

SYNNYTYSLAULU

Apua laulopedagogeille ja laulajille rentoutumiseen

Päivi Niskanen

Pedagoginen opinnäytetyö
Toukokuu 2011

Ammatillinen opettajakorkeakoulu





Tekijä(t) NISKANEN, Päivi	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	Päivämäärä 17.05.2011
	Sivumäärä 31	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi SYNNYTSLAULU. Apua laulopedagogeille ja laulajille rentoutumiseen		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) RAUTIO, Tuija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tekijän tavoitteena oli tutustua Synnytyslaulu-metodiin laulunopettajan ja laulajan näkökulmista. Tekijä osallistui metodin kehittäjän Hilikka-Liisa Vuoren pitämälle kurssille syksyllä 2010 Helsingissä. Kurssilla tehtyjen harjoitusten avulla hän sai omakohtaisen kokemuksen Synnytyslaulu-metodista. Tekijä lisäksi opetti syksyn 2010 aikana metodia kahdelle oppilaalle. Hänen oppilainaan toimivat näyttelijät; raskaana oleva nainen ja opinnäytetyön tekijän mies. Tämä pedagoginen opinnäytetyö sisältää niin Hilikka-Liisa Vuoren kuin oppilaidenkin haastattelun.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa kerrotaan Synnytyslaulusta oppijan ja opettajan näkökulmista. Tavoitteena oli myös selvittää mitä Synnytyslaulu on ja kenelle siitä voisi olla hyötyä. Tekijä pohtii käsitteinä sanojen tekniikka ja metodi eroavaisuuksia ja sanoja rentous ja ääni suhteessa laulamisen opiskeluun. Lisäksi tekijä pohtii voisiko Synnytyslaulu-metodista olla hyötyä myös muille kuin raskaana oleville naisille ja voisiko metodia hyödyntää tavallisessa laulun opetuksessa.</p> <p>Tekijä uskoo, että Synnytyslaulu-metodiin tutustumisesta on ollut hyötyä hänelle niin laulajana kuin laulunopettajanakin. Hän uskoo pystyvänsä jatkossa ohjaamaan paremmin itseään ja tulevia oppilaitaan rentoutumisessa ja oman äänen kanssa työskentelyssä. Tekijä myös toivoo, että tämä pedagoginen opinnäytetyö voisi tarjota mahdollisesti uuden vaihtoehdon sekä laulunopettajille että laulajille etsiä rentoutusta omasta itsestään äänen avulla. Hän toivoo lisäksi, että opinnäytetyö herättäisi lukijan mielenkiinnon metodia kohtaan.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Synnytyslaulu, laulopedagogiikka, laulumetodi, rentous		
Muut tiedot		



Author(s) NISKANEN, Päivi	Type of publication Diploma project (5 ECTS credits)	Date 17.05.2011
	Pages 31	Language finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title CHILDBIRTH SINGING. Helping music pedagogues and singers to relax		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) RAUTIO, Tuija		
Assigned by		
Abstract <p>The writer's aim in this thesis was to explore the Childbirth singing method from the perspective of a singing teacher and a singer. In Autumn, 2010 the writer participated in a Childbirth singing method course, which was run by Hilikka-Liisa Vuori, who is the developer of this method. At this course the writer got a first hand experience of the technique. The writer also taught the method during autumn, 2010. Her students were actors; a pregnant woman and the writer's fiancé. This bachelor's thesis contains interviews of Hilikka-Liisa Vuori and the students.</p> <p>The written report tells about the Childbirth singing method from the point of view of a teacher and a learner. One goal was to find out what Childbirth singing is and who can benefit from it. The writer considered the difference between the words technique and method and the words relaxedness and voice in terms of studying singing. The writer also considered could Childbirth singing method help other people than pregnant women and could people benefit from it in regular singing lessons.</p> <p>The writer of this thesis feels that Childbirth singing has developed her pedagogical and musical skills. She also believes that she can help herself and her students in the future to relax when using one's voice. The writer hopes that this thesis could offer a new alternative for singing teachers and singers in finding relaxedness within their own body. She also hopes that this work will raise positive feelings towards the method.</p>		
Keywords Childbirth singing, singing pedagogy, singing method, relaxedness		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 LAULAMISELLA RENNOKSI.....	7
2.1 Mitä on Synnytyslaulu.....	7
2.2 Rentous.....	8
2.3 Ääni.....	9
2.4 Metodi vai tekniikka.....	11
2.5 Synnytyslaulun ja niin sanotun perinteisen laulun eroja.....	12
3 SYNNYTYSLAULUA OPPIMASSA.....	14
3.1 Kohti uutta metodia.....	14
3.2 Synnytyslaulukurssilla oppilaana.....	16
3.2.1 Harjoitteita.....	16
3.2.2 Ajatuksia.....	18
3.2.3 Laulopedagoginen näkökulma.....	19
3.3 Synnytyslaulua opettamassa.....	20
4 KOKEMUKSIA SYNNYTYSLAULUSTA.....	23
4.1 Metodin "äiti"	23
4.2 Naisoppilaani.....	25
4.3 Miesoppilaani.....	26
4.4 Kokemuksemme synnytyslaulusta h-hetkellä.....	27
5 LOPUKSI.....	29
LÄHTEET.....	31

1 JOHDANTO

Pedagogisen opinnäytetyöni tavoitteena on herättää laulunopettajaksi opiskelevien ja ammatissa jo toimivien laulunopettajien kiinnostus Synnytyslaulu-metodia kohtaan. Halusin tutustua metodiin, joka ei ollut minulle entuudestaan tuttu ja saada selville, mitä Synnytyslaulu on. Pedagogisen opinnäytetyöni keskeisimpänä tavoitteena on kertoa Synnytyslaulusta oppijan, laulunopettajan ja laulajan näkökulmista. Pohdin myös voidaanko Synnytyslaulua hyödyntää tavallisella laulutunnilla ja jos näin on, niin miten, ja sopiiko se myös muille kuin raskaana oleville ja synnyttävälle naisille.

Idea tutustua Synnytyslaulu-metodiin pedagogisessa opinnäytetyössäni on lähtöisin syksyltä 2010. Kiinnostukseni heräsi omasta raskaudestani ja tulevasta synnytyksestä esiinnoisseista kysymyksistä. Kuulin metodista ystävältäni, joka oli synnyttänyt. Halusin tietää siitä enemmän ja niin ilmoittauduin elokuussa 2010 Helsingissä pidettävälle kurssille. Kurssista ja Synnytyslaulu-metodista innostuneena halusin kirjoittaa tämän pedagogisen opinnäytetyön.

Opinnäytetyössä tulen kertomaan kokemuksistani ryhmässä oppijana ja kokijana. Pidän myös tärkeänä saada kokemuksen Synnytyslaulun opettamisesta, vaikka metodi oli itsellenikin tuore. Oli luontevaa opettaa metodia ensimmäisenä miehelleni, koska hän oli tulossa synnytykseeni mukaan. Mieheni lisäksi opetin Synnytyslaulua raskaana olevalle ystävälleni, joka toimii ammatikseen näyttelijänä.

Teoriaosuudessa selvitän mitä Synnytyslaulu on ja kenelle siitä voisi olla hyötyä sekä esittelen käsitteitä rentous ja ääni suhteessa laulamisen opiskeluun. Pohdin myös käsitteiden tekniikka ja metodi eroavaisuuksia.

Metodin ”äiti” musiikkipedagogi Hilikka-Liisa Vuori auttoi opinnäytetyöni onnistumisessa valtavasti. Hän tutustutti minut yhdessä kirjoittamiensa kirjojen kanssa Synnytyslaulu-metodiin, antoi lisätietoa aiheesta ja jo kirjoitetuista töistä. Opinnäytetyö sisältää

Vuoren haastattelun. Hänen lisäksi haastattelin myös oppilaitani heidän kokemuksistaan. Oppilaiden vastauksista saatoin todeta miten Synnytyslaulu-metodi toimi heillä ja mitä he ajattelivat minusta pedagogina.

