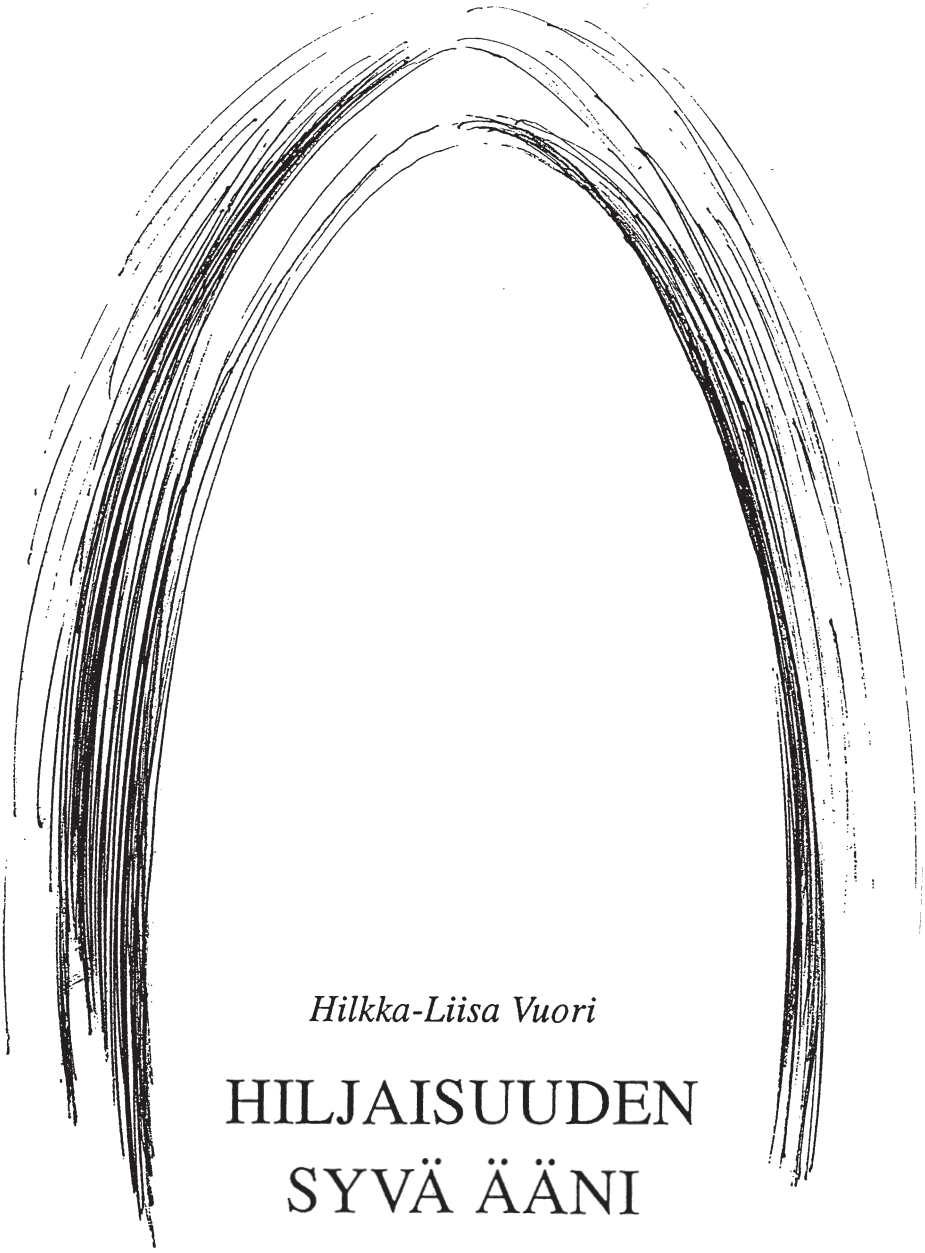


Hilkka-Liisa Vuori

HILJAISUUDEN SYVÄ ÄÄNI

Hiljaisuuden syvä ääni

Antiikin kontemplatiivinen laulu ja
gregoriaaninen laulu Iégor Reznikoffin mukaan

Copyright Hilkka-Liisa Vuori
ISBN 978-952-91-1438-9
Helsinki 2014 (1. painos 1995 Kriittinen Korkeakoulu.)
Unigrafia

Sisällys

Saatteeksi 5
Johdanto 9
Kokemuksia Reznikoffin laulusta 10
Reznikoffin henkilöhistoria 12
Ääni ja äänenkäyttö Reznikoffin opettamassa laulussa 17
Äänen rakenne ja tuottaminen 17
Vokaalien intonaatio 28
Suhde ääneen ihmisen eri kehitysvaiheissa 31
Varhaislapsuus 31
Laulamisen merkitys eräissä poikkeuksellisissa tajunnan tiloissa 36
Vanhuus, kuolema 40
Reznikoffin opettaman laulun juuret 43
Varhainen gregoriaaninen laulu 43
Neumien historiaa 51
Antiikin laulu 58
Moodien varhaisista vaiheista ja virityksestä 67
Laulu ylistyksen ilmentäjänä 79
Pyhä laulu 79
Pyhä kieli 91
Laulun meditatiivinen luonne 93
Reznikoffin opettama laulu 101
Tavoitteet 101
Reznikoffin opetustunnin kulku ja opetusmenetelmät . . 102
Intervalli- ja yläsävelharjoitukset 107
Laulut 114
Laulujen sanat 115
Melodiat 117
Laulun terapeuttinen merkitys 131
Ääniterapia 131
Äänen suhde kehoon 135
Äänen suhteesta tietoisuuteen 142
Kirjallisuutta 147
Äänitteet 151
Liitteet 153
Käsitteet 153

Saatteeksi

Alussa oli ja on ääni.

Vuosia sitten kuulin ensimmäisen kerran erään Aasian kansan, tuvalaisten, yläsävellaulua. Koin, etten ollut kuullut koskaan aikaisemmin mitään yhtä kaunista ja luonnollista, mutta yhtä aikaa jollakin tavalla yli-inhimillistä. Jäin miettimään, miten löytäisin omaan elämääni yhtä kauniin äänen.

Ranskalaisen professorin Iégor Reznikoffin kerrottiin opettavan yläsävellaulua. Hakeuduin hänen kurssilleen, ja siitä alkoi vuosien mittainen löytöretkeni äänen maailmaan.

Laulu ei kuulu vain musiikin ammattilaisille, vaan se kuuluu kaikille. Pieni lapsi omistaa vielä kaiken; hänellä on herkkä kuulo ja luontainen tietämys äänestä. Viime vuosina olen oppinut, että laulussa ei ole kyse niinkään siitä, mitä uutta voidaan opettaa ihmisille. Kyse on siitä, että pyritään vahvistamaan ihmisten luontaista kuulemista ja kokemusta äänestä — sen pienen lapsen kokemusta, joka meissä kaikissa elää.

Tämä kirja kertoo Iégor Reznikoffin opettamasta antiikin kontemplatiivisesta laulusta ja gregoriaanisesta laulusta. Kirja perustuu pro gradu -työhöni Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen osastolle.

Kirjassa on paljon termejä, paljon asiaa. Kursiivilla painetut sanat on selitetty lopun liitteessä. Toivon kuitenkin, että kirjan punaisena lankana erottuvat kolme asiaa: ääni, ihminen ja Jumala. Ihminen on saanut lahjaksi äänen, jolla hän voi ylistää Jumalaa. Ihminen hengittää ja laulaa, ja näin hän on osa luontoa, osa kokonaisuutta.

Työni lähtökohtana on hiljainen, puhdas ääni, jossa yläsävelet vahvistuvat. Monen ihmisen yhdessä laulama ääni, joka kiertää tilassa, täyttää sen ja lävistää ihmisen ylöspäin nousten, on kokemus, josta halusin työni aloittaa ja johon aina palaan. Yksi ääni pitää sisällään niin paljon.

Lähdin aikoinani Reznikoffin kurssille hakemaan yläsävellaulua. Hain puhdasta, kaunista ja täydellistä ääntä. Kun ymmärsin, että sellainen ääni löytyy vain ylistyksessä, aukesi hämmentävän monta ovea yhtä aikaa. Voi sanoa, että olin etsinyt yhtä ruusua ja löysin kokonaisen puutarhan.

Reznikoffin kurssilla ollessani aivoni olisivat halunneet selityksiä, luentomonisteita ja laulusta kertovia tekstejä; tietoa, jonka mukaan voisin luokitella ja käsitellä laulua. Kehoni oli tottunut kiireiseen elämänrytmiin, nopeampaan etenemiseen asiasta toiseen ja taidosta parempaan taitoon.

Tunsin, kuinka koko olemukseni vastusteli vaatimusta hidastaa tempoa, sekä lauluissa että kirjallisessa tiedossa. Reznikoff sanoi, että kukin oppii asiat omaan tahtiinsa kokemuksen kautta. Ei ollut helppoa hiljentyä kuuntelemaan hiljaista ja yksinkertaista ääntä.

Musiikkia opiskeltaessa kysytään usein, mitä ääniä kuulet, montako, vai erotatko tästä pauhusta yhtään mitään. Nyt kuuntelin yhtä ääntä ja mitä se pitää sisällään. Se oli ulkoisesti hiljainen ääni, jota seurasi sisäinen, kuuntelemaan herkistynyt hiljaisuus, jossa ei ollut stressiä eikä paineita.

Lähtökohta — muutaman yksittäisen äänen kuunteleminen ja toistaminen — tuntui kovin vaatimattomalta. Mutta oli yllättävää huomata, kuinka rauhallisen ja keskittyneen olon yksi tarkasti tuotettu sävel saa aikaan. Huomasin kuulevani ääniä, joita en ollut koskaan ajatellut kuulevani. Tuvalaisten yliluonnolliselta tuntuva yläsävellaulu olikin aina ja jokaisessa äänessä läsnä oleva asia. Perussävel ja *harmoniset* yläsävelet — äänen kokonaisuus aukesi aivan uudella tavalla. Yksi ääni, puhumattakaan kokonaisesta laulusta, sai aivan uuden merkityksen.

Tätä kirjaa ei olisi ilman kahta henkilöä, Kirsti Autiota ja Johanna Korhosta. Kirsti on ollut tukenani kirjoittamisen joka vaiheessa. Hän sanoi sen ensimmäisen kannustavan sanan, kun mietin, uskaltaudunko kirjoittamaan aiheesta. Jo-

hanna on sitkeästi korjannut tekstiäni ja kieltäni ja ollut uskomattoman, ihanan kriittinen. Uskollinen tukija on ollut myös Sini Piippo Kriittiseltä korkeakoululta. Sanomattakin on selvää, että kultaisin kiitos menee omalle miehelleni ja lapsilleni. Ja ehkä se ensimmäinenkin kurssi olisi käymättä ellei olisi äitiäni, joka kurssin ajan hoiti kahden kuukauden ikäistä Konsta-vauvaa.

Syvä kiitos kuuluu Iégor Reznikoffille, joka on johdatellut minua laulun herkkään kuuloon ja joka ystävällisesti on antanut minulle tietoa laulusta. Lämmin kiitos myös Petri Lehikoiselle työni ohjaamisesta ja kaikille ystäville ja sisarille neuvoista matkalla.

Helsingissä 28.8.1995
Hilkka-Liisa Vuori

Johdanto

Iégor Reznikoffin mukaan hänen konserttinsa pitää sisällään kaikki ainekset, jotka ovat merkityksellisiä hänen laulunopetuksessaan.

Konsertissa on läsnä laulujen aikakausi, laulujen historiallinen puoli.

Vahvimpana puolena konsertissa välittyy se, että konsertti on laulajalle, Reznikoffille rukousta. Hän rukoilee äänellään, käsillään — koko olemuksellaan. Kun yhden ihmisen ääni täyttää parhaimmillaan koko kirkon ja on silti nöyrää, voi kokea aavistavansa jotain, jota kutsuisin pyhäksi. Ääni on ihmisen omaa, hänen persoonallisuuttaan, mutta ihminen voi myös antaa äänensä ylistykseen. Tällöin laulaminen ei ole yleisölle esittämistä, vaan rukousta. Laulettu rukous välittyy kuulijoille, jotka hiljaisesti saavat ottaa siihen osaa.

Reznikoffin opetuksessa tärkeimpänä asiana toistuvasti käy ilmi, että tänä meidän aikanamme Reznikoff haluaa opettaa ihmisille erityisesti ylistystä.

Kun rukoukseen liittyy Reznikoffin opettama äänen puhtaus, luonnolliset intervallit, puhdas resonanssi ja puhdas *intonaatio*, päästään hänen mukaansa tasolle, jossa ääni voi parhaimmillaan vaikuttaa kuuntelijan herkimpään sisimpään puhdistavasti ja vapauttavasti, terapeuttisesti. Reznikoff puhuu paljon äänen terapeuttisista vaikutuksista.

Gregoriaanisen ja antiikin laulun opiskelussa Reznikoff on kulkenut pitkän tien, jonka perustana hänellä on pyrkimys saavuttaa mahdollisimman herkkä kuulemisen ja tuntemisen taito. Hän opettaa paitsi äänen puhtautta, resonanssia, rukousta ja terapiaa, myös kuuntelun ja laulamisen herkkyyttä.

Äänellä on valtava voima, joka on ymmärretty vanhoissa kulttuureissa yleismaailmallisesti ja yhä ymmärretään elävissä suullisen perinteen kulttuureissa. Harjoittelun kautta

Reznikoff on sisäistänyt näiden kulttuurien musiikkeja, jotka perustuvat ihmisen luonnolliseen resonanssiin. Saman syvän viisauden hän on löytänyt myös antiikin taiteen perinnöstä ja filosofiasta. Pythagoraan neuvo "harjoittele monokordia" on hänelle käytännön ohje, ei sanahelinää. (Monokordi= yksikielinen soitin, jota käytettiin antiikin aikana.)

Reznikoffin laulaessa hänen äänensä sananmukaisesti täyttää kirkon. Ääni resonoi joka puolella harmonisten äänten kuuluessa kirkkaina ja lähes epätodellisen tuntuisina lauletun melodian mukana. Reznikoffin mielestä yläsävelistä on tehty nykyään pelkkää show'ta ja temppuilua, ne ovat muotiasia. Tämä ei hänen mielestään tee oikeutusta asialle.

Reznikoff pyrkii laulamaan kokonaisvaltaisesti sydämellään, sielullaan, päällään ja koko kehollaan. Näin hän myös opettaa muita laulamaan. Parhaimmillaan hän sanoo itse olevansa kuin resonoiva temppeli samoin kuin on paikka, jossa hän laulaa. Kädet seuraavat äänen värähtelyä kehossa.

Kokemuksia Reznikoffin laulusta

Ihmiset kokevat Reznikoffin laulun hyvin eri tavoin. Yhteistä kaikille haastatelluilleni on kuitenkin se, että kaikki puhuvat myönteisistä asioista: pyhyyden tunteesta, hyvästä olosta, ajatusten selkiintymisestä.

Pyhyyden tunteen ohella moni sanoo, että Reznikoffin laulun kuunteleminen tuo mieleen runsaasti omia muistoja ja tuntemuksia. Joitakin laulu on auttanut omien vaikeiksi koettujen asioiden selvittelyssä; sillä on siis ollut terapeuttista merkitystä. Toiset kokevat äänen fyysisesti: keho lämpenee tai silmissä näkyy spektrin värejä.

Monet kertovat, että laululla on heihin syvästi rauhoittava vaikutus. Yläsävelten kuuleminen on monille taikatemppuun rinnastettava ihme.

Reznikoffin laulua ovat mielestäni osuvasti arvioineet kriitikot Seppo Heikinheimo ja Veijo Murtomäki. Heikinheimo koki Reznikoffin konsertin — elämänsä lyhyimmän puolitoistatuntisen — kuin aikasiirtona tuhat vuotta ajassa taaksepäin ja illuusiona pyhyyden kokemisesta. Hän kirjoittaa, että Reznikoffin laulu perustuu musiikin sisimpään ytimeen, musiikin kykyyn välittää sitä, mikä resonoi ihmisen syvimpiin arkkityyppisiin kerroksiin. Reznikoffin laulu välitti sammumatonta kaipuuta kohti Jumalan valtakuntaa. Taiturillisen solistisuuden ja harmonisten resonoinnin lisäksi Murtomäki huomioi suoraan sydämestä tulevan rukouksen ja musiikin yhteyttä. Tämä toi hänelle mieleen Augustinuksen ohjeet liiallisen aistillisuuden, musiikin itsetarkoituksellisuuden mukanaan tuomista vaaroista.

Ihmisten kokemukset kertovat, että Reznikoffin opettama laulu vaikuttaa hyvin monella eri tasolla. Laulu on monella tavalla löytöretki. Ihmisen mieltä tutkinut Stanislaw Grof sanoo, että ihmisellä on neljä eri tasoa, joilla hän kokee mielikuvia: Abstrakti ja esteettinen taso, psykodynaamisen kokemisen taso, ruumiillisen kokemisen taso ja "huippukokemuksen" taso. Mielestäni vastaavanlaisia tasoja voi nähdä ihmisten kokemuksissa Reznikoffin lauluista. Ihmisillä on abstrakteja kokemuksia valosta, väreistä, ahaa-elämyksiä. Psykodynaamisen kokemisen tasolla he kohtaavat omia keskeneräisiksi jääneitä asioitaan ja kokemuksiaan. Heillä on ruumiillisia kokemuksia. Ja viimeisenä tasona heillä voi olla huippukokemuksia pyhyydestä, yhteydestä ja rauhasta.

Kanttori Tatjana Wilenius sanoo saman asian mielestäni kauniisti. Hän on kokenut tärkeäksi, että ihminen kohtaa itsensä herkkyydellä eikä volyymillä — kohtaa ne maailmat, jotka ovat meissä itsessämme. Se kohtaaminen on eheyttä-

vää. Ei musiikki ole "jossain tuolla". Se on kokonaisvaltaista, se eletään lävitse.

Reznikoffin henkilöhistoria

Iégor Reznikoffilla (s.1938) on nuoruudestaan saakka ollut kaksi hallitsevaa asiaa elämässään: usko Jumalaan ja rakkaus musiikkiin.

Laulaminen on ollut Reznikoffin intohimo jo lapsesta. Hän muistaa itsensä laulamassa jo 2-vuotiaana. Kouluaikoinaan hän opiskeli pianonsoittoa ja sävelsi. Haaveet musiikin ammattiopinnoista kuitenkin jäivät. Reznikoff on arvostettu matemaatikko ja tällä hetkellä antiikin taiteen ja musiikin professori Pariisin X Nanterre Yliopistossa, erityisalanaan antiikin kristillinen laulu.

Tie gregoriaanisen laulun ja antiikin filosofian tutkijaksi alkoi kysymyksestä, joka oli vaivannut Reznikoffia 24-vuotiaasta saakka: miksi musiikki ja pyhä taide ovat nykyään kaksi erillistä asiaa? Beethovenin pianosonaatilla oli hyvin voimakas vaikutus häneen. Hän ihmetteli, miksei jumalanpalveluksen liturgian musiikki vaikuttanut häneen yhtä suuresti.

Reznikoffin mukaan 1500 vuotta sitten ja vielä 300-400 vuotta sitten ymmärrettiin, mitä on Pyhä taide, *Pyhä laulu*. Hän halusi oppia tuntemaan tämän laulun. Mitä liturgia syvästi ymmärrettynä voisi olla? Minkälaista oli varhaiskristillinen laulu, liturgia?

Ratkaisevan kimmokkeen hän sai ollessaan kuuntelemassa vesperiä Vézeleyssä Ranskassa n. vuonna 1970. Vézeleyn kirkon yhteydessä on erittäin kaunis romaaninen Madeleine-basilika. Kirkon ja luonnon kauneus muodostivat räikeän kontrastin epävireisen, ruman laulun kanssa. Reznikoff ajatteli, että näin ei ole voinut olla aina. Tämä vei hänet

tutkimaan gregoriaanista laulua, länsimaisen laulun juuria, jotka ovat juutalaisuudessa, antiikin Kreikassa ja Rooman sekä Gallian kulttuuriperinnössä. Hän ymmärsi myös, että on välttämätöntä opiskella vielä eläviä perinteitä ja nimenomaan äänen merkitystä niissä.

Ns. gregoriaaninen laulu, jota Reznikoff löysi äänilevyiltä, oli laulettu urkusäestyksen kanssa ja nuotit oli kirjoitettu pianonotaationa. Laulu oli peräisin 1600-1700-luvulta. Laulu oli Reznikoffin mielestä kaunista, mutta se ei ollut alkuperäistä liturgiaa.

Graduale, katolisen kirkon liturginen kirja, on kirjoitettu neliviivaiselle nuottiviivastolle kvadraattinuotteina (eli neliönuottikirjoituksena, koraalinotaationa). Sekään ei ollut alkuperäistä gregoriaanista laulua. Reznikoff etsi käsiinsä vanhimmat säilyneet käsikirjoitukset, jotka ovat peräisin 800-900-luvuilta. Aivan kirkon alkuajoilta peräisin olevaa laulua hän ei voinut tutkia, koska perinne kuoli vähitellen 1200-1300-luvuilla.

Alkuperäistä gregoriaanista laulua ymmärtääkseen Reznikoff perehtyi gregoriaanisten neuminotaatioiden ja koraalinuottien lisäksi elävän suullisen perinteen kulttuureihin. Elävää suullista lauluperinnettä löytyy Reznikoffin mukaan vielä mm. idän kristillisessä perinteessä, Kreikassa, Turkissa, Irakissa, Iranissa ja Egyptin koptilaisessa kirkossa.

Vanhoissa suullisen perinteen kulttuureissa on ymmärretty ihmisen luonnollista resonanssia ja siihen perustuvaa laulua. Niissä on säilynyt antiikin henki ja perinne sekä luonnollinen resonanssi. Tässä laulussa, olkoon se esim. intialaista laulua tai Jerusalemin temppelin liturgiaa, vallitsee sama perusintervallien pysyvyys, jolloin kaikki intervallit tulevat luonnollisesta asteikosta. Tällaista laulua on Reznikoffin mukaan ollut myös antiikin kristillinen länsimainen laulu.

Opiskellessaan iranilaisten, irakilaisten ja turkkilaisten avulla Reznikoff koki länsimaisen hengellisen ja musiikillisen koulutuksensa taakkana. Hän ryhtyi systemaattisesti avaamaan kuuloaan, joka oli tottunut vain länsimaiseen tasavireiseen viritykseen. Reznikoff koki olevansa pelkkä imitoija, ellei hän oppisi hallitsemaan puhdasta intervallia. Yhdeksään kuukauteen hän ei soittanut pianoa eikä kuunnellut mitään länsimaista musiikkia. Hän kuunteli ainoastaan kitaran kielen resonanssia ja suullisena perinteenä kulkeneita musiikkeja, kuten turkkilaisia, irakilaisia ja iranilaisia, japanilaisia ja tiibetiläisiä traditioita. Hän perehtyi myös ns. primitiivisiin kulttuureihin, mm. Etelä-Amerikan metsien intiaaneihin ja afrikkalaiseen metsästäjä-kerääjäkansaan pygmeihin, jotka ovat tunnettuja musiikillisista ja erityisesti *vokaalisista* taidoistaan. Hän opiskeli intialaisia moodeja intialaisten soittajien kanssa. Tällä tavoin hän pyrki avaamaan kuuloaan, koska hänen mukaansa tasavireiseen viritykseen tottuneena korva oli menettänyt kykynsä havaita hienoimpia intervallieroja.

Vähitellen Reznikoffin korvat aukesivat kuulemaan länsimaista viritystä pienempien intervallien erot. Hän kuuli ns. *komman* eli kahden samana pidetyn sävelen hyvin pienen korkeuseron. Tällainen on mm. ero Pythagoraan terssin ja luonnollisen terssin välillä. Hän oppi kuulemaan äänen värejä ja intonaation muutoksia. Hän ymmärsi, mitä merkitsee *konsonanssi* antiikin tavalla. Hän pystyi ymmärtämään vanhoja perinteisiä musiikkeja uudella tavalla, koska hänen kuulemisensa ja havaitsemisensa olivat muuttuneet — hän ymmärsi *moodin* käsitteen sisältä päin.

Musiikin alkuperää tutkineen Robert Finkin mukaan ihminen voi kuulla kitaran kielestä 6-7 yläsäveltä. Reznikoff pystyy kuulemaan yhdestä kitaran kielestä n. 20 yläsäveltä.

Reznikoff perehtyi myös antiikin ajan musiikkikäsitykseen ja filosofiaan. Hän kokee, että tämä on ainut tie oppia

ymmärtämään musiikin perustaa, jossa havainto ja intonaatio ovat erittäin herkkiä. Reznikoff pitää tärkeänä laulamista antiikin aikaisissa rakennuksissa, joissa akustiikka on sama kuin tuhat vuotta sitten. On tärkeää saada rakennukset soimaan. Ne saa soimaan, jos laulaa oikein resonoiden eli luonnollisessa resonanssissa. Reznikoff ymmärsi, että puhdas intonaatio ja puhtaat luonnolliset intervallit ovat olleet myös gregoriaanisen laulun peruskivi. Reznikoff perehtyi vanhimpiin säilyneisiin neumikirjoituksiin ja tulkitsi niitä. Näin oppimaansa laulua hän on opettanut ympäri Eurooppaa vuodesta 1976.

Reznikoff on opettanut Suomessa vuodesta 1984 lähtien, lähinnä kesäisin. Vuosina 1989-1998 laulua opiskeltiin lukukausien aikan Kriittisellä korkeakoululla Helsingissä. Vähitellen laulukurssit ovat levinneet ympäri Suomea, suureksi osaksi laulaja Kirsti Aution ansiosta. Hän on ollut ensimmäinen päätoiminen Reznikoffin laulua opettava ammattimuusikko Suomessa, vuodesta 1989.

Vuodesta 1989 lähtien mukana opetustyössä ovat olleet myös musiikkiterapeutti Raisa Saloheimo ja kanttori Tatjana Wilenius. Kukin on omalla tahollaan ja myös oman ammattinsa puitteissa vienyt laulua eteenpäin. Ajan myötä opettajien kaartiin ovat liittyneet kanttori Aija-Leena Ranta (1991), musiikin maisteri Hilkka-Liisa Vuori (1996) ja laulaja, musiikin maisteri Pia Skibdahl (1997). Kaiken kaikkiaan vuosien varrella opettajia on Suomeen kertynyt kymmenkunta.

Reznikoffin ja muut Suomessa pidetyt kurssit olivat aluksi nimeltään "Äänen syvä ymmärtäminen ja kokeminen"-kursseja. Kursseja oli Kriittisen korkeakoulun kanssa järjestämässä Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. Reznikoffin mukaan kurssia voisi kutsua myös esim. nimellä "Laulu antiikin tavalla" sekä "Harmoninen laulu"

tai "Antiikin kontemplatiivinen laulu" (= mystillinen syventyminen jumaluuteen, mietiske-levä) tai "Antiikin kristillinen laulu".Kurssiniminä on ollut käytössä myös "Hiljainen rukouslaulu", "Meditatiivinen rukouslaulu", "Meditatiivinen laulu", "Harmoninen laulu", "Hiljaisuuden ääni—johdatus gregoriaaniseen ja harmoniseen lauluun" ja "Pyhä laulu".

Vuonna 1992 perustettiin lauluyhtye Vox Silentii (Hiljaisuuden ääni). Yhtyeen tehtävänä on Varhaiskeskiajan Pyhän laulun sekä siihen liittyvän musiikkikäsityksen ja ajattelun edistäminen. Yhtye on julkaissut äänitteitä mm. cd-levyn Kyrie eleison (1997). Yhtyeessä laulavat Kirsti Autio, Johanna Korhonen ja Hilkka-Liisa Vuori. Vuosina 1996-1998 mukana oli myös Pia Skibdahl.

Laulaessaan ja opettaessaan laulua Reznikoff on huomannut, että mitä puhtaampi ääni on sitä voimakkaampi vaikutus äänellä on sekä psyykkisesti että fyysisesti. Hän huomasi myös, että jotkut ihmiset eivät saavuttaneet puhdasta intonaatiota eivätkä tunteneet värähtelyä kehossa, koska heidän havaintonsa ei vielä ollut tarkkaa. Lisäksi ihmisillä oli suoranaisia fyysisiä ja psyykkisiä estoja. Tämä johti hänet tutkimaan äänen terapeuttisia aspekteja. Reznikoff on harjoittanut ääniterapiaa vuodesta 1980. Terapiatyöskentely auttaa ymmärtämään äänen ja tietoisuuden suhdetta. Tämä sivuaa pyhää taidetta, koskettaa kaiken pohjaa.

Ääni ja äänenkäyttö Reznikoffin opettamassa laulussa

Äänen rakenne ja tuottaminen

Ääni on kokonaisuus, jonka muodostavat äänen voimakkuus eli intensiteetti, äänen taajuus, joka määrää äänenkorkeuden ja *osasävelet*, jotka muodostavat äänen värin.

Reznikoffin opettamassa laulussa pyritään kuuntelemaan mahdollisimman tarkasti yhtä säveltä ja siihen liittyviä osasäveliä. Tästä syystä on mielestäni tärkeää tarkastella ääntä ja äänen rakennetta. Olen verrannut Reznikoffin opettamaa äänenkäyttöä ja hengitystekniikkaa yleiseen länsimaisen laulun koulukuntaan bel cantoon ja käsitykseeni terveestä äänenkäytöstä.

Ihmisen ääntä on tutkittu ja siitä on kirjoitettu jo vuosisatoja. Yhden varhaisimmista äänen toimintaa koskevista määritelmistä on tehnyt Hippokrates viidennellä vuosisadalla eKr. Hän huomioi keuhkojen, henkitorven, huulten ja kielen tärkeyden äänen tuotossa. Aristoteles lisäsi tietoutta äänen tieteellisestä tutkimisesta, mutta puhui lisäksi myös sielun ja äänen läheisestä suhteesta ja äänen tärkeydestä tunteiden ilmaisussa. Merkittävinä tutkijoina vuosisatojen varrelta pidetään mm. Leonardo da Vinciä 1500-luvulta, Hermann von Helmholtzia 1800-luvulta ja Manuel Garciaa 1800-1900-luvulta.

Nykytieteellä on historiallisen tiedon ja fysikaalisten tutkimusten lisäksi apunaan tekniikka, jonka avulla voidaan tehdä tarkkoja analyyseja äänestä. Tieteellinen tutkimus on kehittänyt sekä äänen huoltoa että opettamista. Voidaan toivoa, että äänen toiminnan kehittynyt tieteellinen ymmärtäminen johtaa entistä terveellisempään ja tehokkaampaan äänen harjoittamiseen.

Ihmisen äänentuottoon osallistuva elimistö koostuu kolmesta osasta. Hengityselimistö tiivistää keuhkojen sisältämän ilman. Äänihuulet toimivat äänen tuottajana. Ne päästävät keuhkoista ilmaa lävitseen sykäyksittäin. Nämä sykäykset ovat surinaa, äänen raakamateriaalia, joka sisältää kokonaisen harmonisten osasävelten sarjan. Kolmas osa elimistöä ovat ontelot, nielu ja suuontelo eli ääntöelimistö. Ne toimivat resonaattorina tai suodattimena, joka muotoilee äänihuulten tuottamaa ääntä. Se, millaisena me kuulemme äänen — äänen akustiset ominaisuudet — määräytyy äänen lähteen eli äänihuulten toiminnan ja ääntöväylän mukaan.

Monet ihmisen ääneen perehtyneet tutkijat, kuten mm. Anna-Liisa Aalto ja Kati Parviainen, Cicely Berry ja Iégor Reznikoff vertaavat ihmisen äänentuottoa jousisoittimeen. Kun jousi osuu sellon kieleen, se saa kielet värähtelemään, ja niistä lähtee ääniaaltoja. Tämä yksittäinen sävel vahvistuu viulun kehikossa, josta lähtee omat värähtelynsä. Äänen korkeus määräytyy kielen kireyden, paksuuden ja kielen värähtelevän osan pituuden mukaan. Pitkä tai paksu ja kimmoisa kieli värähtelee hitaammin ja tuottaa matalampaa ääntä kuin lyhyt tai toisaalta ohut ja kireä kieli. Soittimen koon ja muodon mukaan syntyy värähtelyjä, jotka ovat alkuperäisen nuotin harmonisia säveliä eli yläsäveliä.

Hengitys on kuin jousi, joka uloshengitettäessä osuu äänihuuliin ja saa ne värähtelemään. Nämä värähtelyt synnyttävät ääniaaltoja, jotka värähtelevät rintakehässä, nielussa, suussa, nenässä ja kasvojen luissa, niskassa ja kallossa, sekä joissain pään luitten ontoissa kohdissa.

Ääntä tuotettaessa äänihuulet aukeavat hitaammin kuin sulkeutuvat. Kompleksisessa äänessä perusäänen aaltoliikkeet synnyttävät lisävärähtelyä, eli jokaisessa pääaallossa on mukana samanaikaista osa-aaltoilua. Syntyvä ääni sisältää perusäänen lisäksi yläsäveliä, jotka ovat korkeamman taajuisia kuin perusääni. Yläsävelet ovat perusäänen kerrannaisia.

Ne on numeroitu siten, että perusääntä pidetään ensimmäisenä niin sanottuna harmonisena. Esim. C:stä lähtevä harmoninen sarja on seuraavanlainen:



Esimerkki 1

Osasävelsarjasta käytetään joskus myös nimitystä luonnonsävelsarja. Osasävelsarja ei siis ole tasavireisen virityksen mukainen. Sarjan intervallit eivät ole samanlaisia kuin tasavireisessä virityksessä oktaavia lukuun ottamatta.

Ihminen kuulee äänen kokonaisuutena. Äänen korkeus kuullaan matalimman osasävelen eli perussävelen mukaan. Mitä rikkaampi on osasävelrakenne, sitä täyteläisemmältä ääni vaikuttaa.

Ihmisen ääntöväylä, resonaattori, tarjoaa hyvin erilaiset olosuhteet eri äänille, jotka yrittävät läpäistä sen. Tietyn taajuiset äänet läpäisevät ääntöväylän hyvin helposti lähtien ääntöväylästä hyvin voimakkaina. Voidaan sanoa, että nämä taajuudet sopivat resonaattoriin ihanteellisesti. Niitä kutsutaan resonanssitaajuuksiksi, ja ääntöväylän ollessa kyseessä formanteiksi ja formanttitaajuuksiksi.

Formantit numeroidaan matalimmasta ylöspäin lyhenteillä F1, F2, F3 jne. Viittä ensimmäistä formanttia voidaan pitää kiinnostavimpina. Kaksi matalinta formanttia määräävät suurimmalta osin vokaalin värin, kun kolmas, neljäs ja viides formantti ovat merkittäviä henkilön äänen ominaisvärille.

Formanttien taajuuksia voidaan virittää ääntöväylän muotoa muuttamalla, kielen sijaintia muuttamalla, huuliota avaamalla kurkunpäätä laskemalla tai nostamalla ja liikuttamalla nielun seinämiä. Näin on mahdollista leikkiä artikulaatioleikkejä formanteilla, ja saada kuuluviin yksittäiset osasävelet. Formanttien taajuuksia voi virittää myös pehmeän suulaen asentoa muuttamalla.

Yläsäveliä käytetään laulussa ympäri maailmaa monissa kulttuureissa, mutta varsinaista yläsävelistä koostuvaa melodian muodostusta tavataan lähinnä joidenkin Keski-Aasian kansojen keskuudessa. Erityisen taitavia yläsävellaulajia ovat mongolit ja tuvalaiset. Reznikoffin mukaan nasaalinen laulutapa synnyttää yläsäveliä. Käytäntö on hänen mukaansa yleismaailmallinen. Nasaalista laulua tavataan tällä hetkellä Euroopassakin mm. Korsikassa ja Sardiniassa. Nasaalinen laulutapa oli tunnettu kaikkialla myös Bysantin aikana.

Fonetiikan alan professorin Johann Sundbergin mukaan yläsävellaulussa on kysymyksessä formanttien virittäminen. Laulajat virittävät toisen ja kolmannen formantin niin, että molemmat ovat hyvin lähellä osasäveltä, jota halutaan vahvistaa. Muut formantit viritetään niin, että vältetään vahvistamasta muita osasäveliä. Tästä seuraa, että yksi osasävel tulee muita vahvemmaksi siten, että sen sävelkorkeus erottuu äänenväriltään muista. Vaikuttaa siltä, että yläsävel saadaan vahvistettua lähinnä kielen ja huulion muotoa muuttamalla. Kielen kärkeä usein nostetaan, kun kielen vartaloa työnnetään eteenpäin tai vedetään taaksepäin.

Sundbergin mukaan on helppoa harjoitella ja oppia yksinkertainen tapa laulaa yläsävellaulua. Tärkeintä on pitää perusääni tasaisena ja suhteellisen korkealla taajuudella, n. 300 Hz. Artikulaatiota muunnellaan vaihtelemalla kielen muotoa ja asemaa sekä avaamalla huulia asteittain rytmikkäästi siirtyen u-vokaalista i-vokaaliin. Näin saadaan kuulumaan eri yläsäveliä. Tämän jälkeen on helppoa muokata

artikulaatiota niin, että saadaan vahvistettua vaikutelmaa. Reznikoffin opettamaa yläsävellaulua voidaan verrata tähän Sundbergin yksinkertaiseen malliin. Yläsävelten tuottotapa on yksinkertaisempi kuin esim. mongoleilla ja tuvalaisilla, mutta myös tuotettavat yläsävelet ovat vaimeampia. Sundbergin mallin tavoin Reznikoffin opetuksessa on tyypillistä yläsävelestä toiseen siirtyminen vokaalien avulla.

Joissain mongolien ja tuvalaisten tekniikoissa vaikuttaisi siltä, että yläsävelten muodostumisessa olisivat osallisina taskuhuulet, jotka sijaitsevat äänihuulten yläpuolella. Taskuhuulet liittyvät hyvin korkeiden äänien tuottoon. Tällaisessa tekniikassa äänihuulet vaikuttavat erityisen jännittyneiltä. Taskuhuulet kykenevät myötävärähtelemään ja vahvistamaan osasäveliä. Niillä pystyy myös tuottamaan ääntä, jos on tarpeeksi suuri jännitys kurkussa. Äänenkäytöllisesti sitä pidetään virhetoimintana.

Reznikoffin mukaan yhdessä mongolien tavallisessa yläsävellaulutekniikassa ääntä tuotettaessa on voimakas supistus kurkussa. Hänen mukaansa yläsävellaulua on mahdollista opettaa tekniikalla, jossa ei ole supistusta. Tällöin Reznikoffin mukaan tekniikka ei ole rasite kurkunpäälle eikä vahingollinen äänenkäytölle.

Puheterapeutti, laulupedagogi Ritva Eerolan mukaan sekä yksinkertaisemmassa tavassa että voimakkaammassa tavassa laulaa yläsäveliä kohdistuu kurkunpäähän suuri rasite. Hänen mukaansa kurkunpää ns. fiksataan. Se ei silloin ole elastinen liikkumaan. Myös pehmeä suulaki roikkuu alhaalla, jolloin äänestä tulee nasaali. Nämä kaikki puolet ovat hänen mukaansa vastakkaisia bel canto -tekniikalle. Hänen mukaansa äänen voimakkuus on todennäköisesti pienentynyt ja äänihuulissa on jännitystä.

Eerolan mukaan laulajan ääni voi kestää yläsävellaulua, mutta eri tyylien laulamisessa on hänen mielestään se vaara, että elimistöön voi tulla lihasmuistikuvia, jotka voivat vai-

kuttaa vahingollisesti äänenkäyttöön. Eri laulutyylejä on kunnioitettava, mutta Eerola ei suosittelisi yläsävellaulua sellaiselle, joka haluaa edistyä länsimaisessa bel canto -laulussa.

Laulunopettaja Kirsti Autio kokee eri tyylien harjoittamisen hyväksi puoleksi sen, että se saattaa avartaa omaa suhtautumista ääneen ja äänen tuottoon. Siten voi löytää vaivattoman ja luonnollisen äänenkäyttötavan. Äänellä on lupa leikkiä.

Missä tahansa laulutekniikassa ihmiset voivat käyttää omaa mekanismiaan joko hyvin tai huonosti. Ilmanpaine voi välillisesti aiheuttaa jännitystä äänihuulissa, josta voi seurauksena olla esim. kova aluke. (Aluke = tapa, jolla ääni alkaa soida.) Eri syistä ääni voi myös kuulostaa esim. vuotoiselta tai kurkkusointiselta. Äänihuulet saattavat jopa vaurioitua liian kovasta ilmanpaineesta.

Yksittäisen ihmisen äänen laatu vaihtelee ihmisen koon ja ruumiinrakenteen mukaan. Ääni on yhtä läheinen persoonallisuuden osa kuin sormenjälki. Meidän ei tarvitse kuin kuulla ääni, niin jo tiedämme, että kyseessä on ihminen. Lisäksi voimme tunnistaa kuka henkilö on, ja voimme aistia hänen tunnetilansa. Äänen avulla ihminen voi ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan välittömästi toisille ihmisille. Ääni on sisäisen ihmisen ulospäin suuntautuvaa ilmaisua. Kirsti Aution mukaan ääni on persoonallisuuden ilmaisuvoimainen osa riippumatta puheen sisällöstä, ja nimenomaan riippumatta siitä.

Tunnetilan lisäksi ääneen vaikuttavat myös henkilön kunto ja ikä, vuodenaika, vuorokaudenaika ja paikka. Eikä ääni ole pelkästään ihmisen ominaisuus. Lyödessään puuta tai kiveä ihminen voi onnistua kertomaan äänen perusteella puun tai kiven olemuksen ja sen kunnon.

Reznikoffin mukaan kuuleminen on laulamisen lähtökohta. Kyky laulaa ja kuulla ovat yhteydessä toisiinsa. Kysy-

mys ei ole hänen mukaansa vain äänihuulista tai kurkusta tai korvista, kuten ei sellossakaan ole kysymys vain kielistä ja jousesta vaan koko soittimesta. Viulujen kohdalla puhutaan esim. Stradivariuksen vernissasta. Kuuluisaa Stradivariuksen viuluvernissaa vastaa ihmisellä iho. Kaikukoppaa vastaavat kurkku ja rinta. Suu, nenän seutu, päälaki ja huulet — jotka usein unohdetaan — resonoivat kaikki.

Reznikoff puhuu useimmiten osasävelten sijasta yläsävelistä tai harmonisista sävelistä. Äänen voimakkuuden, taajuuden ja puhtauden lisäksi äänen ominaisuuksista puhuessaan Reznikoff painottaa äänen homogeenisuutta. Tämä tulee hänen mukaansa esiin, kun monta ihmistä laulaa esim. u-vokaalia syvästi, pehmeästi ja hiljaisesti. Tällöin pyritään siihen, että useamman henkilön laulaessa kuuluu vain yksi yhtenäinen ääni. Tämä onnistuu silloin, kun jokainen laulaja yrittää unohtaa oman äänensä ja kuuntelee vain muiden ääntä. Reznikoff kehottaa heittäytymään äänen aaltoon, joka kannattaa laulajaa. Ihannetapauksessa kukaan ei johda laulua, eikä kenenkään ääni kuulu solistisena muiden äänien ylitse. Kuuluu vain yksi yhtenäinen ääni.

