domine labia mea aperies * et os meum annuntiabit laudem tuam, alleluia.

AAMUN RUKOUSHETKI

Antifoni Ps. 104: 31. Olkoon Herran kunnia ikuinen!

Taivaat julistavat Jumalan kunniaa, * taivaankansi kertoo hänen teoistaan.
Päivä ilmoittaa ne päivälle, * yö julistaa yölle.
Ei se ole puhetta, ei sanoja, * ei ääntä jonka voisi korvin kuulla.
Kuitenkin se kaikuu kaikkialla, maanpiirin yli merten ääriin.*
Hän on tehnyt sinne majan auringolle.
Ja aurinko nousee kuin sulhanen hääteltästä, * kuin sankari riemukkaana juoksemaan rataansa.
Taivaan äärestä se lähtee ja kaartaa taivaan toiseen ääreen, *
eikä mikään jää sen paisteelta piiloon. Ps. 19:2-7.
Kunnia Isälle ja Pojalle * ja Pyhälle Hengelle,
niin kuin oii alussa, nyt on ja aina, * iankaikkisesta iankaikkiseen. Aamen.

Antifoni Luuk. 24:34. Herra on todella noussut kuolleista.

8. Minä pysyn aina lähellä Herraa. * Kun hän on oikealla puolellani, minä en horju.
9. Minun sydämeni iloitsce, mieleni riemuitsee, * minun ruumiini ei pelkoa tunne.
10. Sinä et hylkää minun sieluani tuonelaan, * et anna palvelijasi joutua kuoleman valtaan.
11. Sinä osoitat minulle elämän tien, sinun lähelläsi on chtymätön ilo, *
sinun oikealla puolellasi ikuinen onni. Ps.16:

Messun antifoni Ps. 28:8 Herra on kansansa voima, voideltunsa apu ja turva.

Herra, sinua minä huudan, * sinä olet minun kallioni.
Älä ole vaiti, kun puhun sinulle! * Jos sinä et vastaa, olen kuoleman oma.
Kuule minun rukoukseni, kun huudan sinua avuksi *
ja kohotan käteni temppelisi pyhintä kohti.
Kiitetty olkoon Herra! * Hän on kuullut avunpyyntöni.
Herra on minun voimani ja kilpeni, * häneen minä luotan.
Minä sain avun, ja minun sydämeni riemuitsee, * minä laulan ja ylistän Herraa.
Herra on kansansa voima, * voideltunsa apu ja turva.
Pelasta kansasi ja siunaa omiasi, * kaitse ja kanno heitä nyt ja aina. Ps. 28: 1-2, 6-9.

PÄIVÄN RUKOUSHETKI

Antifoni Ps. 55:23

Jätä taakkasi Herran käteen, hän pitää sinusta huolen.

2. Niin kuin peura janoissaan etsii vesipuroa, * niin minä kaipaan sinua, Jumala.
3. Minun sieluni janoa Jumalaa, elävää Jumalaa. *
Milloin saan tulla temppeliin, astua Jumalan kasvojen eteen?
9. Päivällä Herra antaa armonsa vallita, *
yöllä saan laulaa hänen kiitostaan ja rukoilla elävää Jumalaa
12. Miksi olet masentunut, sieluni, miksi olet niin levoton? *
Odota Jumalaa! Vielä saan kiittää häntä, Jumalaani, auttajaani. Ps. 42.

Liite 9 Rukoushetkien psalmeja

Antifoni Ps. 62:2

Jumalan edessä mieleni hiljenee, hän antaa minulle avun.

6. Hiljene sieluni Jumalan edessä! * Hän antaa minulle toivon.
7. Hän on kallio, hän on minun pelastukseni, * hän on linnani, minä en horju.
8. Jumalassa on minun pelastukseni ja kunniani. * Hän on luja kallio, hänessä on turvani.
9. Luottakaa aina Jumalaan, tuokaa hänen eteensä kaikki mikä sydäntänne painaa! * Jumala on turvamme. Ps. 62:

ILLAN RUKOUSHETKI

Antifoni Psalmi 71:9

Älä heitä minua pois minun vanhalla iälläni, älä hylkää minua, kun voimani loppuu.

4. Yhtä minä pyydän Herralta, yhtä ainoaa minä toivon; * että saisin asua Herran temppelissä kaikki elämäni päivät! Saisin katsella Herran ihanuutta hänen pyhäkössään * ja odottaa, että hän vastaa minulle.
7. Herra, kuule, kun huudan sinua! *Ole minulle armollinen, vastaa pyyntööni.
8. Sydämeni muistaa sinun sanasi: "Etsikää minun kasvojani." * Herra, minä tahdon etsiä sinua, älä kätke minulta kasvojasi! Ps. 27:

Antifoni Luuk. 23:46.

Sinun käsiisi, Herra, annan henkeni.