Uskon, että tämän pedagogisen opinnäytetyön avulla saan valmiuksia ymmärtää laulajan ääni-instrumenttia monipuolisemmin kuin aiemmin. Uskon myös, että pystyn jatkossa ohjaamaan itseäni ja tulevia oppilaitani paremmin rentoutumisessa ja oman äänen kanssa työskentelyssä. Synnytyslaulu on hiljentänyt minut oman ääneni lähteille ja uskon, että se voi tehdä saman jokaiselle, joka metodiin tutustuu. Toivon myös, että tämä opinnäytetyö voisi tarjota mahdollisesti uuden vaihtoehdon sekä laulunopettajille että laulajille etsiä rentoutta omasta itsestään äänen avulla. Toivon lisäksi, että pedagoginen opinnäytetyöni antaisi lukijalleen positiivisen ja myönteisen kuvan Synnytyslaulusta ja hälventäisi mahdollisia ennakkoluuloja kyseistä metodia kohtaan.

2 LAULAMISELLA RENNOKSI

2.1 Mitä on Synnytyslaulu

Synnytyslaulu-metodi perustuu ranskalaisen professorin Légor Reznikoffin opettamaan kehoresonanssiin ja mietiskely- eli rukouslauluun. Sen on kehittänyt ja tuonut Suomeen musiikinmaisteri ja musiikkipedagogi Hilka-Liisa Vuori.¹ Tässä opinnäytetyössä kirjoitan Synnytyslaulun isolla alkukirjaimella, koska Vuoren ja Laitisen kirjassa kyseinen sana kirjoitetaan myös näin.² Vuori vielä tarkentaa: *”Käytän aina isoa alkukirjainta Synnytyslaulu, koska se on nimi opettamalleni laululle.”*³

Synnytyslaulun ajatuksena on, että synnyttävän naisen on mahdollista itse helpottaa omalla äänenkäytöllään omaa ja sen myötä myös vauvan oloa synnytyksessä. Äänenkäytöllä on tarkoitus rentouttaa synnytystapahtumaa ja mahdollistaa varhaista vuorovaikutusta äidin ja lapsen välillä. Synnytyslaulu-metodissa käytetään huokailevaa ääntelyä, joka voidaan ajatella myös äidin hiljaisena rukouksena.⁴

Synnytyslaulu on pelkistetty ja yksinkertainen metodi, siinä lauletaan yhdellä vokaalilla mikä jo itsessään voidaan kokea rauhoittavaksi ja meditatiiviseksi. Kaikki ääntelyt tehdään oman hengityksen tahdissa ja sitä kuunnellen. Hiljainen äänen huokailu auttaa keskittymisessä ja mielen rauhoittumisessa. Kun mieli rauhoittuu, myös keho voi rentoutua.⁵

Hiljaisen äänen tekeminen herkistää kuuntelemaan itseämme, tunteitamme ja tuntemuksiamme sekä mielessämme että kehossamme. Metodin lempeä

¹ Vuori ja Laitinen 2005, 7.

² Vuori ja Laitinen 2005.

³ Vuori, 2011.

⁴ Vuori, 2010.

⁵ Vuori, 2010.

lähestymistapa auttaa rentoutumaan pakottomasti. Aistit herkistyvät ja tunnistamme siten helpommin omat tunteemme.⁶

Vuori ja Laitinen kirjoittavat, että *”jos kehomme on rentoutunut, on mielemmekin levollinen ja päinvastoin. Äänen tekeminen on matka omaan minään. Ääni on silta, joka yhdistää kehoa ja mieltä”*.⁷

2.2 Rentous

Honkanen-Korhonen vertaa artikkelissaan rentoutta vapauteen toimia ja tuottaa ääntä luontevasti ilman pingottamista. Hänen tarkoittamansa rentous ei tarkoita velttoutta eikä laiskottelua.⁸

”Rentous on jännityksen vastakohta. Jännityksessä lihassolut supistuvat ja lihas kovenee, rentoutuessa ne palaavat lepoasentoon ja lihas pehmenee.” Kestojännitys syntyy, jos rentoutumista ei lihaksistossa tapahdu. Jännittynyt keho ja lihasten kireys estävät hapenkulkua ja vapaata äänentuottoa, jolloin vapaa hengitys on mahdotonta.⁹ Vuoren ja Laitisen mukaan äänentuotto on parhaimmillaan luonnollinen jatkumo rauhalliselle hengitykselle ja levollinen ja syvä hengitys on rentouttavan äänen tekemisen perusta.”¹⁰

Hiljaista ääntä tuottaessamme kehomme rentoutuu monella tavalla. Verenpaine laskee, sydämen syke rauhoittuu, hengitys vapautuu ja syvenee. On luonnollista, että näin saavutettu rentous auttaa laukaisemaan stressitiloja ja jopa kivun tunteet voivat lievittyä.¹¹

⁶ Vuori ja Laitinen 2005, 16.

⁷ Vuori ja Laitinen 2005, 18.

⁸ Honkanen-Korhonen 1997, 53.

⁹ Talvi 1997, 32.

¹⁰ Vuori ja Laitinen 2005, 60 - 61.

¹¹ Emt., 16.

Talvi pohtii kirjoituksessaan rentoutta ja sitä miten se saavutetaan. Hänen mukaansa silloin kun keho on rento, on mielenkin oltava sitä. Rentoutta ei voi hänen mukaansa saavuttaa tekemällä tai itseään käskemällä. Itselleen on annettava lupa rentoutua ja on hyväksyttävä tekemättömyys. Talvi jatkaa, että lämmittelyjen ja venyttelyjen avulla voidaan rentouttaa lihaksia, mutta syvä rentouden tila on mahdollista saavuttaa vain mielen kautta. Talven mukaan rentous on enemmän asenne. Rento ihminen on rohkea ilmaisemaan tunteensa vapaasti, nauramaan ja itkemään silloin kun siltä tuntuu ja ei huolehdi turhista.¹² Edellä mainittua rentoutta tulisikin toteuttaa arkipäiväisessä käytössä. Olisi hyvä päästää irti lukoista ja rooleista ja näyttää tunteensa aidosti.

Kosketuksella ja itsensä silityksellä on suuri merkitys ääntä tehdessä. Kosketus auttaa tehostetummin lihaksia rentoutumaan¹³. Äänen ja kosketuksen yhteisvaikutus tekee rentoutumisesta tehokkaampaa ja konkreettisempaa¹⁴. Vuoren mukaan käsien liikkeellä ja kosketuksella on myös fysiologisesti tärkeä merkityksensä. Kädet eivät pelkästään seuraa äänen värähtelyä, vaan helpottavat äänen luonnollista tuottamista.¹⁵

Mari Koistinen kirjoittaa, että äänen vapauttaminen ei lähde ulkoisista tekijöistä. Hän kehottaa kokeilemaan ja soveltamaan annettuja ohjeita itseään avoimesti tutkiskellen. Hänen mukaansa äänentuottaminen tulisi olla mahdollisimman luonnollinen tapahtuma. Luonnollinen ääni syntyy kehossa automaattisesti, kun sen annetaan tapahtua. Koistisen mukaan äänen vapauttamisella ei olla rakentamassa mitään uutta, vaan houkuttelemassa esiin ihmisessä jo olemassa olevia toimintamahdollisuuksia.¹⁶

¹² Talvi 1997, 32.

¹³ Vuori ja Laitinen 2005, 65.

¹⁴ Emt., 8-9.

¹⁵ Vuori 2003, 25.

¹⁶ Koistinen 2003, 83.

2.3 Ääni

Sari Kaasinen kirjoittaa osuvasti ihmisäänen merkityksestä musiikinhistoriassa. Hän muistuttaa lukijaansa, että alussa ainoa soitin oli ihminen itse. Ennen soitinten keksimistä oli vain yksi ääni; ihmisen ääni.¹⁷ Mielestäni ihmisäänen merkityksen muuttuminen on itsessään aiheuttanut omasta äänestä vieraantumisen.