Puhtaasta äänen aallosta puhuessaan Reznikoff tarkoittaa ääniaaltoa, joka muodostuu puhtaista, resonoivista intervalleista. Tällöin intervallien suhdeluvut ovat tasalukuja. Ääniaallon vaikutus on voimakas, ja ääni täyttää koko tilan samoin kuin myös koko kehon vaikuttaen syvästi tietoisuuteen. Puhdas ääni resonoi koko kehossa. Jos ääni ei ole puhdas, se voi silti värähdellä kehossa, mutta kehon yhtenäisyys puuttuu.

Äänen kokonaisuuden, vaikutuksen ja merkityksen ymmärtäminen on tärkeä perusta ääniterapialle. On tärkeää sekä tuntea että kuulla ääni. Reznikoffin opetus lähtee siitä, että jokainen tunnustelee käsillään äänen värähtelyä kehossaan ja myös toisen ihmisen kehossa. Värähtelyä tunnustellaan toisen selästä, niskasta ja päästä ja mm. omasta rintakehästä,

kasvoista, kurkusta ja päälaesta. Mielestäni on erittäin mielenkiintoista ja luontevaa, että myös logopedian opinnoissa — terveen äänenkäytön opinnoissa — nimenomaan konkreettisesti värähtelyä ja lihastoimintaa käsillä tuntemalla opetellaan tervettä äänenkäyttöä. Tavoite on sama.

Reznikoffin mukaan esim. monet akustikot eivät todella voi ymmärtää ääntä, koska heillä on vain fysikaalisen teorian näkökulma ääneen. He käsittelevät äänen taajuutta, intensiteettiä ja yläsäveliä, mutta he eivät itse kuule yläsäveliä. Jos ei voi kuulla ja tuntea, on hänen mielestään äänen tuntemuksessa vajavainen. Edistyminen vaatii harjoittelua. Reznikoff on valmis puhumaan teorioista, mutta teoriaa täytyy edeltää harjoittelu.

Reznikoff pitää erittäin tärkeänä sitä, ettei unohduta ihastelemaan pelkästään yläsäveliä. Hänen mukaansa pelkistä yläsävelistä puhuminen on kuin käsittelisi vain osaa kokonaisuudesta, koska yläsävelet ovat aina läsnä äänessä. Ne muodostavat äänen yhdessä perussävelen kanssa.

Reznikoffin mukaan äänen tuottamisen prosessi alkaa sisäänhengityksestä. Äännön aikana uloshengitys alkaa vatsasta ja ääntö nousee rintakehästä ylöspäin. Hänen mukaansa ajatus, että ääni lähtee syvältä kehosta, voi auttaa ymmärtämään ääniterapiaa, äänen ja kehon yhteyttä. Hän korostaa, että ääni ei ole vain älyllinen vaan myös fyysinen asia.

Myös bel cantossa pidetään tärkeänä äänen ja kehon yhteyttä. Puhutaan ns. laulajan tuesta. Ritva Eerolan mukaan voidaan sanoa, että tuki tarkoittaa hengityslihasten toiminnan hallittua suhteuttamista äänen korkeuteen ja voimakkuuteen sekä artikulaatioon, mikä edellyttää lihasten tonuksen jatkuvaa dynaamista muuttumista. Kun lihasten toiminta on oikeassa suhteessa äänienergian kanssa, tästä muodostuu tukeva tuntemus, jota sanotaan tueksi. (Sisään- ja uloshengityslihaksia ovat vatsa-, kylkiväli- ja selkälihakset.)

Opettaessaan hengitystä Reznikoff ei varsinaisesti puhu mitään lihaksista ja tuesta. Hän kiinnittää enemmän huomiota vatsan ja pallean liikkeisiin pyytäen ihmisiä huomioimaan, että laulu alkaa hengityksestä ja hengitys alkaa vatsasta. Varsinkaan aloittelijoille hän ei sano juuri mitään hengityksestä. Hän katsoo, että laulu puhuu puolestaan ja opettaa paremmin kuin sanat. Mitä kauemmin laulaa, sitä syvemmäksi hengitys automaattisesti muuttuu. Lauluja ja harjoituksia laulettaessa kukin saa hengittää omaan tahtiinsa.

Käsien liikkeillä on myös fysiologinen merkityksensä. Kädet eivät vain seuraa äänen värähtelyä kehossa, vaan niiden liike luonnostaan helpottaa laulamista. Kun käsiä kohottaa ylöspäin, poikittainen vatsalihas lisää sisäistä painetta. Tällöin lihastonus nousee ja lihakset tukevat uloshengitystä. Myös pallean tonus vahvistuu hiukan.

Reznikoffin opettamaan hengitystekniikkaan sisältyy ajatus pehmeästä alukkeesta. Tämä tarkoittaa sitä, että ennen varsinaista ääntä päästetään ulos ilmaa, joka tavallaan tuntuu lämpönä rintakehässä. Reznikoff puhuu värähtelystä rintakehässä. Tämä aluke ei ole ainoastaan fraasin alussa, vaan aluke voi olla myös kesken fraasin tai sanan. Reznikoff puhuu resonanssiin palaamisesta tai resonanssissa käymisestä. Tällä tavoitellaan mahdollisimman syvää yhteyttä kehoon. Reznikoffin mukaan silloin, kun lauletaan pehmeällä alukkeella, kurkku ei rasitu.

Bel canton pehmeässä alukkeessa ääntä aloitettaessa ei saa vuotaa ilmaa kuten tapahtuu Reznikoffin opettamassa alukkeessa. Reznikoff sanoo hänen opettamansa alukkeen olevan mahdollisimman luonnollinen. Oleellista on huomata, ettei tällöin saa kuitenkaan kuulua muita ääniä perusäänen lisäksi. Ennen aluketta keuhkoista on tarkoitus tulla ulos vain ilmaa, ei muita ääniä. Perusääneen ei ole tarkoitus äänellisesti liukua alapuolelta, mikä on tavanomainen virhe laulua

laulettaessa. Tästä asiasta Reznikoff yleensä huomauttaa asiaa opettaessaan.

Reznikoff pitää tärkeänä, että keho kokonaisuudessaan resonoi hyvin. Jos ääneen haluaa saada hyvän sonorisuuden (sointi, soinnikkuus, äänteiden ominaiskuuluvuus), kaikkien kohtien on voitava värähdellä hyvin vapaasti. On tärkeää istua selkä suorana ja irti tuolin selkänojasta. Tällöin ääni pääsee vapaasti resonoimaan myös selässä.

Reznikoff vertaa opettamaansa laulua tiibetiläisten munkkien lauluun, joka hänen mukaansa nojautuu vatsaan ja nousee sieltä ylöspäin. Kurkunpäällä voi olla pyrkimys nousta laulettaessa. Tätä ei kuitenkaan hänen mielestään tapahdu silloin, kun laulussa nojataan tarpeeksi alas kehossa. Kehossa alaspäin nojaamista voi suoraan verrata laulajien ns. tukeen.

Hyvässä asennossa Reznikoffin mukaan niska on selkärangan jatke. Tällöin päästä lähtevät värähtelyt jatkuvat esteettömästi selkärankaa pitkin ja päinvastoin. Värähtely saa valtaansa koko olemuksen. Esimerkkinä hyvästä istuma-asennosta hän mainitsee istuvan Buddhan asennon. Seisottaessa selkäranka on parhaassa asennossa. Seisoma-asennossa olkapäät ovat ongelmalliset. Ennen laulamista on parasta laittaa käsivarret selän taakse, jolloin rinnan keskikohta tulee itsestään eteenpäin ja resonanssi paranee tuntuvasti. Tämän jälkeen, kun laskee käsivarret liikuttamatta olkapäitä, rinnan keskikohta jää etuasentoon. Tämä on Reznikoffin mukaan perinteinen asento, joka tunnetaan mm. Egyptissä ja antiikin Kreikasta. Hänen mukaansa Galliassa ja Irlannissa oli myös tapana laulaa näin, mutta lisäksi kädet olivat kohotettuina rukousasentoon. Tämä ns. Jumalan äiti -asento tai ylistysasento on hyvä laulamisessa ja värähtelyn tuntemisessa.

Reznikoffin mukaan klassinen länsimainen laulu on varsin keinotekoista. Se vaatii suurta taitoa ja se on kaunista, mutta luonnollisen resonanssin näkökulmasta laulu on luon-

notonta ja virheellistä. Paluu alkuperäiseen lauluun edellyttää paluuta tiettyyn alkuperäiseen herkkyyteen. Hänen mukaansa kaikki länsimaiset laulajat laulavat varsinkin ylärekisterissä väärin, jos laulua verrataan traditionaaliseen laulamiseen. Syrjäisillä seuduilla elää hänen mukaansa vieläkin voimakkaasti resonoiva laulutapa. Reznikoff sanoo, että on ennen kaikkea opittava havaitsemaan äänen värähtely, joka kulkee läpi ihmisen kehon. Ääni on ihmisen sisäpuolella, ei ulkopuolella.

Mielestäni Reznikoffia on vaikeaa rinnastaa ja verrata laulunopettajaan sanan länsimaisessa perinteisessä merkityksessä, koska hänellä ei ole esim. bel canto-opettajien ääniin verrattavaa koulutettua ääntä. Reznikoffin äänentuotto kuulostaa terveeltä ja ääni luonnolliselta ja rikassointiselta. Reznikoffin neuvoja noudatettaessa kurkku ja äänihuulet eivät mielestäni rasitu.

Luonnollisessa äänenkäytössä laulaminen on lähellä puhetta. Äänen tuottoon sisältyy paljon lihastyöskentelyä ja hengityslihasten hallintaa. Itse ääni ei saa olla tehty, muokattu ja pakotettu, vaan sen tulisi soida vapaana, sille tulee antaa tilaa. Reznikoff sanoo asian kauniisti: "Älkää laulako, olkaa resonanssissa." Parhaimmillaan mielestäni myös bel canto -laulaminen on lähellä puhetta. Ääni ei siinäkään saisi olla tehty, muokattu tai pakotettu.

Reznikoffin tunneilla suurimpia ongelmia ihmisillä syntyy äänentuotossa, koska heillä on puutteellinen hengitysyhteys, ns. tuki puuttuu. Toinen ongelma liittyy lauluasentoon. Laulettaessa on tarkoitus, että varsinkin kädet ja pää liikkuvat. Leuan nostaminen ylös eli tavallaan katseen kohottaminen ylöspäin saa aikaan äänellisiä ongelmia joillekin laulajille. Jos leukaa nostaa ylös ja samalla yhtään työntää sitä eteenpäin, niska ja kurkku ovat heti jännittyneitä. Tämä jännitys säteilee välittömästi myös ääneen ja rasittaa kurkkua. Tämäntapaisiin suhteellisen helposti korjattaviin, asennosta

johtuviin virheisiin hänen olisi mielestäni hyvä opetuksessaan puuttua enemmän. Muita ongelmia ovat mm. äänen tuottaminen kireällä kurkunpäällä, äänen liika pääsointisuus tai liika nasaalisuus. Kaikki asiat ovat ongelmia, joita löytyy laulunopiskelusta yleensäkin.

Vokaalien intonaatio

Jokaisella kielellä on sille ominainen sävelkulku eli intonaatio. Useimmiten käsitteellä intonaatio tarkoitetaan kielen sävelkulun, painotuksen ja ajoituksen yhteisvaikutusta.

Reznikoff määrittelee intonaation tapana saavuttaa jokin sävelkorkeus, säilyttää ääni, tuottaa yläsäveliä (äänen väri) ja lopettaa ääni, ja ennen kaikkea ilmaista näin instrumentin eli kehon tilaa resonanssin välityksellä. Intonaatio toimii ihmisen tunnetilojen välittäjänä, sekä tahdonalaisesti että hänen tahtomattaan.

Reznikoffin opettamassa laulussa on tärkeää vokaalien intonaatio. Laulettu vokaali ja vokaalin intonaatio vaikuttavat suoraan äänen korkeuteen ja äänen väriin. Esim. a-vokaalin voi laulaa mm. tummasti sisäänpäin tai avoimesti ylöspäin. Tällöin avoimesti laulettu a on korkeampi ja vaaleampi kuin tummasti laulettu a, vaikka tasavireiseen viritykseen tottuneelle ne kuulostavat yhtä korkeilta. Voimme siis laulaa samalta perusäänen korkeudelta vokaalit a, e, i, o, u ja ä. Kaikkien näiden vokaalien yläsävelsarjat ovat erilaisia, eli niillä on oma värinsä. Lisäksi voimme laulaa ne Reznikoffin termein määriteltynä joko tummasti tai vaaleasti, jolloin meillä on 12 tapaa laulaa kuusi vokaalia. Tämä myös vaikuttaa äänen korkeuteen ja merkitykseen. Reznikoffin mukaan puhtaassa intonaatiossa olennaiset intervallit ovat komma ja minimum (eli kyseessä ovat hyvin pienet erot intervallin korkeudessa). Esim. turkkilaisessa musiikissa on seitsemän

erilaista terssiä, kun länsimaisessa tasavireisessä järjestelmässä on vain kaksi.

Samantyyppisiä termejä tapaa myös bel canto -laulupedagogien opetuksessa. Esim. kuoronjohtaja Ilmo Riihimäki kehottaa laulamaan vokaalin avoimesti ja korkeasti eikä matalasti ja tummasti. Samasta asiasta puhuu myös mm. laulupedagogi Valborg Werbeck-Svärdström. Foneetikko Pirkko-Leena Otonkosken mukaan on huomioitava myös, että eri vokaalit ovat luonnostaan eri korkuisia. Suppeat (i, u, y) vokaalit ovat luonnostaan korkeampia kuin väljät (o, a, ä). Jos äännämme peräkkäin ii-aa-ii-aa, on hyvin vaikeaa pitää säveltasoa samana. Hänen mukaansa tämä äänteiden luontainen ero johtuu ilmeisesti fysiologisista syistä.

Luontaisen säveltasoeron lisäksi äänteillä on myös luontainen kuuluvuus eli sonoriteetti. Mitä väljempi ääntöväylä on, sitä kuuluvampi äänne. Tällöin esim. vokaali a on kuuluvampi kuin vokaali i. Ihminen kuuntelee kuitenkin ikäänkuin puheen tuottamiseen tarvittavaa kokonaisenergiaa, jolloin yhtä voimakkaalla energialla tuotetut vokaalit a ja i havaitaan yhtä kuuluviksi, vaikka niiden mitatut volyymit eroavat toisistaan moninkertaisesti. Laulupedagogi Werbeck-Svärdström kirjoittaa mielestäni hyvin kokonaisvaltaisuudesta äänentuotossa: "Jokaisella vokaalilla on sille ominainen, ehdottoman säännönmukainen, itselleen kuuluva muotonsa, joka on ankkuroituna äänneorgaanissamme olevaan äänteitä muodostavaan lihasmaailmaan. Toisaalta voidaan sanoa, että koko ihmisolemus osallistuu äänteiden ilmenemiseen."

Vokaaleita tuottaessamme voimme kielen avulla muunnella avoimena säilyvää oraalista väylää mitä erilaisimpiin muotoihin, ja jokainen pieni muutos saa aikaan hieman erilaisen resonanssin. Tärkeä merkitys on myös leuan aukeamisella ja huulion aukolla. Tämä vokaalien tuottaminen on perustana myös yläsävellaulussa. Vokaalista voidaan sanoa, että se on harmoninen ääni, jolla on tietty formantti.

Oraalisen väylän muodon muuttuminen muuttaa formantin korkeutta. Tällöin vokaalia tuotettaessa pienikin muutos formantin korkeudessa vaikuttaa äänenlaatuun, vaikka sama henkilö ääntää vokaalin. Merkittävä äänen tutkija Hermann Helmholtz mainitsee kielen eri murteet esimerkkinä vokaalien laadun vaikutuksesta äänen osasävelrakenteeseen — eri murteita puhuvilla ihmisillä vahvistuvat samassa vokaalissa eri osasävelet, vaikka he sanovat vokaalit vain vähän eri tavoilla.

Reznikoffin mukaan jokaisella vokaalilla on sille tyypillisimmät yläsävelet. Esim. o:lle on erityisesti ominainen vahva alakvintti, kun taas a:lla on paljon yläsäveliä, jotka soivat enemmän tasavertaisesti. O:sta sanotaan, että se on keskittynyt, koherentti ja suljettu. A on perusolemukseltaan avoin. A-vokaalia voi myös Reznikoffin mukaan sanoa "laupiaaksi", kun taas o-vokaalissa äänen energia on voimakas. Toisaalta se mitä yläsäveliä kussakin äänteessä kuuluu, riippuu paljolti siitä, kuka laulaa. Jokaisella ihmisellä on omat persoonalliset harmoniansa.

Reznikoffin mukaan o-vokaali on helpoin laulaa, koska se muuttuu hyvin vähän eri korkeuksilta laulettaessa. Puhdas kvartti ja puhdas kvintti ovat hyvin vaikeita laulaa a-vokaalilla. Jos haluaa laulaa asteikkoa kvintin kautta alaspäin, on suorastaan mahdotonta laulaa kvintti a-vokaalilla. A:n ja o:n merkitys on niin erilainen.

Reznikoffin mukaan intervallien puhtaan intonaation hallinta edellyttää taitoa tuottaa ja kuulla hallitusti yläsäveliä. Jos tämän hallitsee, laulusta voi tulla tietyn olemistodellisuuden heijastus, sonorinen diagrammi ja merkki.

Suhde ääneen ihmisen eri kehitysvaiheissa

Varhaislapsuus

Nykyään tutkitaan paljon ennen syntymää tapahtuvaa kehitystä. Asia esitetään eräänlaisena uutena löytönä, vaikka itse asiassa se on tunnettu jo muinaisessa ja suullisessa perinteessä.

Syntymättömän vauvan tietoisuus on aktiivisesti tekemisissä ennen kaikkea äänen kanssa. Reznikoff kutsuu syntymää edeltävää tietoisuutta syvätietoisuudeksi. Reznikoffin mukaan vauvan tietoisuus muodostuu ja rakentuu paljolti äänen kautta. Ääni on ensimmäinen aisti, jonka avulla vauva on yhteydessä ulkomaailmaan. Vauva näkee ehkä valon vaihtelut, vähän valoa äidin ihon läpi, mutta todellisuudessa hän on pimeässä. Hän voi vähän koskettaa itseään. Jotain makua ja hajua hän voi saada vedestä, jossa hän on, mutta pääasiassa hänellä on suhde ulkoisiin ääniin ja äidin liikkeisiin. Ääni, liike ja rytmi ovat pääasiassa äidin tuottamia, mutta lisäksi vauva kuulee myös, mitä ympärillä tapahtuu. Äidin ääni värähtelee äidin luuston kautta lapsen maailmaan välittäen näin lapselle ensimmäiset tiedot ulkomaailmasta.

Lapsi oppii nopeasti ymmärtämään kielen intonaatiota ja äidin puheesta välittyvää tunnetilaa, eli sanooko äiti esim. iloisesti vai tuskaisesti "aah". Tällöin voidaan myös ajatella, ettei ole hyvä huutaa odottavan äidin seurassa. Reznikoffin mukaan jo 7.-9. raskauskuukaudella vauva huomaa eron kielen sävelkulussa, jos äiti puhuu yhtäkkiä jotain vierasta kieltä erilaisella intonaatiolla kuin omaa äidinkieltään. Hänen mukaansa vauvan kuuleminen on myös kulttuurin kuulemista. Vauva kuulee koko kehollaan, koska koko keho vastaanottaa värähtelyä. Tästä kaikesta on olemassa moderneja tutkimuksia, mutta Reznikoffin mielestä on tärkeämpää, että nämä asiat ovat olleet tunnettuja jo muinaisessa traditiossa. Vain

rippeet ovat kulkeutuneet meille suullisen tradition muodossa.

Reznikoff uskoo, että ihmisen ääni on kaikista tehokkain ja voimakkain instrumentti. Pariisin X Nanterren Yliopistossa on tutkittu, minkälainen ääni parhaiten rauhoittaa pienen vauvan. Tutkimuksen kohteena olivat erityisesti keskoset. Tutkimuskriteerinä oli vauvan pulssin hidastuminen. Paras rauhoittaja oli vauvan oman äidin ääni ja äidin laulu. Vain muutamissa tapauksissa äidin ääni ei ollut lapselle hyvä. Tutkijat havaitsivat, että jos äiti ei esimerkiksi ollut halunnut lasta, lapsi ei pitänyt äidin äänestä. Hyvä rauhoittaja oli meren kohina. Rauhoittava vaikutus kesti kuitenkin vain niin kauan kuin kohina kuului. Kun se loppui, vauvan pulssi nousi taas. Vaikutus jäi siis lyhytaikaiseksi.

Toiseksi paras vaikutus oli pohjoisskotlantilaisten (Hebridit) naisten perinteisellä laululla. Reznikoff kehottaa suomalaisia kuuntelemaan esim. vanhoja karjalaisia lauluja tai inkeriläisiä lauluja, yleensä vanhaa kansanperinnettä. Vanhat laulut ovat hänen mukaansa enemmän resonanssissa ja niiden rytmit ovat luonnollisia. Uudenaikaiset laulut ovat enemmän älyllisiä. Pohjoisskotlantilaisten naisten laulun vaikutus jatkui myös laulun loputtua.

Hyvä vaikutus oli myös Reznikoffin laululla. Hän lauloi Ranskassa Thoronet'n kirkossa, jossa on erittäin hyvä luonnollinen resonanssi. Hänen laulunsa jälkeen lapsen pulssi pysyi rauhallisena vielä kauemmin kuin em. naisten laulun jälkeen. Reznikoff sanoo syynä olevan puhtaan äänen aallon, joka menee syvälle äänitietoisuuteen. Reznikoffin mukaan ihmisen ääni on parasta terapiaa, mutta varsinkin naisten äänet, naisten todelliset, luonnolliset äänet, ei taidelaulu. Jokaisella meillä on äänimuistissaan naisen ääni, koska jokainen on ollut äidin kohdussa.

Reznikoffin mukaan ennen syntymää äidin äänen tulee olla vauvaa varten. Äiti voi osoittaa laulunsa vauvalle, hän

voi keskittyä vauvaan laulaessaan. Äidin on mahdollista kokea ruumiillisuutensa mitä herkimmällä tavalla, ei vain fyysisesti, vaan myös äänen avulla. Puhdas ja voimakas äänen aalto ja etenkin puhtaat intervallit voivat mennä syvimmälle äidin ruumiiseen. Tällöin ne saavuttavat lapsen parhaiten. Reznikoff vertaa tilaa temppeliin, jossa puhdas ääni resonoi hyvin.

Japanilaisissa tutkimuksissa on todettu, että puhdas ääni rauhoittaa parhaiten vastasyntyneen. Puhtaalla äänellä on yksinkertainen siniäänen muoto. Vastasyntyneet tyyntyvät pehmeällä, puhtaalla äänellä ja matalalla korkeudella ja ärsyyntyvät karkeista äänistä, joihin liittyy epätasaisia liikkeitä.

Ääntä voidaan sanoa syvätietoisuuden kieleksi, joka kykenee luomaan dynaamisen, aktiivisen suhteen jopa syntymättömään lapseen. Entisinä aikoina tällaista tapahtui niin Suomessa kuin muuallakin. Reznikoffin mukaan Intiassa äidin pitää laulaa odotusaikanaan, ei itsensä, vaan lapsen takia. Vielä 30 vuotta sitten Savoyssa (Pohjois-Italia, Sveitsi) oli vastaavanlainen traditio. Reznikoff muistuttaa Raamatun kertomuksesta, jossa kerrotaan Marian vierailusta Elisabethin luona: vauva hypähti riemusta Elisabethin kohdussa kuullessaan Marian tervehdyksen. Kahdesti Luukas mainitsee Elisabethin olleen tuolloin kuudetta kuukautta raskaana. (Luuk.1:26,36.)

Äidin ja lapsen suhteesta voi kehittyä paras mahdollinen kehojen ja tietoisuuksien välinen suhde. Mitä tahansa äänen ja laulun avulla sielullisesti herätetty lapsi myöhemmin kuunteleekin, hän kantaa aina mukanaan myös syvemmän tietoisuuden, kyvyn herkästi kokea oman syvätietoisuutensa.

Vanhoissa kulttuureissa sikiön elämää pyrittiin suojelemaan, ja hänelle oli keksitty omia laulujakin. Lapsen syntymään on entisaikoina liittynyt rituaaleja, jotka tulevat ym-

märrettäviksi, kun tunnetaan laulun ja liturgian yhteys syvätietoisuuteen.

Laulettu ääni on voimallisempaa kuin puhuttu. Äänen aalto (esim. o-vokaali), joka on kestoltaan pidempi kuin puhuttu tavu, menee syvemmälle ja voimakkaammin kuin puhuttu tavu. Jo sikiövaiheessa, eli n. kuudennella raskauskuukaudella sikiön kuuloaisti on kehittynyt, ja sikiö kuulee paitsi kohdunsisäisiä myös kohdun ulkopuolisia ääniä. Tästä eteenpäin voidaan sanoa, että vauvalla on jopa muisti siitä, mitä hän kuulee. Lääketieteellisesti on osoitettu, että sikiöt jo kolmantena raskauskuukautena voivat reagoida ääneen. Miltei kaikki terveet sikiöt reagoivat viimeistään seitsemännellä raskauskuukaudella.

Muun muassa Ranskassa on tehty kokeita, joissa on huomattu, että äidin laulama laulu oli jäänyt kehittyvän lapsen mieleen sikiöajalta. Odotusaikana äiti lauloi sikiölle tiettyä laulua, jota synnytyksen jälkeen ei laulanut pariin vuoteen. Kun laulua alettiin laulaa uudestaan, kaksivuotias lapsi pystyi jatkamaan sen loppuun äidin laulettua laulun alun. Vauva ja myöhemmin pieni lapsi usein rauhoittuu kuullessaan laulun, jota äiti on hänelle laulanut raskausaikanaan nukkumaan mennessään.

Ensimmäiset kuukaudet syntymän jälkeen vauva tutkii kaikkea, erityisesti ääntä. Hänellä on erittäin tarkka kuulo. "Monet ihmiset kuulevat vain yhden äänen kitaran kielestä. Mutta ehkä vauva kuulee viisi, vaikka hän ei vielä laula." Reznikoffin mukaan vauvan ja pienen lapsen tarkasta kuulosta todistaa sekin, että lapsi oppii nopeasti puhumaan. Lapset kuulevat kaikki äänteet hyvin tarkasti. Lapset myös tuottavat ääntä heti syntymästään lähtien. He osaavat tehdä paljon erilaisia ääniä suullaan, ja usein he oppivat laulamaan ennen puhetaitoa tai kävelyä. Äänen taso on olemassa jo ennen puhetta. Koska muistikuva äänestä on lapsen syvässä

tietoisuudessa, äänen vaikutus lapseen voi myöhemminkin olla hyvin voimakas.

"Kuuleminen ja äänen havaitseminen ovat syntyneet varhaisessa vaiheessa, mikä tarkoittaa sitä, että ne ovat syvällä tietoisuudessa. Ne pysyvät siellä eivätkä muutu. Ne ovat kuin salaisessa laatikossa, johon joskus löytyy avain. Jos tiedätte, miten se avataan, on se avain terapiaan."

Ääniterapiasta on apua myös synnytyksessä. Jo muutaman harjoituskerran jälkeen voi oppia tuntemaan äänen värähtelyn kehossaan. Tuleva äiti pystyy synnytyksen aikana aktiivisesti ohjaamaan tietoisuuden alemman kehon alueelle.

Sairaalaympäristö on vieras ja ehkä pelottava. Äiti on usein levoton ja hermostunut. Hän voi palata hiljaisempaan tietoisuuteen äänen avulla. Heti alkaessaan tuottaa ääntä hän on sekä syvässä tietoisuudessaan että myös ulkoisessa tietoisuudessaan ja näin omassa kehossaan läsnä. Synnytyksen alkuvaiheessa, kun äiti laulaa pitkää o-vokaalia, hänen uloshengityksensä pitenee. Uloshengitys voi kestää kymmenen sekuntia ilman ponnisteluja ja ilman kontrollia. Äänen avulla hän on supistuksen dynamiikan mukana ja valmistelee samalla supistusta seuraavaa rentoutusvaihetta. Supistusta voi seurata esim. voimakkaalla a-, o- tai u- äänteellä. Synnytyslääkäri Peter Zimmermannin mukaan supistusta voi seurata myös a-o-u-m-äänteillä ja supistuksen jälkeen rentoutua a-äänteellä. Myöhemmässä vaiheessa synnytystä voimakas vokaalien sanominen voi auttaa ponnistuksissa. Tällöin ääni ei ole enää varsinaista laulamista, muttei kontrolloimatonta huutoakaan. Ääni auttaa keskittämään ponnistuksen energiaa ja hallitsemaan omaa kehoa ja kipua. Ns. alkukantaisten luonnonkansojen kulttuureissa ihmiset vielä omaavat rentoutumiskykyjä, jotka auttavat kivun kohtaamisessa. Heillä rytmiset liikkeet, laulut ja hengitysliikkeet korvaavat kipulääkkeet.

Vokaaleilla ja tavuilla on toiminnallinen tarkoituksensa. Laulaminen voi auttaa vaikeuksissa ja tuskassa. Muinaisessa suullisessa traditiossa ihmiset lauloivat kaikissa elämän vaiheissa, eri vuodenaikojen mukaan, pelossa, tuskan hetkellä, päivän eri aikoina, mielentilan mukaan, ennen synnytystä, synnytyksen hetkellä, lapsuudessa. He lauloivat kehtolauluja, oppilauluja, työlauluja, valituksia ja voittolauluja. Yleensä aina muutoksen hetkellä he lauloivat. Harmoninen ääni antaa meille fyysisesti hyvän olon tunteen. Epäharmoninen ääni tuntuu usein epämiellyttävältä.

Laulamisen merkitys eräissä poikkeuksellisissa tajunnan tiloissa

Reznikoffin mukaan ihminen säilyttää koomassakin sonoristen ilmiöiden havaintokyvyn. Kun olemme menettämässä ulkoista tietoisuutta, syvä tietoisuus jää. Koomassa, kun ihminen on menettänyt pinnallisen tietoisuutensa, hänelle pitää puhua ja laulaa paljon. Ääni menee syvälle tietoisuuteen. Laulamalla voi pitää yhteyttä potilaan tietoisuuden syvään tasoon ja näin pitää yllä aivojen aktiviteettia, joka auttaa paranemisessa. Koomapotilas kuulee erittäin hyvin syvän tietoisuuden tasolla, vaikka hän ei kuulekaan pinnallisella tasolla. Reznikoffin mukaan on erityisen tärkeää, jos voi puhua tai laulaa asioita, jotka ovat potilaan syvässä tietoisuudessa, esimerkiksi lauluja, joita potilaan äiti on laulanut hänelle. Erityisen auttava on äidin ääni. Ääni voi tuoda ihmisen syvän tietoisuuden pintaan. Monessa sairaalassa on nykyään jo voimassa käytäntö, ettei koomapotilaan läsnäollessa saa puhua mitään, mikä ei ole hänen korvilleen tarkoitettua.

Reznikoff kertoo esimerkin potilaasta, joka oli ollut jo kaksi vuotta koomassa. Terapeutti oli soittanut potilaalle kasettia, mutta oli myös laulanut itse. Yhtäkkiä mies oli avannut silmänsä ja palannut tietoisuuteen. Lääkärille tämä

oli ollut valtava sokki. Toinen esimerkki koomapotilaasta kertoo miehestä, jonka sukunimi oli Baudet eli pieni aasi. Hän oli ollut n. kaksi viikkoa koomassa. Ranskassa on lastenlaulu, joka kertoo pienestä aasista. Eräs hoitajatar oli työskennellessään koomapotilaan huoneessa työnsä ohessa lauleskellut tätä aasilaulua. Sittemmin mies oli siirretty toiselle osastolle. Myöhemmin mies etsi käsiinsä hoitajattaren ja kiitti tätä hänen tietoisuutensa palauttamisesta. Mies oli tullut tietoisuuteen aasi-laulun kuullessaan, koska laulu oli hänellä syvässä tietoisuudessa. Toiset lapset olivat kiusanneet miestä tällä laululla hänen ollessa pieni koululainen.

Joskus onnettomuuden seurauksena ihminen ei pysty puhumaan. Tällaisessa tilanteessa usein ihminen pystyy kuitenkin laulamaan. Hänen syvätietoisuutensa on kunnossa. Laulun ja äänen taso on ennen puhumisen tasoa. On muistettava, että vielä syntymätön vauva havaitsee lähinnä ääniä ja liikkeen, ja pieni lapsi usein oppii laulamaan ennen puhumista. Koska ääni on syvän tietoisuuden tasolla, sen avulla voidaan palauttaa kadonnut puhekyky. Puhumaton henkilö ei voi laulaa itsellensä, mutta jos joku laulaa hänelle, hän voi toistaa perässä. Laulun kautta hän voi parantua ja saada tietoisuuttaan takaisin. Reznikoffin mukaan tämä on tunnettua, mutta ei kaikkialla. Esim. Ranskassa puheterapeuttien koulutuksessa ei Reznikoffin mukaan opeteta kaikkea tätä.

Joskus puhumattomuus on Reznikoffin mukaan ainoastaan psyykkistä, kun mitään fyysisiä vammoja ei ole. Joskus ihminen on puhumaton, koska hänellä on niin kovat tuskat tai hän on shokissa. Reznikoff kertoo esimerkin naisesta, jolla oli niin vaikea synnytys, että hän menetti puhekykynsä 17 vuodeksi. 17 vuoden kuluttua synnytyksestä hän osallistui erään Reznikoffin oppilaan pitämälle joogakurssille. Kurssin lopuksi kurssin vetäjä teki muutamia Reznikoffin intervalliharjoituksia a-, o- ja u-vokaaleilla ja aoum-harjoitusta. Hän

ei tehnyt kuin muutamia harjoituksia, mutta niiden jälkeen nainen oli alkanut puhua.

Puhumattomalle ja sairaalle ihmiselle Reznikoff kehottaa laulamaan intervalleja eri vokaaleilla, ja pieniä lauluja, kuten esim. Hosanna filio Davidia. Klassinen musiikki, kuten Mozartin musiikki on suurta taidetta, mutta Reznikoffin mukaan liian vaikeaa silloin, kun ihmisen tietoisuus on huono.

Musiikkiterapeutti Raisa Saloheimon mukaan vaikeissa psykooseissa ääni on ainoa, mikä vielä tavoittaa ihmisen ja minkä avulla voidaan houkutella potilas vähitellen takaisin nykyisyyteen ja ehjempään minuuteen. Jos psykoosiin sairastuneelta viedään ääni voimakkaalla lääkitsemisellä, hänen mahdollisuutensa löytää itsensä kaventuvat oleellisesti. Ääniä tulisi pysähtyä kuuntelemaan ja pyrkiä niiden kautta löytämään mielekäs yhteys sairaan ja toisten ihmisten välille.

Saloheimo on työssään musiikkiterapeuttina käyttänyt ääntä ja nimenomaan laulua terapiamuotona. Hän on saanut hyviä tuloksia hoitamalla ääniterapialla mm. psykoosissa olevia, afasiapotilaita ja päihdeongelmaisia. Hän on huomannut, että ääniterapia vapauttaa kehossa energiaa ja vaikuttaa myös aivojen kaikkein syvimpiin kerrostumiin. Ääniterapia avaa mielen lukkiutumia. Se nostaa pintaan usein hyvinkin kipeitä, syvälle kätkettyjä tunteita. Ääniterapian menetelmin on myös helppo hänen mukaansa ilmaista aggressioita. Joidenkin alkoholikouristuksiin taipuvaisten kanssa hän on huomannut, että korkeat äänet saattavat laukaista epileptisen kohtauksen. Äänen lisäksi Saloheimo käyttää työssään apuna mm. kannelta, joka pehmeä-äänisenä soittimena ei saa aikaan epileptisiä kohtauksia.

Joskus ihmisen tietoisuuden pinnallinen taso ja välitaso eivät ole voineet kehittyä normaalisti. Reznikoffin mukaan esim. kehitysvammaisilla on kuitenkin syvä tietoisuuden taso kunnossa. Syvästi kehitysvammaisella pinnallinen tie-

toisuuden taso on suppea, mutta tietoisuuden syvällä tasolla he eivät ole kehitysvammaisia. Äänen avulla voi päästä kontaktiin heidän syvän tasonsa kanssa.

Reznikoffin mukaan ei ole hyvä, että kehitysvammaisille usein soitetaan musiikkia radiosta ja että ryhmät ovat suuria ja meluisia. Heille pitäisi laulaa pehmeästi. He itse laulavat eri tavalla, jos pystyvät laulamaan ollenkaan, mutta he pystyvät kehittymään intervallien laulamisessa. Reznikoff on käynyt yhdessä 5-10 henkilön kanssa laulamassa kehitysvammaisten keskuksessa, jossa on 50 syvästi kehitysvammaista. Reznikoff ryhmineen laulaa a-, o- ja u-vokaalia perusäänen ja kvintin korkeudelta, pieniä lauluja ja vähän harmonisia eli yläsäveliä, mutta vain vähän.

Laululla on monia positiivisia vaikutuksia. Esim. henkilö, joka ei ollut 30 vuoteen puhunut mitään, sanoi laulun jälkeen muutaman sanan. Jotkut voivat seisoa tai kävellä vain silloin, kun heille lauletaan. Reznikoffin mukaan on tärkeää laulaa perusääntä ja kvinttiä vaihdellen, koska intervallissa on ylös-alas liike, joka auttaa havaintoa. Tämä johtuu siitä, että ihminen hahmottaa tilaa kuulemisen kautta. Pieni vauva äidin kohdussa ei voi nähdä, mitä on kaukana tai lähellä, mutta ääni värähtelee korkealla tai matalalla vauvan kehossa. Vauva kuulee äänen korkeuden kehossaan. Tähän perustuen voi ymmärtää, miksi syvästi kehitysvammaiset voivat liikuttaa kättään ylös ja alas, kun he kuulevat kvintin (u-vokaali) ja perusäänen (a-vokaali). Myös lievemmin kehitysvammaisten kanssa Reznikoffilla on kokemuksia äänen positiivisesta vaikutuksesta liikkeisiin, tilan ja kehon havaintoon.

Laulusta on ollut apua myös autististen lasten hoidossa. Autistinen lapsi pitää pehmeistä äänistä. Kun hän itse tuottaa ääntä, hän voi saada tietoisuuttaan takaisin ja löytää itseluottamusta olla läsnä muiden kanssa.

Vanhuus, kuolema

Vanha ihminen voi menettää ulkoisen tietoisuuden, unohtaa eilisen ja kuluneen päivän. Reznikoffin mukaan hänen syvä tietoisuutensa kuitenkin säilyy. Tällaisen henkilön syvään tietoisuuteen voidaan säilyttää kontakti. Lauletun äänen kosketus on parhain. Voimakkaimmin saattavat vaikuttaa laulut, joita vanhus on laulanut nuorena ja lapsena, tai joita hän on paljon kuullut laulettavan. Äänen taso on ensimmäinen ja viimeinen tietoisuuden taso. Tällä tasolla ihminen on aina nuori.

Reznikoffin mukaan on merkittävää, jos tavoitetaan tuore tietoisuuden taso ja avataan "salainen laatikko". Henkilö voi olla jo puoliksi seniili, mutta yhtäkkiä hän voi olla syvällä tietoisuuden tasolla ja keskustella täysin järkevästi. On myös tunnettua, että puhekykynsä menettäneet vanhukset ovat alkaneet laulaa toisen henkilön mukana lapsuudesta tuttuja lauluja. Reznikoffin mukaan ääni ja laulu koskettavat syvää tietoisuutta. Ulkoisen, opitun tietoisuuden sammuessa jäljelle jää syvätietoisuus, joka on voimakkaasti sidoksissa tietoisuuteen äänistä.

Kun oma mummoni oli vanha, halvaantunut ja puhekyvytön, äitini lauloi hänelle paljon. Hän lauloi mummolle tälle tuttuja lauluja ja virsiä. Monesti kävi niin, että puhekyvytön vanhus yhtyi hänelle tuttuun lauluun ja pystyi muodostamaan jopa oikein sanoja. Laulut olivat syvällä hänen tietoisuudessaan. Äiti myös saatteli kuolleen mummon laulamalla hänen vuoteensa vieressä virsiä.

Vielä 50 vuotta sitten suomalaisissa surutaloissa laulettiin itkuvirsiä. Vasta kun kuoleminen siirtyi kotoa sairaaloihin on oma kulttuurimme vieraantunut itkijäisistä.

Monissa vanhoissa kulttuureissa musiikki on liitetty tuonpuoleiseen. Sen on katsottu edustavan sellaista täydellisyyttä ja harmoniaa, joka ei ole ihmisen saavutettavissa.

Musiikin avulla voi kuitenkin hetkellisesti saada kosketuksen tähän jumalalliseen harmoniaan.

Monissa muinaisissa traditioissa on ollut tapana laulaa lauluja kuoleville. Kuolevalle puhuttiin juuri ennen kuolemaa ja sen jälkeen. Joskus henkilö tietää, että kuolema lähestyy, ja tällöin hän usein itse laulaa. Reznikoffilta saadun tiedon mukaan pyhä nainen Marie du Ami lauloi kolme päivää kirkossa ennen kuolemaansa. Ikävä kyllä nykyään pidetään vähintään hieman outona ihmistä, joka menee yksin kirkkoon laulamaan.

Reznikoffin mukaan sonoristen ilmiöiden havaintokyky säilyy jonkin aikaa myös sen jälkeen, kun ihminen ainakin näennäisesti on kuollut. Tämä tunnettiin Reznikoffin mukaan yleismaailmallisesti kaikkialla antiikin kulttuureissa. Ihmiset lauloivat syntymättömälle lapselle ja valvoivat vainajan vieressä. Tämä käytäntö oli hänen mukaansa tuttu myös Gregorius Suuren aikana. Ymmärrettiin, että musiikilla on yhteys syvään tietoisuuteen ennen syntymää ja kuoleman jälkeen. V.604 jKr. Gregorius Suuri kirjoitti: " Laulaminen auttaa sielua eroamaan kehosta."

Äänen ulottuvuuksista Reznikoff kertoo esimerkin vanhasta miehestä. Mies vaikutti ulkoisesti kuolleelta, mutta papin laulaessa miehelle hän oli vielä palannut tajuihinsa, laulanut papin kanssa, hyvästellyt perheensä ja kuollut.

Reznikoffin mukaan kuoleman jälkeen on hetki, jolloin ihminen näyttää kuolleelta, mutta hänellä on tallella vielä syvä tietoisuus. Tällöin henkilön syvimpään tietoisuuteen ja sieluun voi olla syvä äänellinen suhde vähintään vähän aikaa ruumiin kuoleman jälkeen. Joissain primitiivikulttuureissa uskotaan, että vainajan sielu viipyy maan päällä muutaman viikon kuoleman jälkeen. Tämä auttaa ymmärtämään maailmanlaajuista traditiota, jonka mukaan kuolleelle lauletaan.

Kristillisen antiikin tradition mukaan vainajalle lauletttiin jopa 40 päivää kuoleman jälkeen. Kerrotaan, että 40.

päivänä pääsiäisen jälkeen Kristus astui taivaaseen, näkymättömään. Tradition mukainen laulu ei ole tarkoitettu ainoastaan surijoille tai ruumiille vaan kuolleelle henkilölle. Tässä toteutuu suhde näkymättömän ja näkyvän maailman välillä. Reznikoff pitää mysteerinä sitä, milloin vauvalle tulee tietoisuus ja miten kauan kuolleen sielulle voi laulaa.