- Herra on minun paimeneni, * ei minulta mitään puutu.
Hän vie minut vihreille niityille, hän johdattaa minut vetten ääreen, *siellä saan levätä.
Hän virvoittaa minun sieluni. * Hän ohjaa minua oikeaa tietä nimensä kunnian tähden.
Vaikka minä kulkisin pimeässä laaksossa, en pelkäisi mitään pahaa, sillä sinä olet minun kanssani.
* Sinä suojelet minua kädelläsi, johdatat paimensauvallasi.
Sinä katat minulle pöydän vihollisten silmien eteen. *
Sinä voitelet pääni tuoksuvalla öljyllä, ja minun maljani on ylitsevuotavainen.
Sinun hyvytyesi ja laupeutesi ympäröivät minut kaikkina elämäni päivinä, * ja minä saan asua Herran huoneessa päivieni loppuun asti. Ps. 23

Antifoni Ps. 63:4,2

Suurempi kuin elämä on sinun armosi. Minun huuleni ylistävät sinua. Jumala, minun Jumalani, sinua minä odotan.

Ps.63:

2. Jumala, minun Jumalani, sinua minä odotan. * Sieluni janoaa sinua, ruumiini ikävöi sinua ja uupuu autiomaassa ilman vettä.
3. Pyhäkössä saan nähdä sinut, * kokea sinun voimasi ja kirkkautesi.
4. Suurempi kuin elämä on sinun armosi. * Minun huuleni ylistävät sinua.
5. Jumalani, minä kiitän sinua niin kauan kuin elän, * minä turvaan sinuun, kohotan käteni sinun puoleesi.
6. Sinä ravitset minut kuin parhaissa pidoissa, * ja minä ylistän sinua riemuitsevin huulin.
7. Minä ajattelen sinua levätessäni, * sinä olet mielessäni yön hetkinä:
8. sinä olet tullut avukseni, * ja minä saan riemuja siipiesi suojassa.
9. Koko voimallani minä tarraudun sinuun, * ja sinun oikea kätesi tukee minua.

Liite 10 Teemahaastattelun kysymykset

Kysymyksiä teemahaastatteluun

1. Miten tutustuit hiljaiseen rukouslauluun?

2. Mitä hiljainen rukouslaulu sinulle antaa?

3. Miten hiljainen rukouslaulu vaikuttaa sinuun?

Laulamisen aikaansaamat:

- Ajatukset?
- Fyysiset kokemukset ja tunteet? (esim. uni, rentoutuminen jne.?)
- Mielikuvat?
- Tunteet?
- Muistot?
- Hengelliset kokemukset?

4. Onko hiljainen rukouslaulu mielestänne hoitavaa?

5. Mitkä ovat mielestäsi hiljaisen rukouslaulun hoitavimmat elementit?

Liite 11 Taustakyselylomake

Täydennä ja valitse lomakkeesta itseäsi parhaiten kuvaavat vaihtoehdot.

1. Ikä _____

2. Sukupuoli a) nainen
 b) mies

3. Kotipaikka _____

4. Koulutus a) opistoasteen tutkinto
 b) alempi korkeakoulututkinto
 c) ylempi korkeakoulututkinto

5. Aikaisempi laulukokemus ja musiikin harrastuneisuus

- a) Minulla on paljon laulukokemusta.
- b) Minulla on jonkin verran laulukokemusta.
- c) Minulla on vain vähän laulukokemusta.

Olen harrastanut laulamista _____ vuoden ajan.

Olen harrastanut harmonista laulua _____ vuoden ajan.

Olen ottanut laulutunteja _____ vuoden ajan.

Olen laulanut kuorossa _____ vuoden ajan.

Jotain muuta esim. soittimien soittokokemus ja musiikin harrastaminen
perheen parissa _____

Liite 12 Taustakyselylomake

Valitse seuraavista vaihtoehdoista itseäsi lähinnä kuvaava vaihtoehto.

6. Elämäntilanne

Tulin kurssille tasapainoisesta elämäntilanteesta.

- a) täysin samaa mieltä
- b) osittain samaa mieltä
- c) jonkin verran eri mieltä
- d) täysin eri mieltä

7. Terveys

Koen, että terveydentilani kurssille tullessani oli hyvä.

- a) täysin samaa mieltä
- b) osittain samaa mieltä
- c) jonkin verran eri mieltä
- d) täysin eri mieltä

8. Uskonnollinen vakaumus

Minulla on kristillinen vakaumus.

- a) täysin samaa mieltä
- b) osittain samaa mieltä
- c) jonkin verran eri mieltä
- d) täysin eri mieltä

9. Emotionaalinen herkkyys

Olen luonteeltani herkkä ja tunteellinen.

- a) täysin samaa mieltä
- e) osittain samaa mieltä
- f) jonkin verran eri mieltä
- b) täysin eri mieltä

Paljon kiitoksia vastauksestasi!