Kaasinen korostaa jokaisen ihmisen oman äänen ainutkertaisuutta. Ei ole kahta samanlaista ääntä. Varsinkin, kun oma äänemme muuttuu ja kehittyy eri elämänvaiheissa. Myös se, että henkilökohtainen äänemme paljastaa meistä niin fyysistä kuin henkistäkin hyvinvointia, on Kaasisen mielestä huomion arvoista.¹⁸

Synnytyslaulu pyrkii mielestäni rohkaisemaan naisia ja kaikkia siitä kiinnostuneita ihmisiä äänen alkulähteille. Kaasinen huomauttaa kuinka aikaisemmin naiset osasivat käyttää ääntään aidosti tunteet näyttäen. Tuolloin nainen lauloi, itki, manasi, loitsusi ja pyysi. Vastaavasti nykyaista Kaasinen moittii tunteiden piilottamisesta ja hiljaisesta asioiden unohtamisesta; ääntä käytetään korkeintaan puhinaan ja nieleskelyyn.¹⁹

Kaasinen kuvailee meille nykyajan äitejä, jotka elävät elämäänsä kiireessä sivuille vilkuilematta. Nykyajan ihminen ei uskalla pysähtyä tähän hetkeen kuuntelemaan mitä sisimpämme todella haluaa sanoa.²⁰ Nykyaika on erottanut meidät omasta äänestämme, joka on johtanut erilaisiin ongelmiin ääntä tuottaessa niin puhuessakin laulaessa. Ääni on meidän jokaisen työkalu ja sitä tulisi osata kunnioittaa ja hoitaa oikein. Äänen edessä täytyy uskaltaa hiljentyä ja kuunnella, mitä sillä on kerrottavana.

Jokaisen oma ääni on yhtä ainutlaatuinen persoonallisuuden osa kuin sormenjälkemmekin. Äänemme laatu on seurausta yksilöllisen kehomme koosta ja

¹⁷ Kaasinen 2008, 31.

¹⁸ Emt., 32.

¹⁹ Emt., 24.

²⁰ Emt., 24 - 25.

rakenteesta. Äänemme on henkilökohtainen keino välittää tunteita ja ajatuksia välittömästi toiselle ihmiselle.²¹

2.4 Metodi vai tekniikka

Laulua opettaessa puhutaan usein tekniikan opiskelusta. Myös puhekielessä on luonnollista sanoa: ”Lähden Helsinkiin opiskelemaan Synnytyslaulu-tekniikkaa”. Hilka-Liisa Vuori puhuu kuitenkin Synnytyslaulusta metodina. Vuoren mukaan metodi voisi olla parempi sana, koska hän opettaa tietynlaista toimintaa synnytyksessä:

*”Varsinaisestihan en puhu tekniikasta...Sinänsä pyrin opettamaan luonnollista tervettä äänenkäyttöä.”*²²

Nykysuomen sanakirjan mukaan sana *metodi* on järjestelmällinen menettelytapa määrätarkoituksen saavuttamiseksi tutkimus-, opetus- tai muu tapa, menetelmä. Tieteessä metodi merkitsee ajatusten järjestämistä jonkin periaatteen mukaan tai kokemusten hankkimista harkitun menetelmän mukaisesti.²³

Nykysuomen sanakirjan mukaan sana *tekniikka* on jonkun valmistamisessa, suorittamisessa tai muussa sellaisessa käytetyt teko-, suoritus- ja menettelytavat, menetelmät; teko- tai suoritustaito; jonkun tarkoituksensa saavuttamiseksi tarvittavien tarkoituksenmukaisimpien ja säästävempien keinojen tuntemus ja käyttötaito. Äänenkäytön tekniikkaa pidetään äänenmuodostuksena.²⁴

Mitä eroa on sanoilla tekniikka ja metodi? Mielestäni metodi on sanana pehmeämpi ja sitä ei miellä heti osaavuuteen tai osaamattomuuteen. Jos mietin ja sanon opiskelevani Synnytyslaulu-metodia, siitä tulee kuva, että opettelen uutta toimintatapaa tai tekemisen mallia. Jos taas jos sanon opiskelevani Synnytyslaulu-tekniikkaa, nousee

²¹ Vuori 2003, 22.

²² Vuori 2011.

²³ Anon. 1978, 457.

²⁴ Anon. 1978, 623.

miulle heti ensimmäisenä kysymys, millainen tekniikka se on, mistä aiheista se koostuu ja kuinka oppisin hallitsemaan sitä. Näiden selvityksien myötä on selvää, että Synnytyslaulun yhteydessä on sopivampaa puhua metodista kuin tekniikasta. Käytän siis tässä työssä sanaa metodi Synnytyslaulusta puhuttaessa.

2.5 Synnytyslaulun ja niin sanotun perinteisen laulun eroja

Vuoren mukaan Reznikoffin ajatuksena on, että kaikki äänen tuottaminen alkaa sisäänhengityksestä. Uloshengityksen aikana ääntö alkaa vatsasta ja nousee rintakehästä sitten ylöspäin. On olennaista ymmärtää, että ääni lähtee syvältä kehosta. Vain sen tajuamalla voi ymmärtää ääniterapiaa sekä äänen ja kehon yhteyttä. Ääni ei ole pelkästään älyllinen vaan myös fyysinen asia.²⁵

Vuori kertoo, Eerolan mukaan, että perinteisessä laulamissa puhutaan ”laulajan tuesta”, siinä hengitysilhaksistoa käytetään kontrolloidusti äänen korkeuden ja voimakkuuden säätelyyn. Kaikki tämä vaatii lihasten tonuksen dynaamista muuttumista.²⁶ Vastaavasti Reznikoffin metodissa, johon Synnytyslaulu perustuu, sivuutetaan tuki ja lihaksisto lähes täysin. Reznikoff pyytää ihmisiä huomioimaan vatsan ja pallean liikkeitä, koska kaikki laulaminen alkaa vatsasta lähtevästä hengityksestä.²⁷

Selkeä ero perinteisen laulamisen ja Reznikoffin metodin välillä on siinä kuinka ´aluke´ tuotetaan. Reznikoff puhuu pehmeästä alukkeesta, jossa ennen ääntä ilmaa saa ja pitääkin päästää ulos. Kurkku ei rasitu, kun lauletaan pehmeällä alukkeella. Vastaavasti perinteisessä laulamissa ´aluke´ tuotetaan ilman vuotavaa ilmaa.²⁸

Olen Vuoren kanssa samaa mieltä siitä, että ”*luonnollisessa äänenkäytössä laulaminen on lähellä puhetta*”. On selvää, että äänentuotto vaatii lihaksiston aktiivista

²⁵ Vuori 2003, 24.

²⁶ Eml.

²⁷ Emt., 25.

²⁸ Eml., 25.

työskentelyä, silti itse ääni ei saa olla pakolla tuotettua. Reznikoffin toive Vuoren mukaan on: *"Älkää laulako, olkaa resonanssissa."*²⁹

²⁹ Emt., 27.

3 SYNNYTYSLAULUA OPPIMASSA

3.1 Kohti uutta metodia

Sain synnyttäneeltä ystävältäni vinkin tutustua Synnytyslaulu-metodiin keväällä 2010. Hän oli lukenut aiheesta oman raskautensa aikana, mutta ei ollut osallistunut kurssille. Ystäväni kanssa juteltuani sain tunteen, että metodiin voisi olla kiinnostavaa tutustua. Olin tuolloin neljännellä kuulla raskaana ja siihen mennessä kaikki oli sujunut hyvin. Koin suurta mielenkiintoa tutustua ääneen liittyvään rentoutumismuotoon ja uskoin myös, että kyseisestä metodista voisi olla hyötyä synnytyksen lisäksi laulupedagogin työtä silmällä pitäen.