Reznikoffin opettaman laulun juuret

Varhainen gregoriaaninen laulu

Gregoriaaninen laulu on perinteistä katolisen kirkon yksiäänistä laulua. Läntisen tradition kirkkomusiikkia kutsutaan gregoriaaniseksi, kun taas itäisen tradition kirkkomusiikkia kutsutaan bysanttilaiseksi. Molemmat suunnat katsovat olevansa välitöntä jatkoa kristillisten alkuseurakuntien laululle. Gregoriaaninen laulu on yhä elävää perinnettä katolisen kirkon piirissä, vaikkakin laulu eroaa huomattavasti laulusta, jota laulettiin Roomassa Gregorius I (Suuren) aikana (590-604) ja vuosisatoja hänen jälkeensä.

Nimensä gregoriaaninen laulu on saanut paavi Gregorius I:n mukaan. Pitkään uskottiin, että hänellä oli merkittävä osuus laulun synnyssä. Todellisuudessa on lähinnä historiallinen tapa, että laulua kutsutaan hänen nimellään.

Olen halunnut perehtyä varhaiseen gregoriaaniseen lauluun ja sen juuriin, koska Reznikoffin mukaan hänen opettamansa laulut perustuvat vanhimpiin löydettyihin notaatioihin.

Yleistä käsitystä ja historiaa gregoriaanisesta laulusta olen hahmottanut lähinnä arvostetun gregoriaanisen laulun tutkijan Dom Gregory Murrayn mukaan. On mielenkiintoista havaita, että monet hänen käsityksensä ovat yhteneväisiä Reznikoffin käsitysten kanssa. On kuitenkin huomattava, että hänen teoriansa on varsin vanhaa perua verrattuna Reznikoffiin. Merkittävänä kirjallisuutena pidän myös suomalaisen tutkijan llkka Taiton gregoriaanisesta laulusta kirjoittamaa teosta Documenta Gregoriana.

Murrayn mukaan gregoriaanisen laulun juuret ovat varhaiskristillisellä aikakaudella ja juutalaisten jumalanpalvelusmusiikissa. Murray korostaa, että gregoriaanisen laulun

syntyaikoina elettiin suullisen perinteen aikaa. Taiton mukaan yksiäänisen latinalaisen kirkkolaulun juuret ovat Välimeren varhaisissa kulttuureissa, mutta ennen kaikkea juutalaisten synagogalaulussa. Reznikoffin mukaan on ehdottomasti huomattava, ettei gregoriaanisen laulun juuria voi rajata vain juutalaiseen perinteeseen. Murrayn tavoin hän korostaa, että gregoriaaninen laulu on syntynyt aikoina, jolloin kaikki lauloivat ja loivat musiikkia. 300-400-lukujen kirjailijat kirjoittavat, kuinka ihmiset lauloivat suurta alleluiaa pelloilla, joilla ja joka paikassa. Oli myös pyhiä naisia, jotka lauloivat, kuten Pariisin suojeluspyhimys pyhä Genoveva.

Roomassa, mutta varsinkin Galliassa oli kehittynyt puheoppi ja runous. Runot laulettiin, ja myös puheoppi oli puoliksi laulettua. Reznikoffin mukaan oli olemassa paljon hymnejä ja antifoneja. Ambrosius, Augustinus ja Hieronymus ovat kirjoittaneet musiikista vähän. Se, että he ovat kirjoittaneet vain vähän, on Reznikoffin mukaan saanut monet tutkijat ajattelemaan, että musiikkia ei ole ollut paljonkaan. Tämä on hänen mukaansa väärä johtopäätös. Se, että ihmiset eivät puhu ja kirjoita kirkkorakennuksista, ei merkitse sitä, että kirkkorakennuksia ei olisi ollut. On olemassa paljon tekstejä rikkaasta laulukulttuurista, mm. Sidonius Apollinaris (400-luvulla) ja Gregorius Turensis (500-luvulla) ovat kirjoittaneet paljon lauluista ja Pyhien elämästä.

Reznikoffin mukaan varhaisimmille gregoriaanisille lauluille ei voida osoittaa yhtä eikä vain muutamaakaan säveltäjää. On ymmärrettävä suullista perinnettä. Reznikoff kokee, että nykyään vallitsee käsitys, jonka mukaan ilman säveltäjää ei ole musiikkia. Samoin hän kokee nykyajan ongelmana käsityksen, että aina pitää kirjoittaa musiikkia. Aivan kuin ilman notaatiota ei olisi musiikkia. Reznikoff kärjistää ajatuksen: "Siinä tapauksessa Afrikassa ei ollut koskaan musiikkia, eikä Aasiassa, eikä Suomessa 2000 vuotta sitten."

Taiton mukaan voidaan tiivistäen sanoa, että neljän ensimmäisen vuosisadan aikana syntyi kolme toisistaan poikkeavaa "laulullista tekstinkäsittelytapaa": puhelaulu, siitä kehittyneet varsinaiset laulusävelmät ja hymnit.

Murrayn mukaan ns. gregoriaaninen laulu on tulosta 600-luvulla tapahtuneesta mm. roomalaisten, gallialaisten, juutalaisten ja Bysantin lauluelementtien fuusiosta. Ennen fuusiota ainakin 4. vuosisadalle saakka eri kulttuureissa laulettiin paikan omalla kielellä ja oman musiikkikulttuurin mukaisesti. Taiton ja Murrayn mukaan fuusion jälkeen muotoutunut ns. frankkoroomalainen laulu on syntynyt nykyisen Ranskan alueella 800-luvulla.

Reznikoffin käsitys gregoriaanisesta laulusta on monin kohdin yhteneväinen Murrayn ja Taiton käsitysten kanssa. Reznikoffin mukaan voidaan ajatella, että gregoriaaninen laulu varsinaisesti alkoi neljännellä vuosisadalla, koska silloin virallisesti alkoi länsimainen, latinankielinen liturgia ja kristinuskon harjoittaminen vapautui. Reznikoffin mukaan länsimainen liturgia muotoutui olennaisesti 500-luvun loppuun mennessä. 300-500-luvuilla kirkko todella syntyi. Kirkon elinvoima oli ihmeteltävä. Kaikissa tilaisuuksissa lauletttiin. Tässä on Reznikoffin mukaan gregoriaanisen laulun alkuperä.

Reznikoff korostaa Kaarle Suuren merkitystä laulukulttuurin yhtenäistämisessä. Reznikoffin mukaan hallitsijat Pipin Pieni (751-768) ja Kaarle Suuri (768-814) halusivat edistää valtakunnan kulttuuria ja sivistystä. He yrittivät yhtenäistää laulukulttuurin. Reznikoffin mukaan keskeinen merkitys gregoriaanisen laulun syntymisen kannalta oli Pipin Pienen, Kaarle Suuren ja vielä Ludvig Hurskaan hallitusajalla v. 753-850 tehdyillä reformeilla. Taiton mukaan kulttuurin yhtenäistämisessä he kohdistivat erityistä mielenkiintoa kirkkoon ja sen jumalanpalvelukseen, koska heidän mielestään

ne voisivat olla ylikansallisen perusluonteensa vuoksi pyrinnöille hyödyksi.

Katolisen jumalanpalveluksen alueellinen jakautuminen huipentui 700-luvun lopulla karolingivaltakunnassa kiistaan siitä, mikä ohjelmisto edusti alkuperäistä roomalaista laulua. (Karolingit = frankkilainen hallitsijasuku, jonka aloitti Pipin Pieni v. 751.) Reznikoffin mukaan varsinainen laulun yhtenäisyysongelma syntyi Kaarle Suuren aikana. Kaarle Suuri päätti, että laulussa pitää olla yhteys, joka perustuu Rooman traditioon, Rooman kirkon liturgiaan.

Reznikoffin mukaan kilpailu eri hallitsijoiden välillä oli kovaa. 700-luvulle saakka Bysantin keisarikunta nimitti itseään roomalaiseksi keisarikunnaksi, Kaarle Suuri halusi omia cantus romanuksen, roomalaisen laulun, ja lisäksi olivat vielä Rooma, Rooman piispa ja paavi, jotka hallitsivat Rooman valtakuntaa. Rooma oli kaiken keskus. Kyseessä oli arvovaltakysymys: kaikki halusivat olla roomalaisia. Rooman ja Kaarle Suuren hallitseman Gallian välillä ei ollut paljon henkilövaihtoa eikä vuorovaikutusta. Kaarle Suuri ja Pipin Pieni suhtautuivat Roomaan jopa niin epäluuloisesti, että he kielsivät keisarikuntansa pappeja menemästä sinne ilman lupaa.

Uudistuspyrkimysten elvyttävänä voimana oli traditio romana eli roomalainen traditio. Mutta Reznikoffin mukaan traditio ei ollut Paavin eikä Rooman kaupungin traditiota vaan Kaarle Suuren traditiota. Toisin sanoen laulu, jota kutsuttiin roomalaiseksi, loppujen lopuksi olisikin gallialaista. Rooman ja Gallian välisistä käytännöistä keskusteltiin, lauluja valikoitiin ja niitä omaksuttiin. Reznikoffin mukaan 700-luvun lopulla laulujen cantus oli Metzin mallin eikä Rooman mallin mukaista. Laulun opiskelija lähetettiin Metziin oppimaan laulua ja Roomaan opiskelemaan liturgian rakennetta.

Reznikoffin mukaan ajan teksteistä voi päätellä, että chant romainia eli roomalaista laulua määrättiin laulettavaksi koko keisarikunnassa. Myöhemmin se levisikin koko keisarikuntaan.

Reznikoff näkee laulun kehityksessä kolme vaihetta.

1. Kaarle Suuri määrää noudatettavaksi roomalaisen laulun, chant romainin.

2. Hän onnistuu tässä pyrkimyksessään.

3. Kaarle Suuren määräämän ohjeen mukaiset käsikirjoitukset ovat erilaisia kuin Roomassa. Vertailtaessa musikaalisesti 800-1100-lukujen muistiinmerkittyjä käsikirjoituksia koko keisarikunnassa huomataan, että ne ovat hyvinkin erilaisia kuin nuotteja sisältävät käsikirjoitukset, jotka ovat peräisin Roomasta.

Reznikoffin mukaan uudistusten synnyttämä traditio on huomattavan yhtenäinen, toisin sanoen ne eivät voi olla peräisin muualta kuin keisarillisesta hovista. Uudistusten seurauksena syntynyt laulutapa on Reznikoffin mukaan se, jota sanotaan gregoriaaniseksi lauluksi.

Taiton mukaan roomalainen messujärjestys ja sävelmistö tuotiin Ranskaan, mutta valtakunnan alempi papisto ei yksin teoin luopunutkaan vanhasta sävelmistöstään. Seurauksena oli gallikaanisen ja roomalaisen laulun sulautuminen. Täten muokkautui uusi lauluohjelmisto, frankkoroomalainen laulu. Jo yhden sukupolven jälkeen sulautumisesta ei tiedetty enää mitään, korkeintaan ihmeteltiin roomalaisten ja ranskalaisten kirjojen poikkeavuuksia.

Reznikoffin mukaan Kaarle Suuri tarkoitti yhtenäistämisellä kirjoitettua materiaalia ja laulujen tekstejä, ei lauluja. Kaarle Suuri ei Reznikoffin mukaan halunnutkaan yhtenäistää sävelmistöä, vaan tekstit. Kysymyksessä oli vain käytäntö, messun toimittamistavat ja tekstit, jotka olivat roomalaisen perinteisen liturgian mukaisia. Reznikoffin mukaan vuosina 753-840 ei puhuttu suullisesta näkökulmasta, vain kir-

joitetusta materiaalista, teksteistä. Sama psalmi saatettiin laulaa eri alueilla samassa moodissa, roomalaisilla sanoilla, mutta kullakin alueella omalla tavallaan. Taiton mukaan — vaikka tärkeimpien juhlien roomalainen messu- ja hetkipalvelusohjelmisto oli kaikkialla Euroopassa hämmästyttävän yhtenäinen —jokaisella kulttuurisesti omintakeisella alueella, hiippakunnalla, sääntökunnalla ja jopa suurimmilla paikalliskirkoilla oli omia erikoisuuksiansa. Niissä universaaleja sävelmiä sovitettiin uusiin teksteihin kokonaisina ja pilkottuina, ja yksityiskohdissaan uudet luomukset usein heijastivat alueellisia ihanteita.

Reznikoff nimeää neljä suurta Kaarle Suuren aikaista liturgian kehittäjää: Alcuin, Amalarius, Hélisachar ja Benoit d'Aniane. Hänen mukaansa liturgikkoja ei kiinnostanut roomalainen laulutapa, ainoastaan laulun liturginen rakenne. Esim. kun Alcuin puhuu messun toimittamisesta roomalaiseen tapaan, hän korostaa roomalaista käytäntöä, mutta ei laulun ja musiikin osalta, vaan siltä osin niissä vallitsee Alcuinin mukaan paikallinen käytäntö. Reznikoffin mukaan Amalarius oli Roomassa 830, mutta hän ei ollut lainkaan kiinnostunut laulamisen käytännöstä. Vain liturgiset tekstit kiinnostivat häntä. Liturgikoista Helisachar oli kiinnostunut erityisesti paikallisista suullisista perinteistä. Reznikoffin mukaan, kun tulee puhe suullisesta perinteestä, kysymykset ovat paljon monimutkaisempia. Lauluissa oli aina kaksi eri tasoa: liturginen taso ja laulun taso musiikillisessa mielessä.

Reznikoff on tutkinut n. kahtakymmentä karolingeilta säilynyttä tekstiä, jotka sisältävät laulua koskeneita ohjeita. Eri tasot näkyvät Reznikoffin mukaan myös tekstien kielenkäytössä. Teksteissä sana cantus tarkoitti kaikkea, mikä lauletaan ja puhutaan, kokonaisuutta. Cantus ei tarkoittanut laulutapaa intonaation ja melodian suhteen. Cantuksen kanssa oli useita suunnilleen samaa tarkoittavia sanoja kuten mm. cantilena, cantare ja psalmos. Sana cantare ei merkinnyt

laulamista sanan nykyisessä merkityksessä. Latinan kielessä sana dicere eli puhua oli hänen mukaansa paljon sopivampi merkitsemään myös laulua. Tämä on ymmärrettävää, koska latina on laulavampi kieli kuin ranska. Reznikoffin mukaan musikaalisesta tai vokaalisesta tekniikasta puhuttaessa käytössä oli kokonaan toisenlainen sanasto: inflexio, melodia, modulare, modulatio, musicare, resonare ja tonus.

Reznikoffin mukaan 600-700-luvuilla laulu sai kiinteän muodon, ja 700-luvun lopussa Pyhän saksalaisroomalaisen keisarikunnan hallitsija Kaarle Suuri vahvisti laulun muodon. Roomalaisten, ranskalaisten, juutalaisten ja bysantin lauluelementtien lisäksi Reznikoff lisää laulun hieman myöhempään muotoutumiseen vaikuttaneisiin elementteihin vielä irlantilaiset ja brittiläiset vaikutukset, koska Kaarle Suuren kulttuuriministeri Albinus oli lähtöisin Yorkista, brittiläisestä luostarista, joka oli Irlannin vaikutuksen alla.

Murrayn ja Taiton tavoin Reznikoff on sitä mieltä, että fuusion jälkeen muotoutunut ns. frankkoroomalainen laulu on syntynyt nykyisen Ranskan alueella 800-luvulla, ei Italiassa tai Roomassa, jonne se kuitenkin jo varhain omaksuttiin. Tätä laulua ryhdyttiin myöhemmin sanomaan gregoriaaniseksi lauluksi. Reznikoffin mukaan karolingien ja varsinkin Kaarle Suuren suursaavutus oli gallialaisen laulutavan säilyttäminen roomalaisen liturgian puitteissa. Taiton mukaan hieman paradoksaalisesti Gregoriuksella ei tiedetä olleen erityistä kiinnostusta kirkkolauluun vaan pikemminkin päinvastoin. Messuliturgian kehittämiseen hän kyllä osallistui, ja juuri tätä tietä hänen henkilöönsä lienee liitetty kirkkolaulu. Roomalaisen liturgian järjestyksen Kaarle Suuri sai pääasiassa Sacramentariumista. Gregorius Suuren osuus ns. gregoriaanisen laulun muotoutumisessa on hänen työnsä yhtenä Sacramentariumin liturgisen järjestyksen kirjoittajana ja editoijana.

Taiton tavoin Reznikoff sanoo, että alunperin laulujen tekstit olivat Raamatusta, varsinkin Uudesta testamentista ja psalmeista. Lisäksi hänen mukaansa laulettiin menneiden pyhien henkilöiden elämästä. Roomassa laulettiin vain Raamatusta. Gallian ja Milanon liturgia oli elävämpää, ei niin ankaraa kuin roomalainen.

Reznikoffin mukaan tunnetuimmat länsimaisen kristillisen laulun keskukset olivat Etelä-Italia; Rooma; Pohjois-Italia keskuksenaan Milano; Espanja keskuksenaan Toledo; Gallia, johon kuului Aquitania, Provencia, Keski-Gallia, Belgia ja Germania keskuksenaan Trevisa (nykyinen Trier Saksassa); Britannia ja 600-luvulta lähtien Irlanti.

Reznikoffin mukaan gregoriaaninen laulu on universaalia antiikin hengen mukaista laulua. Hän liittää laulun vahvasti antiikin filosofiaan ja musiikkikäsitykseen.

Gregoriaanisesta laulusta on olemassa nykyään monia käsityksiä. Kaikki eivät kannata Reznikoffin näkemyksiä esim. moodeista ja luonnollisen resonanssin ja virityksen merkityksestä. Nykyään on yleisempää, että gregoriaanisen laulun esittäjät käyttävät tasavireistä asteikkoa. Reznikoffille tasavireisen asteikon mukaan lauletut gregoriaaniset laulut ovat kauhistus

Reznikoff opettaa ääntä liikkeenä kehossa. Monille gregoriaanisen laulun tutkijoille hänen ajatuksensa kironomiasta ovat outoja. Eroavainen yleisen ajatusmallin kanssa on myös hänen ajatuksensa gregoriaanisen laulun juurista. Reznikoff haluaa palata laulussaan mahdollisimman luonnonmukaiseen laulamiseen.

Jos Reznikoffin laulua vertaa esim. benediktiinimunkkien äänitteeseen Canto Gregorianoon (1994), erot ovat hyvin selviä. Vertailulevyllä laulajien äänenmuodostus kuulostaa olevan lähellä bel canton äänenmuodostusta. Alukkeet ovat bel canton tavoin pehmeitä. Äänissä on rintaresonanssia,

mutta niistä puuttuu syvä yhteys kehoon, jota Reznikoff korostaa.

Vertailulevyllä laulujen dynamiikka (= voimakkuusasteiden käsittely eli nyansointi) ja agogiikka (= vähäiset muutokset tempon käsittelyssä) ovat huomattavasti suppeampia. Vaikka Reznikoff ryhmässä opettaa laulamaan hiljaa, pidemmälle lauluihin tutustuttaessa hän haluaa niihin myös dynamiikkaa samoin kuin agogiikkaa enemmän. Kun hän laulaa yksin kirkossa, on äänen dynamiikka laajempi ja keskimäärin volyymi suurempi. Laulua pitää elää koko ajan laulaessaan. Parhaimmillaan ilmaisu voi olla hyvin voimakasta. Tärkeä ero on, että vertailulevyn lauluissa ei ole kuultavissa lainkaan Reznikoffin lauluihin verrattavaa intonaatiota. Myös intonaatiota tukeva koristelu puuttuu. Vertailulevyn laulu on kaunista ja sävelestä toiseen soljuvaa, mutta Reznikoffin lauluun verrattuna tasapaksua. Yksittäisen sävelen merkitystä ja intonaatiota ei voi kuulla, kaikki on samaa melodian virtaa. Huomattavaa myös on, että vertailulevyllä lauletaan tasavireisen virityksen mukaan. Kuulostaisi siltä, että vertailulevyllä ei lauleta neumeista, vaan ainoastaan koraalinotaatiosta.

Neumien historiaa

Reznikoff opettaa lähinnä St. Gallin neuminotaatiota. St. Gall oli 800-1000-luvuilla nykyisessä Sveitsissä sijaitseva keskus, jossa kirjoitettiin hyviä käsikirjoituksia.

Olen vertaillut Reznikoffin neumikäsitystä Murrayn ja Taiton neumikäsityksiin sekä neumeja tutkineen Kenneth Levyn näkemykseen. Levya pidän kiinnostavana vertailukohtana, koska hän Reznikoffin tavoin on pohtinut teoriaa kironomian osuudesta kristillisessä antiikin laulussa. Tosin Reznikoff huomauttaa, että monet puhuvat kironomiasta, mutta tärkeä ero on, että hän harjoituttaa sitä.

Reznikoff jakaa merkit perusmerkkeihin, nopeutta ilmaiseviin merkkeihin, koristemerkkeihin, ääntämisen merkkeihin ja intonaation tulkinnan merkkeihin (Liite 1).

Perusmerkkejä ovat ylös korkealle laulettava, ylöspäinen virga / ja alas matalalle laulettava, alaspäinen gravis \ (virga on latinaa, suom. keppi). Gravis kirjoitetaan myös pelkkänä viivana - , jolloin se on punctum. Mm. virgasta on huomioitava, että se voidaan aina tulkita suhteessa edeltävään tai seuraavaan nuottiin. Tämä ongelma on nimenomaan adiastemaattisessa nuottikirjoituksessa, jossa sävelmän kaikki neumit kirjoitettiin samalle vaakasuoralle linjalle.

Perusmerkkejä voi myös yhdistää. Virgan ja graviksen /\ voi yhdistää /\ . Aalloksi piirrettynä merkkiä sanotaan nimellä clivis (latina clinis, clavis = naula). Myös graviksen ja virgan voi yhdistää \/ , jolloin merkkiä kutsutaan nimellä pes tai podatus (jalka). Virga + gravis + virga kolmen nuotin yhdistelmä on /\/ ja nimeltään porrectus. Punctum yhdistettynä clivikseen on /\. ja nimeltään torculus. (Tarkemmin kolmen nuotin yhdistelmät ks. liite 1.)

Nopeutta ilmaisevia merkkejä ovat viiva — eli episeme, kirjain c eli celeriter ja kirjain t eli tenere. Hitautta ilmaiseva episeme liitetään muihin merkkeihin, kuten virgaan tai clivikseen /— . Episemeä ei kuitenkaan käytetä pesin kanssa. Hidas pes piirretään terävämmäksi kuin tavallinen pes ✓ . Merkki t tenere (pitää yllä) tarkoittaa erittäin hitaasti. Kirjain c eli celeriter tarkoittaa nopeasti. On siis olemassa neljä eri nopeutta: erittäin hitaasti, hitaasti, tavallisesti ja nopeasti. Virga + episeme + t = /— eli erittäin hitaasti; virga + episeme = /— eli hitaasti; pelkkä virga =/ eli tavallisesti; virga + c = /c eli nopeasti. Jos punctum halutaan merkitä tarkoittamaan lyhyttä punctumia, se piirretään pelkkänä pisteenä · , joka on nimeltään brevis.

Verrattaessa perusmerkkejä ja nopeuden merkkejä esim. Murrayn mukaisiin St. Gallin merkkeihin löytyy vain pieniä eroja. Taitolla on selkeästi suomennokset latinankielisille nimille. Esim. tractulus on diminutiivi sanasta tractus eli vetää, viiva viivytys, virga tarkoittaa oksaa, virpaa ja pes jalan lisäksi runojalkaa. Clivis merkitsee käännettä, laskua.

Kolmas merkkityyppi ovat koristemerkit, joita on kolmenlaisia. Koristeet ovat Reznikoffin mukaan tärkeitä. Ne eivät ole vain pieniä koristeita vaan tarkoitettu aina laulettavaksi. Koristeilla on modaalinen merkitys. Ne auttavat löytämään vaikean tai merkittävän intervallin oikean intonaation, jotta intervalli voitaisiin laulaa mahdollisimman hyvin. Koristeen ansiosta vaikeaa intervallia voidaan hieman kohottaa. Koristeet myös auttavat tuomaan lauluun keveyttä ja ilmavuutta. Tämä traditio koskee vanhaa musiikkia aina 1700-luvun loppuun saakka. Koristeiden tärkeyden osoittaa mm. se, että niitä on runsaasti myös kaikkein yksinkertaisimmissa käsikirjoituksissa. Reznikoffin mukaan vertaileva tutkimus osoittaa, että tiettyä moodia ja tiettyä intonaatiota vastaa tietty koristelu.

Ensimmäinen koristetyyppi on ylöspäinen koriste eli quilisma. Se on yksinkertaistettuna mordentti. Quilisma vaikuttaa äänen kantavuuteen, kun kyseessä ovat niin 1700-luvun alussa käytetyt kuin myöhäiskeskiajan käsikirjoituksienkin mukaiset kevyet äänet tai kurkkuäänet.

Toinen koristetyyppi on alaspäinen koriste eli laskeva quilisma eli pressus  . Loppupressus vastaa klassisen musiikin loppukadenssia (trilli sävelellä re ennenkuin sävelmä päättyy säveleen do) ja mahdollistaa toiseksi viimeisen sävelen esittämisen tarkasti vahvistaen moodia tai vaikeahkoa intonaatiota. Pressus on laskeva pes quassus. Laskeva koriste on myös virga strata, joka on virga + koriste. Esim. laulussa Hosanna kohdassa David on pes quassus + pressus eli koristeltu torculus.

Pressuksen vastakohta pes quassus on siis nouseva koriste (koriste ja pes), joka auttaa intonaatiota esim. d-moodissa 1-2 (priimi-sekunti) tai g-moodissa, jossa on vaikeita siirtymisiä samalla vokaalilla (esim. a-vokaalilla) kvartista kvinttiin. Koristeet antavat mahdollisuuden puhtaaseen intonaatioon, koska ne helpottavat sävelestä toiseen liikkumista. Tämä on koristeiden tärkeä tehtävä.

Kolmas koristetyyppi on horisontaalinen koristelu eli tasainen koriste, joka nimensä mukaan pysyy samalla sävel-tasolla. Koristeen pituuden mukaan koriste on esim. joko strophicus (strophici) tai oriscus (yksi) ›, distropha (kaksi) ›› tai tristropha (kolme koristetta) ››› . Tämä koriste tuotetaan kevyesti kurkussa, energiaa ei oteta kehosta. Taitto kutsuu näitä koristemerkkejä reperkussiivisiksi merkeiksi (strophici).

Neljäs merkkityyppi on ääntämisen merkit. Esim. laulussa Hosanna on kalteva, suurta s-kirjainta muistuttava merkki ∽ , liquescens. Tällöin on huomioitava sävel-tasolta toiselle siirryttäessä, ettei saa siirtyä äänestä toiseen samalla vokaalilla, vaan uusi ääni aloitetaan uudella äänteellä. Kyseessä ovat usein äänteet n tai m, joskus r. Myös Taitto huomioi merkin foneettisen käytön.

Viides merkkityyppi ovat intonaation tulkinnan merkit, esim. f-kirjain, joka tarkoittaa samaa kuin forte = voimakkaasti, kovasti (fragor). Nämä merkit Reznikoffin mukaan ovat kuin kuvitelmia, koska niitä ei suullisen perinteen katkeamisen takia voi tietää varmasti. Antiikin aikana ääntäminen oli erittäin tarkkaa. Myös runoudessa oli paljon erilaisia merkkejä.

Murrayn mukaan joistakin vanhoista notaatioista löytyy kirjaimia tai ylimääräisiä merkkejä, jotka ovat rytmisiä merkkejä. Melodian korkeutta vanhoissa käsikirjoituksissa kuvasivat joskus kirjaimet e (equaliter eli sama korkeus) tai s (sursum eli korkeampi). Myös Reznikoff puhuu näistä

jaimista e equaliter ja s sursum superior sekä l levare ja i iusum. "On kuitenkin muistettava, että kyseessä oli suullisen perinteen kirjoitus, joka on hyödyllinen vain suullisessa perinteessä." Suullinen perinne oli kuulemisen perinne. Murrayn mukaan nuottikirjoitusten ei ollut tarvetta osoittaa tiettyä nuotin korkeutta tai tarkkoja intervalleja, koska laulut olivat läpikotaisin tuttuja laulajille. Notaatiot, joita oli useita, toimivat vain muistin tukena.

Levy jakaa neumien varhaisen kehitysvaiheen kolmeen osaan: Neumien varhaisin alkuperä, Kaarle Suuren arkkityyppi n. 800-luvulta ja neumityypit n. 900-luvulta. Vain 900-luvulta hänen mukaansa on säilynyt neumeja. Reznikoffin mukaan meille säilynyt materiaali on peräisin 800-1000-luvuilta. Taiton mukaan neuminuottikirjoitus on saanut alkunsa ns. karolingisen renessanssin aikana 700-800-lukujen taitteessa. Hänen mukaansa neumien maantieteelliset erot viittaavat kuitenkin myös vanhempaan kehitykseen.

Neumien alkuperästä alan tutkija Levy on listannut kahdeksan teoriaa. Neumien alkuperäksi esitetään runo-opillisia merkkejä (terävä aksentti - korkea, grave-aksentti - matala ja circumflex - korkea ja matala ääni peräkkäin); Bysantin notaatioita tai ekphonetic-merkkejä; tai tekstin välimerkkejä. Mielenkiintoisimpia ovat teoriat, jotka käsittelevät kironomiaa. Andre Mocqueraun mukaan neumit kirjoitettiin vastaamaan kuoronjohtajan kädenliikkeitä, eleitä, joilla hän jäljitteli melodian kulkua esityksen aikana. Dom Cardine yhdistää aksenttiteorian, välimerkkiteorian ja kironomiateorian. Systeemin perustarkoitus oli ilmaista melodia eleenä ja merkitä ele kirjoitettuna merkkinä. Tällöin neumi on ele painettuna pergamentille.

Reznikoffin opettamassa laulussa kironomialla on erittäin suuri merkitys. Kädet seuraavat hänen mukaansa tavujen, äänen värähtelyä kehossa ja äänen liikettä kehossa. Voidaan sanoa, että kädet seuraavat neumeja, koska neumit seu-

raavat äänen liikettä. Kreikan kielen sana kheir tarkoittaa kättä ja sana nomos tarkoittaa merkkiä. Eli kironomia on käsimerkkejä. Reznikoffin mukaan neumit tulevat kironomiasta. "Jos haluatte laulaa antiikin lailla, laulakaa käsien kanssa." Kädet tukevat laulun kokonaisvaltaisuutta.

Levyn mukaan kironomialla on suuri merkitys neumien varhaisessa kehitysvaiheessa, mutta että kironomialla ei ole suhdetta neumien varhaisimpaan alkuperään. Hän ajoittaa ensimmäiset neumit Pipin Pienen aikaiseen liturgian uudistukseen 753-754. Neumit olivat joko ranskalainen, italialainen tai ranskalais-italialainen keksintö. Elemetodin alkuperän hän ajoittaa Kaarle Suuren ajoille n. 800-luvulle.

Levy ehdottaa, että neumeilla on ollut kaksi erillistä kehityssuuntaa.

1. Varhaisempi suunta: graafiset neumit, joiden tarkoitus on ollut kuvata äänen korkeutta.

2. Myöhempi suunta: neumit, joiden määrä on ollut kuvailla intervallien kulkua eli elemetodi.

Ensimmäisen, paleofrankkisen tyypin tarkoitus on hänen mukaansa ollut siirtää kirkkomuusikot suullisesta perinteestä neumaattiseen perinteeseen. Toisen tyypin hän yhdistää kadonneeseen karolingiseen, ranskalaiseen gregoriaanisen laulun arkkityyppiin (Levyn oma teoria). Elemetodissa käytettiin merkkejä, jotka oli tarkoitettu muistin tueksi ja niitä oli helppo elävöittää käsi- ja käsivarsiliikkeillä johdettaessa esiintymisiä. Levy uskoo, että tyyppi 2 eli elemetodi syrjäytti tyypin 1 eli graafiset neumit (diastemaattinen kirjoitus). Levyn mukaan tyyppi 2 oli kuitenkin huomattavan nyanssiton. 900-luvun monille eri neumilajeille hän esittää selitykseksi diktaattiharjoituksia, jotka samoin kuin eleet luonnostaan houkuttelivat muokkaamaan eleitä ja sitä kautta neumeja persoonallisempaan suuntaan.

Taiton mukaan näihin päiviin saakka ollaan oltu varmoja kehityslinjasta, jonka mukaan ensin syntynyt adiastemaatti-

nen neuminuottikirjoitus on vähitellen muuttunut diastemaattiseksi, jolloin teoreetikkojen tehtäväksi ei jäänyt muuta kuin sijoittaa neumit piirretylle viivastolle. Diastemaattisessa notaatiossa käytettiin samaa korkeutta paperilla kuin äänessä (diastema = intervalli). Eli neumit on kirjoitettu kuin kuvitelluille viivoille äänen korkeuden mukaan. Levy on kuitenkin kyseenalaistanut käsityksen sillä perusteella, että lähteiden ajoitukset eivät yksinkertaisesti tue sitä. Päinvastoin kehitys näyttää kulkeneen niin, että neumien säveltasojen diastemaattinen erottelu olisi käsikirjoituksissa rappeutunut 900-luvulla, minkä vuoksi osa säilyneistä neumilähteistä on tyypiltään adiastemaattisia.

Taiton mukaan eri neumityylien perustana on todennäköisesti ollut yksi arkkityyppi, pohjoisranskalainen, ns. Paleofrankkien neuminuottikirjoitus.

Tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että vanhimmat säilyneet notaatiot ovat 800-luvun lopulta. Tunnettuja notaatioita olivat mm. St. Gall, Metz ja Aquitano. St. Gallin kirjoitukset ovat 800-luvulta ja Aquitanian kirjoitukset 1000-luvulta . Notaatiot ovat saaneet nimensä esiintymispaikkansa mukaan.

Vanhimmissa notaatioissa ei ole nuotteja. Niissä on vain laulun sanat, joiden yläpuolelle on kirjoitettu neumimerkkejä. Murrayn mukaan neumimerkit osoittavat lähinnä melodian linjan ja sen, kuinka nuotit ryhmittyvät tavuille. Reznikoffin mukaan neumeissa oli lisäksi hyvin tarkkaan ilmaistu, miten mikin kohta tuli laulaa, millaisia korukuvioita käyttää, missä hidastaa jne. Hän on laulamisen kautta oppinut ymmärtämään, että neumien notaatio tulee liikkeestä.

Myöhäisemmät gregoriaaniset neliönuotit eivät Reznikoffin mukaan kerro laulutavasta ja intonaatiosta Neumi-termiä käytetään myös puhuttaessa koraalinuottikirjoituksen merkeistä, vaikka "neuminuottikirjoitus" tarkoittaakin yksinomaan sitä edeltäviä nuottikirjoitustapoja.

Reznikoffin mukaan Aquitanon notaatiosta on tullut meidän nykyinen notaatiomme, koska Aquitanon notaatiossa käytettiin samaa korkeutta paperilla kuin äänessä. Tällöin voi lukea, mistä moodista on kysymys, intervallit ovat selviä. Reznikoffin mukaan tutkimalla yhdessä sekä St. Gallin että Aquitanian kirjoituksia voi ymmärtää neumikirjoituksia.

Diastemaattisen notaation jälkeen tuli yksi-, kaksi-, neliviivainen ja lopulta viisiviivainen viivasto. Taiton mukaan on väitetty, että kirkkolaulun säveljärjestelmään aiemmin kuuluneet mikrointervallit olisivat viivaston keksimisen johdosta kadonneet, koska niiden merkintä ei luontunut viivastolle.

Italialaisen Guido Arrezzolaisen (995-1050) osuutta neliviivaisen nuottiviivaston keksimisessä on ehkä hieman liioiteltu. Hänen merkityksensä rajoittunee menetelmän tunnetuksi tekemiseen ennen kaikkea siksi, että laulun opetuksessa käytettiin yleisesti hänen säveltapailuoppiaan, jossa sävelille annettiin niiden suhteellista korkeutta osoittavat nimet. Viivasto omaksuttiin vähitellen, mutta samanaikaisesti hävisi myös suullinen perinne, ja erityisesti rytminen suullinen perinne. Yhä vähemmän kiinnitettiin huomiota vanhoihin käsikirjoituksiin ja niiden rytmimerkintöihin. Kun asia lopulta tiedostettiin, oli suullinen perinne jo lähes hävinnyt ja tieto kadonnut.

Nykyinen gregoriaanisen laulun tuntemus perustuu varhaisten notaatioiden ja nuottiviivastonotaatioiden vertailuun. Näin on voitu tehdä hyvin tarkkoja päätelmiä originaalinuoteista ja niiden nuottiarvoista.

Antiikin laulu

Reznikoffin opettaman laulun filosofia perustuu antiikin maailmankuvaan ja musiikkikäsitykseen. Puhuessaan antii-

kin laulusta Reznikoff tarkoittaa länsimaisen antiikin lisäksi myös muita vanhoja kulttuureita ympäri maailmaa. Voidaan sanoa, että puhuessaan antiikista ja antiikin laulusta Reznikoff tarkoittaa ennemminkin tietynlaista ajattelutapaa kuin tarkasti määrättyä ajanjaksoa. Toisaalta hän katsoo varsinaisen antiikin ajan päättyneen tasavireisen virityksen valtakauteen.

Platon sanoo Traditio-teoksessaan, että maailma on rakennettu äänessä. Nykyihminen käsittää tämän lähinnä sanonnaksi, Reznikoffille se on todellisuutta. Reznikoffin mukaan antiikin aikana ymmärrettiin nykyistä paremmin yhteys eri taiteiden ja tieteiden välillä. Antiikin taiteet ja tieteet muodostivat kokonaisuuden, jossa musiikilla oli erittäin merkittävä osuus. Ei ollut filosofiaa ilman astronomiaa, matematiikkaa ja varsinkaan musiikkia. Nykyään ihminen erikoistuu vain yhteen asiaan ja tietää siitä paljon, mutta hänellä ei ole laajaa ymmärtämystä ja näkemystä maailmasta. Jo keskiajan ihmisillä oli vaikeuksia ymmärtää, miten musiikki liittyy läheisesti aritmetiikkaan, geometriaan ja tähtitieteeseen, vaikka antiikin aikana nämä neljä olivat läheisessä yhteydessä toisiinsa. Niitä kutsuttiin quadriviumiksi, reaalitieteiksi.

On fysiikkaan perustuva, yleinen laki, että ihminen ja koko maailma on rakennettu luonnollisessa resonanssissa. Eikä pelkästään fyysinen maailma ole rakennettu resonanssissa, vaan Reznikoffin mukaan myös näkyvän ja näkymättömän maailman välillä vallitsee sopusointu, jolle puhdas intonaatio perustuu. Harmoniselta näkemykseltään näkyvästä ja näkymättömästä maailmasta eri perinteet ympäri maailmaa ovat läheisiä länsimaiselle antiikille. Vanhoissa suullisen perinteen kulttuureissa on ymmärretty ihmisen luonnollista resonanssia ja siihen perustuvaa laulua.

Reznikoffin mukaan suullisen perinteen omaavat ns. primitiiviset kulttuurit ovat yhä liturgian alkulähteillä, koska

niillä on säilynyt laulullinen yhteys näkyvän ja näkymättömän maailman välillä. Reznikoffin mukaan mukaan näiden kulttuurien laulu- ja kuuntelutapa on paljon hienovaraisempaa ja herkempää kuin meidän, mikä johtuu paljolti siitä, että me olemme siirtyneet luonnollisesta virityksestä tasavireiseen viritysjärjestelmään ja samalla menettäneet hienoimpien säveltasoerojen havaitsemisen kyvyn. Primitiivisissä kulttuureissa kaikki osallistuvat tanssiin, lauluun ja rummuttamiseen. Osallistujat tuntevat äänen värähtelyt koko kehossaan, liturgia todella vaikuttaa heihin.

Primitiivisellä ihmisellä ei ole ollut erikseen maallista ja uskonnollista musiikkia. Hänen koko ajattelunsa on ollut uskonnollista tai taikauskoista. Kun primitiivinen ihminen on laulanut työskennellessään, hänen laulunsa on sekä keventänyt hänen työntekoaan että lepyttänyt jumalia. Vasta myöhemmissä kulttuureissa työlauluja on laulettu vain käytännön syistä.

Reznikoffin mukaan Pythagoraan opetukset, Platonin filosofia (etenkin Timaeus ja neoplatoninen filosofia) ja *orfilaisuus* ovat kaikki samaa traditiota, johon kuuluvat myös kalevalaiset vanhat runot. Ne ovat osa ketjua, joka ulottuu vielä vanhempiin euraasialaisiin shamanistisiin kulttuureihin ja uhritraditioon n. 1000-2000 vuotta eKr. Orfilaisen teorian mukaan ääni, harmonian lait ja puhdas intonaatio yhdistävät universumin eri tasoja. Tämä yhteys on ihmisen saavutettavissa laulun ja äänen avulla. Puhdas intonaatio perustuu tarkalle tiedolle kehon, tietoisuuden ja äänen värähtelyn suhteista.

Näkyvän ja näkymättömän maailman väliseen harmoniaan ja sopusointuun perustuva intonaation puhtaus koskee Reznikoffin mukaan antiikin kulttuureiden lisäksi myös muinaista läntistä perinnettä ja vielä keskiaikaakin. Merkittävinä vaikuttajina Reznikoff mainitsee orfilaisen, pythagoralaisen ja platonilaisen perinteen jälkeen Pyhän Ambrosiuksen, Py-

hän Augustinuksen, Pyhän Nyssen Gregoriuksen ja Pyhän Gregorius Suuren.

Antiikin aikaan sielua pidettiin äänellisenä olentona. Myös Reznikoff on tätä mieltä, vaikka hän uskoo, että se tämän ajan ihmisistä kuulostaakin ehkä lähinnä tyhmyydeltä tai kuvittelulta.

Reznikoff puhuu orfilaisuudesta, jossa maailma nähdään ennen kaikkea sielun maailmana ja aika sielun liikkeenä ja sielun matkana. Orfeuksen tarinaa voi Reznikoffin mukaan katsoa kahdesta eri näkökulmasta. Tarina on legenda, mutta toisaalta voidaan myös kysyä, mikä merkitys sille voidaan antaa nykyaikana. Orfeus oli sielun matkan asiantuntija. Tällaiselle henkilölle voidaan antaa nimitys shamaani sanan laajemmassa merkityksessä. Hän yhdistää laulun avulla näkyvän maailman hengen maailmaan ja ihmisen sisäisen maailman ulkoiseen maailmaan. Kerrotaan, että Orfeus lumosi kiviä ja eläimiä. Reznikoff mainitsee myös irlantilaisen munkin, joka antiikin perinteen mukaisesti lauloi ja laulamalla keskusteli eläinten kanssa.

Reznikoffin mukaan Orfeus toteuttaa papin varsinaisen tehtävän. Pappi yhdistää rukouksen avulla näkyvän näkymättömään. Tähän liittyy useiden vanhojen kulttuurien käsitys, että maailma on ääntä. Reznikoff mainitsee esimerkkinä upanishadit, joissa sanotaan, että Herran totuus on hänen nimessään, tarkoittaen tällä hänen nimeään äänellisesti sanottuna. (Upanishadit ovat intialaiseen Veda-kirjallisuuteen kuuluvia filosofis-uskonnollisia kokoelmia) Reznikoff itse myös laulaa luonnossa.

Kun shamaani on yhteydessä hengen maailmaan, hän Reznikoffin mukaan pyrkii luopumaan itsestään eli irtautumaan minän tietoisesta osasta. Hän pyrkii täydelliseen itsensä riisumisen tilaan, jolloin henki tai syvä tietoisuus virtaa hänen lävitseen.

Orfilaisuuden keskeinen piirre Reznikoffin mukaan on sielun pyrkimys kuolemattomuuteen ja lopulta taivaallisen asuinpaikan saavuttaminen. Sielun matka on keskeistä mm. shamanismissa, hindulaisuudessa ja buddhalaisuudessa (esim. reinkarnaation merkityksessä). Reznikoffin mukaan kristinusko korostaa sitä päämäärää, johon sielu pyrkii. Edellä mainitut uskonnot antavat näkymättömälle maailmalle suuremman merkityksen kuin sille fyysiselle todellisuudelle, jossa elämme.

Reznikoff ihmettelee, miksi sielu-käsitettä käytetään hyvin vähän esim. katolisessa messun liturgiassa tai luterilaisessa liturgiassa nykyään. Jos siis sielun käsite ei nykyään kuulu uskonnolliseen liturgiaan, niin kuinka se voisi kuulua tavalliseen elämään. Myös liturgian käsite on suuresti menettänyt merkitystään. Liturgia voidaan Reznikoffin mukaan ymmärtää myös loitsuksi. "Loitsu" ei tarkoita mitään pahaa, vaan keinoa saavuttaa yhteys näkymättömään.

Reznikoffin mukaan antiikin aikana ja myös kristillisessä perinteessä ihmisen koko elämä ymmärrettiin sielun matkan eli sielun kehittymisen näkökulmasta. Laulun avulla sielu voi matkustaa näkyvästä näkymättömään ja takaisin. Tällöin laulaminen toimii kulkuneuvona sielun matkalla.

Reznikoffin mukaan yleismaailmallisesti antiikissa ajateltiin, että terveys on sama kuin sielun ja ruumiin hyvä suhde. Sairauksien ilmetessä pitää virittää sielun ja ruumiin suhde uudestaan. Ne pitää virittää eli saattaa sopusointuun keskenään. Shamaanin tehtävä on saattaa yksilö ja ympäristö sopusointuun itsensä ja ympäristönsä kanssa. Tämä traditio esiintyy yhä Siperiassa ja mm. naisten keskuudessa Etelä-Amerikassa, Amazoniassa. Shamaanin oikeus ei siis ole yksin miehille varattu.

Ihmisen ääntä on käytetty henkiseen kohottumiseen ja parantamiseen kaikissa kulttuureissa kautta historian. Shamaanit, lääkitsijät ja uskonnolliset johtajat ovat käyttäneet

ääntä sekä ammattinsa puolesta että eri seremonioissa. Äänen tarkoituksena on ollut parantaa, inspiroida, lohduttaa ja luoda yhteys kosmisiin voimiin.

Keskeisen antiikin filosofian, platonisen tradition olennainen kysymys oli, kuinka herättää ja vapauttaa sielu. Myös Sokrateen pyrkimyksenä oli sielun herättäminen, sielun synnyttäminen. Koko antiikin taide, joka Reznikoffin mukaan oli luonteeltaan pyhää, oli olemassa voidakseen herättää valontäyteisimmän osan sieluamme. Taiteen tärkein tehtävä oli auttaa sielua jatkuvasti kehittymään matkalla kohti kuolemattomuutta.

Reznikoffin mukaan musiikkia ylistyksenä, musiikin filosofisia ja henkisiä näkökulmia ei ymmärretä nykyaikana. Hän ihmettelee, miksi antiikin ajan näkökulma musiikkiin on unohtunut, miksi sitä ei oteta vakavasti. Antiikin geometriaan ja astronomiaan suhtaudutaan vakavasti edelleen. Ihmiset eivät ehkä ole valmiita ymmärtämään syvästi tätä antiikin näkökulmaa, vaikkakin se on erittäin vakavasti huomioitava asia. Todisteeksi asian tärkeydestä hän ottaa Pythagoraan henkisen testamentin. 500-luvulla eKr. Pythagoras lyhensi koko filosofiansa yhteen käskyyn. "Harjoittele monokordia", eli "harjoittele kuulemaan yhden kielen resonanssi". Kuka filosofi tai muusikko tänään opettaa ja opiskelee näin?

Antiikin aikana laulun opiskelu oli paljolti pelkän perusäänen laulamista. Perusäänen pitäminen oli perusta, aivan kuin taiteilijoille viivan tekeminen. Reznikoffin mielestä nykyään matemaatikot ja filosofit tutkivat vakavasti antiikin ajan teoksia, mutta monokordin harjoittaminen nähdään mysteerinä, nähtävyytenä. Ennen sitä harjoiteltiin vakavasti. "Harjoittelun, käytännön kautta opittiin ymmärtämään ja kuulemaan hienovaraisemmin, mikä taas johtaa sielun ja kehon terapiaan" (practicum). Antiikin aikana monokordin kanssa työskentely merkitsi hengellistä ulottuvuutta sielun matkalla kohti jumalaista ykseyttä. Reznikoff viittaa intialai-

seen kansanlauluun, jossa sanotaan: "Herra on yksi niin kuin laulu opettaa."

Reznikoffin mukaan nykyihmisen on vaikeaa ymmärtää antiikin käsityksiä, koska kuuntelutapa on nykyään erilainen. Lisäksi antiikin ajalta ei ole olemassa teoreettista esitystä taiteen filosofian perusteista.

Kirkkoisä Augustinuksen mukaan kosmoksen järjestys ei ole itsessään lepäävä, vaan Jumala on luonut makro- ja mikrokosmoksen harmonian. Ihmisen vastaus luomistyöhön on Jumalan ylistäminen.

Reznikoffin mukaan maailman luominen alkaa myös sielun luomisella. On hämmästyttävää, että sama käsite voi kuvata sekä jotain näkyväisen tuolla puolen olevaa että jotain meihin itseemme kuuluvaa. Ihminen päätyy samaan vaeltaessaan hyvin kauas tähtien taa tai kääntyessään sisäänpäin kohti tietoisuutensa ydintä.

Reznikoff puhuu antiikin aikakäsityksestä, avaruudesta ja alkuperästä. Käsitellessään näitä kolmea asiaa hän haluaa korostaa sielun merkitystä. Hän haluaa perustella sitä, että ihmisellä on sielu eli tietoisuus. Reznikoffin mukaan syvällistä ajatusta taiteista ei voi olla ilman syvällistä käsitystä maailmasta.

Reznikoffin mukaan ainoa todistettavissa oleva aika on nykyhetki. Menneisyys on vain tietoisuudessa, samoin tulevaisuus. Antiikin käsityksen mukaan maailmankaikkeus virtaa sielusta ja palaa sinne lakkaamatta. Hänen mielestään jo kysymys, mistä maailmankaikkeus on tullut, edellyttää ajatuksen absoluuttisesta, joka on vain ideamaailmassa ja tietoisuudessa. Taivasten valtakunta on sisäisesti meissä, mutta se on myös näkyvässä maailmassa — meidän ulkopuolellamme. Eli siirtyminen tästä ja nyt vie meidät toisaalta näkymättömään ja sanoin kuvaamattomaan, toisaalta syvälle sisimpäämme.

Kysymys kaiken alkuperästä kertoo Reznikoffin mukaan oikeastaan vain sielusta, koska vain sielu voi sitä kysyä. Tietoisuuden ulkopuolella maailmankaikkeudessa ei ole värejä, lämpötiloja, painoa eikä aikaa.

Antiikin Kreikan tutkijan Warren Andersonin mukaan antiikin aika oli suurta äänen kulttuurin aikaa. Ihmiset lauloivat paljon. Ihmisääni oli ensimmäinen ja tärkein kaikista musiikillisista instrumenteista. Musiikki oli läsnä joka paikassa, kouluissa, uskonnollisissa seremonioissa, julkisissa ja yksityisissä tilaisuuksissa. Hänen mukaansa Kreikan musiikkia ei ole säilynyt meille muutamia tekstejä ja notaatioita lukuun ottamatta. Reznikoff kritisoi Andersonin näkemystä. Reznikoffin mukaan on vähän käsikirjoituksia, mutta paljon katkelmia käsikirjoituksista, jotka kertovat musiikista. Sama Platonista polveutuva perusperinne, äänen maailman kuva ja harmoniakäsitys löytyy mm. Turkin sufismin musiikissa ja Intian klassisessa musiikissa.

Antiikissa runous eli voimakkaana, aivan kuin vanha runous Suomessa 150-200 vuotta sitten. Reznikoff on kiinnostunut Suomessa ylistyksen laulun juurista ja erityisesti suomalaisista vanhoista runoista. Vaikka ne on kirjoitettu ehkä 1800-1900-luvuilla, niiden aihe on 2000 vuotta vanha. Kalevala on hänen mukaansa ennemminkin hengellinen kuin eeppinen runoteos. "Me voimme oppia paljon niistä, koska niissä on myös antiikin maailma, suullisen perinteen antiikin maailma." Hänen mielestään on tärkeää huomioida, että kalevalainen runonlaulu ja loitsulaulu ovat eri asioita. Esim. Väinämöinen hänen mukaansa oli suuri tietäjä, jonka laulu oli loitsimista.

Kalevalan kertomukset eivät ole Reznikoffille vain lasten loruja. Niiden merkitys on Valon saavuttamisessa, sielun matkassa valoon. Pohjola on hänen mukaansa valon symboli, "valon, joka loistaa pimeydessä". Pohjolasta saattaa löytää valon tai pimeyden, ikuisen yön ja roudan. Vanhojen runojen

matka Pohjolaan on hengellinen matka joko ikuiseen valoon ja kuolemattomuuteen tai Hiiteen ja pimeyteen. Jos vanhoja runoja lukee tästä näkökulmasta, löytää niistä myös monia viittauksia lauluun, esim. laululoitsujen tapauksessa. Laulaminen on osallisena sielun kehitykseen.

Tämä sama käsitys on myös orfilaisuudessa, jossa laulamista ja loitsua pidettiin sielun pelastukseen ja kuolemattomuuteen johtavina teinä. Vanhassa suomalaisessa perinteessä korostetaan paljon näkyväisen ja näkymättömän suhdetta. Reznikoff uskoo, että suomalainen vanha perinne liittyy äänen filosofiaan ja äänen yhteyteen näkymättömän luonnon kanssa. Ääni on väline sielun matkalle. Suomessa on muinaisina aikoina Reznikoffin mukaan ollut kyse nimenomaan liturgiasta ulkoilmassa.

Reznikoffin mukaan nykyisyys on katkaissut siteensä menneisyyteen. Menneisyys muuttuu vieraaksi ja epäilyttäväksi. Ihmisten pitäisi hänen mielestään palata takaisin vanhan perinteen yhteyteen, koska tällä hetkellä olemme menossa kohti yhä keinotekoisempaa yhteiskuntaa. Ruoka on keinotekoista, samoin ilma, musiikki asteikkoineen ja syntetisaattoreineen. Yhä elävien kulttuurien opetukset ovat meille tärkeitä, ja suomalaisille nimenomaan suomalaisen perinteen opetus.

Reznikoffin mukaan sfäärien harmonia käsitteenä on hyvin syvällinen. Säännöllisten liikkeidensä ja rytmiensä johdosta taivas ja tähdet ovat suhteessa ääneen ja värähtelyyn. Koska tähdet ja taivas ovat näkyvän rajalla, ne ovat todennäköisesti suhteessa myös näkymättömään. Näin ne näyttävät meille todelliset sielun liikkeet. Maa, kukkulat, järven rannat ja metsät soivat ja vastaavat resonanssiin ja kaikuun. Tätä efektiä traditionaalisesti käyttivät vuoristossa asuvat ja veneilijät jokien penkoilla. Vaikutelma voi olla epätavallinen ja äänet todella taikuutta. Kyseessä on ilmiselvästi ihme: vain puhtaat intervallit jäävät jäljelle. Vaikkakin

kaiun kaiku on hyvin heikko, sillä voi olla hyvin voimakas vaikutus ihmisen syvätietoisuuteen. Tällaista kaikulaulua harjoitettiin myös vanhassa suomalaisessa kulttuurissa. Äänidialogi eläinten, erityisesti lintujen kanssa on Reznikoffin mukaan myös mahdollista. Eläimet voivat tuottaa ääniä ja ne kuuntelevat, mutta ne voidaan myös loitsia.

Moodien varhaisista vaiheista ja virityksestä

Kaikki Reznikoffin opettamat laulut ja laulun opetus perustuvat hänen käsityksilleen antiikin moodeista. Tästä syystä on mielestäni ollut tärkeää perehtyä myös yleisiin käsityksiin moodeista.

Antiikin musiikin tutkijan Warren Andersonin mukaan antiikin moodien syntyä ei tunneta, eikä niiden varhaisista vaiheista ole paljoa tietoa. Lähinnä tiedetään vain moodien nimet: doorinen, fryyginen ja lyydinen. Arvioita Kreikan moodeista on saatu vertailevan tutkimuksen avulla. Oletetaan, että jokainen moodi on ollut erillinen ilmiönsä. Ne ovat muistuttaneet toisiansa vain satunnaisesti. Moodien synnystä Anderson ehdottaa, että laulajat vahingossa kehittivät mallin, josta he tulivat myöhemmin tietoisiksi.

Platonin mukaan antiikin moodeista puhuttaessa täytyy ottaa huomioon asteikon intervallit, asteikon tessitura, väri, erityiset muodot, asteikolle luonteenomainen eetos (eetos = musiikin moraalinen ja psyykkinen vaikutus, jonka katsottiin ilmenevän eri tavoin eri sävelsuvuissa) ja asteikon rakenne. (Tessitura = asteikossa eniten esiintyvät sävelet, tihein sävelalue.) Antiikin aikana moodien uskottiin jalostavan ihmisen luontoa eettisesti ja joka tapauksessa ilmaisevan eettisiä tiloja. Platonille merkitsivät enemmän musiikin vaikutukset kuin sen teoreettinen rakenne.

Platonin mukaan yhteiskunnan tila on yhteydessä sävelasteikkoon, jota yhteiskunta käyttää. Toisin sanoen ei pidä

muuttaa asteikkoa, ellei muuta yhteiskuntaa. Sävelasteikko on yksi yhteiskunnan perustekijöitä.

Aristotelen aikalainen (300-400 eKr.) kreikkalainen filosofi Aristoxenus on kirjoittanut Täydellisestä systeemistä, 15-nuottisesta diatonisesta sarjasta, joka sisältää puoli- ja kokosävelaskelia. Systeemin rinnalla oli ns. Vähemmän täydellinen systeemi. Ennen näitä systeemejä on kuitenkin ollut vanha ns. harmonia, jonka mm. Platon mainitsee. Andersonin mukaan termillä harmonia ei välttämättä tarkoiteta aina musiikin harmoniaa vaan esimerkiksi myös rakkautta. Reznikoff kuitenkin huomauttaa, että harmonia-sanan juuri on musiikissa tarkoittaen luonnollista, puhdasta viritystä ja sopusointua.

Täydellisen systeemin alkuperä ja yhteydet Harmoniaan eivät ole tiedossa. Valtio-teoksessaan Platon puhuu lyydisestä, doorisesta, fryygisestä, joonisesta, miksolyydisestä ja syntonolyydisestä asteikosta. Ikävä kyllä on säilynyt vain hyvin vähän tietoa yksittäisten asteikon sävelten suhteista ja tärkeydestä. Aristoxenus itse pahoittelee nuotinnoksen riittämättömyyttä ilmaisemaan näitä seikkoja.

Flaamilainen munkki Hucbaldus (n. 840-930) kirjoitti moodeja olevan yhdeksän, niiden laajuuden ulottuessa puolisävelaskelesta suureen sekstiin. Guido Arrezzolainen (n. 1026) laski moodeja olevan kuusi. Reznikoffin mukaan länsimaisesta antiikin laulusta on vaikea sanoa, montako moodia joskus oli. 800-luvulla muuan musiikkikirjailija kirjoitti, että on moodeja on kymmenen. Kreikasta on lähtöisin teorioitten teoria, jonka mukaan moodeja oli kahdeksan. Merkittävän legendan mukaan Kaarle Suuri oli 800-luvun alussa kysynyt muusikoiltaan, montako moodia on olemassa. Muusikot olivat erimielisiä, mutta he kertoivat, että kreikkalaisilla on kahdeksan moodia. Tähän Kaarle Suuri oli legendan mukaan todennut: "Sitten meillä on 12."

Nykyään tavallisella gregoriaanisen laulun kurssilla ja bysanttilaisessa musiikin teoriassa sanotaan, että moodeja on kahdeksan, mutta Reznikoffin mukaan käytännössä tiedetään, että moodeja on enemmän. Hänen mukaansa moodien lukumäärästä voidaan aina keskustella. Monissa tapauksissa voidaan katsoa, että kyseessä on sama moodi, mutta hieman varioituna. Reznikoffin mukaan on mahdollista luoda paljon moodeja. Esimerkiksi intialaisessa klassisessa antiikin musiikissa esiintyy muun muassa yön vaikutelman moodi ja auringonnousun moodi. Moodi on aina melodiatyyppi tai melodiamalli, ei vain järjestetty melodia. Uusia moodeja syntyy lainaamalla, muuntelemalla, lisääntymällä tai inspiraation kautta.

Reznikoffin mukaan moodeja voidaan kuvata musiikinteorian keinoin, jos teoriasta löytyy ilmaisuja. Esimerkiksi eteläintialaisessa ja pohjoisintialaisessa musiikinteoriassa on sama perusta, mutta niiden käyttämät moodit ovat osin erilaisia.

Varhaisimmissa karolingisissa lähteissä kirjoitetaan kahdeksasta moodista. Varhaiskeskiaikainen filosofi ja muusikko Boethius (485-575) kirjoittaa, kuinka monokordin avulla voitiin tarkasti mitata ja esittää diatonisen asteikon intervallit ja minkä nimisiä asteikot olivat. Boethiuksen ja hänen hellenististen lähteittensä mukaan moodit olivat yksinkertaisesti keino transponoida (= sävellyksen esitys toisessa sävellajissa ilman muita muutoksia). Niillä ei ollut mitään tekemistä kirkkosävellajien kanssa. Myöskään Reznikoffin mukaan vanhoilla antiikin moodeilla ja musiikkikäsityksellä ei ole samankaltaisuutta kirkkosävellajien kanssa. Reznikoff puhuu antiikin moodeista järjestysnumeroilla, ensimmäinen moodi, toinen moodi jne. Hänen mukaansa yleisesti on päästy yhteisymmärrykseen ainoastaan siitä, että todennäköisesti antiikin doorinen moodi on ollut e-moodi. Antiikin moodit, joista hän on kiinnostunut, ovat hänen mu-

kaansa lähempänä muiden vanhojen kulttuurien moodikäsitystä, kuten Intian. Myöskään arabialainen maqam ei ole yhteydessä kirkkosävellajeihin tai tonaalisuuteen. Maqamissa pääpaino on melodiatyypissä ja sävelten artikulaatiossa ja organisaatiossa. Intialainen raga, arabialainen maqam ja Bysantin echos, niissä kaikissa voidaan katsoa yhdistyvän asteikkotyyppi ja melodiatyyppi tai voidaan sanoa, että ne kaikki sijoittuvat jonnekin asteikkotyypin ja melodiatyypin välimaastoon.

Itäisen kristillisyyden kahdeksan moodin, oktoechoksen, alkuperä on epäselvä. Todennäköisesti ne ovat peräisin itäisistä provinssin osista, Syyriasta. Reznikoffin mukaan tietoja on moodien alkuperästä Babyloniasta jo 1500 eKr. On myös luultavaa, että oktoechos ei rajoittunut vain musiikillisiin asioihin. Tämän systeemin omaksuivat myös karolingiset teoreetikot ja muokkasivat sitä jo olemassaolevaan liturgiseen lauluunsa. Yritys yhdistää itäinen kahdeksan moodin symmetrinen, suljettu systeemi läntiseen luonnollisen laulun melodiseen modaliteettiin ei kaikin osin onnistunut koskaan.

Hiljattain on tutkittu toiselta vuosituhannelta eKr. peräisin olevaa laattaa, jossa neuvotaan, kuinka muusikot voivat virittää diatonisen asteikon korvakuulolta (4/3 kvartteja). Laatan mukaan seitsemäs ja ensimmäinen intervalli muodostivat riitaisan intervallin (tritonuksen). Joidenkin tutkijoiden mukaan tämä todistaa, että ns. Boethiuksen Pythagoraan asteikko ja keskiaikainen viritysjärjestelmä olivat käytössä ainakin vuosituhat ennen Pythagorasta. Fysikaalisen konsonanssin (sopusoinnun) kokeminen on ollut pääperiaatteena musiikissa jo ainakin 3000 vuotta. Reznikoff huomauttaa, että konsonanssin kokeminen on ollut maailmanlaajuista kaikessa antiikin perinteessä. Hän itse on tutkinut esihistoriallisten luolien maalauksien ja järvillä sijaitsevien kalliomaalauksien ja resonanssin suhdetta mm. Suomessa. Hän on todennut, että maalausten sijainnin ja luolista löytyvän par-

haan resonanssikohdan välillä on selvä suhde. Suurin osa maalauksista on paikassa, jossa resonoi parhaiten.

Arabialainen muusikko ja teoreetikko Zalzal (k. 791) esitteli ns. neutraalin terssin ja sekstin. Ne ovat neutraaleja, koska ne ovat duurin ja mollin välissä. Esim. c-duurissa neutraali terssi on e:n ja Eb-nuotin välissä. ja neutraali seksti a-nuotin ja Ab-nuotin välissä. Ero neutraalin nuotin ja sen vieressä olevan duuri- tai molli-nuotin välillä on n. 1/4-nuotti. Länsimaisessa musiikissa tämän kaltaisia neutraaleja nuotteja esiintyy nykyään jazzissa ja bluesissa; ne ovat ns. blue-nuotteja.

Reznikoffin mukaan antiikin aikaan ihmiset kuulivat hyvin tarkasti. Silloin tunnettiin yläsävelsarja. Tämä käy Reznikoffin mukaan ilmi silloisesta sävelasteikkoteoriasta. Sitä olisi ollut mahdotonta kehittää ilman yläsävelsarjan tuntemusta, sillä teoria itsessään perustuu yläsävelsarjaan. Intervallien tunnistaminen perustuu pääasiassa siihen, että etenkin laulettaessa sävel kuuluu hyvin harvoin ilman yläsäveliään. Ensin yleensä kuullaan perusäänen oktaavi, kvintti taas muodostaa seuraavan konsonoivan intervallin pohjasävelelle, sillä se on yläsävelsarjan kolmas sävel. Oikea viritys edellyttää tällaista kuuntelua. Myös kauempana yläsävelsarjassa sijaitsevan puhtaan sävelaskeleen teoreettinen määritelmä todistaa yläsävelkuuntelukyvyn puolesta. Sävelaskel määritellään suhteessa 9/8. Miksi valittaisiin tämä suhde 9/8 ja tämä ei-konsonoiva sävelaskel, ellei se olisi peräisin perusäänen do yhdeksännen yläsävelen re kuulemisesta? Mikäli valinta ei olisi perustunut yläsävelsarjan kuunteluun, ei Reznikoffin mukaan olisi ollut mitään syytä valita tätä intervallia. Vertaileva tutkimus vahvistaa asian: Intialainen asteikkoteoria samoin kuin ns. Zarlinon (1517-1590) asteikkoteoria on muodostunut tältä samalta pohjalta. Muusikko-laulaja, joka nojaa tähän perustaan, kuulee yläsävelet ja etenee niitä seuraten: kaikki perustuu yläsävelsarjaan. Kaikki olen-

nainen on resonanssisuhteessa perussäveleen. (Zarlino oli italialainen musiikin teoreetikko ja säveltäjä, joka kehitteli matemaattisia periaatteita puhdasvireisen säveljärjestelmän määrittelemiseksi.)

Reznikoffin mukaan emme voi lähestyä vakavasti modaalista ohjelmistoa ilman kykyä kuulla ja kontrolloidusti tuottaa järjestyksessä 12 ensimmäistä yläsäveltä. Äänensävyä ja modaalisia perusintervalleja ei voi hallita ilman tätä kuuntelukykyä - ellei kysymyksessä ole suullisen perinteen omaksunut henkilö, joka on oppinut tämän lapsuudesta lähtien. Täydellinen antiikin asteikkoteorian hallinta edellyttää 16 ensimmäisen yläsävelen kuulemista.

Musiikin tutkija Robert Finkin mukaan historiallinen järjestys, jossa eri äänet on hyväksytty musiikilliseen käyttöön, muodostaa lähes identtisen sarjan harmonisten eli yläsävelsarjojen kanssa. Parhaiten kuuluvat yläsävelet ovat tulleet asteikon säveliksi aiemmin ja heikommin kuuluvat myöhemmin. Näin ollen asteikot ovat muotoutuneet yläsävelsarjojen pohjalta.

Musiikin tutkija Scott Makeigin mukaan vähitellen lisääntyvä tasavireisen viritysjärjestelmän käyttö eurooppalaisessa musiikissa 1700- ja 1800- luvuilla on todennäköisesti suoraan suhteessa lisääntyvien yhä monimutkaisempien harmonioiden kanssa. Koska tunteenmukaista jaottelua intervallien enharmonisten muunnelmien kesken arvostettiin yhä vähenevässä määrin, ryhdyttiin suosimaan äärimmäisempiä harmonisia yhdistelmiä kuin mitä aiemmin oli sallittu.

Pianon kehittyminen nykyiselle tasolleen on Reznikoffin mukaan edellyttänyt muinaista tapaa kuulla tarkasti. Vielä 1820-1830-luvuilla ihmiset sanoivat pianon olevan systemaattisesti epäpuhdas. Heillä oli vielä käsitys puhtaista intervalleista. Muinaiseen tarkkaan tapaan kuunnellessa tunnettiin tästä syystä tarvetta kaksin-, kolmin-, jopa nelinkertaistaa pianon kielet ja niiden paksuus, jotta harmoninen re-

sonanssi tulisi riittävän voimakkaaksi ja muodostaisi värähtelevän kehän, johon vääristyneen intervallin epäpuhtaus voisi imeytyä ja hukkua. Piano ei voi antaa puhtauden vaikutelmaa muutoin kuin suhteessa itseensä. Puhtaus sinänsä ei ole suhteellista, se on fysikaalinen ilmiö, joka on korvin kuultavissa ja koettavissa kehon avulla. Kerran kokemaansa puhdasta konsonanssia ei voi unohtaa. Sitä pitää selvänä ja syvästi koettavissa olevana ilmiönä. Reznikoffin mukaan nykyistä pianoa ei olisi voinut kukaan keksiä ilman resonanssin herkkää tajua.

Nykyään moodeja opetetaan pianon kanssa. Reznikoff katsoo, että tällöin on mahdotonta todella ymmärtää niitä. Monodian (= soololaulu) käsittely vailla sen vaatimaa kykyä kuulla intervallit tarkasti ei ole mielekästä. Se, että teos on länsimainen, ei anna oikeutta laulaa sitä tasavireisesti. Yhtä moodia voi laulaa vain siinä moodissa tai muussa tapauksessa se on kokonaan toinen moodi tai sillä ei ole modaalisessa mielessä merkitystä. Kappaleella on suhteellinen arvo, mutta sen ytimeen ei koskaan päästä, jos sitä ei lauleta oikeassa moodissa.

Scott Makeigin mukaan ranskalaisen säveltäjän Jean-Philippe Rameaun kommentit (1750) enharmonisten intervallien käytöstä hänen musiikissaan osoittavat, että hän oli tietoinen intervallien harmonisesta ja affektiivisesta luonteesta. Reznikoffin mukaan useiden muusikoiden kommentit osoittavat, että 1700-luvulla intervallien harmoninen ja affektiivinen luonne ymmärrettiin yleisesti.

Reznikoff puhuu luonnollisesta virityksestä ja puhtaista intervalleista. Näillä hän tarkoittaa ns. luonnollista asteikkoa, joka perustuu yläsävelsarjaan, yksittäisen äänen omaan harmoniaan. Reznikoffin opettamien laulujen moodit perustuvat tälle asteikolle. Harmonisista eli yläsävelistä käytetään toisinaan nimitystä *luonnonsävelet*. Oktaavia lukuun otta-

matta sarjan sävelet eivät ole samanlaisia kuin tasavireisessä virityksessä.

Puhdas, luonnollinen sävelasteikko oli oleellinen kaikessa muinaisessa musiikissa aina 1700-luvulle saakka. Vaikka asteikko on luonteeltaan universaalinen, sitä ei enää aistita. Reznikoff on kokenut mm., kuinka länsimaisten laulajien esiintyessä yhdessä esim. bysanttilaisten laulajien kanssa viimeksi mainitut ovat käyttäneet puhtaita intervalleja ja länsimaiset laulajat ovat laulaneet tasavireisen asteikon mukaan tai epämääräisin intervallein erottamatta kunnolla moodeja. Reznikoffin mukaan on kuitenkin varmaa, että gregoriaanisessa laulussa on kaksi suurta terssiä: suuri, pythagoralainen terssi (81/64) ja luonnollinen terssi (5/4). Tämä terssien ero tavataan mm. Intian, Iranin ja Turkin musiikissa sekä bysanttilaisessa mooditraditiossa.

Luonnollinen 5/4 terssi on vieno ja harras. 81/64 terssi on maailmanlaajuisesti käytetympi kuin luonnollinen terssi. 81/64 terssistä voidaan sanoa, että se oli länsimaiden maaseudun musiikin terssi. Siitä sanotaan myös, että se on ulospäin suuntautuva, ylistykseen ja iloon kutsuva ja herättävä. Se ilo on iloa jumalallisesta läsnäolosta puhtaan kvintin konsonanssissa. Tämä konsonanssi on sananmukaisesti harmoniaa, koska se on hyvin voimakkaasti kontrastissa suuren 81/64 terssin kanssa.

Makeigin mukaan suurimmassa osassa tutkimuksia on käytetty yksinkertaistettua hypoteesia, että muusikot yleensä käyttävät joko Pythagoraan viritystä tai tasavireistä viritysjärjestelmää. Makeig haluaa puhua laajemmasta teoriasta, joka sisältää sekä Pythagoran asteikon että puhtaan virityksen. Jos tasavireistä viritysjärjestelmää tavallisesti käyttäville muusikoille annetaan valinnan vapaus, he käyttävät tunnetuissa melodioissa mielellään ns. laajennettuja sävelryhmiä, eli liikkuvat sujuvasti puhtaasta järjestelmästä Pythagoraan viritykseen. Marseljeesin alkutahdeille muusikot valitsivat

mielummin 27/20 kvartin, joka on komman verran korkeampi kuin puhdas 4/3 kvartti. Tekemiensä kokeiden perusteella Makeig tuli johtopäätökseen, että kuvitellessaan aktiivisesti musiikillista ilmaisua ylpeydelle ja omahyväisyydelle, muutoin hieman epävireiseltä kuulostava 27/20-kvartti kuulosti täsmälleen oikean vireiseltä. Toisin sanoen intervalli on taipuvainen kuulostamaan vireessä olevalta, kun meidän mielikuvamme intervallin tunteen laadusta on sopusoinnussa harmonisen sävellyksen luontaisen tunnetilan kanssa. Tämä Makeigin ajatus on mielestäni oleellisesti erittäin lähellä Reznikoffin mooditeoriaa. Opettaessaan moodeja ihmiselle Reznikoff ei korosta lukuja ja suhteita, vaan tunnepohjalta nousevaa luonnollista intonaatiota.

Laulunopettaja Kirsti Autio on kokenut, että luonnollisessa sävelasteikossa kahden eri sävelen välisen eron voi kuulla ja myös kokea tuntoaistin avulla riippuen siitä, lauletaanko intervalli avoimena ulospäin vai suljettuna sisäänpäin. Temperoidussa eli tasavireisessä laulussa tätä ei voida aistia. Pienet enharmoniset sävelkorkeuden erot puhtaassa asteikossa ja Pythagoraan asteikossa ovat olleet unohduksissa siitä lähtien, kun keksittiin tasavireinen (kompromissi) viritysjärjestelmä. Samaan aikaan intervallien ja tunteiden yhteys on unohdettu.

Reznikoffin mukaan moodi on ihmisen psykofysiologisen tilan ilmaisua äänellä. Ihmisen psykofysiologisesta tilasta riippuen hänen kehonsa eri osat soivat eri tavalla. Kyseessä on eri instrumentti, joka soi aina eri tavalla sekä puheen että laulun suhteen. Instrumentin eli kehon sointiin vaikuttavat mm. päivän hetki, vuodenaika, elämänvaihe ja psyykkinen tila. Ihmisen keho on soitin, jolla on eri virityksiä. Tämä viritys, ruumiin resonanssi ja sitä vastaava intonaatio, luonnehtivat aina tiettyä tilaa, jolla on sille ominainen sonorinen ominaispiirre, erityinen äänen väri. Eri tilat — pelko, rohkeus, ilo, suru, tuska, rakkaus ja rauha ovat psykosomaattisia

tiloja, jotka heijastuvat äänen kautta. Niillä on tietty soiva ilmaus, jonka avulla ne voivat tulla musiikissa kuuluville.

Reznikoffin mukaan moodin ominaispiirteet ilmenevät lähinnä kahdessa-kolmessa intervallissa, jotka ovat enemmän tai vähemmän jännitettyjä tai pehmeitä. Ne muodostavat moodin sydämen, sen määräävän solun, joka sisältää objektiivisen, fyysisen ja luonteeltaan antropologisen tiedon. Tästä ytimestä käsin voidaan kehittää modaalinen asteikko, joka vaihtelee mm. kulttuurin, aikakauden, kielen ja yksilön mukaan. Tällä tasolla ei voida päästä universaalin yhtenäisyyden tasolle. Samoilla moodeilla on erilaiset ilmentymät esim. Iranissa , Irakissa, Turkissa ja jopa Pohjois- ja Etelä-Intian välillä. Esim. Turkissa moodit ovat erilaisia kuin esim. Intiassa, mutta henki on sama. Moodin merkitys ei Reznikoffin mukaan nykyään ole esim. Intiassa enää selvä muusikoille, vaikka he harjoittelevat erilaisia moodeja.

Soitinmusiikin suhteen asia on sama kuin vokaalimusiikissa, koska kulttuurin musiikin pohja on aina vokaalinen. Moodien ilmaukset perustuvat pieniin intervallieroihin, tiettyyn yläsävelten tuottamistapaan, resonanssiin ja äänenmuodostukseen, joka on yhteydessä kehoon ja äänen tuottoon osallistuvan elimistön fysiologiseen tilaan (kurkku, kitalaki, kurkunpää, suu, sieraimet). Moodin perusta on aina määritelty. Moodin merkitys on objektiivinen. Jos joku itkee tai nauraa, sitä ei tarvitse selittää sanoilla, muut ymmärtävät ilman sanoja

Äärimmäisessä tapauksessa ilmausta ei voi tuottaa kuin siinä tilassa. Esim. itkun moodia ei voi tuottaa kuin itkemällä, on käytävä sisälle moodiin ja sen nimenomaiseen sonoriseen ilmaukseen. Tämä on Reznikoffin mukaan muusikon tehtävä. Hänen tehtävänsä on siirtää kuulija samaan tilaan intervalleilla ja äänenvärillä. Tämä ei ole mekaanista, vaan tarkkaavaiseen kuunteluun pohjautuvaa. Tarkkaavainen kuuntelu vaatii myös avoimuutta ilmaistua tilaa kohtaan.

Ihminen voi olla reagoimatta toisen kyyneliin, mutta hän ei voi olla huomaamatta niitä.

Gregoriaanisissa lauluissa tekstin ja laulun suhde on hyvin läheinen. Tekstin henki on moodi. Myös pelkässä melodiassa, laulussa ilman sanoja on tekstin henki eli moodi. Henki ja moodi kuuluvat yhteen.

Kirkkoisä Augustinus kirjoittaa: "Tunnen kylläkin, että nämä pyhät sanat, kun niitä lauletaan, virittävät sieluni hurskaampaan ja palavampaan hartauteen kuin jos niitä ei laulettaisi. Kaikilla sielunliikkeillämme on erikoisluonteensa mukaisesti oma sävynsä, joka ilmenee sanoista ja sävelistä. Näitten salattu yhteys on minulle tuntematon."

Reznikoffin mukaan eri tunnetiloissa ihminen sanoo vokaalit eri tavoin, esim. a-vokaali voi olla valoisa tai tumma. Vaikka nuotillisesti nämä kaksi a-vokaalia lauletaan samalta korkeudelta, ne eivät ole samankorkuisia, eikä niillä ole samanlaista harmonisten sarjaa keskenänsä. Vaalea a on hieman korkeampi kuin tumma a. Näin on kaikkien äänteiden ja tavujen suhteen. Tällöin tunnetilasta ja tietoisuuden tilasta riippuen intervallit ovat erilaisia. Teoriassa moodien eroavaisuudet ovat siis pieniä intervallien muutoksia ja pieniä harmonisten sävelten muutoksia.

Jälleen Makeigin ajatusradat kulkevat mielestäni samansuuntaisesti kuin Reznikoffilla. Makeig uskoo, että jos ihmiset kuunnellessaan harmonisia intervalleja kuvittelevat intervallien ilmaisevan jotain tunnetta, heillä on taipumus olla yksimielisiä siitä, mitä tunnetta kukin intervalli ilmaisee. Makeig on lisäksi huomannut, että jos ihmiset kuuntelevat intervallin tunnetta ennemmin kuin sen suuruutta, he huomaavat herkemmin pienetkin virityserot. Muusikot usein kuulevat pienet enharmoniset korkeuserot värinä tai tunteena ennemminkin kuin äänen korkeuserona. Lisäksi hän on huomioinut, että erittäin pienet äänen korkeuden muutokset kuu-

luvat myös pieninä vokaalien muutoksina, jos kuulija kuvittelee, että äänessä kuuluu myös vokaali.

Laulu ylistyksen ilmentäjänä

Pyhä laulu

Reznikoffin opettaman laulun päämäärä on syvä rukous, mietiskely ja ylistys, ja sitä kautta pyhä laulu. Syvällä rukouksella hän tarkoittaa koko olemuksesta lähtevää rukousta. Se ei ole vain älyllistä, päästä lähtevää rukousta. Ylistys noudattaa antiikin pyhän taiteen oppeja, jotka ovat kurinalaisuus, puhtaus, resonanssi ja sisäisyys. Ilman ylistystä ei voi olla korkeaa hengellisyyttä.

Reznikoff puhuu Pyhästä laulusta ja Pyhästä taiteesta. Mitä on pyhä laulu? Tyhjentävä vastaus voisi olla, kuten Reznikoff sanoo: "Yksin Jumala tietää." Pyhyys liittyy hengen maailmaan. Ihmisen suhdetta pyhään pidetään todellisena. Reznikoffin mukaan pyhässä laulussa voidaan nähdä kaksi tasoa. Ensinnäkin laulu saa aikaan keskittyneisyyttä ja johdattaa mietiskelyyn. Toiseksi Pyhä laulu on laulua, joka on suorassa yhteydessä Hengen kanssa. Shamaanilla on pyhä laulun kautta yhteys tuonpuoleiseen. Samoin ehtoollisessa pappi pyytää Pyhää Henkeä laskeutumaan ja läsnäolollaan pyhittämään ehtoollisaineet, jotta meidän sielumme parantuisi. Tämä on Reznikoffin mukaan papillinen toimenpide kautta maailman. Pyhä laulu on laulua, joka ei kohdistu meihin, vaan hengen maailmaan.

Reznikoffin mukaan Pyhä taide on hyvin lähellä terapiaa. Molemmat vaikuttavat ihmisen tietoisuuteen. Hänen mukaansa voidaan sanoa, että Pyhä taide on korkeinta terapiaa. Hienovarainen kuuleminen ja syvä ymmärtäminen eivät johda vain kehon vaan myös sielun terapiaan. Pyhä taide on Reznikoffin mukaan taidetta, joka on yhteydessa jumalaisiin voimiin. Pyhällä taiteella on pyrkimys yhtymiseen jumalallisen ykseyden kanssa näkyvän maailman moninaisuuden ja

pintatietoisuuden tuolla puolen. Taiteessa tämä merkitsee ykseyttä, havaintoa, toimintaa, ilmaisua ja muotoa. Hänen mukaansa taiteiden ykseys on mahdollista ja todellista vain Pyhässä taiteessa.

Reznikoffin mukaan olennainen päämäärä taiteella on ihmisen kuljettaminen sisäistä rauhaa ja syvää mietiskelyä kohti. Tämä perustuu kehon ja sisäisen maailman lakeihin, jotka ovat yhtä täsmällisiä kuin luonnon lait. Reznikoffin mukaan jumalalliset lait rakkaudessa hallitsevat näkyvää ja näkymätöntä maailmankaikkeutta ja pitävät sitä yllä sen liikkeissä.

Reznikoffin suhtautumista pyhään ja näkymättömään maailmaan voisi mielestäni kuvata sanoilla kunnioittava ja luonteva. Nykyään esim. sanaa mystinen käytetään monissa eri merkityksissä, myös tarkoittamaan sellaisia asioita, jotka ovat vieraita sanan perinteiselle merkitykselle. Näkymättömästä maailmasta puhutaan aivan kuin kaikki siihen liittyvä olisi meille tiedettyä ja ymmärrettävää. Teologian tohtori, dosentti Martti Lindqvist on kirjoittanut mystisyydestä tavalla, jonka olen kokenut löytyvän myös Reznikoffin laulun opetuksesta: "Mystisyydessä ei ole hiukkaakaan tunkkaista hämäryyttä. Sen olemus ei ole sokea vaan verhoton näkeminen. Sinä ei ole mitään pelottavaa maagisuutta tai kummitusoloa. Siinä ei ole taikuutta eikä hämäystä. Mystinen on selkeää, puhdasta ja näkevää oloa, niin kuin kuutamoisella järvellä pakkasyönä kulkiessa voi nähdä jokaisen yksityiskohdan äärettömän tarkasti ja terävästi."

Reznikoff tähdentää, että puhuttaessa pyhästä musiikista sana pyhä on tärkein ja musiikki tulee vasta sen jälkeen. Hänen mielestään voidaan puhua pitkästä kehityslinjasta, jonka puitteissa Pyhä taide on muuttunut ensin uskonnolliseksi ja sitten puhtaasti älyllis-esteettiseksi taiteeksi omine arvoineen, nautintoineen ja koulukuntineen. Reznikoffin mukaan taiteeseen tulisi löytää sen alkuperäinen pyhyys.

Pyhä laulu vaikuttaa kehossa. Tiettyä fyysistä tunnetta vastaa tietty värähtelytapa. Esim. ahdistuksessa kurkkua kuristaa. Shamaani virittää ihmisen värähtelemään tietyllä tavalla. Hän on saanut koulutuksen suullisen perinteen kautta. Hän tietää oman itsensä tuntemuksen kautta, kuinka tulee värähdellä. Värähtelytilojen ja tietoisuuden tilojen sekoitusten kautta hän pääsee tilaan, jossa armo vaikuttaa. Reznikoffin mukaan Pyhä laulu on sukua pyhän runouden kanssa. Totuuden sanalla on sinänsä suuri vaikutus, mutta lisäksi pyhät tekstit lauletaan tai luetaan tietyllä intonaatiolla. Pyhässä laulussa harmonian, resonanssin ja oikean konsonanssin käsite on koettavissa ja tunnettavissa oleva seikka, ei ainoastaan sopimuspohjainen tai vertauskuvallinen asia.