Synnytyslaulun on kehittänyt musiikkipedagogi Hilikka-Liisa Vuori. Hänen, yhdessä Marjaana Laitisen kanssa kirjoittama kirja *Synnytyslaulu - Rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana*³⁰, antaa lukijalleen kattavan kuvan metodista. Pelkästään lukemalla kirjan saa metodista niin laaja-alaisen käsityksen, että Synnytyslaulua voi harjoittaa myös itsenäisesti. Luonnollisesti se, että osallistuu henkilökohtaisesti Synnytyslaulukurssille, jossa pääsee harjoittelemaan ohjatusti erilaisia harjoitteita, takaa syvemmän ja omakohtaisemman kokemuksen aiheesta. Kirjan kirjoittajat rohkaisevat lukijaansa kokeilemaan metodia uskaliaasti. Kirjan neljäs kappale on kirjoittajien mukaan kirjan tärkein. Siinä on useiden pariskuntien sekä kättilöiden kokemuksia Synnytyslaulun harjoittamisesta synnytyksissä.³¹

Ilokseni sain huomata kuinka Synnytyslaulu-kirjan tekijät toivovat, että metodista voisi olla hyötyä jokaiselle elämäntilanteesta riippumatta. Kirjoittajat vertaavat äänen avulla saavutettavaa syvärentoutta viisauteen, joka voisi auttaa meitä muissakin elämämme

³⁰ Vuori ja Laitinen 2005.

³¹ Vuori ja Laitinen 2005, 9.

vaiheissa. He toivovat myös, että kirja antaisi virikkeitä muillekin kuin odottaville ja synnyttävälle naisille.³²

Edellä mainittu pohdinta vahvisti omaa mielenkiintoani Synnytyslaulu-metodia kohtaan. Voiko minun ääneni rentouttaa ja auttaa jopa niin ison kivun kanssa kuin mitä synnytyskipu on ja voisiko tästä metodista todella olla hyötyä ihan kenelle tahansa? Itseäni erityisesti kiinnostaa äänenkäyttö ja äänen yhteys rentoutumiseen niin sanotun perinteisen laulamisen yhteydessä.

Useasti laulutunnilla voi vallita suorituskeskeinen tunnelma johtuen siitä, että niillä pyritään saavuttamaan teknisiä valmiuksia ja tavoitteet voivat olla, joko opettajan tai oppilaan toimesta liian korkealle asetettuja. Näin ollen oppilas voi kokea laulamistapahtuman jännitteiseksi, siksi Synnytyslaulu-metodissa käytetyt silmien sulkeminen ja vokaaleilla huokailu esimerkiksi ääniharjoitusten välissä, voisivat mielestäni auttaa äänentuottolihas- ja mielen rentoutumisessa.

Metodi on helppo oppia, mutta hiljentymisen oman ”pienen äänen” edessä voi olla vaikeaa kenelle tahansa ja voisin kuvitella, että joissakin tilanteissa laulajille vielä haastavampaa. Itsensä rentouttaminen ja laulajan roolista irtipäästäminen voi olla vaikeaa.

3.2 Synnytyslaulukurssilla oppilaana

Osallistuin Hilikka-Liisa Vuoren pitämälle Synnytyslaulukurssille Helsingissä elokuussa 2010. Ryhmällä oli yhteensä kolme 1,5 tunnin mittaista tapaamista. Itse osallistuin kahteen kontaktiopetuskertaan. Opetus tapahtui ryhmässä ja osallistujina oli lisäksi neljä raskaana olevaa naista, yksi mies ja yksi doula. Tiesin metodista ennen kurssia hyvin vähän, tuskin mitään.

³² Vuori ja Laitinen 2005, 8.

Tunnin ilmapiiri oli alusta alkaen hyvin lämmin ja turvallinen. Vuoren otteista näki, että hän oli opettanut Synnytyslaulua jo useita vuosia ja toiminut erilaisten ryhmien kanssa. Jouduimme yllättäen pitämään tunnin Metropolian kampuksen aulassa, mutta siitä huolimatta saimme tarvittavan työskentelyrauhan koulun jo sulkeuduttua. Tunnin aluksi Vuori kysyi meiltä mistä olimme kuulleet Synnytyslaulusta, minkä jälkeen aloitimme harjoitteet yhdessä.

3.2.1 Harjoitteita

Harjoitusten alussa Vuori kertoi rauhallisesti, mikä tarkoitus harjoitteella on ja miten sitä voi lähteä itse kokeilemaan. Sen jälkeen Vuori lauloi lempeällä äänellä meille eteen ja sitten jokainen lähti mukaan oman hengityksen tahdissa. Ensimmäiset harjoitteet lauloimme istuen ringissä. Lähes kaikki harjoitukset tehtiin silmät kiinni. Silmien kiinnipitäminen tehosti mielestäni rentoutumista. Yksi harjoitus kesti useita minuutteja.

Kurssilla lauloimme pääsääntöisesti a-vokaalilla. Vuoren mukaan ei ole suurta merkitystä mitä vokaalia käyttää, koska jokainen löytäisi itselleen sopivimman äänteen. Parhaiten minulle jäi mieleeni harjoitus, jossa a-vokaalilla lauletaessa kädet vaelsivat pään ja kaulan alueella äänen korkeuden ollessa hieman puheääntä korkeampi. Seuraavan sisäänhengityksen jälkeen laskimme äänen kvartilla alaspäin ja vaihdoimme vokaalin u:ksi ja samalla kädet painuivat alavatsaan, jopa reisiin asti. Sen jälkeen toistimme tätä harjoitusta useita kertoja joko samasta äänestä, alemmaa tai ylempää laulaen. Koko harjoituksen ajan sai pitää silmiä kiinni ja keskittyä vain huokaamaan ja rentouttamaan itseään omien käsien ja ulos tulevan ilman ja vokaalien avulla.

Seuraavaksi Vuori kehotti meitä ottamaan silittelyyn vatsan lisäksi pään, hartian ja niskankin. Kaikki nämä ovat yhtä vapaassa äänentuotossa. Viimeisenä lisäsimme a-u-harjoitukseen vokaalin o ja konsonantin m, että saimme aoum -äänteen. *"A-vokaalia tunnustellaan rintakehän alueelta, o-vokaalia kaulan alueelta, u-vokaalia poskien*

alueelta ja m-konsonanttia pään alueelta".³³ Koin heti, että ymmärsin mistä Synnytyslaulussa oli kyse.

Leuan vapaana pitämiseen ja sen rentouttamiseen kiinnitettiin tunnilla erityistä huomiota, sillä leuan rentouttamisella on suora yhteys lantion rentouteen. Leuan ja poskien alueen hermoyhteys auttaa lantion ja kohdunsuun rentouttamisessa. Toisin sanoen pelkästään leukaa rentouttamalla autetaan lantion rentoutumista.³⁴ Myös Roivainen puhuu leukojen rentouttamisen puolesta. Hän kehottaa aloittamaan leukojen vapauttamisen juuri vokaaleja laulaen. Leukojen tulisi laulettaessa liikkua rennosti ja irttonaisesti.³⁵

Myöhemmin pääsimme myös liikkeelle ja kokeilimme harjoitteita seisoma-asennoissa muun muassa seinään nojaten. Osa harjoituksista tehtiin kontallaan niin, että pää oli lanteiden alapuolella. Verrattuna omaan tilanteeseeni osalla kurssilaisista laskettu aika oli vasta kuukausien päästä, siksi heidän vauvamahat eivät vielä näkyneet. Myös tämä havainto sai minut miettimään, voisiko metodia opettaa tekniikkana muillekin kuin synnyttävälle naisille. Tähän kysymykseen pyrin vastaamaan myöhemmin tässä opinnäytetyössä.

Pidin erityisesti harjoituksista, joita teimme pareittain seisten. Toisen kosketus tuntui miellyttävältä ja rauhoittavalta. Harjoitus, jossa kaveri laittoi kädet ensin hartioille ja lauloimme a:ta ja sitten kun ääni tippui u:hun ja kädet menivät alaselkään, tuntui meditatiivisen ihanalta.