Reznikoff rinnastaa Pyhän laulun varhaisten kulttuurien, kuten esim. juutalaisen temppelijumalanpalveluksen liturgian uhrimenoihin. Aivan kuin uhri, myös ylistysuhri, on pitänyt toimittaa oikealla tavalla, laulun laulaminen edellyttää suurta huolellisuutta ja mahdollisimman tarkkaa intonaatiota. Vain siten se voi hänen mukaansa vaikuttaa ruumiiseen ja sieluun sen eri tasoilla. Laulu voi johdattaa sekä laulajan että kuuntelijan toivottuun psykofysiologiseen tilaan, syvään mietiskelyyn ja rukoukseen, missä yhteys näkymättömään mahdollisesti syntyy.

Reznikoffin mukaan laulu on kuin uhri tai lahja: äänen, kauneuden ja yhteyden antaminen. Laulaminen on hänelle jatkuvaa rukousta. Rukous-, mietiskely- ja hartaustilanteissa vanhassa liturgisessa mielessä käännytään niin sisäisesti kuin ulkoisesti alttariin päin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että laulu on hänen mielestään välttämättä pyhää, jos laulaja laulaa alttarin edessä. On keskusteltu siitä, onko sopivaa laulaa gregoriaanisia lauluja kirkon ulkopuolella. Reznikoffin mukaan ei ole oleellista, missä ihminen rukoilee. On tärkeämpää, että laulaja rukoilee laulaessaan konserttisalissa tai metsässä kuin että hän laulaisi rukoilematta kirkossa.

"Silloin kun laulu ei ole rukousta, kun se on laulua laulamisen ilosta, laulun intonaatio, päämäärä ja merkitys muuttuvat."

Puhuessaan Pyhästä laulusta Reznikoff korostaa tarkan intonaation ja puhtaan laulamisen merkitystä. Pyhä laulu ei hänen mukaansa kuitenkaan ole riippuvaista siitä, laulaako ihminen puhtaasti ja oikein. Voi olla, että ihminen laulaa väärin ja silti hän saa laululleen Jumalan siunauksen. Toisaalta ei Reznikoffin mukaan myöskään voida ajatella, että jos ihmisen laulu on rukousta, se on automaattisesti myös Pyhää laulua. Jumalan siunaus on vapaa. Vaikka laululla on siunaus, se ei hänen mukaansa merkitse sitä, että ihminen saa jättäytyä laiskaksi, olla tekemättä mitään. Ihmisten tulee rukoilla myös taidetta tehdessään, ja näin edistyä hengellisesti. Reznikoffin ajatus taiteiden, henkisen kehittymisen ja rukouksen yhteydestä on esillä myös ortodoksisen arkkipiispa Paavalin kirjoituksissa. Hän kirjoittaa: "Kaikissa taiteissa ihmisen täytyy rukoilla ja kehittyä henkisesti. Alkuaikojen seurakunnassa musiikin tarkoituksena ei ollut taiteellisen musiikkielämyksen synnyttäminen, vaan rukouksen ja seurakunnallisen yhteyden ilmentäminen."

Reznikoffin mukaan on tärkeää ymmärtää, mitä tapahtuu silloin, kun ihmiset rukoilevat tai mietiskelevät. Tällöin on olemassa suhde sielun ja tietoisuuden kanssa, erityisesti syvän tietoisuuden kanssa.

Reznikoff rinnastaa Pyhän laulun ja Pyhän taiteen. Pyhän taiteen — pyhän ikonin tai laulun — merkitys on hänen mielestään siinä, että se voi koskettaa ihmisen sielua ja herättää jotakin sielussa ja ihmisen tietoisuudessa. Reznikoffin mukaan Pyhän taiteen ensisijainen tehtävä on auttaa ihmisiä syvästi rukoilemaan ja mietiskelemään. "Kun olemme syvässä rukouksessa, Pyhä laulu loppuu, sitä ei enää tarvita." Voisi ajatella, että Pyhä laulu on syvenevää rukousta.

Mitä Reznikoffin mielestä on Pyhä taide? Se on pääsytie hengen maailmaan, ykseyteen. Tietysti taiteilija voi piirtää joskus jotakin, josta kaikki sanovat, että se on pyhää taidetta, mutta Reznikoffin mielestä voidaan kysyä, onko tällainen syvä määritelmä. Hän on pohtinut, mikä voisi olla objektiivinen määritelmä. Hänen mielestään tällä hetkellä määritelmä ei ole selvä. Ihmisille ei ole selvää, mitä on Pyhä taide. Reznikoffin mielestä nykyään sanotaan pyhäksi kaikkea, mihin on kirjoitettu Jeesus, Maria tai Buddha. Toisaalta maalaus, johon ei ole kirjoitettu mitään, voi vaikuttaa meihin voimakkaasti. Ikoni voi olla pyhä, mutta pyhä voi olla myös tavallinen maalaus, joka saa meidät rukoilemaan ja mietiskelemään.

Lindqvistin mukaan pyhyyttä ei voi tunnistaa ulkoisten merkkien perusteella ja siten jakaa taidetta uskonnolliseen ja ei-uskonnolliseen taiteeseen. Pyhyyden kokemus syntyy siellä, missä totuus ja rakkaus hipaisevat toisiaan. Pyhyyden kokemus on ajaton, koska se on kosketus näkymättömään maailmaan, verhon takana olevaan todellisuuteen. Pyhyyden kokemus on sekä yksityistä että yleistä. Kosketus siihen on intiimiä, mutta vie samalla yhteyteen ikiaikaisen ja universaalisen kanssa. Pyhyyttä kuvataan sekä sisäiseksi valoksi että yhtymiseksi kosmiseen kaikkeuteen.

Pyhän taiteen ja uskonnollisen taiteen ero on Reznikoffin mukaan siinä, että me menemme uskonnollisen maalaukseen sisään, kun taas pyhä maalaus, kuten ikoni, menee meidän sisäämme. Uskonnollisessa taiteessa tunteen ja ajatuksen maailma tempaa meidät mukaansa, kuljettaa sitä kauemmaksi, mitä kauemmin sitä katsomme. Pyhä taide, ikoni, vie katsojan ensin katsojaan itseensä, mutta sitten sisäiseen hiljaisuuteen, syvempään rukouksen tilaan. Me rukoilemme ikonin edessä silmät kiinni, mutta näin emme tee esim. Leonardo da Vincin maalauksen edessä. Samoin on musiikissa. Musiikin maailma ottaa meidät mukaansa. Reznikoffin mu-

kaan voi tietysti olla, että musiikki, jota kuuntelemme, on niin ihanaa, tai taulu, jota katsomme, on niin ihana, että se saa meidät rukoilemaan. Mutta uskonnollisessa taiteessa, kuten tavallisessakin taiteessa ensisijaista on musiikin ja taiteen kauneus ja ihanuus.

Reznikoff kokee, ettei tämän asian ymmärtäminen ole ollut hänelle helppoa. Erityisen vaikeaa on ollut etenkin ikonin vaikutuksen ymmärtäminen. Ikonin pyhyys ei hänen mukaansa ole riippuvainen taiteilijasta. Kysymyksessä on pyhän, sakraalin taiteen traditio, joka ulottuu antiikkiin asti. Taustalla on suuri tietämys. Aivan kuin ennen oli syvällistä hengellistä ohjausta, oli myös syvällistä sakraalin taiteen ohjausta.

Uskonnollisesta musiikista Reznikoff mainitsee esimerkkinä Mozartin ja Bachin. Mozartin Messu (c-molli) on hänen mukaansa kaunista taidetta, muttei sakraalia, pyhää taidetta. Sen ei ole ajateltukaan siirtävän ihmisiä rukouksen tilaan, mihin pyhä taide pyrkii. Samoin hän kokee Bachin musiikin. Silloin tällöin Reznikoffin mukaan Bachin musiikki saa aikaan kuulijassa rukouksen hetkiä, mutta pian alkaa viola da gamba soida ja kuoro pauhata — musiikki ottaa ohjat käsiinsä ja siirtää meidät taas tunteiden, ajatuksen ja haaveiden maailmaan, jossa rukous on kadoksissa. Toimintaperiaatteet ja päämäärä ovat erit kuin pyhässä musiikissa. Bachinkin päämäärä on ensisijaisesti tuottaa suuri taideteos. Antiikin taiteessa oli toisin muutamia rappiokausia lukuun ottamatta.

Kaikessa opetuksessaan Reznikoff palaa antiikin filosofiaan. Antiikin kristillisyydessä on hänen mukaansa ymmärretty, että musiikki on tie pyhään.

Reznikoffin mukaan rukous ja liturgia kuuluivat antiikin maailmoissa ihmisen jokapäiväiseen elämään, ei vain kirkossa ja temppelissä, vaan aamulla heti heidän herättyään tai vaikkapa ulkona metsässä. Laulu ja ääni ovat olennaisia

kaikissa perinteissä, koska liturgiaan kuuluu aina sana. Kyseessä on ihmisen syvällinen suhde luomakuntaan ja mysteeriin ennen hiljaisuutta. Ennen kuin ihminen voi päästä todella hiljaisuuteen, on oltava kaikki tämä taide, joka auttaa pääsemään syvempään tietoisuuden tilaan.

Muinaisina aikoina liturgiaa olivat Reznikoffin mukaan myös ruokarukous ja kaikkia suuria tapahtumia edeltävät rukoukset. Hänen mukaansa Platonia tarkasti lukiessaan huomaa, että jokaista tärkeää osaa hänen dialogeissaan edeltää rukous. "Rukoilkaamme", sanoi Sokrates usein tuollaisessa tilanteessa. Rukousta eli ylistystä olivat liike, pyhä tanssi, laulu, kuvien valmistaminen maalaten tai piirtäen ja arkkitehtuuri, joka on liikettä tilassa. Niissä on pyrkimyksenä ojentautuminen valoon suhteessa luontoon, tähtiin ja planeettoihin. "Tähdet ja planeetat ulottuvat näkymättömään. Siksi niiden liikkeillä on yhteys jumalallisen sielun liikkeisiin, joka meidän tulee herättää itsessämme." Reznikoffin mukaan antiikin ajan taide perustui tietoisuuden liikkeeseen sen mietiskellessä jumalallista Valoa.

Reznikoffin mukaan rituaalit, liturgiat ja pyhä taide ovat olleet olemassa tehdäkseen ihmisen tietoiseksi jumalallisesta valosta. Hänen mukaansa asian älyllinen omaksuminen ei riitä, tarvitaan käytännön toimia. Näitä toimia ovat rukous, pyhä taide ja liturgia: "Voimme verrata sielua itävään siemeneen. Siemenestä työntyy taimi, joka kasvaessaan ojentautuu kohti valoa. Kasvuun vaikuttavat rukous, pyhä taide ja liturgia."

Vuosisatojen kuluessa keho on Reznikoffin mukaan työnnetty syrjään hengellisyydestä. Pyhässä taiteessa koko ihmisolento, ruumis ja tietoisuus, keho ja sielu pyrkivät avautumaan ja antautumaan mysteerin valtaan. Tässä äänen merkitys on erityisen syvä. Hengellisyyden ja pyhien taiteiden ymmärrys oli antiikissa syvällistä, mutta varsinkin sonorisuuden ymmärrys oli parempi, koska perinne oli suullista.

Puhuessaan Pyhästä laulusta ja Pyhästä taiteesta Reznikoff ei määrittele käsitteitä suhteessa vain yhteen uskontoon, vaikka hänen juurensa ovat ortodoksisessa kirkossa. Pyhässä laulussa voi nähdä syvän ekumeenisen ulottuvuuden. Reznikoff omaa laajan kulttuurin- ja uskonnontuntemuksen. Lisäksi hän on avara ja hyväksyvä suhteessa muihin ihmisiin. Tämä luo kursseille ekumeenisen ilmapiirin. Ilmapiirin suvaitsevaisuutta kuvastaa myös se, että hänen kursseillaan käy hyvin laaja kirjo erilaisia ihmisiä. Keneltäkään ei kysellä, uskooko hän johonkin, jokaiselle ihmiselle annetaan hänen tarvitsemansa oma tila. Reznikoff sanoo, että on olemassa vain Jumalaan ja lähimmäiseen kohdistuvan rakkauden tie.

Reznikoff pitää laulua ylistysuhrina. Tämä ajatus on laajasti tunnettu kristillisissä kirkoissa. Kirkkoisä Augustinuksen Reznikoff on maininnut olevan yksi suurista, joka on ymmärtänyt Pyhän laulun käsitettä. Selittäessään psalmeja kirkkoisä Augustinus on sanonut: "Kun ylistätte Jumalaa, tehkää se koko olemuksellanne! Älköön vain ääni laulako, vaan koko elämän on laulettava, tekojen on laulettava." Augustinus liittää laulamisen arkielämään. "Kun laulat ääneen, sinun on aina lopetettava laulusi. Laula elämäsi välityksellä niin, ettet koskaan vaikene." Augustinus on myös kirjoittanut: "Todellinen liturgia on sielujemme liturgiaa sen pohdiskellessa Jumalaa."

Reznikoffin mukaan todellinen tanssi on Jumalaa mietiskelevän sielumme tanssi. Se on hänen mielestään liturgian oikea perusta, ja liturgia on kaikkien taiteiden yhteys. Sielu on syvää tietoisuutta. Silloin, kun meillä on liike tietoisuudessa, puhtaan tietoisuuden liike, meillä on rytmi. "Entä mitä tarkoitetaan sielun liikkeillä - sieluhan on näkymätön. Kuitenkin tietoisuudessamme tapahtuu liikehdintää, usein varsin kiihtynyttäkin. Osa tietoisuuden pinnalla syntyneistä liikkeistä ulottaa vaikutuksensa läpi tietoisuuden kerrosten syvätietoisuuteen saakka. Myös sielun valontäyteisimmässä ta-

sossa tapahtuu liikettä, jolla on yhteys sielua koskettavaan jumaluuden osaan."

Arkkipiispa Paavali on kirjoittanut, että kreikan kielen mukaan sana ortodoksinen tarkoittaa mm. "oikein ylistävää". Tämän mukaisesti laululla on niin keskeinen asema ortodoksisissa jumalanpalveluksissa, että jumalanpalveluksen voidaan saarnaa lukuun ottamatta katsoa olevan kokonaan musiikkia, laulua ja resitatiivista, puhelaulullista lukua. Vanhoissa venäläisissä lähteissä kirkon jumalanpalvelukseen menemistä sanottiin laulamaan menemiseksi.

Ortodoksisessa kirkossa musiikkia pidetään yhtenä jumalanpalveluksen muotona, liturgisten toimintojen erottamattomana ja pyhänä osana. Näin musiikki on aina sidottu tekstiin, jolla on hallitseva merkitys: se yhdistää seurakunnan samaan uskon ja rukouksen yhteyteen. Tästä on seurauksena, että jumalanpalveluksen musiikki voi olla yksinomaan laulua, soitinmusiikkia ei käytetä edes säestyksenä.

Reznikoffin mukaan soittimella, kuten esim. tamburalla, voidaan tukea laulua, jos se on välttämätöntä (tambura = pitkäkaulainen intialainen luuttu, jossa on neljä metallikieltä ja jota käytetään bordunasoittimena). Urut hän sen sijaan kokee harhaoppina vanhan kristinuskon kannalta. Urut ovat rappeuttaneet länsimaisen laulun; ihmiset eivät enää laula. Urkumusiikin hän kokee kauniina uskonnollisena musiikkina, joka tempaa kuulijan mukaansa. Yleensä liturginen rumuus kulkee hänen mukaansa käsi kädessä sen kanssa, että on kadotettu yhteys näkymättömään. Reznikoffin mukaan olisi tärkeää elvyttää myös solistin osuus, yksittäisen ihmisen laulu luojalle, taivaalle ja maalle. Itäisessä kristillisyydessä voi vielä kuulla solisteja.

Nykyinen Suomen ortodoksisen kirkon arkkipiispa Johannes sanoo ihmisen olevan liturginen olento. Eli ihminen on se, miksi hänet on tarkoitettu, ennen kaikkea palvoessaan ja ylistäessään Jumalaa.

Joidenkin pyhää laulua tutkineiden tutkijoiden teorioista löytyy yhteneväisyyksiä Reznikoffin yläsävellaulun kanssa. Tutkija Bradford Weeks on todennut, että pyhässä musiikissa, poikkikulttuurisesti, on korkeita resonoivia taajuuksia, jotka vaativat matalia taajuuksia enemmän ponnistelua kuulijalta. Tämä kuuntelu vaatii kuulijalta paljon, ja se vuorostaan luo epäitsekkyyttä, kärsivällisyyttä ja rauhaa, joka Weeksin mukaan antaa tilaa todelliselle tapahtuman havainnoimiselle. Tutkija David Hykesin mukaan harmoniset äänet ovat muistutus korkeammasta olennosta. Ne sanattomasti kutsuvat ideaalia ajatusta kaikkien uskontojen yhteisestä sydämestä. Tällöin ihminen pääsee tietoisuudessaan lähemmäksi pyhyyttä kuuntelemisen avulla. Hykesin mukaan se on merkityksenä eritasoisilla värähtelyillä.

Reznikoffin mielestä on selvää, että antiikin aikana ymmärrettiin pyhän taiteen merkitys, kun rakennettiin temppeleitä, maalattiin ikoneita ja laulettiin. Hänen mielestään antiikin aikana ei olisi ollut mahdollista rakentaa kirkkoa ilman ymmärrystä siitä, mitä pyhä taide on. "Mikä on kirkon arkkitehtuurin ja kehon suhde? Kirkko ei ole vain rakennus, vaan rakennus, jossa lauletaan liturgiaa ja jossa ihminen rukoilee vokaalisesti. Ennen tämä ymmärrettiin, nykyään ei enää."

Reznikoffin mukaan romaaniset kirkot ovat usein soinnin ihmeitä. Nykyään niitä ei vain osata käyttää. Laulajat toivovat, että ihmiset imisivät itseensä resonanssia. Kun taas kirkoissa, joissa resonoi vain vähän — esim. Suomen puukirkot-- tulee tärkeäksi laulajan sisäinen sävelpuhtaus. Tämä siksi, koska rakennusten oma resonanssi ei tue laulua. Autiomaassa sisäinen sävelpuhtaus on vielä tärkeämpi, koska autiomaa ei anna mitään tukea laulajalle. Hän on todella alaston. Jatkuva hiljaisuus on kaiken syvällisen kuuntelun alku.

Reznikoffin mukaan äänen näkökulmasta voimme ymmärtää, miten kirkko pitäisi rakentaa. Sanotaan, että länsi-

mainen kirkko on ristinmuotoinen, mutta se ei hänen mukaansa ole ensisijainen syy kirkon muodolle. Kirkko on myös ristinmuotoinen, mutta ennen kaikkea se on ihmisen kehon muotoinen: jalat, sydän ja pää. Ruotsalaisella teologilla Carl Henrik Martlingilla on Reznikoffin kanssa saman suuntaisia ajatuksia kirkoista. Martlingin mukaan 400-luvulta lähtien kirkkoja on rakennettu ristinmuotoisiksi, jotta siten ilmennettäisiin Kristusta ristillä. Haluttiin, että kirkko soi niin kuin ihmisen keho. Reznikoffin mukaan resonanssilla on selvä yhteys ihmisen kehon kanssa. Joskus, kun Reznikoff laulaa kirkossa, jossa on hyvä resonanssi, hän kokee, että totisesti on olemassa äänen, kirkon resonanssin ja kehon yhteys. "Kun kirkossa laulaa eri kohdissa, äänellä on erilainen resonanssi. Sama koskee myös ihmisen kehoa. Eri kohdissa kehoa on erilainen resonanssi."

Raamatussa Jeesus puhuu ruumiinsa temppelistä. Tekstien mukaan, jos Kristuksen ruumis on temppeli, niin ovat myös kristityt sitä, koska juuri he muodostavat Kristuksen ruumiin. Sen ikuisen yhteyden, joka oli temppelin ja Kristuksen ruumiin välillä, kristityt näkivät myös kirkon ja kirkkosalin välillä, joka oli tämän ruumiin ilmenemistä materiaalisessa todellisuudessa. Kirkkosali on nähty myös kaikissa maallisissa ulottuvuuksissaan, pituudessaan, leveydessään ja korkeudessaan, pienenä osana taivasta, aivan kuin Jerusalemin temppelikin nähtiin. Kirkkorakennus on näkyvä ja aineellinen kuva hengellisestä temppelistä. Hengellisenä realiteettina kirkko on Kristuksen ruumis. Rakennuksena kirkot ovat näkyvä kuva tästä hengellisestä todellisuudesta. Kun astutaan sisälle kirkkoon, astutaan sisälle hengelliseen yhteyteen, jota varten kirkko on rakennettu. Liturgia on ollut ennen kirkkosalia. Se on rakennettu liturgiaa varten eikä päinvastoin.

Martling kirjoittaa symbolien merkityksestä ja niiden sisäisestä todellisuudesta. Mielestäni Martlingin ajatus sym-

bolin sisäisestä todellisuudesta sopii myös mm. Reznikoffin ajatuksiin ikoneista. Jotta voisimme oivaltaa hengellisiä asioita ja päästä niihin sisälle, meidän on Martlingin mukaan tarpeen käyttää kaikkia teitä, jotka johtavat sisimpäämme. Silloin symbolien sanaton kieli on meille aivan välttämätön. Symboli itsessään on sanaton merkki uskolle. Se on jokin esine tai toimitus, jossa on sisäinen todellisuus.

Reznikoffin mukaan on olemassa tiettyjä kohtia kehossa, joihin tietoisuus eli sielu sijoittuu ja joissa se elää. Näissä kohdissa kehoamme — tietoisuuden ja sielun värähtelykohdissa — meillä on Reznikoffin mukaan kosketus hengen maailmaan. Ensinnäkin on sydämen seutu, mutta ei anatomisessa mielessä. Sydämen seutu on yhteydessä tunteeseen ja vatsaan, rohkeuteen, rakkauteen ja itsensä uhraamiseen. (Vertauskuvana tämä ei ole sattumanvaraista. Kaikki rakastavaiset tietävät, että sydämessä tapahtuu jotakin.) Toiseksi on kurkku, jossa on hengityksen ja puheen sija. Kurkku on myös hengellisen elämän kannalta keskeinen paikka. Hengellinen, henki, hengittää — näillä sanoilla on sukulaisuus.

Kolmas kohta on otsa. Kun ihminen keskittyy ja miettii, toiminta keskittyy otsan seudulle. Tämä näkyy mm. ikoneissa, joissa korostetaan kulmakarvoja. Neljäs kohta on päälaki, jota ikonissa korostaa sädekehä. Päälakea voidaan pitää sielun ja tietoisuuden puhtaimpana asuinsijana. Esim. Platon kuvaa kuinka sielu, tai meidän aikamme sanoin tietoisuus, laskeutuu ruumiiseen ja turmeltuu sitä mukaa, mitä alemmaksi se laskeutuu.

Reznikoffin mukaan pyhä ikoni tai laulu auttavat keskittymään ja ne koskettavat eri alueita kehossa: sydämen aluetta, pään aluetta, kurkun aluetta jne. Hänen mukaansa Jeesusta esittävissä ikoneissa Jeesuksen kurkku on hyvin suuri aivan kuin hän olisi sairas. Hänen kurkkunsa on suuri, koska se on hyvin tärkeä alue. Kurkussa sijaitsevat tärkeät elimet, hengitys ja siellä syntyy ääni. Jeesus on myös Jumalan Sana.

Puheen kautta myös sana liittyy kurkkuun. Myös sydän ja pää ovat korostetusti esillä ikonitaiteessa. Ikoneissa on aina aura pään ympärillä. Reznikoffin mukaan ikoni tavallaan menee lävitsemme. Se vaikuttaa suoraan kehomme eri alueisiin, kuten sydämeen, kurkkuun ja päähän.

Reznikoffin mukaan on olemassa ikonin ja meidän kehomme suhde ja äänen ja kehon suhde. Ikonilla on vaikutus meidän sieluumme meidän kehomme kautta. Laululla on sama vaikutus. Reznikoffin mukaan Pyhä laulu on rakennettu ihmisen kehon resonanssin kanssa. Ideaalikuvitelma on, että kun ihminen laulaa ja hän on syvässä tietoisuuden tilassa, hänen äänensä ja sieluntilansa koskettavat suoraan kuuntelijoiden syvää tietoisuutta ja sydämen aluetta. Näin pyhässä tilassa olevan ihmisen sielun tila voi äänen kautta tulla kuuntelijoille. Luonnollisestikin voi olla, että laulaja ajattelee kesken kaiken "ooh, kuinka hyvin laulankaan", ja saman tien hänen sieluntilansa muuttuu, eikä laulu enää välttämättä ole pyhää. Tämä tapahtuu myös Orfeuksen legendassa. Kun Orfeus kääntyy katsomaan takanaan tulevaa Euridikea, hän todellisuudessa pysähtyy katsomaan itseään, eikä näin onnistu tehtävässään.

Pyhä kieli

Pyhä laulu muodostuu äänestä ja äänteistä. Reznikoffin mukaan voidaan jopa sanoa, että on olemassa pyhiä kieliä. Pyhässä kielessä on syvä suhde sanojen merkityksen, tavujen ja ruumiin värähtelyn välillä, eli pyhässä kielessä sanojen älyllinen merkitys ja fyysinen äänten vaikutus kehossa kulkevat yhdessä. Tämä suhde on nimenomaan keskeisissä sanoissa. Esim. sanskriittia, arabiaa ja hepreaa pidetään tunnetusti pyhinä kielinä. Hänen mielestään on mahdollista kääntää esim. Koraani jollekin toiselle kielelle, mutta äänellisesti

voimakkaasti asiat on mahdollista sanoa vain arabiaksi. Koraanissa on sanoja, joiden merkitys ei ole vain runollinen, vaan äänteiden vaikutus ruumiissa kuuluu merkitykseen.

Äänen parantavia vaikutuksia tutkineet Steven Halpern ja Louis Savary kirjoittavat, että ympäri maailmaa ns. puhtaat vokaaliäänteet esiintyvät samantapaisissa hengellisissä ja parantavissa yhteyksissä. Esim. *ah*-tavu esiintyy sanskriitinkielisessä mantrassa aoum, islaminuskoisten allahissa, juutalaiskristillisen tradition alleluiassa ja amenessa. Puhuessaan pyhistä kielistä Reznikoff kertoo aina *amen*-sanan merkityksestä. *Amen* on vahva sopimus. Siihen lopetetaan rukous: *amen* eli totisesti, näin on. *Amen* on totisesti sanottuna sydämestä, jossa *a* värähtelee, suusta, jossa *e* värähtelee, ja päästä, jossa *m* ja *n* värähtelevät. Sydän, suu, pää — koko keho voi ilmaista syvää sopimusta tavujen kautta. Jos haluaa tuntea syvän sopimuksen voi sanoa *amen*. Totisesti, so be it jne. ovat vain pinnallisia sopimuksia. Niillä on vain älyllinen merkityksensä.

Esimerkkejä pyhistä kielistä löytyy mm. vanhoista tervehdyksistä. Syvällä tervehdyksellä on syvä merkitys myös kehossa. Tervehdys on hyvin kokonaisvaltainen, sitä ei sanota pelkästään suulla. Pyhässä kielessä on ihmisen kehon värähtelyä seuraava kielen rakenne. Latinankielinen antiikin ja keskiajan tervehdys *Pax tecum* (rauha sinulle) on syvä tervehdys toivotettuna sydämestä, suusta ja päästä eli hengestä. *P*-kirjain sanotaan suun etuosassa, huulilla. *A*-vokaali sanotaan syvästi rinnasta. *X* ja te ovat suussa ja *cu* kurkussa. *M* nostaa äänen päälakeen ja siitä ylöspäin. Kun käsi seuraa äänen liikettä kehossa, voidaan todeta, että käden liike muistuttaa vanhaa hovitervehdystä. Käsi tekee tavallaan yhden silmukan noustakseen kunnioittavasti ylöspäin.

Saman tervehdyksen samalla liikkeellä voi sanoa hepreaksi *shalam* tai *shalom*. *S* ja *l* ovat suussa. Vokaali *a* sano-

taan syvästi rinnasta, sydämestä, *o* värähtelee voimakkaimmin kurkussa. *M* nousee jälleen korkeuksiin.

Myös kreikankielinen rukous *kyrie eleison* (Herra armahda) on pyhää kieltä. Ääni nousee sydämestä spiraalinomaisesti taivaaseen tehden kolme silmukkaa. Tavussa *Ky* oleva *y* sanotaan tummana i-vokaalina, ei y- vokaalina. *R* on suomalainen tavallinen r-äänne. Seuraava *i* soi korkeana päässä, *e* suun seudulla ja *i* suussa. *Kyrie eleisonia* voi sanoa hitaasti, nopeasti jatkuvana rukouksena tai erittäin nopeasti. Nopeasti sanottaessa on helpompi huomata, kuinka rukous rytmittyy. Värähtely kiertää tavallaan kolme ja puoli kertaa rintakehässä ja ainoastaan n-kirjain tuntuu päässä. Nopea rukous on tärkeä, koska se on jatkuva rukous. *Kyrie eleisonin* merkitys Herra armahda on sekä pyyntö että siunaus. Jos rukouksen haluaa sanoa esim. suomeksi tai ranskaksi, se on mahdollista, mutta jatkuvana rukouksena se ei onnistu, koska sanat menevät sotkuksi. Myös latinankielisessä liturgiassa Herra armahda lauletaan jatkuvana rukouksena kreikaksi, vaikka teksteissä se aina luetaan latinaksi.

Kyrie eleison on suuri kristillinen mantra, mikä tarkoittaa sitä, että se on äänteiden sarja, jolla on merkitys, mutta merkitys on myös äänellinen. Äänellä on rakentava vaikutus. Tällöin mantran vaikutus ei ole vain älyllinen, vaan äänen vaikutuksella on myös merkityksensä. Suomeksi tai latinaksi vokaalit eivät värähtele samoin kehossa, eikä rukousta pysty sanomaan niin nopeasti.

Laulun meditatiivinen luonne

Reznikoffin opettamalla laululla on meditatiivinen luonne. Meditaatiota on käytetty Aasian kulttuureissa jo 3000 vuotta.

Meditaatiota on perinteisesti pidetty uskonnollisena tekniikkana, mutta nykyään se voidaan ymmärtää myös psykologisesti. Tästä näkökulmasta kirjoittaa mm. alan asiantuntija Roger Walsh. Hänen mukaansa kaksi klassista aasialaista psykoterapian suuntausta ovat meditaatio ja jooga. Meditaatio viittaa harjoituksiin, joissa kehitetään kykyä saada mentaalinen prosessi suurempaan vapaaehtoiseen kontrolliin. Tätä kontrollia käytetään kehittämään tiettyjä mentaalisia ominaisuuksia, kuten tietoisuutta, keskittyneisyyttä, rakkautta, iloa ja myötätuntoa. Harjoitusten syvin päämäärä on saavuttaa syvä näkymä ihmismieleen, syvä tietoisuus sekä tietoisuuden ja ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kehitys ihannetilaansa.

Walshin mukaan meditaation harjoittaminen voidaan jakaa kahteen pääkategoriaan: keskittyneeseen ja tiedostavaan. Keskittyneessä meditaatiossa pyritään kehittämään mielen kykyä keskittää huomio häiriöittä tiettyyn kohteeseen, kuten hengitykseen, tunteeseen tai ääneen. Jos ajatus lähtee harhailemaan, se palautetaan aina tiukasti takaisin huomion kohteeseen. Tiedostavassa meditaatiossa pyritään tutkimaan mieltä ja kokemuksia, joiden annetaan vapaasti tulvia mieleen.

Joissakin Aasian traditioissa pidetään keskittynyttä meditointia helpottavana askeleena kehityksessä kohti tiedostavaa meditointia. Tiedostavassa meditoinnissa meditoija pääsee vähitellen ensimmäiseltä tasolta — jota voidaan sanoa psykodynaamiseksi tasoksi — syvemmille tasoille mentaalisessa prosessissa.

Walshin mukaan useimpien tunnettujen uskontojen kurilliseen ytimeen liittyy harjoituksia, kuten *kontemplaatiota*, meditaatiota ja joogaa. Niitä harjoitetaan, että saataisiin aikaan tietoisuuden tasoja, jotka ilmentävät tiettyjä piirteitä, kuten rakkautta ja myötätuntoa, ilon ja rauhan tiloja, vihan ja ahneuden vähenemistä sekä palvelunhalua ja anteliaisuutta.

Reznikoffin ortodoksisesta taustasta johtuen olen tuonut esiin myös ortodoksista käsitystä meditaatiosta. Professori Lauri Rauhala on perehtynyt meditaatioon. Hänen mukaansa meditaatiota on harjoitettu myös kristinuskon piirissä ja mm. islamin levinnäisyysalueella sufilaisuudessa. Rauhalan mukaan ortodoksisen kirkon piirissä meditoinnin tavoitteena on kohdata Jumala. Tämä piirre on myös Reznikoffin pyhässä laulussa. Ortodoksisen metropoliitta Emilianoksen mukaan ihminen on Jumalan kuva, jolle on annettu etuoikeus löytää Jumala itsestään mystisellä ja näkymättömällä tavalla.

Rauhalan teoriaa uskonnollisesta meditaatiosta voi verrata mielestäni ennen kaikkea keskittyneeseen meditointiin. Hänen mukaansa uskonnolliselle meditaatiolle on tyypillistä, että huomio kohdistetaan johonkin sisältöön, jonka annetaan elävöityä ja täyttää koko kokemistila. Kristinuskon piirissä Jumala, Neitsyt Maria, pyhimys tai esim. jokin symboli, kuten risti, valitaan tietoisesti meditoinnin kohteeksi. Tällaista meditointityyppiä voidaan hänen mukaansa kutsua aktiiviseksi. Kristinuskon piirissä Jumalaa myös meditatiivisesti palvotaan, kiitetään ja rukoillaan. Viimeksi mainittu määritelmä sopii Reznikoffin opettamaan lauluun. Hänen opettamassaan laulussa rukous, kiitos ja ylistys ovat tärkeimmällä sijalla. "Haluan ennen kaikkea opettaa teitä ylistämään." Yhteen lauluun syventyminen, laulun puhtaus ja puhdas intonaatio, herkkä kuunteleminen ja laulun hiljainen volyymi erottavat sen mm. tavallisen jumalanpalveluksen musiikista.

Rauhalan mukaan ortodoksisessa meditaatioperinteessä kiinnitetään huomiota ulkonaisiin menetelmiin, kuten asentoon ja hengitykseen. Reznikoff kiinnittää huomiota hyvään istuma-asentoon. Hengitystekniikka pyritään laulujen myötä saamaan mahdollisimman syväksi, mutta ajatuksia ei varsinaisesti keskitetä hengittämiseen silloin, kun lauletaan.

Rauhalan mukaan meditaatiopaikan pitäisi suotuisimmassa tapauksessa olla kodin hiljaisin ja raitisilmaisin soppi. Keinovalojen himmentäminen on eduksi. Nämä ovat tyypillisiä piirteitä myös Reznikoffin tunneille. Rauhalan mukaan meditoitaessa silmät on syytä sulkea, jos on runsaasti valoa, jota ei voi poistaa. Reznikoffin tunneilla yritetään kuulla herkästi. Näin ollen suljetaan silmät, että visuaalisia ärsykkeitä olisi vähemmän. Kun silmät on suljettu, on äänen havaitseminen ja kuuleminen tarkempaa. Kuulee suorastaan eri ääniä kuin silmät auki. Reznikoff korostaa silmän ja korvan eroa. Valo on silmin havaittavissa, mutta ihminen kuulee koko ruumiillaan — ihollaan ja vartalollaan. Kysymys on värähtelystä, joka on fyysinen ilmiö.

Meditoitaessa käytetään keskittymistä tai tajunnanvirtaa helpottavia apuvälineitä, joihin katse suunnataan. Tällaisia ovat esim. kynttilät, pallot ja erilaiset symbolit, kuten risti. Myös toistuva ääni, oman hengityksen tai sydämenlyönnin tarkkailu ja vibraatioina eli värähtelyinä tarjoutuva kosketusärsytys voivat auttaa keskittymään. Reznikoffin opettamassa laulussa satunnaisesti saatetaan pitää kynttilää palamassa, mutta varsinaisesti ei käytetä apuvälineitä. Laulussa on tärkeää, että tuntee ja kokee äänen, elää äänen kanssa. Laulettaessa toistetaan samaa ääntä tai laulua pitkään, esim. 10 minuuttia yhtä laulua, tai 10 kertaa samaa säettä, hiljaista rukousta. Tosin lauluja toistetaan useita kertoja aina myös sen takia, että se on parhain tapa oppia laulut.

Meditaatiossa tyypillistä on mantran käyttö. Mantra on yleensä henkilökohtainen ja sitä sanotaan hiljaisesti. Mantra on yleensä tavu, tavuyhdistelmä, sana, sanapari tai kokonainen lause. Reznikoffin mukaan myös kristillisessa traditiossa on mantran käytön traditio. Tällainen on pyhien nimien toistaminen jatkuvana rukouksena. *Kyrie eleison*in toistaminen jatkuvana rukouksena on kristillinen mantra. Tällöin koko keho soi.

Eräs kaikkein yleisimpiä mantroja on sanskriitinkielinen sana *om,* joka on mm. hindujen ja buddhalaisten pyhä tavu (om mani padme hum = oi jalokivi lootuskukassa). Eräiden tutkijoiden mukaan sillä ei ole mitään kielellistä merkitystä, vaan se on vain muuhun tekstiin johdattava partikkeli, jonka avulla tavoitellaan tajunnallista keskittymistä. Toisaalta *om*-sanalla on upanishadeissa ollut maallisen myöntösanan merkitys. Jotkut tutkijat katsovat, että om-sanalla on ollut merkitys vedalaisissa rituaaleissa. Tämä merkitys on ollut samantapainen kuin hepreankielinen sana amen. Näillä kahdella sanalla ei kuitenkaan ole todennäköisesti yhteistä etymologiaa eli merkityshistoriaa. Joidenkin tutkijoiden mukaan amen ja om synnyttävät fysiologisesti mitattuna yhdenmukaista värinää. Reznikoff laulattaa opetuksessaan paljon *a-o-u-m*-tavua. Hän ei paljoa puhu *a-o-u-m*-tavuista mantrana. Hän korostaa luonnollista harmoniaa ja tavujen erityisen hyvää resonointia ja merkityksellistä sijaintia kehossa. Hän osoittaa ihmisten kokemusten mukaan, kuinka a, o, u ja m värähtelevät ominaisimmin eri kohdissa kehoa.

Halpernin ym. mukaan *aoum:*n laulaminen auttaa ihmistä pääsemään kosketuksiin oman keskuksensa ja oman energiansa kanssa. Tarkoituksena ei ole vain laulaa *aoum:ia* vaan antaa äänen kantaa laulaja oman olemuksensa syvyyksiin, syvimpiin käytettävissä oleviin energialähteisiin. Tarkoituksena on antaa äänen kantaa paikkaan, missä on yhteys universumin energioihin, missä on kosketuksissa olemassaolon perustuksiin ja missä ihmisen sielu kohtaa Jumalan. *Aoum:*n lisäksi muita voimakkaita laulusanoja ovat mm. *alleluia* ja *kyrie eleison.*

Reznikoff huomauttaa, että *aoum* ei ole jatkuva rukous, kuten ei myöskään *alleluia. Kyrie eleison* on jatkuva rukous.

Länsimaisten meditaation opettajien yleisin selitysyritys mantran toimivuudesta on se, että mantran ajatuksellinen tai äänellinen toisto synnyttää vibraatioita, hienon hienoa väräh-

telyä, joka vaikuttaa kokemisen organisoitumiseen tyynnyttävästi. He puhuvatkin mantrasta mielellään sointisanana. *Om*-mantran yhteydessä sointisanan luonne tuleekin hyvin esiin. On helppoa todeta päässä värinää, joka aiheutuu siitä, että annetaan m-konsonantin soida nenän pohjaan. Pieni värinä on silloin yhteydessä myös aivostoon. Tämä selitys näyttäisi olevan perusluonteeltaan aivofysiologinen. Reznikoff on todennut kaikkien äänteiden *aoum*:ssa vaikuttavan syvästi ihmiseen, ei vain m-äänteen. Lisäksi hän huomauttaa, että on tärkeää huomioida ero sanotun, kirjoitetun, luetun ja lauletun välillä. *Om* on sanottuna ja luettuna *om*. Sanskriitissa *om* kirjoitetaan *aum*. Mutta äänen arvo on aoum, johon kuuluu lisäksi vielä hengitys sekä resonanssi. Reznikoffin mukaan kaikissa antiikin teksteissä sanotaan, että äänteellisesti om on neliosainen *a-o-u-m*.

Joogafilosofit katsovat, että mantroilla on maaginen vaikutus. Mantran toiston aiheuttamilla värähtelyillä uskotaan intialaisessa meditaatiofilosofiasssa olevan yhteyttä myös kosmiseen energiaan. Käänteisesti kosminen energia, jota mantran avulla säädellään, toimii ihmisessä. Kosminen energia, näkyvän ja näkymättömän maailman konsonanssi on esillä myös Reznikoffin antiikin laulun filosofiassa.

Reznikoffin opettamassa laulussa on suuri merkitys laulun terapeuttisuudella. Äänen terapeuttisuuden lisäksi myös meditoinnilla sinänsä on terapeuttisia vaikutuksia. Kokeellisella tutkimuksella on osoitettu, että meditoinnilla samoin kuin joogalla on psyykkisiä, fyysisiä ja kemiallisia vaikutuksia samoin kuin merkittäviä psykoterapeuttisia etuja. Meditoinnin on todettu vähentävän ahdistuneisuutta ja tiettyjä fobioita. Se voi auttaa vähentämään alkoholin ja huumeiden käyttöä. Meditaatiosta on todettu olevan myös apua psyykkisesti sairaille. Tavalliselta ihmiseltä sen on todettu vähentävän stressiä ja rentouttavan sekä auttavan häntä muuttamaan elintapojaan. Psykofysiologisista eduista voidaan mainita

kuntoutuminen sydänkohtauksesta, epäsäännöllisen sydämenrytmin ja keuhkoputken tulehduksen hoito sekä korkean verenpaineen laskeminen.

Joidenkin tutkimusten mukaan meditaatio ei ole muita itsesäätelymenetelmiä, kuten itsehypnoosia tai rentoutusharjoituksia, parempi. Joidenkin tutkimusten mukaan taas nimenomaan meditaatio on ollut parempi kuin muut menetelmät. Selvää kuitenkin on, että meditaatiossa on paljon terapeuttista potentiaalia.

Reznikoffin opettama laulu

Tavoitteet

Reznikoffin opettamassa laulussa ensimmäinen tavoite on opettaa ylistystä. "Ei ole mitään korkeampaa hengellisyyttä ilman ylistystä. Uskon, että ylistyksen voi elvyttää. Päämääräni on antaa jokaiselle perusrakennusaineet, innon, jotta hän voisi lähteä laulamaan yksin ulos, ylistämään tämän luomakunnan ihmeellisyyttä. Tai hän voisi aivan hiljaa itsessään hiljaisuudessa muodostaa muutamia tavuja, joista sanotaan, että koko maailmankaikkeus rakentuu niiden avulla."