Kotilan mukaan laulun opettamisessa koskettamisella on suuri merkitys. Varsinkin kun puhutaan instrumentista, joka on jokaisella ihmisellä "sisäänrakennettuna". Koskettamalla mallin näyttäminen helpottuu. Esimerkiksi tilanteessa, jossa puhutaan palleasta, hengityslihaksesta, jota ei voi nähdä. Hän myös muistuttaa, että

³³ Vuori ja Laitinen 2005, 65.

³⁴ Emt., 67.

³⁵ Roivainen 2004, 46.

koskettaminen on aina syytä tehdä korrektisti, oppilaan tuntemuksia ja reaktioita seuraillen.³⁶

Koen olevani fyysinen opettaja. Pidän tärkeänä kosketusta, sillä se tekee mielestäni laulamista konkreettista. Henkilökohtaisesti olen oppinut laulamista eniten, kun minua on koskettu ja niin sanotusti ”vaadittu” lihaksiani liikkumaan.

Synnytyslaulutunnilla kosketus oli erilaista. Huomasin, kuinka pelkkä käsien pitäminen kaverin yläselässä aiheutti syvän rentouttavan vaikutuksen. Kädet olivat vapaat, ne makasivat rentoina parin kehossa hieman paikkaa muuttaen, mutta mitään ”hierontaa” ne eivät tehneet.

Tunnin lopuksi lauloimme tuutulauluja. Hiljaa ja silmät kiinni. Vaikkei monikaan osannut entuudestaan lauluja, kerrattiin niitä niin monta kertaa, että kaikki oppivat lopulta melodian ja sanat. Kädet saivat vaeltaa silitellen kaulalla, pään alueella, ja valua aina vatsalle asti; ajatus kohti vauvaa.

Tunnin jälkeen tunsin syvärentoutuneeni. Me ryhmäläiset emme tunteneet etukäteen toisiamme tai ryhmän vetäjää ja siitä huolimatta useat meistä saavuttivat rauhallisen ja rentoutuneen olotilan. Muistan myös ajatelleeni ja ihmetelleeni, miten oloni ei syvän rentoutumisen myötä ollut yhtään uninen.

3.2.2 Ajatuksia

Heti kurssille osallistuttuani aloin miettimään, että Synnytyslaulu-metodiin tutustunut laulunopettaja voisi opettaa sen avulla huolimatta siitä onko oppilas raskaana tai ei. Mielestäni ”pienen äänen” etsiminen on kenelle tahansa laulajalle mielenkiintoista. Mikä on minun todellinen ääneni ja uskallanko kohdata sen?

Kurssille osallistuminen vahvisti omaa uskomustani siitä, että laulaminen on sielun avaamista niin itselle kuin jollekin korkeammalle voimalle. Parhaimmillaan laulaminen

³⁶ Kotila 2006, 56.

avaa koko sydämen ja ihmisen. Se on haaste, johon laulopedagogin on uskallettava tarttua.

Pidän tärkeänä, että muusikko ja musiikkipedagogi ovat valmiita kouluttamaan itseään ammatissa ollessaankin. Kurssit avartavat omaa näkemystä ja saavat ajattelemaan toisin, voivat ratkaista mahdollisia ongelmatilanteita, ja kyseenalaistavat terveellä tavalla jo aiemmin opitun. Laulopedagogin työ voi muuttua helposti kaavoihin kangistuneeksi, siksi erilaiset kouluttautumismahdollisuudet kannattaa käyttää hyväkseen.

3.2.3 Laulopedagoginen näkökulma

Kurssin tavoitteena oli edetä rauhallisesti. Osa Vuoren opettamista asioista oli minulle entuudestaan tuttuja, joskin ei niin ajatuksella harjoitettuja. Olin tutustunut klassisen laulun lisäksi puhe- ja teatterilauluun ja useisiin eri laulutyyliin jo aiemmin. Siksi puheäänien käyttäminen tuntui helpolta. En pyrkinyt muodostamaan mitään erityistä lauluääntä, vaan annoin äänen tulla niin kuin se sillä hetkellä tuli. Se mikä erottaa Synnytyslaulun muista laulutekniikoista on se, että metodin hallitsemisen edellytys ei ole laulutaito tai aiempi lauluharrastus. Taito rentouttaa itsensä äänellä ei vaadi nuottikorvaa. Tämän asian ymmärtäminen oli minulle puhdistavaa.

Laulunopettajien tehtävänä on tyypillisesti opettaa ihmiselle laulutekniikkaa, joka johtaa äänen hallintaan tai puhtaasti laulamiseen, mutta Synnytyslaulussa pyritään nimenomaan rentoutumisen hallintaan. Kirjassaan Vuori ja Laitinen toteavat³⁷, että Synnytyslaulun ei tarvitse jäädä vain synnyttävälle naisille metodiksi vaan Synnytyslaulu voi auttaa ihan jokaista ihmistä, joka haluaa oppia rentoutumaan.

Perinteisellä laulutunnilla tehdään rentoutumisharjoitteita, mutta se ei ole ”pääasia” laulutunnilla vaan siellä keskitytään enemmänkin ääniharjoituksiin, joiden avulla yritetään saada oppilaan ääni soimaan ja auki. Perinteisellä laulutunnilla on myös

³⁷ Vuori ja Laitinen 2005, 8.

tärkeää, että oppilas pääsee laulamaan ohjelmistoa harjoitusten lisäksi. Hyvän ammattitaidon omaava opettaja osaa jakaa tunnin kulun niin, että se sisältää harjoitteita ja ”itse asiaa”, eli laulujen harjoittelua. Perinteisellä laulutunnilla voi mennä pitkiäkin aikoja rytmin ja tekstin harjoittamiseen, niihin ei tarvitse Synnytyslaulutunnilla keskittyä. Emme myöskään käyttäneet nuotteja, vaan opettelimme kaiken materiaalin, myös tuutulaulut, korvakuulolta.

Mitä minulle jäi metodista päällimmäisenä mieleen? Synnytyslaulussa laulajan ja rentoutujan täytyy löytää yhteys itseen ja alavatsaan. Harjoituksia tehdessä on tärkeää olla hyvässä ja vapaassa asennossa niin istuessa kuin seisoessakin. Silmien sulkeminen auttaa mielen rauhoittamisessa. Leuan rentouttaminen ääntä tuottaessamme on ensiarvoisen tärkeää, koska leuan lihaksilla on yhteys alavatsaan ja sitä kautta mahdollisiin ääniongelmiin sekä äänen ja hengityksen virtaamattomuuteen. Omien ajatusten rohkeus: kipu ja pelko voidaan kohdata tekniikalla. Synnytyslaulu on hyvä keino hiljentyä oman instrumentin edessä. Sen avulla voi rauhoittua, rentoutua ja pysähtyä kuulemaan omaa sisintään. Uskon, että hiljaisuus, oman sielun huokaus voi viedä meidät oppimiseen, pois yliyrittämisestä ja ulkoa opitusta tekniikasta. Pieni ääni voi auttaa löytämään suuren äänen, todellisen ”oman äänen”.

3.3 Synnytyslaulua opettamassa

Sain hyvän kokemuksen metodin opettamisesta syksyllä 2010. Oppilainani toimivat näyttelijät; raskaana oleva ystäväni ja mieheni. Heidän kanssaan pidin yhteensä neljä intensiivituntia, jossa kävimme läpi keskeisimmät osa-alueet kyseisestä metodista. Haastattelin oppilaitani heidän kokemuksistaan Synnytyslaulu-metodista. Sain myös arvokasta palautetta siitä mitä he ajattelivat itsestään oppijana ja minusta pedagogina. Minua kiinnosti myös kuinka oppilaani kokivat metodin toimivuuden synnytyksessä.

Pidän Synnytyslaulua hyvin rauhallisena ja lempeänä opetusmuotona. Siinä äänen kvaliteetin sijaan keskitytään mielen rauhoittamiseen, rauhaan ja hiljaisuuteen. Ääntä

päästetään hengityksen mukana rauhassa ulos. Minulle oli tärkeää opettamisen kannalta rauhallisen ilmapiirin ylläpitäminen tunnilla. Osallistuin oppilaan kanssa äänentuottoon ja pyrin rauhoittamaan ja auttamaan oppilasta rentoutumisessa parhaan osaamiseni mukaan.

Synnytyslaulua oli luonnollisesti erilaista opettaa kuin äänen hallintaa tavallisella laulutunnilla. Perinteisellä tunnilla keskitytään teknisiin ja musiikillisiin asioihin, kun taas Synnytyslaulua opettaessa ei musikaalisuus ole pääasia. Opettajan roolina Synnytyslaulussa on olla aktiivinen toimija ja avustaja. Tavallisesta tunnista poiketen lauloin harjoituksia oppilaan mukana lähes koko ajan. Synnytyslaulua opettaessa oli luontevaa auttaa oppilasta rentoutumaan jopa makuuasennossa. Pianoa ja nuotteja en tarvinnut lainkaan.

Tunnit molempien oppilaideni kanssa sujuivat hyvin. Synnytyslaulua opettaessa koin olevani rauhallisempi. Istuin oppilastani vastapäätä, jolloin mielestäni välillemme tuli välitön ja rauhallinen olotila: pysähtynyt tunnelma, jossa meillä ei ollut kiire mihinkään. Voisin kuvailla, että meillä oli siihen hetkeen ja juuri niille äänille mitä teimme, aikaa.

Alussa minua hieman jännitti kuinka saisin ennakkoluuloisen mieheni innostumaan Synnytyslaulusta. Siksi lähdin hänen kanssaan liikkeelle hyvin varovaisesti ja perehdytin metodin saloihin vähin erin. Yllätyin positiivisesti, kuinka avoimin mielin mieheni asiaan lopulta suhtautui. Silloin viimeistään tajusin, että raskauteni ja tuleva synnytyksenikin tulisi olemaan yhteinen asiamme.

Opetuksessani korostin hänelle, kuten myös naisoppilaalle kasvojen rentona pitämistä ja äänen vapaata virtausta hengityksen mukana. Huolimatta siitä opetinko nais- tai miesoppilasta tein samat harjoitteet molempien oppilaideni kanssa. Oli erityisen mukavaa kuulla mieheltäni, kuinka hän teki havaintoja omasta leuastaan harjoittellessaan puheteatteria lavalla. Hän siirsi oppimiansa asioita metodista omaan työhönsä ja koki tietynlaisen valaistumisen asian tiimoilta jo muutaman yhteisen tunnin pidettyämme. Nainen taas kertoi tehneensä harjoituksia viikoittain ensimmäisen

tapaamisemme jälkeen ja kokeneensa, että siitä oli ollut hänelle välittömästi apua rentoutumisessa.

4 KOKEMUKSIA SYNNYTYSLAULUSTA

4.1 Metodin ”äiti”

Hilkka-Liisa Vuori on valmistunut musiikin maisteriksi Sibelius-Akatemian musiikkikasvatusosastolta vuonna 1995. Vierimaan mukaan Vuori löysi Synnytyslaulun, kun hän osallistui Légor Reznikoffin gregoriaanisen laulun kurssille odottaessaan toista lastaan. Vuoren ensimmäinen synnytys oli ollut pitkäkestoinen ja hän mietti, mitä voisi tehdä toisin tulevassa synnytyksessään. Reznikoff oli kehottanut Vuorea käyttämään samanlaista ääntä synnytyksessä kuin mitä he olivat käyttäneet gregoriaanisen laulun mietiskelyssä. Vuori sai huomattavan avun äänen käytöstä, ja näin syntyi Synnytyslaulu-metodi.³⁸

Vuorelle Synnytyslaulun opettaminen on rentoutumisen ja itsetuntemuksen opettamista sekä positiivinen voimavara. Äänenkäytöllisesti Vuori kokee opettavansa levollista ja rentoutunutta äänentuottoa. Tavoitteena on hänen mukaansa terve äänenkäyttö sekä luonnollinen hengitys. *”Minun kohdallani opetus ei eroa muusta musiikin opettamisesta, koska opetan samalla tavalla kehoa kuunnellen myös gregoriaanista laulua ja mietiskelyä äänellä. Käytetty ääni on aika hiljainen ja lähellä puhetta.”*³⁹

Vuoren mukaan hänen opettamisensa on vuosien myötä syventynyt synnyttäneiltä naisilta saamansa palautteen myötä. Hänen mielestään harjoitukset ovat monipuolisempia kuin alussa, mutta toisaalta hän sanoo luottavansa entistä enemmän yksinkertaisten harjoitusten voimaan.

³⁸ Vierimaa 2007, 15 - 16.

³⁹ Vuori 2011.

Pedagogisen opinnäytetyöni kannalta on merkille pantavaa, että Vuori kertoo opettaneensa Synnytyslaulua myös muille kuin synnyttäneille naisille. Hän on opettanut naisille rentoutusta ja itsetuntemusta kurssinimellä ”Ääni naisen kehossa”. Lisäksi hän on opettanut reumakivuista kärsiville rentoutumista äänellä. Vuori on myös luennoinut ja tehnyt harjoitteita sairaanhoitajien kipupäivillä nimekkeellä ”Hoitava ja rentouttava ääni”. Vuoren pitämällä Synnytyslaulukursseilla on ollut mukana ei-raskaana olevia naisia sekä miehiä. Hänen mukaansa jokaisella kurssilaisella on ollut oma henkilökohtainen lähtökohta harjoitteiden tekemiseen. Kurssilaiset ovat olleet kiinnostuneita äänestä rentoutumismenetelmänä ja kivunlievittäjänä sekä itsetuntemuksen lisäämisen välineenä.

Vuori kertoo, että hän on saanut Synnytyslaulu-metodista vain positiivista palautetta. Hänen mukaansa ääni on auttanut rentoutumisessa ja kivun keskellä. Joskus se on auttanut enemmän, joskus vähemmän. Synnytyslaulu jatkaa leviämistä naisten keskuudessa metodina, jota jokainen voi käyttää. Vuori uskoo, että siitä tulee koko ajan tunnetumpi rentouttava menetelmä muiden kipua helpottavien menetelmien rinnalle.

Vuori pitää metodin yhdistämistä tavallisiin laulutunteihin mahdollisena. Hänen mukaansa Synnytyslaulu-metodi voisi syventää hengitystä ja lisätä oppilaan oman kehon resonanssin tuntoa. Harjoitusten avulla voi hänen mielestään löytää myös oman äänialansa entistä paremmin. Rintaresonanssin vahvistaminen vahvistaa keskialueen ääniä. Matalien äänien laulaminen lanteita eri asennoissa ”kuulostellen” voi auttaa oppimaan, kuinka tehdä matalaa ääntä painamatta sitä. Korkeita ääniä ei lauleta paljoa Synnytyslaulussa, mutta Vuori on huomannut, että kun laulaja oppii rentouttamaan leukaansa, myös korkeiden äänten tuottaminen helpottuu.

Mikäli haluaisin opettaa Synnytyslaulua tulevaisuudessa, Vuoren mukaan minun tulisi syventää omaa kokemustani metodista käymällä vielä hänen kursseillaan ja ottamalla muutamia yksityistunteja lisää. Sen jälkeen Vuoren mukaan olisi hyvä tehdä tuntisuunnitelma kolmeksi opetustunniksi ja käydä se hänen kanssaan läpi. Sen jälkeen Vuori kehottaa kokeilemaan opettamista ryhmän kanssa. Hänen mukaansa on myös

tärkeää pitää yhteyttä kätilöihin ja terveydenhuoltoalan ammattilaisiin, koska he ovat niitä, jotka välittävät tietoa eteenpäin äideille.