Toisena tavoitteena on pyrkimys avata havaintoa ja kuulemista ja sitä kautta löytää luonnollinen resonanssi. Kokemisen ja tuntemisen kautta Reznikoff haluaa saada ihmiset ymmärtämään äänen syvän henkisen ja terapeuttisen merkityksen, joka hänen mukaansa tunnettiin antiikin ja alkuseurakunnan aikoina, mutta ei enää nykyään.

Lähtökohta oikein laulamiselle on kyky kuunnella ja kyky luottaa väsymättä kuuntelemiseen. Gregoriaaninen laulu on kuuntelun harjoittelemista, ja kuuntelu on (Jumalan) tottelemisen harjoittelemista. Parhaimmillaan todellinen kuunteleminen on epäitsekkyyttä, jolloin henkilö ei avaa vain korviaan vaan myös sydämensä sanoille — sekä puhutuille että puhumattomille sanoille.

Reznikoffin käytännön opetukset voidaan jakaa kolmeen osaan. Hän harjoituttaa intervalleja, jolloin yritetään oppia kuulemaan ja tuottamaan puhtaita ääniä, joissa soivat myös harmoniset. Toiseksi hän laulattaa yläsävelharjoituksia. Kolmanneksi Reznikoff opettaa gregoriaanisia lauluja. Laulut ovat varhaisista neumeista tulkittuja antifoneja.

Reznikoffin opetustunnin kulku ja opetusmenetelmät

Reznikoffin opettama laulu elää hänen tunneillaan. Ihmiset istuvat ympyrässä joko lattialla tai tuoleilla oman valintansa mukaan. Reznikoffilla on kitara poikittain makuulla sylissään. Hän näppäilee sitä kevyesti saadakseen ihmiset rauhoittumaan ja keskittymään laulun aloittamiseen. Laulaminen aloitetaan aina *aoum*-äänteillä. Reznikoff pitää laulussa selkeän rytmin, jota kitara tukee. Osa ihmisistä käyttää heti alusta alkaen myös käsiä. Muita Reznikoff usein kehottaa sen jälkeen, kun on vähän aikaa laulettu, ottamaan kädet mukaan.

Uuden ryhmän kanssa Reznikoff lähtee liikkeelle aina kehoresonanssiharjoituksista (ks. myös luku *Äänen suhde kehoon*). Selkeä ensimmäinen harjoitus on esim. perusäänen korkeudella laulettu aamm. Vasen käsi rintakehällä ja oikea käsi pään päällä voidaan laulaa aammaamm, jolloin huomataan, että a värähtelee voimakkaasti rintakehässä ja m päälaessa. M- kirjaimen voi tuntea värähtelevän selkärankaa pitkin lantioon ja jalkapohjiin saakka. Perusäänen korkeudelta voi laulaa esim. a-, o-, u- tai e-vokaalilla ja samalla hakea tuntemuksia vokaalien sijainnista. Lisäksi voi laulaa eri korkeuksilta (esim. kvintin ja oktaavin korkeudelta) ja eri voimakkuuksilla.

Äänteiden *a-o-u-m* avulla haetaan ensin tuntemusta kehoresonanssista ja myöhemmin niillä viritetään kehoa ja korvia ennen lauluja. Äänteet *a-o-u-m* nousevat kehossa suoraan ylös ilman silmukoita. *A* värähtelee eniten rinnassa, *o* kurkussa, *u* poskissa ja *m* päälaessa ja sen yläpuolella. *A o u m* on musiikillisesti sama nuotti, mutta kehossa tavut ovat aivan erilaisia. *Aoum* on voima, joka rakentaa. Kun Reznikoff harjoituttaa *a-o-u-m-tavujen* laulamista, hän antaa ihmisten itse tuntea, miten ääni värähtelee kehossa. Sen jälkeen hän selit-

tää, mitä on se energia, jonka he tuntevat. He tuntevat nimenomaan äänensä liikkeen kehossaan. Asia on konkreettinen.

Aoum-harjoituksen jälkeen siirrytään harjoittelemaan intervalleja, perusääntä ja kvinttiä. Kvinttiä laulettaessa Reznikoff näppää kitarasta perusäänen. Ihmisten on tarkoitus kuulla kvintin resonoivan tästä perusäänestä ja sitten yhtyä kvintin laulamiseen. Kitara antaa rytmitystä laululle, mutta ennen kaikkea on tarkoitus kuunnella kitaran resonanssia.

Kvintin ja perusäänen lisäksi lauletaan yleensä myös sekuntia. Joskus Reznikoff harjoituttaa myös muita intervalleja, kuten kvarttia, terssiä ja sekstiä laulusta riippuen, mutta ei välttämättä. Sitäkin perusteellisemmin hän harjoituttaa puhdasta kvinttiä ja perusääntä. Kvinttiä harjoitellaan myös ns. alakvinttinä eli perusäänen kvintin alaoktaavina.

Intervalliharjoituksista siirrytään varsinaisiin lauluihin. Yleensä lauletaan saman moodin lauluja useampi peräjälkeen. Laulujen välissä voidaan laulaa *a-o-u-m-ääntеitä*, intervalleja, *kyrie eleison*ia ja alleluiaa. Ennen uuteen moodiin siirtymistä lauletaan yleensä aina intervalleja ja näin virittäydytään laulun moodiin. Laulun moodi opitaan laulun tunnelman kautta, esim. F-moodi on ylistyksen moodi. Reznikoff kehottaa ajattelemaan mitä laulaa eikä vain keskittymään siihen, että jokin intervalli on korkea ja jokin toinen taas matala. Silloin, kun laulaja on ylistävässä mielentilassa, intervallit ovat varmemmin oikeita. Toisaalta Reznikoff vaatii herkeämätöntä kuuntelemista laulun aikana. Hän saattaa keskeyttää laulamisen ja harjoituttaa jotain intervallia yhä uudelleen, jos se ei ole puhdas. Laulun puhtaus ja volyymin hiljaisuus kulkevat hänen tunneillaan käsi kädessä.

Musiikkiterapeutti Raisa Saloheimon mukaan luonnollista asteikkoa lauletaan usein, että se tulisi mahdollisimman puhtaaksi. Ihmisten korvan tulisi tottua kuulemaan, miten asteikon pitää mennä. Silloin asteikko on puhdas ja luonnollinen.

Kaksi-kolmetuntisen laulurupeaman puolessa välissä yleensä levätään lattialla maaten. Tämä 10-minuuttinen on tarkoitus todella levätä, ihmiset eivät keskustele keskenään. Tämä siksi, että laulu on sekä henkisesti että myös fyysisesti raskasta, kun siihen paneutuu. Reznikoff katkaisee lepohetken aina samalla tavalla eli naputtelemalla rytmikkäästi sormillaan kitaran kanteen. Hän ei koskaan omalla äänellään kehota ihmisiä nousemaan ja jatkamaan laulamista. Myös tunnin lopuksi levätään ennen kuin kukin lähtee omalle suunnalleen.

Tunnelma tunneilla on keskittynyt ja parhaimmillaan harras. Reznikoff kehottaa ihmisiä laulamaan silmät kiinni ja kuuntelemaan tarkasti laulua kokonaisuudessaan.

Laulettaessa keskitytään ensisijaisesti laulamaan puhtaasti ja hiljaa oikean moodin mukaisesti. Reznikoff korjaa heti alusta alkaen laulun intonaatiota. Hän toistaa kärsivällisesti: "Kuunnelkaa, silmät kiinni." Muiden kuin kuuloaistin virikkeet pyritään eliminoimaan, ja samalla käännytään sisäänpäin. Tarkoituksena on, että laulut opitaan nimenomaan kuulemisen kautta. Välillä hän kehottaa: "Kuunnelkaa, katsokaa." Käsien liikkeet opetellaan katsomalla ja matkimalla. Toisaalta apuna ovat myös tunne ja ymmärrys. Esim. jos Reznikoff sanoo äänen olevan sydämessä, on helppoa ymmärtää, miksi kädet ovat lähellä sydäntä, rintaa vasten.

Aluksi on vaikeaa hahmottaa kaikkia asioita. Laulun moodin ymmärrettyään pidemmälle opiskellut ryhmäläinen osaa lähes automaattisesti käsien liikkeen, koska käsien liike seuraa äänen liikettä kehossa. Kädet kulkevat äänen värähtelyn kanssa. Myös neumit kuvaavat tätä äänen liikettä.

"Tuntekaa ääni myös käsien kanssa, molempien käsien. Tuntekaa äänen aalto. Tuntekaa ääni kädessänne." Jopa yksinkertaisiakin asioita lauletaan käsien kanssa; myös perusääntä ja kvinttiä, eri intervalleja. Kaikissa lauluissa ja harjoituksissa Reznikoff opettaa käyttämään käsiä.

Käsien kaksi pääasentoa ovat käsi kämmen avoimena ylöspäin ja käsi vasten rintakehää tai hyvin lähellä sitä kämmen sisäänpäin. Käden on tarkoitus elää äänen mukana. Se ilmaisee myös laulun intonaatiota. Laulettaessa sisäänpäin tummia intervalleja myös käsi on kämmen sisäänpäin kääntyneenä, ja ihmisen koko olemus on sisäänpäin kääntynyt. Ihminen on hieman kunnioittavasti kumartunut, olemus on nöyrä ja kuuntelemaan herkistynyt. Kun kämmenet ovat ylöspäin, koko ihmisen olemus on avoin ja antava. Laulun tarkoitus on olla ulospäin suuntautunutta ja ylistävää.

Laulua Kriittisessä korkeakoulussa opettanut Tatjana Wilenius on laulamisen myötä oppinut ymmärtämään kuinka tärkeää käsien mukanaolo on. Jos ei ota liikkeitä mukaan, tavallaan kieltää oman kehonsa. Liikkeet myös auttavat intervallien puhtauden luomisessa. Kädet antavat mielikuvan taivaasta ja maasta, laulun eri tasoista. Sama taso voi olla ihmisen varpaissa, maan alla, sielun syvyydessä jne. Myös asioista voidaan puhua eri tasoilla. Laulu ei ole pelkästään laulua, vaan sisäistä teologiaa, sisäistä rukousta. Wilenius ei pidä luonnollisena, että istutaan kirkon penkeissä jäykkinä ja lauletaan Alleluiaa. On luonnotonta kahlita itsensä ja kaiken lisäksi toiset ihmiset.

Laulaminen on kehojemme aktiivisuutta, tai meidän kokonaisolemuksemme aktiivisuutta. Laulamiseen tarvitaan lähes kaikki lihakset vatsasta päähän, ja varhaisissa (primitiivisissä) kulttuureissa laulettaessa käytetään mm. käsivarsia ja käsiä. Lähellä luontoa elävän ihmisen voi olla mahdotonta laulaa, jos häntä pyydetään pitämään kädet paikallaan. Muinaisessa Egyptissä laulamista tarkoitettaessa puhuttiin kädellä soittamisesta.

Reznikoffilla on taito pitää opetustilanne tiukasti hallinnassa. Hän opettaa uusia lauluja tarkasti säe kerrallaan, kertaa vanhoja lauluja myös pienissä pätkissä, mutta antaa ihmisille välissä rauhan laulaa laulu alusta loppuun useaan ker-

taan peräkkäin. Vaikka laulu on meditatiivista, ihmiset eivät pääse vaipumaan minkäänlaiseen hurmostilaan, koska Reznikoff vaatii laulajilta jatkuvaa tiedostamista ja kuuntelemista, yhteisen äänen tiedostamista ja äänen liikkeen tiedostamista. Mielestäni tämä on yksi laulun ihastuttavimpia puolia. Laulaja voi pyrkiä olemaan mahdollisimman tiedostava, mutta ei itsekeskeisesti, vaan herkästi kuulostellen sekä ulosettä sisäänpäin.

Reznikoff opettaa imitointiperiaatteella, eli hän laulaa säkeen kerrallaan malliksi. Kaikki laulut opitaan korvakuulolta ja matkimalla. Ensin hän laulaa koko laulun kerran tai kahdesti, että ihmiset ymmärtäisivät laulun moodin.

Reznikoffin opettaman laulun oppiminen on hidasta, se kestää monta vuotta. Kirsti Aution mukaan jokaisella ihmisellä on oma lähtökohtansa, ja jokainen oivaltaa asioita omaan tahtiinsa ja omassa järjestyksessään. Laulu ei ole mikään poppakonsti, jolla tullaan onnelliseksi. Aution mukaan ihmisille pitää antaa tilaa oivaltaa itse. Hän katsoo, että laulu sopii kaikille; erityisiä kykyjä ei tarvita.

Yläsävelharjoituksissa ja etenkin intervalliharjoituksissa olen useammalla kesäkurssilla huomannut, kuinka valtavasti ihmiset voivat kehittyä kuulemisessaan ja tiedostamisessaan. Jopa todella suurelta vaikuttava laulun epäpuhtaus ja suorastaan väärien äänien laulaminen on yksittäisissä tapauksissa muuttunut huomattavasti. Esim. henkilö, joka ei kurssille tullessaan osannut laulaa yhtäkään ääntä kohdalleen, kurssin lopulla osasi yhtyä jo samaan perusääneen muiden kanssa, ja joskus muihinkin ääniin. Jos joku kurssilainen laulaa täysin ns. nuotin vierestä, Reznikoff ei jätä häntä oman onnensa nojaan, vaan menee hänen viereensä soittamaan kitaraa, ja hakemalla hakee yhdessä henkilön kanssa oikeaa ääntä. Tätä hän tekee useamman kerran päivän aikana. Kertaakaan en ole nähnyt, ettei mitään kehitystä olisi kurssin

aikana tapahtunut, jos vain kurssilainen on itse halunnut edistyä ja oppia.

Reznikoff on kirjoittanut muusikkoa ja opettajaa koskien seuraavaa: Muusikon ja opettajan tulisi hallita oikea intonaatio kehon resonanssin mukaan. Hänen tulisi hallita resonanssin perusintervallien oikea intonaatio (komma ja vähintään 12 intervallia kvartin alueella) ja pystyä kontrolloimaan yläsävelten tuottamista ja kuuntelemista.

Intervalli- ja yläsävelharjoitukset

Reznikoffin opettama laulu on hyvin hienovireistä. Jotta varsinaisia lauluja voitaisiin laulaa hienovaraisesti ja puhtaasti, harjoitellaan eri moodien intervalleja erikseen. Olennainen osa intervalliharjoituksia on intervallien laulaminen eri vokaaleilla erilaisilla intonaatioilla.

Vaikka moodien opettelussa tehdään tarkkaa työtä opettelemalla intervallien kuuntelua ja laulamista, tulee muistaa, että eri moodien taustalla on aina erilainen tunnetila. Joskus intervallit eivät ole kohdallaan, vaikka laulajat kuinka harjoittelevat jonkin moodin intervalleja, jos heidän tunnetilansa ei vastaa moodia. Oikea tunnetila tekee intervallien laulamisen helpoksi, koska ne ovat ihmisen luonnollisia intervalleja.

Intervalliharjoitukset lauletaan hyvin hiljaisella äänellä. Hiljaa laulaessaan ihminen herkistyy kuuntelemaan tarkemmin. Kun lauletaan hiljaa, ryhmän homogeeninen ääni kuuluu paremmin, ei ole soololaulajia. Tällä tavalla Reznikoff haluaa avata laulajien korvat kuulemaan sekä sisäisesti että ulkoisesti. Hiljaa laulaessaan kuulee myös paremmin yläsävelet. Jos haluaa oppia tarkasti intervallit, on parasta laulaa hiljaa, koska silloin havainto aukeaa. Voimakkaasti laulettaessa esim. a-vokaalin laulaminen on helpompaa, se

tulee helpommin eteen. Mutta toisaalta volyymin lisääminen laskee ääntä, on vaikeaa pitää samaa sävelkorkeutta jos esim. yrittää laulaa crescendon yhdellä äänellä.

Intervalliharjoitusten tarkoituksena on avata kuuloa ja parantaa havaintokykyä kuulemaan, milloin intervalli on puhdas. *Puhdas intervalli* on luonnollisessa resonanssissa, jolloin siinä kuuluu perusäänen lisäksi myös paljon harmonisia ääniä. Toisin sanoen intervalliharjoitusten tarkoitus on auttaa korvia kuulemaan yläsäveliä. Ensimmäiset yläsävelet, joita yritetään kuunnella, ovat kvintin kvintti eli yläsävelsarjan 9. sävel ja perusäänen kvintti eli sarjan 3. sävel.

Usein heti perusäänen kvintin jälkeen lauletaan perusäänen sekunti. Näin pyritään auttamaan kvintin kvintin kuulemista, joka siis on perusäänen sekunti. Kvintti ja sekunti lauletaan aina avoimesti ja korkeasti, mutta kuitenkin pehmeästi. Selkeästi perusharjoituksiin kuuluu myös ns. alakvintin laulaminen. Se sijaitsee perusäänestä kvartti alaspäin. Eleenä ja tuntemuksena se nousee maasta, ihmisen jalkapohjista saakka ylöspäin.

Perusääni lauletaan aina sisäänpäin. Sitä laulettaessa pyritään kuuntelemaan siinä mukana soivaa kvinttiä. Terssiä ja kvarttia harjoitellaan aina sen moodin mukaisesti, jota seuraavana aiotaan laulaa. Huomattava on, että jos intervalli lauletaan tummasti sisäänpäin, niin siihen täytyy sävelkullisesti tulla ylhäältä päin. Esim. jos moodin mukaan terssi lauletaan sisäänpäin, siihen ei saa tulla sekunnista vaan kvartista. Sekstiä ja septimiä lauletaan vähemmän, joskus kvintin yhteydessä. Molemmat ovat yleensä suuria.

Aluksi kaikki laulavat yhdessä perusäänen kvinttiä. Reznikoff käskee nostamaan käden ylös heti, kun ryhmäläinen kuulee tälle kvintille kvintin. Jos joku ei kuule, Reznikoff kohdistaa huomionsa tähän henkilöön auttamalla hänen kuulemistaan esim. viheltämällä mukana kuuluvaa yläsäveltä tai pyytämällä henkilöä laulamaan yksin tai itse laulamalla hä-

nelle. Harjoitus perustuu hiljaa laulamiselle. Aluksi varsinkin, jos ryhmä laulaa voimakkaalla volyymillä, tottumattoman korvan on vaikea kuulla kvintin kvinttiä.

Kun jollakulla on vaikeuksia kuulemisen kanssa, Reznikoff suosittelee, että hän ei itse laula ainakaan koko aikaa, vaan kuuntelee muiden laulua. Joskus on helpompaa kuulla yläsävelet muiden laulusta kuin omastaan. Kun monta ihmistä laulaa yhtä aikaa, yläsävelet usein kuuluvat voimakkaammin kuin yksin laulaessa. Joskus kurssilainen laulaessaan saattaa jännittää laulamista tai keskittyy sanojen muistamiseen tms. niin paljon, ettei kuuntele tarkasti. Luonnollinen resonanssi löytyy myös mm. kitaran kielestä. Reznikoff kehottaakin harjoittelemaan kitaran kanssa silloin, kun harjoittelee yksin kotona intervalliharjoituksia, yläsäveliä ja gregoriaanisia lauluja. Jotkut opettelevat kuuntelemaan yläsäveliä laulamalla kotona kylpyhuoneessa. Reznikoff neuvoo pitämään toista kättä suun edessä ja toista korvan vieressä, aivan kuin leikkisi puhelimessa puhumista. Näin ääni heijastuu käsistä ja ohjautuu paremmin korvaan. Toisaalta käsillä on myös psykologinen vaikutus. Kun uskoo kuulevansa paremmin käsien avulla, todennäköisesti myös kuulee paremmin. Kuuleminen on siis myös kiinni itseluottamuksesta. Pitää uskaltaa luottaa omiin korviinsa.

Ihmiset ovat aina hyvin hämmästyneitä, kun he kuulevat yläsäveliä ensimmäistä kertaa. Monille on hyvin voimakas kokemus se, kun he ensimmäistä kertaa kuulevat puhtaan kvintin, jolloin siinä soi voimakkaana kvintin kvintti. Kerran aistittu puhdas konsonanssi vaikuttaa syvästi kuulijaan ja samalla selventää käsitystä puhtaasta intervallista.

Pikkuhiljaa ihmiset alkavat kuulla enemmän ja enemmän yläsäveliä kvintin kvintin ja perusäänen kvintin lisäksi. Yläsävelten tuottamisessa vaikuttaa siltä, että ihmisten on helpompi tuottaa kvintin kvinttiä kuin perusäänen kvinttiä.

Ryhmässä käy myös ihmisiä, jotka eivät ensimmäisillä kerroilla kuule yläsäveliä. Heille tulee usein suorituspaineita, ja he tuntevat olevansa huonoja ja osaamattomia. Yläsävelten kuulemisessa on kysymys siitä, että korvat joko ovat "auki" tai sitten eivät. Korvat avautuvat vähitellen. Yleensä siihen ei mene kauaakaan. Usein on myös kysymys siitä, etteivät ihmiset tiedä, mitä pitäisi kuunnella. Yläsävelet ovat niin hentoisia, huilumaisia ja korkeita, ettei niihin osaa kiinnittää huomiota.

Reznikoffin mielestä kaikki ihmiset kuulevat yläsäveliä. Tätä voi perustella mm. siten, että jos emme kuulisi yläsäveliä, emme pystyisi erottamaan pianon ääntä ihmisen äänestä, emmekä eri ihmisten ääniä toisistaan, esim. äidin ääntä tyttären äänestä. Äänten erilaisuus perustuu eri yläsävelten voimakkuuteen. Kuitenkin, vaikka Reznikoffin mukaan kaikki kuulevat yläsäveliä, kaikki eivät tiedosta kuulevansa niitä. Tämä on mielestäni niiden kuulemisessa ongelman ydin.

Yläsävelten kuulemisessa on Reznikoffin mukaan tavallaan kaksi tasoa. Ensimmäisellä tasolla ihminen kuulee, hänen syvä tietoisuutensa vastaanottaa äänen, mutta hän ei tiedosta kuulevansa. Jos häneltä kysytään, hän ei kuule. Toisella tasolla hän tiedostaa kuulevansa, kuuleminen on myös pinnallisessa tietoisuudessa. Kysyttäessä hän sanoo kuulevansa. On havainto eli kuuleminen. Mutta lisäksi se täytyy ymmärtää, täytyy tajuta kuulevansa. Reznikoffin mukaan ihmisellä on kvintin kuuleminen syvästi tietoisuudessa. Hän uskoo, että jos joku kuulee perusäänen, hän kuulee myös kvintin. Kaikki ihmiset kuulevat yläsäveliä äänestä, ellei sitten ihminen ole sairas tai esim. kuuro. Ihmiset eivät vain tiedosta kuulevansa yläsäveliä. Reznikoffin mukaan, kun korva kerran on kuullut yläsävelet, ihmisessä aukeaa Reznikoffin mukaan uusi tietoisuuden taso. Vaatii paljon työtä, että ihmisen saa siirtymään tiedostamattomasta kuulemisesta tietoiseen kuulemiseen.

Reznikoffin kanssa samantapaisia ajatuksia esittää harmonisesta laulusta ja pyhästä musiikista kirjoittava David Hykes. Hänen mukaansa ihmisissä on paljon kuuroutta. He kuulevat ääniä, mutta vain hyvin pinnallisesti. Hykes käyttää kuuntelemiselle synonyyminä sanaa huomioiminen. Hänen mukaansa kaikki äänet tuovat meille jonkinlaista energiaa. Energioilla on erilainen vaikutus meihin silloin, kun olemme tietoisia äänen harmonisesta luonteesta. On eri asia ottaa vastaan ääniä tiedostamattomasti, mitä me teemme koko ajan, tai sitten todella työskennellä kuullakseen äänet.

Ihmiset osaavat myös tuottaa yläsäveliä, vaikka he eivät tiedosta kuulevansa niitä. "Kuuletko, niin kuin kelloja", Reznikoff saattaa kysyä. Valamon kesäkurssilla 1992 erään kurssilaisen laulaessa muut kuulivat hänen äänessään yläsäveliä. Hän itse ei niitä tiedostanut.

Sen lisäksi, että Reznikoff opettaa kuulemaan yläsäveliä äänestä, hän opettaa vahvistamaan yläsäveliä tietoisesti.

Reznikoffin opettamissa intervalliharjoituksissa ja varsinaisissa lauluissa käytetään yleensä hyvin hiljaista ääntä. Yläsävelharjoitukset tasapainottavat laulamista Reznikoffin tunneilla, koska ne yleensä tehdään huomattavan voimakkaalla äänellä. Laulutaidon kasvaessa yläsävelharjoitusten teko onnistuu hiljaisellakin äänellä, mutta aluksi niitä on helpompi laulaa voimakkaasti.

Opettaessaan yläsäveliä Reznikoff ei paljoa puhu resonanssitiloista, kielen liikkeistä tai yleensä tekniikasta. Äänentuotossa käytetään hyväksi nenän, suun ja nielun resonanssitiloja. Tällöin ääni on tarkoitus tuottaa kurkkua rasittamatta resonanssitiloja hyväksi käyttämällä.

Oikea resonanssi löydetään vokaalien ja tavujen avulla. Reznikoffin mukaan on monta tapaa tuottaa yläsäveliä. Hän kertoo osaavansa ainakin kahdeksan tapaa ja opettaa viittä.

Yläsävelestä toiseen siirrytään muuntamalla suun muotoa asteittain. Reznikoffin opettamissa tekniikoissa voi näh-

dä kaksi peruseroa. Suuta avataan joko pystysuunnassa, vertikaalisesti esim. *bon*-tavun avulla tai vaakasuorasti eli horisontaalisesti esim. *vii*-tavun avulla. Molemmat tavut sanotaan nasaalimmin kuin tavallisesti puhuttaessa, kuitenkin niin, että *vii* -harjoitus on nasaalimpi ja soi enemmän nenän onteloissa kuin *bon*-harjoitus, joka aukeaa enemmän alaspäin, eikä tällöin ole niin nasaalinen. Yläsävelestä toiseen siirtymistä auttavat vokaalisarjat, esim. *u-o-a-ä-e-i* siirryttäessä matalammista yläsävelistä korkeampiin, ja päinvastoin *i-e-ä-a-o-u* siirryttäessä korkeammista yläsävelistä matalampiin. Vokaaleita ei tarvitse laulaa. Riittää, kun ajattelee niitä, tai muodostaa suullaan kunkin vokaalin tilan. Tilan muutoksen kuulee jo esim. yksinkertaisella harjoituksella puhaltamalla ilmaa eri vokaalien läpi, ilman varsinaista ääntä.

Ensimmäisessä tavassa Reznikoff neuvoo sanomaan o-vokaalin niin kuin ranskan kielen sanoissa *bon, poisson* ja *rond*. Siinä o on nasaalimpi kuin tavallinen suomalainen o. Tällaista vokaalia kutsutaan nasaaliseksi vokaaliksi. Värähtely tuntuu kurkun ulkopuolella, kun kokeilee kädellään kaulaa. Leuka ei Reznikoffin mukaan saa liikkua. Yläsävelestä toiseen siirryttäessä vain suu liikkuu. Huulten asennosta hän käyttää nimitystä kalan suudelma, eli huulet ovat hieman supussa ja suu auki, aivan kuin kuvittelisi suutelevansa kalaa. O-yläsävelharjoitus lauletaan yleensä perussävelen korkeudelta, joka yleensä on alennettu h eli Bb.

Toinen yläsävelharjoitus, *vii*-harjoitus lauletaan yleensä kvartin korkeudelta. Kun o-harjoitus aloitetaan matalista yläsävelistä, vii-harjoitus aloitetaan korkeista yläsävelistä. Tällöin suun asento muistuttaa leveää hymyä. *Vii*-harjoituksen voi tehdä joko vähemmän nasaalisesti, jolloin vokaali on lähellä i-vokaalia tai enemmän nasaalisesti, jolloin vokaali on lähempänä y-vokaalia.

Luonteeltaan o-harjoitus on syvä ja tumma, kun taas molemmat vii- harjoitukset ovat teräviä ja avoimia.

Neljäs yläsävelharjoitus on samalla korkeudella kuin vii-harjoitus, mutta vokaalit lauletaan *a-e-i-o-u-a*. Viides harjoitus on yläsävelharjoituksista herkin ja hiljaisin. Se lauletaan kvintin korkeudelta. Yläsävelet kuuluvat kuin pieninä hopeakelloina.

Voimakkaimmat yläsävelharjoitukset tehdään seisaallaan. Puolet ryhmästä kuuntelee selkä toisiin päin käännettynä. Tällöin siis toinen puoli ryhmää laulaa edessä seisojien selkäpuolella. Ihmiset yleensä tuntevat korkeamman vii-harjoituksen enemmän yläkehossaan ja matalan bon-harjoituksen alakehossaan. Äänen voima saa monet huojumaan eteentaaksepäin tai ympäri. Ihmisten herkkyydessä reagoida ääneen on selviä eroja. Vii-harjoitus on jollekin kuuntelevalle ollut liian voimakas. Hänelle on tullut suorastaan pahoinvoiva olo. Joskus ihmisiä rupeaa myös huimaamaan. Tällaisessa tilanteessa voi auttaa silmien avaaminen. Kirsti Autio on kokenut, että joskus hänen laulaessaan hiljaa yhtä suoraa ääntä hänen sydänäänensä kuuluvat laulun lävitse. Sydänäänet häipyvät, jos hän laulaa voimakkaammin.

Ääni ja kuuntelu kulkevat nykyään vain päästä päähän tai tunteesta tunteeseen. On unohdettu, että ääni todellisuudessa tulee koko ruumiista. Eri elimet, sydän, mieli — kaikki meissä on elävää ja liikkuvaa ja tuottaa värähtelyä. Ihminen vastaanottaa ääntä koko kehollaan. Ihmiset, jotka eivät laula, voisivat ottaa äänikylpyjä. Voimakkaiden yläsävelharjoitusten kuuntelussa voidaan mielestäni hyvin käyttää sanaa äänikylpy kuvaamaan harjoitusten kokemista.

Useimmat ihmiset kuulevat yläsävelet laulusta aluksi vain vii- ja o-harjoituksissa sekä intervalliharjoituksissa. Myöhemmin yläsäveliä alkaa kuulla myös varsinaisissa lauluissa. Esim. perusäänelle kuullaan yleensä ensin oktaavi ja sen jälkeen kvintti, joka on yläsävelsarjan kolmas sävel.

10-20 hengen ryhmän laulaessa alkaa vähitellen kuulua monia ääniä, kun laulun perusääntä seuraavat koko ajan har-

moniset äänet. Jokaisella sävelellä on kokonainen yläsävelsarja, josta jotkut yläsävelet kuuluvat luonnostaan muita voimakkaampina tai joitain vahvistetaan.

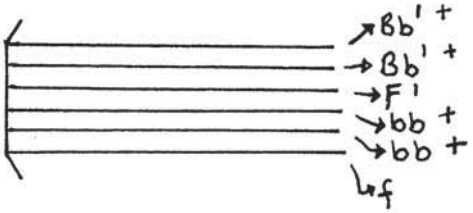
Reznikoff sanoo korkeiden yläsävelien olevan tehokkaimpia, mutta hän kehottaa aina harjoittelemaan ensin matalia yläsäveliä eli yläsäveliä, jotka ovat lähimpänä perusääntä. Näin on hyvä tehdä siksi, että matalat yläsävelet ovat hänen mukaansa enemmän ruumiissa. Niitä laulettaessa kehotietoisuus on vahvempi kuin korkeita yläsäveliä laulettaessa. Tunnilla harjoiteltaessa Reznikoff usein laulattaa jokaista vuorotellen yksin tai kaksin. Tällöin hän haluaa, että harjoitetaan kolmea tai neljää matalinta yläsäveltä. Monille on vaikeaa keskittyä kontrolloidusti tuottamaan muutamaa tiettyä yläsäveltä. Helpompaa on antaa äänen vapaasti vaeltaa.

Laulut

Reznikoffin mukaan hänen opettamansa laulut ovat *antifoneja*. Antifoni tarkoittaa "laulua, joka vastaa" eli antifoni on psalmilaulun vastaus. Laulut ovat yksiäänisiä. Kuoro laulaa antifoneja ja solisti pidempiä osia, psalmilauluja. Antiikin musiikkia tutkineen Curt Sachsin mukaan jo varhaisissa kulttuureissa on laulettu antifonaalisesti.

On huomattava, että tässä tutkimuksessa esittelemäni laulut ovat vain pieni osa Reznikoffin tuntemaa varhaisgregoriaanista lauluohjelmistoa. Reznikoff on levyttänyt useita levyjä varhaisgregoriaanisia lauluja, joita hän ei opeta kursseillaan. Levyjen laulut ovat solistisia. Ne ovat osin improvisatorisia ja huomattavasti pidempiä ja melismaattisempia kuin Reznikoffin kursseilla opettamat laulut.

Reznikoffin opettamassa laulussa apuna käytetään kitaraa, jossa on ns. avoviritys. Kielet ovat matalasta korkeimpaan f, bb+, bb+, F1, Bb1 ja Bb1.



Esimerkki 2

Perussävel tenorille voi olla myös d. Tällöin kielet matalimmasta korkeimpaan ovat d, a, d, a, a ja d. Reznikoffin mukaan kitara pitää virittää aina korvakuulolta. Laulussa kitara ei ole säestyssoitin, vaan kitarasta on tarkoitus kuunnella resonanssia ja sulautua tähän resonanssiin. Tämä edellyttää hyvin hiljaa laulamista. Resonanssissa pysymisen lisäksi kitaran tehtävänä on auttaa laulajaa kuulemaan puhtaita intervalleja ja pysymään oikealla korkeudella, ettei säveltaso laske tai nouse. Harmoninen, luonnollinen viritys on voimakas myös terapeuttisesti. Reznikoffin mukaan kaikessa antiikin laulun opetuksessa käytettiin aina jotain soitinta, josta kuunneltiin peruskieltä.

Laulujen sanat

Laulujen tekstit ovat pääasiassa peräisin Raamatusta. Laulun *Täysi, täysi* sanoitus on vanhoista suomalaisista runoista. Laulu lauletaan usein päivän harjoituskerran päätteeksi. Suomessa opetetuissa lauluissa käytetyt kielet ovat latina, kreikka ja suomi.

Seitsemästätoista laulusta kymmenen on ylistäviä lauluja. Viisi laulua on suoraan raamatun tekstejä. Näistä viidestä

yksi on pyynnön sisältävä laulu. Lisäksi pyynnön sisältävä laulu on kyrie eleison.

G-moodin laulut:

1. *Hosanna Filio David, Sol invictus.* (Hosanna Daavidin poika, voittamaton aurinko.) Mark. 11:9-10.

2. *Jumala on ihana.*

3. *Kunnia, kunnia olkoon Sinulle! Totuuden Valo ja Hengen tuli. Terve aurinko, rauhan ja vanhurskauden (oikeudenmukaisuuden) lähde. Kunnia olkoon Sinulle! Taivas kauneuden ja rauhan avaruus. Terve äiti maa ilon ja elämän antaja. Kunnia Sinulle olkoon!* (Reznikoffin oma teksti)

4. *Alleluia* (seitsemän kertaa)

5. *Puer natus est nobis et Filius datus est nobis.* Valo on loistanut, sillä lapsi on meille syntynyt ja poika on meille annettu. (Jes. 9:1 ja 5.)

6. *Aquam quam ego dedero qui biberit ex ea non sitiet unquam.* Anna minulle, Herra sitä vettä. Ettei minun tulisi jano, eikä minun tarvitsisi käydä täällä ammentamassa. Alleluia, alleluia. (Joh. 4:15.)

7. *Sanctus, Sanctus, Sanctus Deus. Sanctus, Sanctus, Sanctus Christus. Spiritus, Spiritus, Spiritus Sanctus. Sanctus, Sanctus, Sanctus Deus.* (Pyhä Jumala. Pyhä Kristus, Pyhä Henki, Pyhä Jumala.)

8. *Cantate Domino canticum novum, laus ejus ab extremis terrae. Alleluia.* (Laulakaa Herralle uusi laulu. Ylistys hänelle tulee kaikkialta, maan ääristä saakka.)

F-moodin laulut:

9. *Non in solo pane vivit homo, sed in omni verbo quod procedit de ore Dei.* Ihminen ei elä ainoastaan leivästä, vaan jokaisesta sanasta, joka lähtee Jumalasta (Jumalan suusta). (5. Moos. 8:3, Matt.4:4.)

10. *Vox clamantis in deserto, parate vias Domini, rectas facite semitas Dei nostri.* Huutavan ääni kuuluu erämaassa:

valmistakaa Herralle tiet, tehkää Hänelle polut tasaisiksi. (Mark. 1:3)

11. *Ylistäkää Herraa, kaikki Hänen enkelinsä. Ylistäkää Herraa kaikki Hänen pyhät sotajoukkonsa. Ylistäkää Häntä aurinko ja kuu, ylistäkää Häntä kaikki kirkkaat tähdet ja valo.* (Psalmi 148:1-3.)

12. *Alleluia.* (kahdeksan kertaa).

D-moodin lauluja:

13. *Ave Maria, gratia plena Dominus tecum, benedicta tu in mulieribus, Alleluia.* Terve, armoitettu Maria, Herra olkoon sinun kanssasi. Siunattu Sinä vaimojen joukossa, Alleluia. (Luuk. 1:28,42.)

14. *Niin puut laulavat: Jumalan kiitos.*

15. *Ensin etsikää Jumalan valtakuntaa ja hänen vanhurskauttansa, niin kaikki tämä teille annetaan. Alleluia.* (Matt. 6:33, Luuk. 12:31.)

16. *Täysi, täysi — kyllä, kyllä. Tämän illaista iloa, päivänlaskun laulantoa.* (Vanhoista suomalaisista runoista)

E-moodin lauluja:

17. *Kyrie eleison* (kolme kertaa)

Ihmisen on vaikeaa rukoilla valkoista seinää vasten ja katsoa sisäänpäin ja pelkästään sydämeensä. Se onnistuu paremmin, kun hän saa eteensä jotain konkreettista, kuten ikonin tai krusifiksin. Sanoilla on samanlainen merkitys. Jos olisi pelkästään laulu, musiikki ja intervallit, ei menetettäisi mitään. Mutta Wileniuksen mukaan ihminen tarvitsee verbaalista tasoa. Sanat luovat vision.

Melodiat

Laulujen melodioita on syytä lähestyä laulujen moodien kautta. Moodin ominaispiirteet ja näin myös melodian sydän Reznikoffin mukaan ilmenevät lähinnä kahdessa-kolmessa intervallissa, jotka ovat enemmän tai vähemmän jännitettyjä

tai pehmeitä. Muuttuvat intervallit ovat terssi ja kvartti, joskus sekunti tai seksti. Perusääni lauletaan aina sisäänpäin. Kvintti (3/2) ja oktaavi (2/1) lauletaan aina avoimesti ulospäin eli ne ovat puhtaita. Reznikoffin opettamien moodien intervallit löytyvät Pythagoraan terssiä lukuun ottamatta suoraan luonnollisesta asteikosta.

Laulujen ambitus (ambitus = sävelala) on suurimmillaan puhdas oktaavi ja pienimmillään pieni seksti. Joissain g-moodin ja varsinkin d-moodin lauluissa esiintyy alajohtosävel perusäänelle. Tämä huomioitaessa laulujen suurin ambitus on suuri nooni.

Reznikoff opettaa pääasiassa kolmea moodia: d-, g- ja f-moodia. Lisäksi vuosien 1991-94 Reznikoffin kursseilla Suomessa yksi laulu on laulettu e-moodissa. Intervalleista Reznikoff käyttää termejä pieni ja suuri, kun taas musiikin teoreetikko Eino Linnala käyttää termejä heikko ja vahva, joita myös tässä työssäni käytän, koska pidän niitä selkeämpinä. Termit "avoimesti ulospäin" ja "tummasti sisäänpäin" ovat Reznikoffin käsitteitä, jotka koskevat vokaalien intonaatiota.

Etäisyys perusäänestä sekuntiin on yleensä suuri eli vahva (9/8), mutta joskus se voi olla myös pieni eli heikko (10/9) (*luonnollisen virityksen* mukaisesti suuri tai pieni). Terssi on d-moodissa ns. luonnollinen molliterssi, g-moodissa luonnollinen (ns. Mozartin) duuriterssi ja f-moodissa Pythagoraan terssi.

F-moodi on ylistyksen moodi, jossa tyypillisimmät intervallit ovat suuri ns. Pythagoraan terssi ja ylinouseva kvartti eli tritonus (muodostuu kolmesta kokoaskeleesta). Kvartin korkeuteen vaikuttaa myös melodian kulku. Jos h:sta melodia etenee c:hen, h on korkea. Jos melodia etenee h:sta a:han, h on matala. Joskus f-moodin kvartti voi olla suuri duurikvartti eli b (noin 11/8). Pythagoraan terssi on korkeampi kuin tasavireisen duuriasteikon terssi. F-moodissa etäisyys

sekä priimistä sekuntiin että sekunnista terssiin on vahva sekunti (9/8). Etäisyys priimistä terssiin on tällöin 81/64, kun se luonnollisessa asteikossa on 80/64 eli 5/4 ja tasavireisessä virityksessä 5/4 x 127/126. Vahva sekunti (9/8) on kvintin kvintti. Tällöin siis Pythagoraan terssi on sekunnin sekunti ja Pythagoraan terssi on (kvintin kvintti)^2, eli kvintin kvintin kvintin kvintti.

F-moodissa kaikki intervallit lauletaan avoimesti ulospäin. Tasavireiseen viritykseen tottuneesta laulu kuulostaa ensialkuun ylävireiseltä johtuen korkeasta terssistä ja kvartista. Perusääni on ainoa ääni, joka lauletaan sisäänpäin.

D-moodi on herkkä ja lohduttava. Moodin terssi on, luonnollinen, neutraali molliterssi, joka on suurempi kuin tasavireisen asteikon molliterssi (6/5 x 121/122). Intervalli ei ole aina määritelty ja selvä. Esim. etäisyys d-f (terssi) saattaa joskus olla noin 11/9, mutta kuitenkin pienempi kuin 11/9. Terssi voi olla myös (3/2)/(5/4) = 6/5, joka on luonnollinen molliterssi. Terssi lauletaan avoimesti ulospäin.

D-moodissa etäisyys d-e perusäänestä sekuntiin on vahva sekunti (9/8). Etäisyys e-f sekunnista terssiin on joskus (4/3)/(5/4) = 16/15 eli luonnollisen asteikon puolikas sekunti. Se voi olla myös (11/8)/(5/4) = 11/10, joka on luonnollinen suuri puolikas sekunti. Kvartti on joskus puhdas (4/3), usein se on hieman korkeampi kuin 4/3 (esim. neljäs laulu, toiseksi viimeinen Alleluia).

G-moodi on kolmesta moodista Reznikoffin tunneilla käytetyin. Siinä on luonnollinen puhdas kvartti (4/3) ja luonnollinen, makea, syvä, puhdas ja pieni duuriterssi (5/4), jota voi myös sanoa pehmeäksi ja hartaaksi (ns. Mozartin terssi). Sekä terssi että kvartti lauletaan sisäänpäin. Terssi on pienempi kuin tasavireinen suuri terssi (5/4 x 127/126) (esim. *Hosanna filio*, o sydämessä). G-moodissa priimin ja sekunnin väli on vahva sekunti (9/8) ja sekunnin ja terssin etäisyys on heikko sekunti (10/9).

Neljäs moodi on e-moodi, jota on laulettu huomattavasti vähemmän kuin muita moodeja. E-moodin laulu on Kyrie eleison, laulu nr. 15. E-moodi on mysteerinen, sankarillinen ja voimakas ystävyyden moodi. E-moodi on todennäköisesti antiikin doorinen moodi.