4.2 Naisoppilaani

Naisen mukaan Synnytyslaulutunneilla oli lämmin ilmapiiri. Hänen mukaansa otin opettajana taitavasti huomioon hänen senhetkisen tunnetilansa ja kuuntelin hänen mieltä painavat asiat, jonka jälkeen pystyimme aloittamaan rauhallisesti harjoitukset. Nainen jatkaa: *”Molempien tuntien aikana tunsin oloni turvalliseksi päästämään mitä tahansa ääntä kropastani lähti ja omasta mielestäni pääsin nopeasti eroon itselleni tyypillisestä suorittamisesta. Olin myös niin keskittynyt harjoituksiin, että ajantajuni hämärtyi kokonaan. Tunsin oloni erityisen rennoksi tuntien aikana.”*

Nainen kertoo, että hänen tietonsa Synnytyslaulusta olivat melko vähäiset ennen tuntia. Hän tiesi, että kipua lievitettäisiin päästämällä ääntä, mutta ei sitä miten se tarkalleen ottaen tapahtuu. Oppilas kertoo olleensa etukäteen innokas oppimaan Synnytyslaulu-metodia, mutta samalla hän oli hieman epävarma sosisiko se hänelle tai *”kehtaisinko käyttää sitä sairaalassa tai olisiko se liian `vaihtoehtoinen` minulle”*. Hän jatkaa: *”Opettajan näyttäessä minulle käytännössä miten harjoitukset toimivat oma epävarmuuteni tekniikasta karisi ja ensimmäisen tunnin jälkeen olin varma, että tulen käyttämään Synnytyslaulua synnytyksessäni.”*

Naisen mukaan selitin metodin ymmärrettävästi ja käytännön harjoitusten kautta hän sai selvän fyysisen tiedon kokemuksen. *”Itselleni paras tapa oppia onkin käytännön harjoitukset, joista sain tuntien aikana erittäin hyvän kuvan ja pystyin myös demonstroimaan ne partnerilleni myöhemmin”*. Hän jatkaa olleensa iloinen siitä, että kysymyksessä oli loppujen lopuksi melko yksinkertainen ja helposti toteutettava metodi *”Lisäksi sain opettajalta luettavaksi tietoa Synnytyslaulusta sekä metodia synnytyksessä käyttäneiden naisten (ja miesten) kokemuksia. Hyvä lisä oli myös kuulla opettajan sekä hänen partnerinsa omia kokemuksia Synnytyslaulusta.”*

Ennen synnytystään nainen uskoo, että hän tulee käyttämään harjoituksia rentoutumiskeinona jatkossakin. Naisen mukaan harjoitukset ovat parantaneet hänen keskittymiskykyä. Nainen uskoo, että metodista voi olla apua tulevan lapsen rauhoittamisessa.

Nainen kertoo kokevansa synnytyksen suurena haasteena, joka hieman jännittää, mutta samalla myös kiehtoo häntä. Hän aikoo käyttää Synnytyslaulua koko synnytyksen ajan, sillä hänen toivomuksena on mahdollisimman luonnonmukainen fysiologinen synnytys ilman lääkkeellistä kivunlievitystä. Nainen uskoo, että hän pystyy Synnytyslaulun avulla rentoutumaan ja keskittymään sekä luottamaan itseensä niin, että ei tarvitse lääkkeellistä apua.

Hän aikoo kyllä käyttää musiikkia, terapiapalloa ja allasta sekä liikuntaa Synnytyslaulun ohella: *”Olen tällä hetkellä 42. raskausviikolla eli lähes kaksi viikkoa yli lasketun ajan. Huomenna odottaa synnytyksen lääkkeellinen käynnistys. Suunnittelemani luonnollinen fysiologinen synnytys ilman kivunlievitystä on siis lähinnä vain haave ja minua jännittää ”pärrjäänkö” synnytyksen käynnistämisestä pelkällä Synnytyslaululla vai onko minun turvaututtava myös lääkkeelliseen kivunlievitykseen. Aion kuitenkin käyttää Synnytyslaulua muun kivunlievityksen ohella.”*

4.3 Miesoppilaani

Mieheni mukaan ilmapiiri uuden metodin opetteluun tunnilta oli rento ja turvallinen. Hän kokee opettajan lähestyneen häntä kärsivällisesti, mutta kuitenkin hänet huomioon ottaen. Mieheni myöntää, että aluksi hän saattoi suhtautua kyseiseen metodiin ennakkoluuloisesti.

Mieheni ei tiennyt Synnytyslaulusta ennen siihen perehtymistä mitään. Hän koki olonsa helpottuneeksi, koska koki pystyvänsä toteuttamaan Synnytyslaulua onnistuneesti.

Mieheni kertoo suhtautuneensa tunnin jälkeen Synnytyslauluun positiivisemmin kuin oli ennen tuntia itse uskonut.

Mieheni lähtökohta opiskella Synnytyslaulua oli se, että hän tulee osallistumaan synnytykseeni. Hän sanoo ymmärtäneensä, että tulevalla laulamisella hän voisi auttaa minua synnytyksessä. Mieheni kokee saaneensa tunneilta riittävät valmiudet tulevaan koitokseen (synnytykseen) ja merkille pantavaa oli myös se, että Synnytyslaulu-metodin myötä löydetty rentous antoi ”ahaa-elämyksen” myös hänen ammatissaan. Olennainen osa Synnytyslaulussa tehtävää rentoutumista on pitää leuka rentona ääntä tehdessä: *”Huomasin harjoitellessani töissä kiinnittäväni kyseiseen seikkaan huomiota. Tajusin miten paljon leuan pitäminen vapaana rentoutti koko vartaloani helpottaen, sekä puhe- että lauluääneni tuottamista.”*

4.4 Kokemuksemme synnytyslaulusta h-hetkellä

Oma synnytykseni on hyvä esimerkki siitä, kuinka Synnytyslaulu-metodi toimii. Se todella auttoi minua lievittämään ja selättämään kivulta suurimman kärjen useita tunteja kestäneen synnytykseni aikana. Supistukseni olivat alkaessaan aamulla jo hyvin napakat. Minulle y-vokaalilla laulaminen tuntui siinä vaiheessa parhaalta *”y-vokaali, kirjoitetun muotonsa mukaisesti tuntuu päästä varpaisiin”*⁴⁰. Sairaalassa kuitenkin jatkoin a-u -vokaaleilla lähes 20 tuntia. Mieheni lauloi synnytyksessä lopulta jopa enemmän kuin minä, sillä minä keskittyin ilokaasulla hengittämiseen. Hän käytti myös käsiään ääntä tehdessään. Hänen tukensa oli sataprosenttista ja todella merkittävää. Sen syvällisemmin synnytykseeni menemättä, voin kertoa, että Synnytyslaulu-metodi toimii, mutta vaatii tuekseen kättilön, joka ymmärtää ja hyväksyy metodin käytön.

Opettamani naisen synnytys jouduttiin käynnistämään ja se kesti kaikkiaan kuusi vuorokautta. Hän käytti Synnytyslaulua koko pitkän synnytyksensä ajan rentoutumiseen supistusten yhteydessä. Hänen tarkoituksena oli aluksi synnyttää ilman kivunlievitystä,

⁴⁰ Vuori ja Laitinen 2005, 58.

mutta pitkittyneessä synnytyksessä hän joutui turvautumaan epiduraaliin väsymyksen takia.

Nainen kertoo, että hänen omissa luonnollisissa supistuksissa Synnytyslaulu auttoi rentoutumaan kivun läpi. Nainen uskoo, että ilman laulua hän ei olisi kestänyt kolmea päivää supistuksia ilman muuta kivunlievitystä. Myös lääkkeellisistä supistuksista äänenkäyttö oli vienyt terävimmän kärjen pois. Naisen mukaan kätilö oli kiinnostunut Synnytyslaulu-metodista ja nainen koki, että siitä oli ollut kätilölle apua: *”Äänestäni hän tiesi, koska tarvitsin lisää kivunlievitystä. Epiduraalista huolimatta vauvan laskeutuminen oli kivuliasta. Sain poistettua paineen tuntua laulamalla. Ponnistusvaiheessa sain koko vartaloni voimat käyttööni käyttäessäni ääntä mukamani.”*

Nainen on käyttänyt metodia synnytyksen jälkeenkin. *”Koska opetus oli niin henkilökohtaista ja syvällistä, se jätti vartalooni ”jäljet” ja niin Synnytyslaulu onkin minulle helpoin ja nopein tie rentoutua tällä hetkellä. Erityisesti, jos tunnen jännitystä leuassani ja minun tarvitsee laulaa, käytän Synnytyslaulua. Se poistaa myös tehokkaasti pelkoja ja jännityksiä ennen esiintymistä. Käytän metodia myös vauvan rauhoittamiseen.”*

Mieheni koki, että Synnytyslaulun avulla hän kykeni osallistumaan synnytystapahtumaan konkreettisemmin ja sai tunteen, että hänestä todella oli hyötyä kivun hallitsemisessa. Hän yllättyi siitä, kuinka yksinkertaisesta metodista lopulta oli kysymys. Miehelläni oli Synnytyslaulua tehdessään tärkeää luottaa itseensä ja keskittyä olennaiseen. Mieheni uskoo, että tulee jatkossa käyttämään metodia niin omissa näyttelijäntyössään kuin mahdollisessa uudessa synnytyksessä.

5 LOPUKSI

Synnytyslaulu-metodiin tutustuminen on vaikuttanut minuun paljon ihmisenä, laulajana ja laulunopettajana. Metodi poikkeaa tuntemistani laulutekniikoista lempeydellään. Se ei vaadi aiempaa laulutaitoa oppilaalta ja siksi se sopii kaikille. Siitä huolimatta Synnytyslaulua voidaan mielestäni hyödyntää myös perinteisen laulun opiskelussa ja jo pitkällä olevienkin oppilaiden kanssa. Metodin avulla on mahdollista etsiä hiljaista ääntä, äänen ydintä, joka on voinut unohtua ja harjoittaa rentoutumista ja äänen vapaata tuottoa kehossa. Mielestäni on huomion arvoista, että nykymaailmassa, tässä äänten paljoudessa, jossa elämme, täytyy mennä opettelemaan hiljentymistä.

Synnytyslaulukurssille osallistuminen vahvisti aikaisempia uskomuksiani siitä, että laulaminen on sielun avaamista niin itselle kuin jollekin korkeammalle voimalle. Parhaimmillaan laulu avaa koko sydämen ja ihmisen. Se on haaste, joka jokaisen laulopedagogin tulisi ymmärtää ja kokea. Samalla tavoin vääränlainen vaatiminen ja äänen hakeminen voi sulkea ja tukkia koko instrumentin. Laulopedagogin vastuu oppilaastaan on suuri.

Minulle oli tärkeää tämän pedagogisen opinnäytetyön kannalta saada haastatella Hilikka-Liisa Vuorta ja opettamiani henkilöitä. Synnytyslaulu-metodi toimii, kuten Vuoren ja oppilaideni haastatteluista ja myös omakohtaisista kokemuksistani saatoin huomata. Metodilla voidaan tutustuttaa oppilas omaan ääneensä, joka on aiemmin mahdollisesti ollut hänelle tuntematon. Synnytyslaulu-metodin toimivuus odottavien äitien lisäksi on käytännössä todistettu miesoppilaani toimesta. Lisäksi sain Vuoren haastattelusta vahvistuksen omalle käsitykselleni siitä, että Synnytyslaulusta on hyötyä rentoutumisharjoitteena ihan kenelle vain.

Metodin avulla opin hyviä harjoitteita, joita voin soveltaa tulevaisuudessa omille oppilailleni. Tulen pitämään sitä mukana, tavalla tai toisella; opettaessani, omassa harjoittelussani ja mahdollisissa tulevaisuuden synnytyksissäni. Metodi on opettanut

minulle paljon siitä kuinka rentoudutaan ja mitä rentoutuminen oman äänen kanssa parhaimmillaan voi olla. Omien kokemusteni pohjalta niin kurssilaisena, opettaessa, kuin synnyttäessä olen ymmärtänyt, että ääni voi olla terapeuttinen ja samaan aikaan suuri ja auttava voima, jos haluamme sen itse kuulla, löytää ja tuntea. Se, että hiljennyin Synnytyslaulun avulla omaan ”pieneen ääneeni” on muuttanut minua ihmisenä ja laulajana.

Perinteinen laulutunti eroaa Synnytyslaulutunnista monella tapaa niin oppilaan kuin opettajan näkökulmasta. Oma kokemukseni Synnytyslaulun opettamisesta rajoittuu tässä työssä oleviin esimerkkioppilaisiin. Minua kiinnostaa kovasti mahdollisuus opettaa Synnytyslaulua myös tulevaisuudessa ja uskon kurssittavani itseäni Hilikka-Liisa Vuoren luona jatkossakin.

Toivon, että laulunopiskelijoilla olisi tulevaisuudessa mahdollista koulun puitteissa tutustua Synnytyslaulu-metodiin yhtenä laulutekniikoista. Uskon, että Synnytyslaulussa oleva tietämys ja viisaus eli oman itsen hiljainen kuunteleminen toisi tarvittavaa vastapainoa perinteiseen musiikin opetussuunnitelmaan. On myös enemmän kuin todennäköistä, että jokainen laulopedagogi tulee opettaessaan jossain vaiheessa kohtaamaan raskaana olevia naisia. Silloin metodia voi tarjota yhtenä vaihtoehtona tulevaa synnytystä silmällä pitäen.

Metodin toimivuus synnytyksessä edellyttää joko äidiltä tai kättilöltä siihen tutustumista ja aiempaa kiinnostusta. Vastuu on suuri sairaalan hoitohenkilökunnalla, jonka myönteistä suhtautumista ja kannustusta tarvitaan erityisesti silloin, jos äiti haluaa synnyttää laulaen ilman muita kivun lievityksiä. Synnytyksessä kaikki on kuitenkin mahdollista ja asiat voivat mennä hyvästä valmistautumisesta huolimatta ei-odotetulla tavalla. Silloin Synnytyslaulu voi tuoda tarvittavaa lohtua.

Toivon, että pedagoginen opinnäytetyöni antoi lukijalleen positiivisen ja myönteisen kuvan Synnytyslaulu-metodista.

LÄHTEET

Julkaisut

- Anon. 1978: metodi. *Nykysuomen sanakirja 2*. Toim. Matti Sadeniemi. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset. [457]
- Anon. 1978: tekniikka. *Nykysuomen sanakirja 3*. Toim. Matti Sadeniemi. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset. [623]
- Honkanen-Korhonen, Raili 1997. Ääni. Teoksessa: *Laulajan opas*. Toim. Tarja Hautamäki Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu. [47-56]
- Koistinen, Mari 2003. *Tunne kehosi - vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja*. Helsinki: SULASOL.
- Kotila, Leena 2006. *Laulaja ja hänen instrumenttinsa*. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Roivainen, Raija 2004. *Laulamisen sietämätön helppous*. Pilot-kustannus Oy.
- Talvi, Salla 1997. Rentous. Teoksessa: *Laulajan opas*. Toim. Tarja Hautamäki. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu. [32-38].
- Vierimaa, Elisa 2007. *”Ooppera-aariaa tai jotaki, vai mitä?”* Helsinki: Sibelius-Akatemia Musiikkikasvatuksen Teemaseminaarityö.
- Vuori, Hilikka-Liisa & Laitinen, Marjaana 2005. *Synnytyslaulu Rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vuori, Hilikka-Liisa 2003. *Hiljaisuuden syvä ääni*. Helsinki: Yliopistopaino.

WWW-aineisto

- Vuori, Hilikka-Liisa 2010. Vox Silentii: Synnytyslaulu – Childbirth singing. Viitattu 20.4.2011 <http://www.voxsilentii.fi/21>

Tiedonannot

- Mieheni 12.11.2010, 29.3.2011 [keskustelu]
- Nainen 26.12.2010, 2.5.2011 [sähköposti]
- Vuori, Hilikka-Liisa 2.1.2011, 22.3.2011, 4.4.2011, 13.5.2011 [sähköposti]