Kaikki moodit lauletaan samalta korkeudelta siten, että perusääni on bb. Kuitenkin selvyyden vuoksi ja moodin luonnetta ilmentämään laulut kirjoitetaan eri korkeuksille nuottiviivastolle. G-moodin perussävel on viivastolla g1, d-moodin d1 ja f-moodin f1.

Reznikoffin tähän mennessä Suomen-kursseilla opettamia lauluja on 15 ja ne ovat lyhyitä. Niissä on yleensä yksi säkeistö (11 laulua) tai kaksi säkeistöä (kolme laulua). Yhdessä laulussa (*Sanctus*) voidaan mielestäni katsoa olevan neljä säkeistöä. Kaksisäkeistöiset laulut ovat rakenteeltaan a, a1-tyyppisiä eli toinen säkeistö on muunnelma ensimmäisestä. Viidestätoista laulusta kahdeksan on g-moodia, kolme f-moodia, kolme d-moodia ja yksi e-moodin laulu.

Laulujen melodian kaarros on useimmiten laulujen alusta nouseva, laulun keskivaiheella korkeimman taajuuden saavuttava ja laulun loppua kohti laskeva. Tällöin laulut alkavat perusäänestä ja myös päättyvät siihen (13 laulua). Yksi näistä lauluista (*Kunnia*, g-moodi) alkaa perusäänestä ja loppuu kvinttiin, mutta viimeistä ääntä lukuun ottamatta melodian kaarroksen voi katsoa olevan edellisten kaltainen. Laulun voidaan katsoa tavallaan loppuvan perusääneen, koska viimeinen kvintti usein erotetaan melodiasta. Tällöin laulettaessa pysähdytään viimeiselle perusäänelle, jonka harmonisten sarjasta kuunnellaan kvinttiä ja sitten vasta lauletaan se. Samoin kaksi laulua (*Non in solo pane*, f-moodi; *kyrie eleison*, e-moodi) alkavat kvintistä ja päättyvät perusääneen, mutta alkua lukuun ottamatta melodian kaarros on lähinnä edellisten kaltainen. Kaksi laulua poikkeaa selvästi linjaltaan edellisistä. *Sanctus* (g-moodi), jossa voidaan kat-

soa olevan neljä säkeistöä, on melodian linjaltaan lähinnä laskeva alkaen kvintistä ja päättyen perusääneen. *Aquam quam ego dedero* (g-moodi) kulkee keskivaiheillaan ns. kahdeksannessa moodissa. Voidaan sanoa, että laulu on g-moodin alaosa. Tämä tarkoittaa sitä, että melodia menee kvarttia g-moodin perussäveltä alemmaksi eli d1:een. Tällöin laulun melodian kaari on lähinnä laulun alusta laskeva, laulun keskivaiheilla matalimman taajuuden saavuttava ja laulun loppua kohti nouseva. *Aquam quam* on ainut laulu, joka on kahdeksannessa moodissa.

Laulujen analyysissä olen huomioinut myös milloin yleensä ns. käydään resonanssissa. Termi on Reznikoffin käyttämä ja selitetty aiemmin työssäni (ks. 25). Kohdat, joissa käydään resonanssissa vaihtelevat laulajasta riippuen. Niistä voidaan Reznikoffin mukaan keskustella ja ne ovat myös tulkinnan kysymyksiä. Olen pannut merkille kohdat, joissa Reznikoff laulaessaan yleensä käy resonanssissa, ja miten hän useimmiten opettaa.

Ensimmäinen laulu, jonka Reznikoff opettaa on yleensä g-moodin laulu *Hosanna filio David* (esimerkki 3). Se on lyhyt ja selkeä. Laulu alkaa perusäänestä. *Ho*-tavun päällä on piste eli punctum, joka osoittaa, että nuotti on lyhyt. *Sa*-tavu lauletaan lyhyenä perusäänen korkeudella. Seuraava nuotti, joka on kvintti, aloitetaan heti n-konsonantilla. On huomioitava, että sekä tavu *ho* että *sa*-tavu lähtevät ns. resonanssista eli kysymyksessä on Reznikoffin opettama pehmeä aluke. Kvintille tultaessa ei saa kuulua a-vokaalia. Sanaa ei jaeta suomen kieliopin mukaisesti *ho-san-na* vaan *ho-sa-nna*. Tätä kuvaa *-sanna* -tavun yläpuolella oleva S-kirjain, joka on ääntämisen merkki. Kvinttiin ei kuitenkaan saa liukua äänellisesti perusäänestä vaan siihen on tultava suoraan. Toisen kvintin aikana n aukeaa avoimeksi a-vokaaliksi. Kvintti lauletaan kevyesti ns. taivaaseen päin. Vokaali a on lähellä ä-vokaalia. Neumimerkki on virga eli /. Virga lauletaan ylös-

päin, ylhäälle. Silloin, kun virgaan liittyy episeme eli -, nuotin saa laulaa tavallista pidempänä. Kun nuottiin vielä liittyy merkki t eli tenere, sen saa laulaa hyvin hitaasti. Äänen annetaan jäädä soimaan ns. taivaisiin.

Filio-sanassa laskeudutaan kvintistä kvartin kautta terssiin, taivaasta sydämeen, sekä äänellisesti että liikkeessä. Ns. Mozartin terssi lauletaan tummasti, syvästi rintaan päin. Reznikoff sanoo äänen olevan sydämessä. *Fi*-tavu lähtee resonanssista, mutta se ei saa silti olla raskas. *Filio*-sanan terssistä melodia etenee sanalla *David* kvartin ja kvintin kautta sekstiin palaten takaisin kvinttiin. *David*-sanan päällä oleva koriste on pes quassus (koriste + pes) +pressus (laskeva koriste, ei St. Gallin notaatiossa) eli koristeltu torculus (perusmerkki aaltona \/\). Merkki kuvaa äänen liikettä. Koriste helpottaa sävelestä toiseen siirtymistä, että laulu olisi mahdollisimman puhdasta (siirtyminen kvintistä sekstiin). *David*-sana lähtee kvartista, joka on tärkeä intervalli g-moodissa. Puhdas, tumma, luonnollinen kvartti lauletaan sisäänpäin. Reznikoffin mukaan puhdas kvartti on rauhan intervalli. Kvarttia seuraavat kvintti ja seksti ovat avoimia ja kirkkaita. *Da*-tavu lähtee myös resonanssista hieman painokkaammin kuin *fi*-tavu (sanassa *filio*).

Sol-tavun kohdassa on torculus, joka on porrectuksen ja pesin tavoin johdettu perusmerkki virgasta. Viiva eli episeme päällä osoittaa, että kohta lauletaan hitaasti. Merkin kaari osoittaa myös, että perättäisiä intervalleja lauletaan samalla vokaalilla. Kohta kuvaa auringon nousua ja jälleen laskua. Melodian noustessa kvartista kvinttiin on kuin aurinko nousisi, ja palattaessa takaisin kvarttiin on kuin aurinko laskisi. Kaikki kolme ääntä lauletaan o-vokaalilla, jolloin muutokset äänen intonaatiossa huomaa helposti. Kvartin tumma o muuttuu valoisaksi ja avoimeksi o-vokaaliksi kvintissä ja muuttuu taas tummaksi palatessaan kvarttiin. Vaalea o soi enemmän suun etuosassa ja hampaissa, kun tumma o on

enemmän rintaresonanssissa. Sanan *sol* laulaminen on tyypillinen asia, jossa voidaan keskustella mahdollisesta kohdasta käydä resonanssissa. Resonanssissa voidaan käydä esim. ennen ensimmäistä kvarttia ja myös ennen kvinttiä tai ainoastaan ennen ensimmäistä kvarttia tai vaikka ennen molempia kvartteja. Mahdollisuuksia on monia. Laulu loppuu korkean ja avoimen sekunnin kautta perusääneen. *Invictus*-sanan toisen sekunnin kohdalla on virgan muunnos clivismerkki ja episeme. Tällöin samaan tapaan kuin *sol*-tavussa yhdellä vokaalilla siirrytään intervallista toiseen, tässä sekunnista perusääneen. Kaari kuvaa äänen liikettä. Sekä *so*-tavu että *in*-tavu lähtevät resonanssista, mutta jälkimmäinen kevyemmin. Myös viimeinen *tus*-tavu käy resonanssissa.

Hosanna-laulussa on kahdeksantoista nuottia, jos laulu kirjoitetaan nuottiviivastolle. Useimmiten esiintyvä ääni on kvintti (kuusi kertaa). Laulu on ylistyslaulu ja kvintti on ylistyksen intervalli. Kvartti, rauhan intervalli, esiintyy neljä kertaa. Terssi esiintyy vain kerran kappaleen keskellä, kun laulaja äänen kanssa vastaanottaa pojan (= *filio*) sydämeensä taivaasta. Perusääni esiintyy vain laulun lopussa ja alussa, mutta molemmilla kerroilla kaksi kertaa, näin alkua ja loppua korostaen. Sekunti esiintyy kaksi kertaa tuoden laulun viimeiseen perusääneen. Tärkeää on huomata, että sekunti lauletaan avoimesti ulospäin sanassa *invictus* korostaen näin sanaa *invictus* (= voittamaton). Kontrasti on suuri, koska edeltävä kvartti lauletaan tummasti sisäänpäin. Laulun ajatuksellinen ja äänellinen huippukohta on sanassa *David* melodian käydessä sekstissä.

Neumit kertovat äänen liikkeen kehossa samoin kuin melodian suunnan. Laulua on mahdoton laulaa oikealla intonaatiolla jos keho, pää ja kädet eivät elä äänen mukana. Oikeaan liikkeeseen johtaa tunne, joka tässä laulussa on ylistyksen tunne. Kaikki liike lähtee sydämestä, nousee taivaaseen ja palaa takaisin sydämeen.



Esimerkki 3

D-moodin lauluista eniten lauletaan *Ave Mariaa* eli *Terve Mariaa* (esimerkki 4). Laulun tunnelma on erittäin kunnioittava ja herkkä, puhdas. D-moodin lauluissa on usein mielestäni erityisen kaunis tunnelma. Tämä johtuu mm. terssistä. Terssi on molliterssi, mutta koska se on tasavireistä molliterssiä korkeampi, se kuulostaa valoisalta ja jollain tapaa ylevältä — ei tavallisen surulliselta mollilta.

Melodia alkaa kululla johtosävelestä perusääneen. Äänet lauletaan sisäänpäin, sydämessä. Tervehdys *Ave* sanotaan näin sydämestä. Se lähtee resonanssista. Neumimerkit ovat pes ja punctum. Pesin kaari eli jalka kuvaa melodian liikettä johtosäveleltä perusääneen. Molemmat äänet lauletaan a-vokaalilla.

Mariaa kohtaan osoitetaan kunnioitusta äänellisesti. Tavut *Ma-ri* lauletaan sydämestä perusäänen korkeudelta. Jälleen lähdetään resonanssista. Sen jälkeen melodia nousee hypyllä kvinttiin ja käy sekstissä. Vokaalit i ja a lauletaan avoimesti, ylistävästi, ulospäin — taivaaseen. Neumimerkki pes kuvaa äänen liikettä ylöspäin. Virgan merkitys on ylös, ylhäälle. Episeme jälkimmäisen virgan päällä osoittaa, että nuotin saa laulaa tavallista pidemmäksi. Mariaa kunnioitetaan kaikessa rauhassa, kiirehtimättä.

Kohdassa *gratia plena, dominus tecum* (joka olet siunausta täynnä, Herra olkoon sinun kanssasi) liikutaan kvin-

tissä, kvartissa ja terssissä päättäen fraasi perusääneen. Kvintti lauletaan joka kerta taivaaseen päin. *Ple*-tavun kohdalla on jälleen pes. Tällöin *e*-vokaalilla siirrytään kvartista kvinttiin. Episeme pidentää seuraavaa *na*-tavua. Periaatteessa kvartti lauletaan tummasti sisäänpäin ja terssi avoimesti ulospäin. Tulkinnallisista asioista voi Reznikoffin mukaan kuitenkin aina keskustella. Esim. joskus kohdissa, joissa on asteittaista sävelkulkua voi olla useampia näkemyksiä siitä, lauletaanko jokin ääni sisään- vai ulospäin aina riippuen siitä ajatellaanko yksittäisten äänten sijaintia vai koko fraasin kaarta. Laulun ei ole tarkoitus olla pelkkää pään keikutusta ylös tai alaspäin riippuen intervallista. Melodian sujuva kulku ja asian painotus on otettava huomioon. Voitaisiin mielestäni sanoa, että asia täytyy olla sisäistetty, ja joissain kohdissa näkemyksiä voi olla useampia. Joissain kohdissa on taas aina selkeä poikkeus. Esim. kohdassa *gratia plena dominus tecum* kvinttien lisäksi tärkeimpänä kohtana nousee esille sanan *tecum te*-tavu. Tavallisesti d-moodissa on tumma sisäänpäin kääntynyt kvartti, mutta tässä kohdassa *te*-tavun kvartti lauletaan aina avoimesti ulospäin. Tällöin kvartti on puhdasta kvarttia hieman korkeampi (11/8).

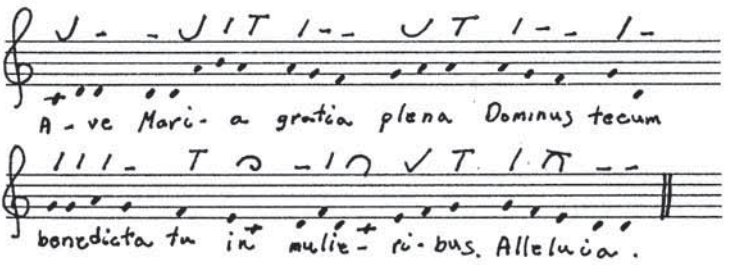
Sävelen laulusuuntaan (sisäänpäin, ulospäin) vaikuttaa sen sijainti melodiassa eli säveltä edeltävä tai seuraava nuotti. Esim. fraasi *benedicta tu* alkaa tummalla kvartilla, koska edellinen sävel eli cum-tavulla sisäänpäin laulettava perusääni lauletaan sisäänpäin. Fraasissa *benedicta tu* painotus on jälleen Marian puhuttelussa: sana *tu* lauletaan avoimena molliterssinä kunnioittavasti ulospäin ja tavallista pidemmäksi. Fraasissa *in mulieribus* laulu painottuu selvästi sydämen seudulle. *In*-tavun kohdalla on ääntämisen merkki ancus. Tällöin sekunti lauletaan *i*-vokaalilla ja johtosävel aloitetaan suoraan *n*-konsonantilla. I-vokaaleja lauletaan vain yksi ja n-konsonantti lauletaan hyvin voimakkaasti. *I*-vokaalilla ei saa liukua sekunnista johtosäveleen. *Mu*-tavu lähtee syvältä

resonanssista. Terssit lauletaan avoimesti. Tärkeän sävyn fraasille antaa viimeinen sävel kvartti, joka lauletaan *bus*-tavulla yllättäen tummasti ja hyvin hiljaisesti sydämeen päin, ja ennenkaikkea puhtaasti. Yllättävältä se kuulostaa siksi, että *bus*-tavu on fraasissa melodian huippukohdassa, jonka olettaisi olevan volyymiltään voimakkaampi. Kohdan tummasävyisyydellä on selvä asiayhteys: laulaminen on nöyrää, enimmäkseen sisäänpäin, kun kysymyksessä on inhimillinen asia: *in mulieribus* (vaimojen joukossa). *Mulieribus*-sanan alussa volyymi on yleensä laulun keskimääräistä volyymiä suurempi. Näin viimeisen tavun hiljaisuus ja herkkyys korostuvat vielä enemmän. Koska *bus*-tavu (kvartti) lauletaan sisäänpäin, myös *alleluia*-sanan ensimmäinen tavu *al* (kvartti) lauletaan sisäänpäin, vaikka alleluja on erityisen ylistävä sana ja useimmiten lauletaan ulospäin, taivaisiin. Kuitenkin jo *le*-tavu (terssi) aukeaa valoisena ulospäin. Kuten merkki clivis + episeme osoittaa, *e*-vokaalilla lauletaan kaksi säveltä kiireettömästi ulospäin päättäen laulu perusääneen, sydämeen. Laulun kahta viimeistä tavua ei ole syytä jäädä pitkittämään, kuten ehkä tekisi mieli. Kummankaan päällä ei ole episemeä.

*Ave Maria*ssa on 38 nuottia, jos se kirjoitetaan nuottiviivastolle. Useimmiten esiintyy perusääni ja kvartti (yhdeksän kertaa). Kvartti on puhdas, rauhan intervalli (paitsi kohdassa *tecum* kvartti on puhdasta kvarttia korkeampi). Kvintti esiintyy seitsemän kertaa ja terssi kuusi kertaa. Seksti esiintyy vain kerran: tervehdittäessä Mariaa laulun alussa ylistys nousee korkeimmalle. Sekunti esiintyy kolme kertaa. Laulun melodia etenee paljolti sävelaskeleittain. Ainoat varsinaiset suuremmat hypyt ovat kohdassa *Maria* perusäänestä kvinttiin ja kohdassa *tecum* kvartista perusääneen.

Laulun suomenkielinen versio poikkeaa jonkin verran latinankielisestä versiosta. Terve Mariassa (liite 2) on huomattavasti enemmän ääntämisen merkkejä, mikä johtuu suo-

men kielestä suhteessa melodian kulkuun. Se, miksi Reznikoff kirjoittaa melodian aina hieman eri tavalla kielestä riippuen, voisi sisältyä jatkotutkimukseen, mutta ei ole tämän tutkimuksen tehtävä.



Esimerkki 4

Non in solo pane vivit homo eli Ihminen ei elä ainoastaan leivästä on f-moodin laulu (esimerkki 5). F-moodi on ylistyksen moodi. Tällöin pääsääntöisesti kaikki intervallit lauletaan avoimesti ylöspäin. Koko ensimmäinen fraasi *non in solo pane vivit homo* lauletaan avoimesti ulos- ja ylöspäin lukuunottamatta viimeistä perusääntä. Laulun alussa *non in solo* o- ja i-vokaalit lauletaan hyvin pehmeästi ja rauhallisesti. Neumimerkkeinä ovat clivis, virga ja torculus, joiden kaikkien päällä on episeme kestoa pidentämässä. Laulu lähtee resonanssista. Kvintin laulaminen yhtä aikaa sekä resonanssista että taivaisiin päin onnistuu, kun kvintin laulaa hyvin pehmeästi. Resonanssissa käydään myös *solo*-sanan ensimmäisessä kvintissä, *pane*-sanan ensimmäisessä kvintissä ja *pane*-sanan kvartissa, jota ennen pidetään pieni hengähdystauko. *Pane*-sanan viimeinen e-vokaali on pitkä ja koristeellinen. Ylöspäin johtava koriste eli nouseva quilisma auttaa siirtymistä kvintistä sekstiin ja helpottaa laulun intonaatiota. Yksinkertaistetusti ajateltuna koriste on kuin mordentti

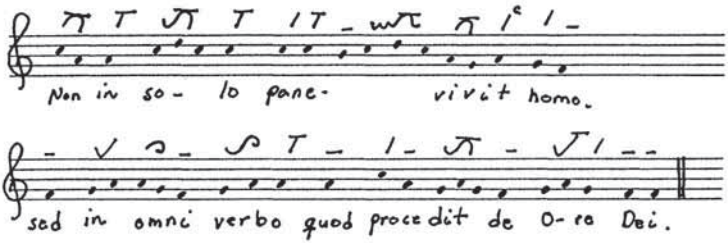
(mordentti = korukuvio). *Ne-* tavun kohdassa on yhdistetty useampia neumimerkkejä: quilisma + clivis + episeme cliviksen päällä ja myös cliviksen lopussa. *Pane*-sana sanotaan suhteellisen voimakkaasti, mutta koriste lauletaan kevyesti. Reznikoff osin leikkimielellä sanoo, että kysymyksessä on tavallinen leipä (painokkuus), mutta kuitenkin myös taivaallinen leipä (keveys, ihanuus). *Vivit homo* i-vokaalit lauletaan ulos- ja ylöspäin, samoin ensimmäinen o-vokaali pyöreästi ja pehmeästi ulospäin. Toinen o-vokaali lauletaan sydämeen päin. Neumimerkeistä huomataan, että *vivit*-sanan jälkimmäisen tavun päällä on nopeutta ilmaiseva *c* eli *celeriter* (nopeasti).

Säkeessä *sed in omni verbo* on kaksi ääntämisen merkkiä. Tällöin sanassa *omni* lauletaan yksi o-vokaali terssin korkeudelta, sekunti lauletaan soivalla m-konsonantilla ja perusääni *ni*-tavulla. *Verbo*-sanan tavutus ei mene suomen kieliopin mukaan. Sekunti lauletaan *ve*-tavulla, ensimmäinen terssi pitäisi laulaa r-konsonantilla, joka on pehmoinen eikä korvaan särähtävä. Tämän lähes kaikki suomenkieliset kokevat vaikeana suomen kielen voimakkaan r-konsonantin takia. Toinen sekunti lauletaan *bo*-tavulla. Niinkuin neumimerkistä ilmenee kohdassa *sed in in*-tavussa siirrytään i-vokaalilla sekunnista terssiin. Kohdassa ei ole erityistä ääntämisen merkkiä kuten kohdissa *omni verbo*. Säkeessä *sed in omni verbo* voidaan katsoa, että intervallit lauletaan ulospäin paitsi ensimmäinen perusääni, joka lauletaan sydämeen päin ja sydämestä ja *omni*-sanan *ni*-tavu, joka myös on perusääni. Periaatteessa siis myös esim. sanan *omni* m-konsonantti lauletaan ulospäin. Viimeinen säe *quod procedit de ore Dei* lauletaan ulos-ja ylöspäin lukuunottamatta perusääniä kohdissa *de* ja *Dei*. Laulun jälkimmäisessä fraasissa *sed in omni verbo quod procedit de Ore Dei* lähdetään resonanssista *sed*-tavulla. Resonanssissa käydään myös *ver*-tavun sekun-

nissa, *pro*-tavun kvintissä, *de*-tavun perusäänessä ja *De*-tavun perusäänessä.

Jos laulusta kirjoitetaan nuottikuva, siinä on 39 nuottia. Useimmiten esiintyy terssiä (12 kertaa), joka on f-moodissa Pythagoraan terssi ja hyvin keskeinen intervalli. Sekunti ja kvintti esiintyvät kumpikin yhdeksän kertaa. Ne lauletaan yleensä aina avoimesti ylös- ja ulospäin ja täten ne ovat aina lauluissa tyypillisiä ylistyksen intervalleja. Perusääni esiintyy kuusi kertaa, seksti kaksi kertaa ja kvartti vain kerran. Melodia etenee asteittain.

Suomenkielinen versio *Ihminen ei elä ainoastaan leivästä* (liite 2) ei paljoa poikkea latinankielisestä. Suurin eroavaisuus on, että suomenkielisestä versiosta puuttuu kokonaan quilisma. Erot ilmenevät pieninä eroina melodiassa, joka johtunee suurelta osin kielten erilaisuudesta ja erityisesti vokaalien sijainnista tekstissä.



Esimerkki 5

Laulun terapeuttinen merkitys

Ääniterapia

Reznikoff puhuu aina ääniterapiasta, ei musiikkiterapiasta, koska ääni on aina ennen musiikkia. Hänen mukaansa musiikin avulla voi tehdä paljon terapiaa, mutta ensin on ymmärrettävä, mitä on ääni ja mikä on äänen suhde ihmiseen. Tässä tutkimuksessa termi ääniterapia tarkoittaa äänen terapeuttisia vaikutuksia, ei ääneen kohdistuvaa terapiaa. Voitaisiin myös puhua äänen hoitavasta vaikutuksesta. Ääniterapialla Reznikoff tarkoittaa nimenomaan ihmisen äänen terapeuttista vaikutusta, ei koneelta, nauhalta tai soittimesta tulevaa ääntä. Ihmisääni eroaa soittimen äänestä myös siinä, että ihmisääni muodostuu tavuista, vokaaleista ja konsonanteista. Reznikoffin mukaan äänteiden vaikutus ihmisen kehossa on voimakas. Äänen, vokaalien ja konsonanttien avulla, ruumiin värähtelyn kautta on mahdollista äänellä koskettaa ihmisen ruumista. Syvä ääni, ihmisen syvästä tietoisuudesta tuleva ääni menee hänen mukaansa myös syvälle toisen ihmisen tietoisuuteen.

Reznikoffin mukaan nykyään liian usein ajatellaan musiikkia vain nuotteina, pisteinä viivastolla. Hän muistuttaa, että ääni ei kuitenkaan ole vain yksi nuotti, vaan suuren värähtelymäärän eli osasävelten summa. Hän moittii sitä, että ääntä määriteltäessä tärkeimpänä puolena pidetään usein äänen taajuutta. Reznikoff painottaa enemmän muita näkökohtia, kuten äänen väriä, intensiteettiä, äänen aaltoa ja puhtaita intervalleja. Tärkeimpänä puolena äänessä hän pitää äänen väriä eli harmonisten sarjaa, jotka muodostavat äänen kokonaisuudessaan. Esimerkkinä hän mainitsee, kuinka terapian vaikutuksesta ja sen aikana voi ihmisen äänen väri muuttua. Äänen värin kuunteleminen on terapiassa tärkeää.

Äänen intensiteetti, voima, on aina tunnettu. Reznikoffin mukaan yleensä tutkitaan, minkälaisia vaikutuksia on liian kovalla äänellä, esim. tehdasmelulla. Hänen mielestään on kuitenkin mielenkiintoisempaa tietää, mitä tapahtuu silloin, kun ääni on pehmeä ja hiljainen eli äänellä on pieni intensitectti. Hänen mukaansa silloin, kun ääni on hiljainen, tunnelma ja ihmisten äänestä saama tunne ovat herkkiä ja hienoja. Hiljaisen äänen voima ja vaikutus on voimakkaampi kuin voimakkaan äänen. Voimakas ääni on aggressiivinen. Jos ääni on liian voimakas, ihmisen herkin havaitseminen on suljettu kuin simpukka tai kukka. Tämä havaitseminen, aistiminen on herkkä haavoittumaan. Pehmeää, hiljaista ääntä kuunnellessa ihmisen herkkä aistiminen, *äänen havainto* voi aueta. Reznikoff vertaa äänen voimakkuutta homeopatiaan, jossa ihmiselle annetaan hyvin pieniä annoksia lääkkeeksi. Suuren annoksen vaikutus on suuri. Se voi olla liian voimakas. Pienen annoksen vaikutus on pieni. Mutta sitten, annettaessa hyvin pieni annos, sen vaikutus voikin olla yllättäen hyvin voimakas.

Reznikoffin mukaan kaikki äänen ominaisuudet ovat suhteessa kehoon ja tietoisuuden eri tasoihin. Fysiologian vaikutus kuuluu äänessä, samoin on koko ajan olemassa äänen ja tietoisuuden suhde. On tietoisuuden, fysiologian ja kehon suhde, joka vaikuttaa ääneen. Jos kuulemme tarkasti pieniäkin äänen vivahteita, voimme ihmisen äänestä kertoa, missä tietoisuuden tilassa hän on. Ääni on ihmisen tietoisuuden tilan ja tunteiden peili.

"Ääniterapian perusta on moodi, joka on kehon tilan äänellistä ilmaisua." Reznikoffin mukaan, jos haluaa olla syvästi kehossa ja tietoisuudessa, tuntea herkästi ja antaa äänen mennä syvälle tietoisuuteen, siihen tarvitaan luonnollista resonanssia ja luonnollista asteikkoa. Terapia on luonnollinen, psykologinen ja fysiologinen asia.

Filosofian tohtori Hannu Rauhalan mukaan Daavid oli ehkä ensimmäinen personoitava musiikkiterapeutti. Hän tiedosti musiikin piilevät voimavarat. Voidaan sanoa, että Daavidilla oli kokonaisterapeuttinen lähestymistapa paranoidistyyppistä megalomaniaa (vainoharhainen suuruudenhulluus) sairastavaan kuninkaaseen. Daavidin terapiakeino oli hänen äänensä, laulunsa, jota hän säesti harpulla (1.Sam.16:23).

Jo Pythagoras oletti, että musiikki on terveydelle erittäin hyödyllistä, mikäli lääkäri ymmärtää musiikin sisäisen olemuksen. Antiikin aikana tunnettiin parantavat laulut eri sielunliikkeiden osa-alueille. Parantavia lauluja oli sielullisille jännitystiloille, raskasmielisyydelle, kivuille, riitaisuudelle, vihanpurkauksille, sisäisille ristiriidoille sekä myös intohimojen sammuttamiseen. Pythagoras asetti musiikkikasvatuksen laulujen ja rytmien ihmismieltä muovaavista vaikuttajista tehokkaimmaksi. Kirsti Aution mukaan moodien terapeuttinen aspekti on nimenomaan siinä, että kun laulaa jotain moodia, päätyy moodia vastaavaan tilaan. Myös toisen ihmisen on mahdollista päästä samaan moodiin pelkästään kuuntelemalla.

Nykyihmisen musiikkikoulutus perustuu useimmiten pianon viritykseen. Reznikoffin mukaan pianoa ei ole rakennettu luonnollista terapiaa varten, koska sen viritys on tasavireinen eikä luonnollinen. Esim. Claude Debussyn musiikki on hänestä kaunista ja voimakasta, mutta intervallit eivät ole puhtaita, eikä musiikkia ole kirjoitettu terapeuttiseksi. Hänen mielestään puhuttaessa tieteellisesti ei ole viisasta yrittää käyttää esim. Mozartia tai Wagneria terapiassa ennen kuin ymmärtää äänen merkityksen suhteessa kehoon ja tietoisuuteen.

Tällä hetkellä monet ihmiset ovat kiinnostuneita erilaisista terapioista. Reznikoff arvostelee tavallista lääketiedettä liiallisesta mekaanisuudesta. Hän saa ihmiset kiinnostumaan luonnollisesta terapiasta, mutta usein ihmiset kuitenkin odot-

tavat, että myös luonnollinen terapia on mekaanista. Reznikoffin mukaan he haluavat temppuja "mikä ääni parantaa maksan?" -tyyliin. Luonnollinen terapia ei voi olla mekaanista. Reznikoffin mukaan on onni, että ääni ei ole kemiaa vaan mysteeri. Luonnollinen terapia ei toimi niin kuin pilleri, vähän sitä tai tätä ääntä siihen tai tähän vaivaan

Myös mm. äänen terapeuttisia vaikutuksia tutkineet Halpern ja Savary kritisoivat lääketiedettä, jossa heidän näkemyksensä mukaan ihminen usein nähdään vain mekaanisena ja kemiallisena systeeminä. Heidän mukaansa onneksi viime aikoina lääketieteessä on kiinnitetty huomiota siihen, että ihminen on elektromagneettinen systeemi eli hän värähtelee. Tässä palataan vanhaan ymmärrykseen ihmisestä värähtelevänä olentona samoin kuin ihmisen ääneen ja sen hoitaviin vaikutuksiin.

Reznikoff haluaa työskennellä aina tietoisuuden kautta. Hän uskoo, että jos pystyy luomaan harmonian sekä tietoisuuteen että kehoon äänen avulla, voi tuoda harmonian myös kehon eri osiin. Joissakin tapauksissa hänen mukaansa äänellä on suora vaikutus jossain kehon osassa. Tämä tapahtuu silloin, kun on olemassa suhde tavujen ja kehon osien välillä. Jos ihmisellä on huono kehotietoisuus jossain osassa kehoaan, hänellä on yleensä myös huono resonanssin havainto samoissa paikoissa. Äänen tuotossa huomioidaan äänen värähtely kehossa, harmoniset ja tuotettava vokaali.

Reznikoffin mukaan ei riitä, että terapiaa ymmärtää vain älyllisesti. Me tarvitsemme puhdasta ääntä niin kuin puhdasta vettä tai puhdasta ilmaa. Tämä on ekologinen ongelma. Kaikkialla kuuluu musiikkia tai melua. Reznikoff puhuu luonnon ekologian ja musiikin ekologian välisestä yhteydestä. Puhtaat intervallit ovat ikäänkuin luonnonmukaista ravintoa niin laulajan kuin kuulijankin keholle. Vastakkaisen vaikutuksen aiheuttaa se äänisaaste, jota kulttuurimme tunkee tajuntaamme, halusimmepa tai emme. Reznikoffin mukaan

on vaikeaa kuvitella, kuinka ihmisen kuulo pystyy avautumaan ympäristölle, kun se koko ajan täytetään voimakkaasti soitetulla musiikilla. Autio on huomannut, että mitä harmonisemmin hänen kehonsa värähtelee sitä rentoutuneempi hän on. Samalla hänen hälynsietokykynsä on huomattavasti kasvanut. Hän on kokenut, että kuuloaistin lisäksi myös tuntoaisti on herkistynyt. Laulu herkistää ihmistä kokonaisuudessaan.

Äänen suhde kehoon

Vaikka korvalle annetaan suurin kunnia pääasiallisena väylänä kuulotapahtumassa, on myös paljon todisteita siitä, että koko keho on herkkä äänelle. Kaikilla kehomme soluilla on värähtelyominaisuuksia, ja näin ollen ne pystyvät vastaanottamaan ääntä. Nämä vaikutukset ovat olemassa myös, vaikka emme ole niistä tietoisia. Esim. nukkuessamme emme kuule liikenteen melua, mutta kehomme kuulee sen ja reagoi siihen. Ääntä ja kuulemista tutkineen ranskalaisen Alfred A. Tomatiksen mukaan korvan ensisijainen tehtävä on stimuloida kehon solut sähköisesti ja näin virittää koko keho.

Ääntä tutkineet Erkki Huhmar ja Petri Lehikoinen ovat pystyneet osoittamaan, että ihminen osallistuu musiikkitilanteeseen aina koko psykofysiologiallaan. Jopa vegetatiiviset, kasvun ja elämän tähden välttämättömät toiminnot (esim. sydämen toiminta), jotka eivät ole tahdonalaisia, seuraavat musiikin sykettä. Tämä tapahtuu riippumatta siitä, koetaanko musiikkiärsytys tietoisella vai tiedostamattomalla tasolla.

Äänen ja kehon suhde on paljon monimutkaisempi ja rikkaampi kuin uskotaan ja tiedetään, koska tapa, jolla äänteet värähtelevät kehossa, on paljon monimutkaisempi ja hienovaraisempi kuin luullaan. Kuitenkin jo muutama har-

joitus auttaa ymmärtämään äänen sointia kehossa ja saamaan suoran yhteyden tietoisuuteen.

Tomatis on tutkimuksissaan todennut, että korvan sisällä sijaitsevat solut reagoivat paljon voimakkaammin korkeisiin ääniin kuin mataliin ääniin. Tomatiksen mukaan matalat äänet eivät anna tarpeeksi energiaa aivoille, ja ne saattavat jopa näännyttää ihmistä. Tämä voi selittää, miksi masentunut ihminen kuuntelee enemmän omia sisäisiä ääniään, kuten sydämenlyöntiä, hengitystä jne. Masentuneelle ihmiselle kuunteleminen ei ole enää kommunikointitapa. Hänen kuuloaistinsa suuntautuu sisäänpäin. Tomatiksen mukaan korkeat äänet voivat olla hyvin terapeuttisia. Ne mm. antavat energiaa ja lisäävät muistia. Näin ollen ohje tehdä työtä vihellellen tai laulellen ja sotilaiden säkkipilli, merkkitorvi ja huilu eivät ole perusteettomia. Täten voidaan sanoa, että myös korkeilla harmonisilla äänillä on terapeuttinen vaikutus.

Reznikoff pitää Tomatiksen teoriaa liian yksipuolisena. Reznikoffin mukaan ihmisen keho tarvitsee sekä korkeita että matalia taajuuksia. Korkeat äänet vaikuttavat hänen mukaansa erityisesti kehon yläosaan ja matalat äänet kehon alaosaan. Matala ääni värähtelee hitaasti ja korkea ääni nopeasti. Iso ja pitkä keho värähtelee hitaasti ja tuottaa matalaa ääntä. Hän vertaa ihmisen kehoa soittimiin. Mitä pidempi soitin tai kieli on, sitä matalampi on tuotettu ääni. Viulun voisi kuvitella olevan ihminen rintakehäänsä saakka ja sellon mahaan asti. Kontrabasson voisi kuvitella olevan koko ihminen. Keho on kokonaisuudessaan soitin ja se soi kuin kokonainen instrumentti, mutta myös kehon jokainen osa on itsessään soitin. Pää on itsessään soitin ja oikeastaan jokainen luu on itsessään soitin. Reznikoff korostaa, että jokainen kehon osa on tärkeä. Jos ihmisen tietoisuus on liikaa vain päässä, hän tarvitsee enemmän matalia ääniä, jotka vahvistavat hänen kehotietoisuuttaan.

Tomatiksen mukaan kaikki ihmiset tarvitsevat korkeita ääniä. Reznikoffin mukaan Tomatiksen teoria on joissain tapauksissa toimiva. Korkeat äänet vaikuttavat voimakkaasti päässä, ne antavat dynamiikkaa ja voimaa. Hän kritisoi kuitenkin ankarasti mm. tapausta, jossa Tomatis hoiti kehitysvammaista tyttöä korkeilla äänillä. Tomatis käytti vain korkeita ääniä ja ainoastaan koneesta tulevia ääniä. Ennen hoitoa tyttö oli lähes normaali, hän pystyi käymään koulua. Hoidon vaikutuksesta hän taantui hyvin voimakkaasti. Reznikoffin mukaan tyttö olisi korkeiden äänien sijasta tarvinnut matalia ääniä ja ennen kaikkea ihmisen ääntä vahvistamaan hänen kehotietoisuuttaan. Myös mm. vanhuksille on Aution mukaan parempi laulaa matalia ääniä kuin korkeita, koska heidän kehotietoisuutensa on heikentynyt.

Reznikoffin mukaan äänen vaikutusta kehoon voi verrata myös akupunktioon. On mahdollista, että korkea ääni tuntuu päässä, mutta äänen vaikutus on jalassa. Naisten tekemät korkeat yläsävelet voivat tuntua selässä eri kohdissa, aivan kuin akupunktiossa. Äänen korkeuden ja kehon suhdetta ei voi sanoa yksinkertaiseksi. Reznikoffin mukaan matala koneen tuottama ääni ilman yläsäveliä ei välttämättä ole terveellinen ihmiselle. Tällainen ääni koskettaa vain vatsan seutua ja voi aiheuttaa epätasapainoa vatsassa. Ihmisen äänen vaikutus kehoon on monipuolinen, koska vaikka perusääni on matala, siinä soivat koko ajan mukana korkeat harmoniset.

Autio on kokenut, että pelkkä rummutus — vaikka hän siitä nauttiikin — aiheuttaa hänelle pahaa oloa vatsaan. Samanlaisia kokemuksia hänelle on aiheuttanut shamaanirummutus ja tiibetiläisten munkkien erittäin matala laulu.

Tietoisuuden ja kehon välinen suhde on hyvin tärkeä terapiassa. Reznikoffin mukaan monet ihmisten ongelmat johtuvat huonosta tai puutteellisesta kehon osien tuntemuksesta. Silloin kun musiikkiterapiaan tulevalla on heikko ke-

hon tuntemus, ääni on todella paras keino saavuttaa tietoisuus. Reznikoff sanoo: "Kun oma ääneni värähtelee kehossani, vaikka se värähtelisi heikostikin, se on kuitenkin minä ja minua. Se olen minä, joka värähtelen. Potilas voi kokea olevansa oma itsensä."

Reznikoff kertoo esimerkin pojasta, jolla on huono tietoisuus alakehostaan. Tälle pojalle matalien äänien tekeminen on tärkeää. Esim. matala hyminä hmmm pienen f:n korkeudelta. Äänen avulla poika havaitsee, että hänellä on selkä ja rintakehä. Se on ihana löytö. Näin hän voi löytää kehotietoisuutensa äänen avulla.

Äänen ja kehon suhdetta Reznikoff opettaa antamalla ihmisten itsensä omasta kehostaan löytää äänen ominaisvärähtelypaikkoja. Hänen mukaansa ihminen tarvitsisi kuusi kättä, jos hän haluaisi seurata tarkoin äänen liikettä kehossaan. Äänen vaikutukset kohdistuvat koko kehoon, mutta silti on olemassa muita tärkeämpiä keskuksia. Ääni nousee aina ylöspäin. Äänen liikkeen keskukset ovat pallea, rintasydän, kaula, posket-pää, päälaki ja pään yläpuoli. Kädet seuraavat äänen liikettä kehossa.

Reznikoffin kanssa samansuuntaisia ajatuksia on esittänyt mm. laulupedagogi Werbeck-Svärdström. Hänen mukaansa ääni värähtelee ihmisessä ylöspäin mutta myös alas palleaan saakka. Toisaalta voi kokea, miten käsissä ja jaloissa värähtelyt kulkevat alhaalta ylös. Harjoittelun myötä ihmisen organismi sallii sävelten virtaavan itsensä läpi. Soinnillisen elementin voi sanoa olevan sekä terapeuttinen että luova. Werbeck-Svärdströmin mukaan ihmisen pään yläpuolella on piste, johon ihmisen ääni kohoaa koko kehon muodostaessa äänelle orgaanisen perustan.

Reznikoffin mukaan nenänpäässä on paljon värähtelyä, parhaimmillaan siinä voi värähdellä jopa 16 yläsäveltä. Päälaella on myös paljon värähtelyä (esim. m ja n), niskassa ja otsassa värähtelee jonkin verran. Ohimoilla, kulmakarvojen

tienoilla ja takaraivossa on vain hieman värähtelyä. Äänen värähtelyä havainnoidaan joka puolelta kehoa. Omaa kehoansa havainnoimaan herkistynyt voi tuntea värähtelyä aina sormenpäissä, selässä, lantiossa, polvissa ja jalkapohjissa saakka. Värähtely tuntuu vain hyvin pienenä; kuin muurahaisia kävelisi keholla. Reznikoffin mukaan ihmisen täytyy löytää hyvä asento, ja äänimatka kehossa voi alkaa.

Yksinkertaiset intervalliharjoitukset, kuten o-, a- ja u-vokaalien laulaminen mm. perusäänen ja puhtaan kvintin korkeudelta eli ns. primitiivinen laulu on Reznikoffin opettaman ääniterapian perusmateriaalia. Ihminen värähtelee joka paikasta, mutta jokaisella vokaalilla ja konsonantilla on sille ominaisin värähtelypaikkansa kehossa ja oma merkityksensä. Esim. m-konsonantti värähtelee aina voimakkaimmin päässä riippumatta äänen korkeudesta.

Erilaiset tavut koskettavat kehoa eri tavoilla. Tavujen fyysiset vaikutelmat ovat erilaisia, mutta myös merkitys tietoisuudelle on erilainen. Täytyy olla tarkka lähestymistapa suhteeseen ääni-keho-tietoisuus. Reznikoffin mukaan on puhtaasti tekninen tosiasia, että ääni, erityisesti ihmisen ääni ja sen intonaatio ja resonanssi kehossa sijaitsevat kehon tietyissä osissa, ja jokainen kehon osa vastaa tiettyä tavua (myös hengitys ja harmonisten hajautuminen). Eri alueet ovat vatsa (hengitys), sydämen alue (a), kurkku (o), suu (u), otsa (m) ja päälaki ja pää (m:n resonanssi ja harmoniset). Hengityksen alueelta päälakeen ääni muuttuu matalammasta korkeammaksi.

Myös Hykes kirjoittaa siitä, kuinka kuuntelua voi osittain oppia kehon eri resonanssialueiden avulla. Voi oppia ymmärtämään, kuinka nämä osat liittyvät sisäisiin energioihin.

Viime aikoina on ollut esillä teoria ihmisen voima- tai äänikeskuksista, mm. tutkija R. J. Stewart kirjoittaa niistä. Teoria on hyvin vanha. Idässä eri keskusten sanotaan olleen

tunnettuja tuhansia vuosia. Puhtaat vokaaliäänteet traditionaalisesti assosioidaan tiettyjen energioiden kanssa ja tiettyjen äänen kanssa resonoivien kehonosien kanssa. Näin on mm. vanhassa Lähi-idän mysteerisessä uskonnossa, sufilaisuudessa, jota Reznikoffkin on tutkinut perehtyessään luonnonmukaisiin kulttuureihin.

Intialaisen käsityksen mukaan ihmisessä on chakroja eli psyykkisiä energiakeskuksia. Reznikoff ei puhu tunneillaan chakroista, mutta ihmisessä sijaitsevien energiakeskusten fyysisten sijaintikohtien ja Reznikoffin opettaman laulun vokaalien värähtelykohtien välillä voidaan nähdä yhtäläisyyksiä.

Joogalääketieteessä ihmisellä katsotaan olevan kahdeksan chakraa. Näillä energiakeskuksilla katsotaan olevan myös fyysinen paikkansa kehossa. Kolme ensimmäistä keskusta ovat yhteneväisiä eläinten kanssa. Neljäs keskus jo erottaa ihmisen eläimestä. Neljäs keskus on sydämen kohdalla (rakkaus), viides kurkun kohdalla (luova kommunikointi, totuus), kuudes on ihmisen kuvitellun kolmannen silmän kohdalla (elämän kaksinaisuuden ymmärtäminen, yliluonnolliset kyvyt), seitsemäs aivoissa (puhtaat ajatukset) ja kahdeksas keskus on aura ihmisen ympärillä (ajattomuus, tilattomuus).

Reznikoffin opettamassa laulussa opetellaan konkreettisesti kuuntelemaan ja tuntemaan äänen värähtelyä omassa kehossa. Äänen parantaviin voimiin perehtynyt amerikkalainen tutkija Jonathan Goldman on tutkinut äänen vaikutusta aivoihin. Hänen mukaansa alan tutkijat uskovat, että ulkoisilla äänillä on mahdollista kontrolloida aivojen sisäisiä taajuuksia. Tällaisia ääniä ovat mahdollisimman matalat äänet. Tarkoituksena on saada aivot tahdistamaan aallonpituutensa niin, että ne vastaavat ulkoa tulevaa matalan äänen taajuutta. Tällä tavoin on mahdollista vaikuttaa yksittäisen ihmisen aivojen aaltoihin äänen aallon avulla. Tämä vaikuttaa myös

ihmisen tietoisuuteen. Aivojen lähettämää taajuutta voidaan mitata hertseinä aivan kuin äänen värähtelyä. Aivoaalloille on olemassa neljä eri perusmääritelmää, jotka perustuvat aaltojen taajuuteen.

Lehikoisen mukaan uusimmassa aivotutkimuksessa on saatu mielenkiintoisia tuloksia mm. n. 40 Hz:n taajuisesta gamma-aallosta. Tällä lähinnä thalamuksen alueelta peräisin olevalla aallolla näyttäisi olevan merkitystä mm. valikoivan tarkkaavaisuuden säätelyyn ja kokonaisuuksien hahmottamiseen. Joissakin poikkeuksellisissa tiloissa, kuten esimerkiksi narkoosissa, syvässä unessa (deltauni) ja Alzheimerin taudin alkuvaiheessa tämä taajuus häiriintyy tai häviää kokonaan. Lehikoinen on tutkinut, voisiko tähän aivoaaltoon vaikuttaa vahvistavasti stimuloimalla potilasta fysioakustisesti, jolloin tämä 40 Hz:n värähtelyvaikutus välittyy sekä kuulonvaraisesti että koko kehon kautta.

Sekä Lehikoisen että Goldmanin mukaan shamaanit ja noitatohtorit ovat käyttäneet värähtelyenergiaa erilaisissa hoidollisissa tarkoituksissa lähes kaikissa varhaiskantaisissa kulttuureissa. Goldmanin mukaan eri tietoisuuden tasoja luotiin rummuttamisen, hymnien laulamisen ja musiikin avulla. Kyky luoda tarkkoja muutoksia aivojen aaltoihin tarkkojen intervallien avulla tai rytmin taajuuksien avulla on lähinnä tapahtumaketjun viimeistelyä. Lehikoisen mukaan kehon eri osa-alueet, lihakset ja sisäelimet reagoivat hyvin herkästi ääneen, jonka taajuus on sama kuin näiden kudosten ominaisresonanssitaajuus. Instrumentit olivat tarkasti viritettyjä tai suorastaan rakennettuja siten, että ne tuottivat juuri näitä haluttuja värähtelyitä. Goldmanin mukaan koko ihmisen keho — pulssi, hengitys ja verenkierto sekä niiden yhdistetyt toiminnot — toimii harmonisesti. Näihin toimintoihin voidaan vaikuttaa äänen avulla.

Lehikoinen on tehnyt samankaltaisia löytöjä ihmisäänen parantavista vaikutuksista kuin Reznikoff. Erityisesti Kau-

koidän kulttuureissa on tunnettu hyvin moniäänilaulu eli yläsävellaulu. Perusäänen yläpuolelle tuotettava harmoninen yläsävelsarja on värähtelyominaisuuksiltaan hyvin luonnonmukainen. Lehikoisen mukaan näillä äänillä on myös selviä fysiologisia vaikutuksia, ja niitä hyödynnettiin mahdollisimman täydellisen fyysisen ja psyykkisen harmonian luomiseksi. Täysin sama idea on Reznikoffin opettamassa laulussa. Yläsävelharjoituksissa harmoniset kuuluvat selvästi. Reznikoffin opettamissa gregoriaanisissa lauluissa pyritään samaan harmoniaan.

Eräänlainen sovellutus äänen parantavasta vaikutuksesta on Lehikoisen kehittämä fysioakustinen tuoli. Menetelmä perustuu tietokoneohjatun, matalajaksoisen äänen terapeuttiseen käyttämiseen. Äänenkorkeus vaihtelee välillä 27-113 Hz. Laite tuottaa puhdasta siniaaltoa, johon haluttaessa voidaan sekoittaa musiikkia tai muuta ääntä. Äänen avulla saadaan aikaan kehon sisällä etenevä paineaalto, joka vaikuttaa verenkiertoon, lymfanesteen virtaukseen sekä neurotransmitteritoimintaan. Äänihoidon on todettu mm. alentavan verenpainetta ja lievittävän lihasjännityksiä ja kiputuntemuksia.

Reznikoff kuitenkin huomauttaa, että elävä ääni, ihmisen ääni on aina parasta terapiaa. Parasta on, jos ihminen laulaa itse. Luonnollinen resonanssi ja antiikin liturgian näkökulma on voimakkaampi kuin kone, joka on keinotekoinen. Ihmisen äänen korvaaminen koneella on sivilisaation ongelma.

Äänen suhteesta tietoisuuteen

Ihmislaji on laulava ja puhuva laji, jolle laulu on leikkiä. Reznikoff viittaa usein ns. primitiivisiin ihmisiin, kuten esim. pygmeihin, joiden elämäntapa on läntisestä näkökul-

masta katsottuna hyvin alkeellinen, mutta joiden äänen kulttuuri, laulu, on erittäin monimutkaista. Reznikoff sanoo heidän laulunsa olevan pitkälle sisäistynyttä tietoisuutta, joka on läsnä joka hetki heidän elämässään. He laulavat koko elämänsä.

Reznikoffin mukaan jokainen ihminen on lahjakas äänellisesti. Ihmisellä on luonnostaan herkät korvat, varsinkin lapsella. Reznikoffin mukaan kuusi-seitsenvuotiaiden kasvattajat voivat antaa lapsille syviä herkkävireiseen kuuntelemiseen ja laulamiseen liittyviä sisäisiä kokemuksia. Hänen mukaansa tuossa iässä lapset pystyvät keskittymään vain lyhyen aikaa, mutta kokevat noina hetkinä jotain hyvin syvää. Ihmisellä on myös hyvin herkkä kyky havainnoida ja kuulla. Herkkä havaitseminen on yhteydessä syvään tietoisuuteen. Reznikoffin mukaan tietoisuus ei voi aueta rukoiltaessa, jos on melua. Vauvalla on ihanteellinen tila, kun hän on aivan kuin temppelissä äitinsä kohdussa. Hänellä on erittäin herkkä havainto. Terapiassa tämän herkkyyden huomioiminen on tärkeää. Esim. autistinen lapsi on sulkeutunut. Herkkä äänen kokeminen ja laulu sekä luonnollinen viritys voivat avata autistisen lapsen. Myös Lehikoinen on terapeutin työssään huomannut, että lapsen on helpompi antautua kanssakäymiseen laulaen kuin keskustellen.

Äänen aalto menee ihmiseen syvälle fyysisesti, mutta se menee syvästi myös tietoisuuteen. Reznikoffin mukaan maailma voidaan kuvata värähtelyksi. Maailmankaikkeuden ja ihmisen suhde voidaan tavallaan pelkistää värähtelysuhteeksi.

Usein tietoisuus jaetaan kolmeen tasoon: tietoisuus, esitietoisuus ja tiedostamaton. Reznikoffin mukaan antiikin aikana esim. Platon ajatteli, että tietoisuudella on kolme tai oikeastaan neljä tasoa: pinta-, väli- ja syvätietoisuus, jonka syvintä osaa kutsutaan tietoisuudeksi jumalaisesta. Ääni on yhteydessä kaikkiin tietoisuuden tasoihin, mutta Reznikoffin

mukaan erityisesti äänen kautta voi olla suhteessa neljänteen tietoisuuden tasoon. Kun ihminen tuottaa esim. o-vokaalia yhdellä äänellä, hänen ulkoinen tietoisuutensa eli pintatietoisuutensa työskentelee, mutta hän on välittömästi myös syvässä tietoisuudessa. Yhden äänen laulaminen riittää. Opettaessaan Reznikoff usein sanoo: "Olkaa äänen aallossa."

On vaikeaa tietää, mitä on syvä tietoisuus ja jumalainen tietoisuus (tietoisuus jumalaisesta). Reznikoff viittaa antiikin traditioon, jonka mukaan sielu tarkoittaa tietoisuutta. Kreikankielinen sana psykhe on suomeksi sielu. Nykyaikana mieluummin puhutaan kuitenkin tietoisuudesta tai psyykestä kuin sielusta. Psykologiasta on aikaisemmin käytetty nimitystä sielutiede. Reznikoffin mukaan puhuttaessa tietoisuuden syvä- tai pintatasosta puhutaan sielun pinta- tai syvätasosta. Hänen mukaansa länsimaisessa kristillisessä traditiossa sielun ajatellaan olevan vain syvällä tietoisuuden tasolla. Ei ajatella niinkään, että sielu olisi tekemisissä kehon ja ulkopuolisen kanssa, vaan että se on tekemisissä vain syvän ja pyhän tietoisuuden kanssa. Reznikoffin mukaan kuitenkaan sen seikan, että tietoisuus ilmaisee itseään kehon kautta, ei tarvitse merkitä sitä, että tietoisuus on kehossa. Tällöin osa tietoisuudesta on kehotietoisuuden tuolla puolen, se ei ole riippuvainen kehosta.

Reznikoff kirjoittaa orfilaisesta teoriasta, jonka mukaan ääni, sielu ja keho ovat yhteydessä toisiinsa sekä näkyvään ja näkymättömään maailmaan, koska sielu (eli tietoisuus) voidaan tuntea erityisesti eri kehon keskuksissa, jotka ovat selvästi yhteydessä maailman eri osiin. Orfilaisen teorian mukaan maailma voidaan jakaa eri elementteihin. Näitä elementtejä ovat taivas ja tähdet, maa ja luonto (myös vesi), eläimet, ihmiset ja yhteiskunta, tietoisuus, syvä tietoisuus ja sielu, maanalainen maailma ja sen vedet, maailmankaikkeuden sielu ja taivaalliset olennot. Orfilaisessa teoriassa päälaki (ja aura), taivas, tähdet ja maailmankaikkeuden sielu ja hen-

kiolennot traditionaalisesti yhdistetään toisiinsa. Hengityksen alueen katsotaan olevan suhteessa maan, luonnon, eläinten ja maanalaisen maailman kanssa ja sydämen alueen ihmisten ja yhteisön kanssa. Otsa on suhteessa tietoisuuden, syvän tietoisuuden ja sielun kanssa (keskittyminen ja meditaatio). Jotkut syvän tietoisuuden tasot ja maanalaiset vedet, jotka symboloivat äidin kohtua, voivat olla suhteessa salattuun maailmaan, maailmaan ennen luomista, kaaokseen.

Ainakin osittain samanlaista jaottelua käyttää aivotutkija Matti Bergström. Hän kuvaa ihmisen psyyken kuuteena osana:

1. Täysin tietoinen tajunta (vasen aivolohko).
2. Persoonallinen alitajunta, jossa on runsaasti tiedollista, mutta holistista ainesta (oikea aivolohko).
3. Suvullinen alitajunta, jossa jo on vähemmän tiedollista ainesta (aivojen välikehät).
4. Kollektiivinen lajillinen alitajunta, jossa on vain lajityypillistä puitetietoa. (alemmat kehät).
5. Kollektiivinen elollisen luonnon alitajunta, joka sisältää kaikkeen elolliseen liittyvää tietoa (syvimmät kehät).
6. Eksistenssin alitajunta, jossa ei ole tietoa, vaan ainoastaan sattumanvaraista ("kaoottista") ja irrationaalista ainesta (aivojen ydin).

"Tietoisuutta on vaikea tutkia, koska se on näkymätön. Mutta tietoisuus tuntee itsensä. On tietoisuuden ominaisuus, että se ei ole missään." Reznikoff kehottaa ihmisiä katsomaan omaan tietoisuuteensa, sillä silloin kukin todennäköisesti löytää samat asiat kuin mitä hän yrittää kertoa. Antiikin aikana tiedettiin hänen mukaansa paljon enemmän tietoisuudesta ja äänestä ja niiden suhteesta kuin nykyään tiedetään. Ääni on yhteydessä syvään tietoisuuteen. Reznikoffin mukaan silloin, kun pinnallinen tietoisuuden taso ja välitaso ovat huonossa kunnossa, ihmisen syvään tietoisuuteen voidaan olla yhteydessä äänen avulla. Niin kauan kuin ihminen

elää, hänellä Reznikoffin mukaan on äänimuisti syvässä tietoisuudessaan.

Kirjallisuutta

Aalto, Anna-Liisa. Parviainen, Kati. 1987. Auta ääntäsi. Otava, Keuruu.

Ahonen, Heidi 1994. Löytöretki itseen. Kirjayhtymä.

Anderson, Warren 1963. Ethos and education in Greek music. Harvard university press, Cambridge, Massachusetts.

Anonyymi 1994. Faire Revivre la Louange. I. Reznikoffin haastattelu, Terre de Ciel, vol.22, 23-29.

Apel, Willi 1966. Gregorian Chant, Indiana university press, Bloomington, Lontoo.

Arkkipiispa Paavali 1971. Ortodoksinen kirkkorunous ja liturginen laulu. Teoksessa P. Lempiäinen & T. I. Haapalainen (toim.) Virsiavain. Kilamapaino, 66-81.

Augustinus 1981. Tunnustukset. Jyväskylä.

Bergström, Matti 1984. Alitajunnan neurofysiologiasta. Teoksessa I. Kojo & R. Vuorinen. Tietoisuus ja alitajunta, Juva 84-108.

Berry, Cicely 1990. Your voice and how tuo use it successfully, Virgin books, Lontoo.

Blacking, J. 1983. How musical is man? Seattle.

Calvert, Donald 1986. Descriptive phonetics, Stuttgart, New York.

Chiba-Kajiyama 1958. The vowel, its nature and structure, Tokio.

Fink, Robert 1985. The origin of music, Greenwich.

Gardner, Johann von 1979. Ortodoksinen kirkkolaulu yhtenä liturgian muotona. Reijo Pajamo (toim.) Chorus et Psalmus- juhlakirjassa Harald Andersenille 4.4.1979, Helsingin yliopisto, 86-99.

Gardner, Johann von 1979. Murros slaavilaisessa kirkkolaulussa 1600-luvun puolivälissä ja sen seuraukset. R. Pajamo (toim.) Ihminen musiikin valtakentässä - juhlakirja Timo Mäkiselle 6.6.1979. Jyväskylän yliopisto,105-118.

Goldman, Jonathan S.1992. Sonic entrainment. Spintge, R. & Droh, R. (edit.). Music medicine, Missouri, 194-208.

Halpern, S. & Savary, L. 1985. Sound health, Harper & Row.

Heikinheimo, Seppo 1985. Aikasiirto askeesin vuosisadoille. Helsingin Sanomat 20.6.

Helmholtz, Hermann 1954. On the sensations of tone. Dover Publications, New York.

Herndon, M.-McLeod, N. 1981. Music as culture. Norwood (ed.) Darby.
Herndon, M.-McLeod, N. 1983. Field manual for ethnomusikology.
Hykes, David 1991. Harmonic chant — Global sacred music. Music physician for times to come, anth.Campbell, 55-71.
Lehikoinen, Petri 1992. Fysioakustinen menetelmä ja työperäisen stressin hallinta. Helsingin Lääkärilehti, 21-25.
Lehikoinen, P. 1994a. Matalataajuuksinen värähtelyenergia ja musiikkiterapian neurofysiologinen perusta teoksessa Heidi Ahonen-Eerikäinen: Taide psykososiaalisen työn välineenä, Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, Joensuu, 26-35.
Lehikoinen, P. 1975. Musiikin psykofysiikan näkökulmia kuulemisen teorioiden valossa. Musiikki nr.3,19-32.
Lehikoinen, P. 1982. Musiikin alkulähteillä, Pieni musiikkilehti nr.1, 11-14.
Lehikoinen, P. 1973. Parantava musiikki, Fazer.
Lehikoinen, P. 1986. Ääni psykoakustisena struktuurina. Laulupedagogi 28-29.
Lehtiranta, Erkki 1989. Iégor Reznikoff — gallialainen Orfeus-inkarnaatio. Synkooppi nr. 31, 31-36.
Levy, Kenneth 1987. On the origin of neumes. Early music history nr.7, Cambridge, 59-90.
Lindqvist, Martti 1994. Pyhyyden kosketus. Helsingin Sanomat. 9.9. A11.
Linnala, Eino 1957. Yleinen musiikkioppi 1. Gummerus, Jyväskylä.
Makeig, Scott 1982. Affektive versus analytic perception of musical intervals. Clynes, M. (edit.) Music, mind and brain, The neuropsychology of music, Plenum pressm, New York, 227-250.
Martling, Carl Henrik 1989. Puhuva hiljaisuus. Mäntän kirjapaino Oy, Mänttä.
Merriam, Alan 1964. The anthropology of music. Northwestern Univ. press, USA.
Moisala-Kuitunen 1986. Kansojen musiikkia, Keuruu.
Murooka, Hajime 1975. Nuku suloisesti kohdussa. Toshiba, EMI Ltd.

Murray, Dom Gregory 1963. Gregorian Chant. Lowe & Brydone, Lontoo.
Murtomäki, Veijo 1986. Musiikkimme alkulähteillä. Helsingin Sanomat 17.6.
Musiikkisanakirja 1982. Gereon Brodin (toim.), Otava, Keuruu.
The New Grove Dictionary of music and musicians.1980. Stanley Sadie (edit.), vol 1, 13,15. Macmillan Publ. Lontoo.
The New Oxford history of music, ancient and oriental music vol.1, Egon Wellesz, (edit.). Oxford university press 1960, Norton, New York.
Otonkoski, Pirkko-Leena 1984. Fonetiikkaa laulajille, Helsinki.
Rauhala, Lauri 1992. Mitä meditaatio on? Karisto, Hämeenlinna.
Rauhala, Hannu 1973 Musiikkiterapia. Gummerus, Jyväskylä.
Reenkola, Turo. 1984. Tietoinen, tiedostamaton ja tiedostaminen psykoanalyysissä. Ilpo Kojo & Risto Vuorinen (toim.) Tietoisuus ja alitajunta. Juva, 121-143.
Reznikoff, Iégor 1989. Oikea intonaatio ja vanhan musiikin tulkinta. Synkooppi. (suom. Eeva-Liisa ja Jean-Marc Colin) (Geneve 1988), 16-26.
Reznikoff, I.1987. The Orphic and sound dimension in Kalevala. M.M Jocelyn Fernandez-Vest (éd.) Kalevala et traditions orales du Monde Colloques Internationaux du CNRS, Éditions du CNRS, Paris, 253-265.
Reznikoff, I.1981. Le chant d'Orphee. Congres National des Orthophonistes, Bordeaux Oct., 191-220.
Reznikoff, I.1990. Le chant des Gaules sous les Carolingiens. Haut Moyen Age: culture, éducation et société, Pariisi, 323-342.
Reznikoff, I. 1986. La Vision unitaire des arts de la musique et du monde dans l'Antiquité et les traditions de l'Art Sacre. Analyse Musicale 5, Oct., 55-63.
Rodd-Marlin-Husler 1976. Singing, the physical nature of the vocal organ.
Roeder, Juan 1975. Introduction to the physics and psychophysics of music, Heidelberg.
Sachs, Curt 1943. The rise of music in the ancient world, Norton, New York.
Saloheimo, Raisa 1991. Sinisiä ajatuksia: Ääni voimavarana — pohdintaa ääniterapiasta. Musiikkiterapia n:o 2, 48-51.

Sariola, Yrjö 1986. Jumalan kunniaksi ja mielen rakennukseksi. Musiikin teologian peruskysymyksiä, Sley-Kirjat oy, Helsinki.

Sataloff, Robert 1991. Professional voice. The science and art of clinical care. Raven Press, New York.

Shannahoff-Khalsa, David & Bhajan, Yogi 1992. The healing power of sound: yogic medicine. Spintge, R. & Droh, R. (edit.) Music medicine, Missouri, 179-194.

Siirala, Martti 1991-92. Äänen antropologiaa. Laulupedagogi, 6-8.

Smith-Stevens-Tomlinson 1967. On an unusual mode of chanting by certain Tibetan lamas,The Journal of Acoustical Society of America, vol.41, nr.5, 1262-1264.

Stewart, R. J. 1987. Music end the elemental psyche, The Aquarian press, Wellingborough, Northamptonshire.

Sundberg, Johan 1991. Vocal tract resonance. Sataloff, R. Professional voice: The science an art of clinical care. Raven Press New York, 49-68.

Taitto, Ilkka 1992. Documenta Gregoriana. Porvoo, Helsinki, Juva.

Walsh, Roger 1989. Asian psychotherapies. Teoksessa R.J.Corsini & D.Wedding Current psychotherapies. F.E. Peacock publ. Illinois, 547-559.

Warwickshire.1994. Reaching deep consciuousness to heel, therapy of pure sound, interview with I.Reznikoff. Caduceus vol.23, Apri,16-18l.

Weeks, Bradford 1991.The physician, the ear and sacred music. Teoksessa Campbell (edit.) Music physician for times to come, 29-55.

Werbeck-Svärdström 1991. Lauluäänen koulutustie, Kirjokanta, Helsinki.

Wiik, Kalevi 1981. Fonetiikan perusteet. Helsinki.

Lehikoinen, Petri 1994b. Fysioakustinen menetelmä. Värähtelyenergian hoidollisia sovellutuksia, 1-11.

Lehtonen, Kimmo 1986. Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä, väitöskirja, Gradia Turku.

Rantala, H-L. 1991. Mongolien yläsävellaulu. Teemaseminaarityö. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos/Sibelius-Akatelmia.

Reznikoff, Iégor 1988. L'intonation juste et l'interprétation de la musique ancienne. Meslanges, Centre de Musique Ancienne, Geneve, 35-45.
Reznikoff, I. 1989. Sielun matka muinaisuudessa ja nykyisyydessä (suom. Annikki Lappalainen). Esko Paakola (toim.) Euroopan sielunmatka, Kriittinen korkeakoulu, 89-98.
Zimmermann, Peter 1991. Laulaen helpompaan synnytykseen.

Äänitteet

Reznikoff, Iégor. 1989. Le chant de Fontenay. Studio SM, Paris.
Reznikoff, I. 1989. Alleluias et offertoires des Gaules. Harmonia mundi, W.Germany.
Reznikoff, I. 1992. Le chant de Vézelay, Le vase de parfum. Studio SM, Paris.
Reznikoff, I. 1993. Le chant de Vézelay, Marie-Madeleine au Tombeau. Studio SM, Paris.

Liitteet

Käsitteet

Antifoni: Sanana antifoni tavataan jo varhaiskristillisissä kreikan- ja latinankielisissä kirjoituksissa. Usein se näyttää tarkoittavan samaa kuin antifonisesti (vuorokuoroisesti) laulettu psalmi tai hymni, joten on pidetty selvänä, että sävelmätyyppi periytyy vuorokuoroisen laulun vastaussäkeestä. Tätä kautta antifoni liittyisi myös responsoriseen psalmilauluun, joka on kristillisessä käytössä antifonista psalmilaulua vanhempi esitystapa ja jonka vastaussäkeellä (responsorium) oli samanlainen tehtävä: psalmikantilaation tasapainotus ja jäsentely. Varhaisessa kreikankielisessä vuorolaulussa seurakunta vastasi esilaulajan psalmisäkeisiin samana pysyvällä responsumilla. Ennen psalmin alkua esilaulaja joutui kuitenkin laulamaan responsumin itse, jotta seurakunta saisi painettua sen mieleensä. (Taitto 1992, 69.)

Antiikki: Reznikoffin opettaman laulun filosofia perustuu antiikin maailmankuvaan ja musiikkikäsitykseen. Puhuessaan antiikin laulusta Reznikoff tarkoittaa länsimaisen antiikin lisäksi myös muita vanhoja kulttuureita ympäri maailmaa. (Rezn. 1993b.) Voidaan sanoa, että puhuessaan antiikista ja antiikin laulusta Reznikoff tarkoittaa ennemminkin tietynlaista ajattelutapaa kuin tarkasti määrättyä ajanjaksoa. Toisaalta hän katsoo varsinaisen antiikin ajan päättyneen tasavireisen virityksen valtakauteen. Yleisen käsityksen mukaan antiikilla tarkoitetaan kreikkalaista ja roomalaista muinaisaikaa, etenkin sen henkistä viljelyä. (Suomen kielen käyttötieto 1986, 25)

Frekvenssi: taajuus. Äänilähteen värähtelyjen määrä sekunnissa. Taajuus, joka määrää sävelen korkeuden, ilmoitetaan toisinaan yksinkertaisena, mutta tavallisimmin kaksois-

värähdyksenä (yksiviivainen a = 435 tai 440 kaksoisvärähdystä sekunnissa). Viimeksi mainittua yksikköä nimitetään teknisemmin vaiheeksi tai hertsiksi. (Musiikkisanakirja 1982, 275)

Harmoniset: ks. osasävelet

Intonaatio: Reznikoffin mukaan intonaatio on tapa saavuttaa jokin sävelkorkeus, säilyttää ääni, tuottaa yläsäveliä ja lopettaa ääni, ja ennen kaikkea ilmaista näin instrumentin eli kehon tilaa resonanssin välityksellä. (Rezn.1989, 21.) Yleisen käsityksen mukaan sana intonaatio tarkoittaa äänen alkuunpanoa, oikeiden sävelsuhteiden huomioonottoa laulussa ja soitossa.

Komma: (kreik. = pilkku). Yleistermi useille teoreettisille mikrointervalleille, joita muodostuu laskettaessa rationaalisia viritysjärjestelmiä. Syntoninen komma on suuren kokoaskeleen (9/8) ja pienen kokoaskeleen (10/9) erotus. Se on n. viidesosa puolisävelaskeleesta (9/8)/(10/9)=81/80=n.21,5 senttiä (tasavireisen puoliaskeleen sadasosaa). Pythagoralainen komma (eli diatoninen k.) on kahdentoista puhtaan kvintin (3/2) ja seitsemän oktaavin (2/1) erotus. Se on hieman syntonista kommaa suurempi, n. 23,5 senttiä. Puhtaiden kvinttien muodostama ns. kvinttiympyrä ei tarkalleen sulkeudu: erotus on pythagoralainen komma. Tasavireisessä järjestelmässä kvintit ovat puhtaaseen kvinttiin verrattuna liian pieniä, pythag. komman kahdestoistaosan verran. (Suuri Musiikkitietosanakirja 1990, osa 3)

Konsonanssi: Sopusointu, olla sopusoinnussa.

Kontemplaatio: Mystillinen syventyminen jumaluuteen, mietiskely, tarkastelu.

Luonnonpuhdas viritys: puhdasvireinen viritys. Säveltasot voidaan ajatella johdetuiksi harmonisesta osaäänessarjasta. Seitsensävelinen puhdas diatoninen duuriasteikko saadaan kuvitellun perustaajuuden osaääneksinä 24, 27, 30, 32, 36, 40, 45. Tällä asteikolla pieni sekunti on 16/15. Suuria

sekunteja on kahden kokoisia 9/8 ja 10/9 Näiden ero on syntoninen komma 81/80. (Suuri Musiikkitietosanakirja 1992, osa 6, 239.) Intervallien suhdeluvut saadaan laskettua suoraan luonnonsävelsarjan sävelten järjestyksestä (eli yläsävel- tai osasävelsarjasta). Esim. oktaavi on sarjan ensimmäisen ja toisen sävelen välinen intervalli eli suhdeluku on 2/1. Puhdas kvintti on sarjan toisen ja kolmannen sävelen välinen intervalli eli suhdeluku on sävelten järjestyksen mukaan 3/2.

Luonnonsävelet: luonnonsävelsarja, käytetään toisinaan osasävelten nimityksenä. Luonnonsävelsarjan kvintti (sarjan 2. ja 3. sävelen väli) on puhdas kvintti ja septimi (4. ja 7. sävelen väli) on pienempi kuin tasavireinen septimi. (Suuri Musiikkitietosanakirja 1991, osa 4, 93)

Moodi: Reznikoffin mukaan moodi on ihmisen psykofysiologisen tilan ilmaisua äänellä. (Rezn.1989, 20) Yleisesti moodi-termiä käytetään käsiteltäessä gregoriaanista laulua, renessanssin polyfoniaa ja tonaalista harmonista musiikkia 1600-1800-luvuilla. 1900-luvulla termin käyttöä on laajennettu käsittämään myös itäisen Välimeren musiikkityylejä ja itäistä kristillistä liturgista musiikkia. 1970-luvulla on määritelty moodille käsite, jonka toivotaan antavan kansainvälisen määrittelyn sanalle. Tällöin moodin peruspiirteisiin on luonnehdittu kuuluvaksi luonteeltaan erilaiset asteikot, pää-äänien hierarkia, korukuvioiden käyttö ja koristellut äänet. Moodia käsitteleviin termeihin tulee liittää keskiajan Kreikan kristillisessä musiikissa käytetty termi echos, joka oli mallina gregoriaanisen laulun moodille. (New Grove 1980, osa 12, 377, 423.)

Neumi: Neumi-sana voi tulla kreikan kielen sanoista nomos = merkki tai pneuma = henki, hengitys. Neumi on kuitenkin merkki, joka tulee kironomiasta. Kiros = käsi — kironomia = käsimerkki. (Rezn.1993c.) Yleisen käsityksen mukaan neumit ovat vanhinta nuottikirjoitusta, ellei kirjaimia

oteta huomioon, kreikan kielen sana neuma = viite. (Musiikkisanakirja 1982, 187.)

Orfilaisuus: Antiikin Kreikan mysteeriuskonto, jonka perustajana pidettiin Orfeusta. Orfilaisuus ei varsinaisesti ollut organisoitu yhteisö. Yhteisöjä oli niin Kreikassa kuin Roomassa. Tyypillisenä piirteenä on voimakas tuonpuoleisuuden korostaminen. Orfilaisuus on vaikuttanut suuriin ajattelijoihin, mm. Platonin välityksellä orfilaisia vaikutteita siirtyi uusplatonismiin ja kristinuskoon. Varhaiskristillisen käsityksen mukaan Orfeus oli historiallinen henkilö, ja häntä kunnioitettiin yhtenä profeetoista. (Otavan Suuri Ensyklopedia 1978, osa 7, 4916).

Osasävelet: osaäänekset. Äänisignaalin spektriin sisältyvä äänes eli siniääni. Jaksollisella signaalilla on harmoninen spektri eli se koostuu osasävelistä, joiden taajuudet ovat kokonaislukusuhteissa f0, 2x f0 ja 3x f0 jne. Alin taajuus f0= perustaajuus ja havaittu äänen korkeus määräytyy sen mukaan. Muita osasäveliä kutsutaan yläsäveliksi (tai ylä-ääneksiksi). (Suuri Musiikkitietosanakirja osa 5, 32).

Pyhä laulu: Tässä tutkimuksessa tarkoitan käsitteillä Pyhä laulu ja Pyhä taide Reznikoffin määritelmiä. Pyhyys liittyy hengen maailmaan. Ihmisen suhdetta pyhään pidetään todellisena. (Rezn.1989,19.) Reznikoffin mukaan Pyhässä laulussa voidaan nähdä kaksi tasoa. Ensinnäkin laulu saa aikaan keskittyneisyyttä ja johdattaa mietiskelyyn. Toiseksi Pyhä laulu on laulua, joka on suorassa yhteydessä hengen kanssa. Shamaanilla on Pyhän laulun kautta yhteys tuonpuoleiseen. Samoin ehtoollisessa pappi pyytää Pyhää Henkeä laskeutumaan ja läsnäolollaan pyhittämään ehtoollisaineet, jotta meidän sielumme parantuisi. Tämä on Reznikoffin mukaan papillinen toimenpide kautta maailman. Pyhä laulu on laulua, joka ei kohdistu meihin, vaan hengen maailmaan. (Rezn.1981, 208.)

Pythagoralainen intonaatio: Asteikkoviritys, jossa kaikki kvintit ja kvartit ovat puhtaita eli ei tasavireisiä. Pythagoralainen viritys sisältää erilaisia asteikkoja. Kvinttien ja kvarttien sarja muodostaa pentatonisen asteikon. Kvinttien sarja muodostaa asteikon, jossa terssit ja sekstit eroavat syntonisen komman verran tasavireisestä virityksestä. Pythagoraan asteikossa on tavallisimpiin viritysjärjestelmiin verrattaessa suurimmat duurisekunnit ja -terssit ja pienimmät mollisekunnit ja -terssit. 12 pythagoralaisen kvintin sarja sisältää yhden kvintin, joka on komman verran pienempi kuin puhdas kvintti. (New Grove 1980, osa 15, 485.)

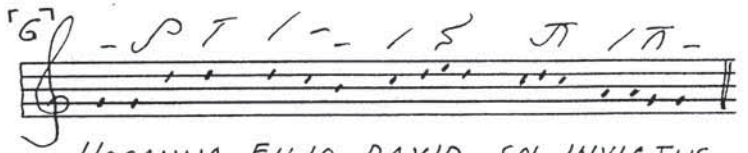
Puhdas intervalli: luonnollinen intervalli. Puhdas intervalli on luonnollisessa resonanssissa, jolloin siinä kuuluu perusäänen lisäksi paljon harmonisia ääniä. (Rezn.1992b; Warwick. 1994.)

Vokaali: Äänne, jossa ilmavirta pääsee virtaamaan jatkuvasti ja esteettä suun keskeltä ulos. (Wiik 1981, 36.)

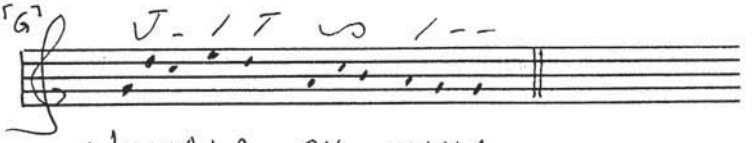
Yläsävelet: ks. osasävelet

Ääniterapia: Reznikoff puhuu aina ääniterapiasta, ei musiikkiterapiasta, koska ääni on aina ennen musiikkia. Hänen mukaansa musiikin avulla voi tehdä paljon terapiaa, mutta ensin on ymmärrettävä, mitä on ääni ja mikä on äänen suhde ihmiseen. Tässä työssä termi ääniterapia tarkoittaa äänen terapeuttisia vaikutuksia, ei ääneen kohdistuvaa terapiaa. Ääniterapialla hän tarkoittaa nimenomaan ihmisen äänen terapeuttista vaikutusta, ei koneelta, nauhalta tai soittimesta tulevaa ääntä. (Rezn. 1993c ja 1994c.) Ääniterapiaa voisi kuvata sanalla äänihoito, koska kysymyksessä ovat äänen hoitavat vaikutukset (vertaa esim. sanaan valohoito).

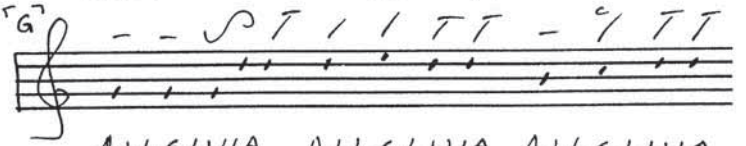
Äänen havainto: Reznikoff käyttää termiä äänen havainto. Tällä hän tarkoittaa äänen kokonaisvaltaista vastaanottamista, tuntemista ja aistimista koko keholla.



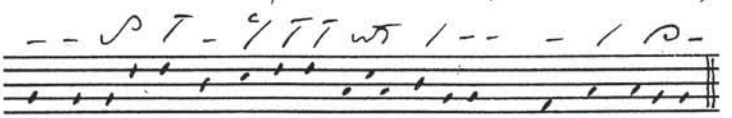
HOSANNA FILIO DAVID, SOL INVICTUS.



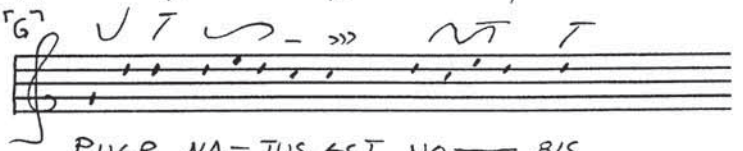
JUMALA ON IHANA.



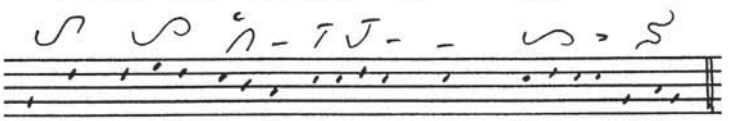
ALLELUIA, ALLELUIA, ALLELUIA,



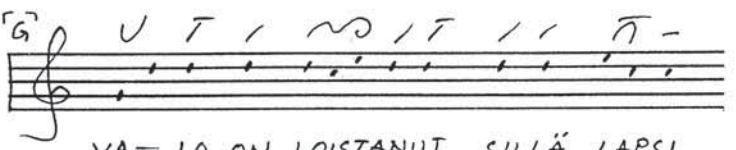
ALLELUIA, ALLELUIA, ALLELUIA, ALLELUIA.



PUER NA-TUS EST NO—BIS



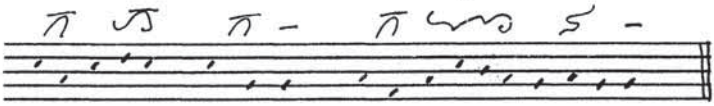
ET FI—LIUS DATUS EST NO—BIS.



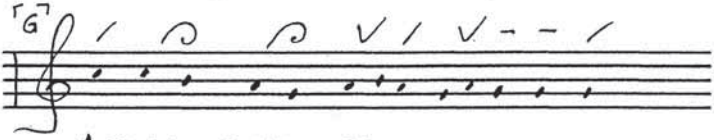
VA—LO ON LOISTANUT, SILLÄ LAPSI



ON ME— ILLE SYNTYNYT, JA POIKA



O——N MEILLE A——NNE—TTU.



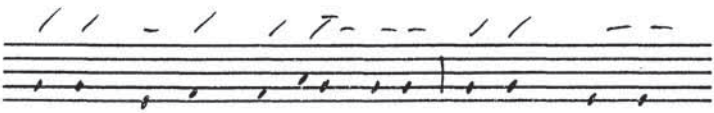
AQUAM QUAM EGO DEDERO QUI



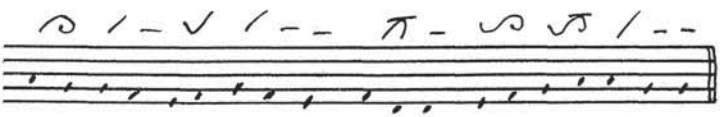
BIBERIT EX E-A NON SITIET UNQUAM.



A—NNA MINULLE, HERRA, SITÄ VETTÄ,

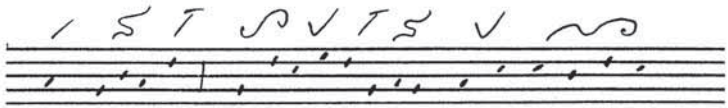


ETTEI MINUN TULISI JANO, EIKÄ MINUN



TARVITSISI KÄYDÄ TÄÄLLÄ AMMENTAMASSA.

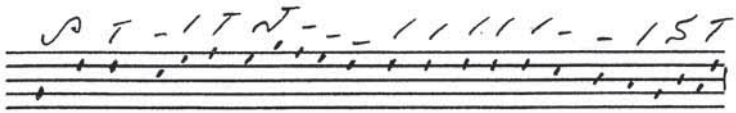

SANCTUS SANCTUS SANCTUS DEUS
SANCTUS SANCTUS SANCTUS CHRISTUS
SPIRITUS SPIRITUS SPIRITUS SANCTUS
SANCTUS SANCTUS SANCTUS DEUS.
KUNNIA, KUNNIA — OLKOON
SINULLE! TOTUUDEN VALO JA HENGEN TULI
TERVE! AURINKO — VOIMAN JA VANHURSKAUDEN



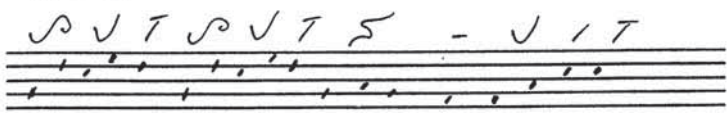
LÄHDE — . KUNNIA — OLKOON



SINULLE! TAIVAS, KAUNEUDEN JA RAUHAN AVARUUS!



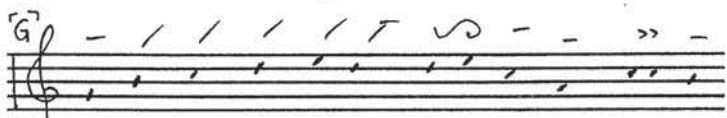
TERVE! ÄITIMAA — ILON JA ELÄMÄN ANTAJA.



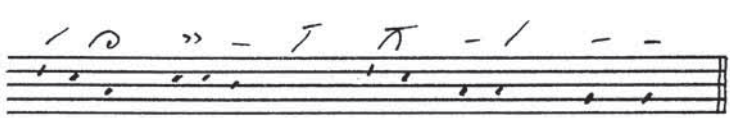
KUNNIA, KUNNIA — SINULLE



O — LKOON, O!



CANTATE DOMINO CANTICUM NOVUM



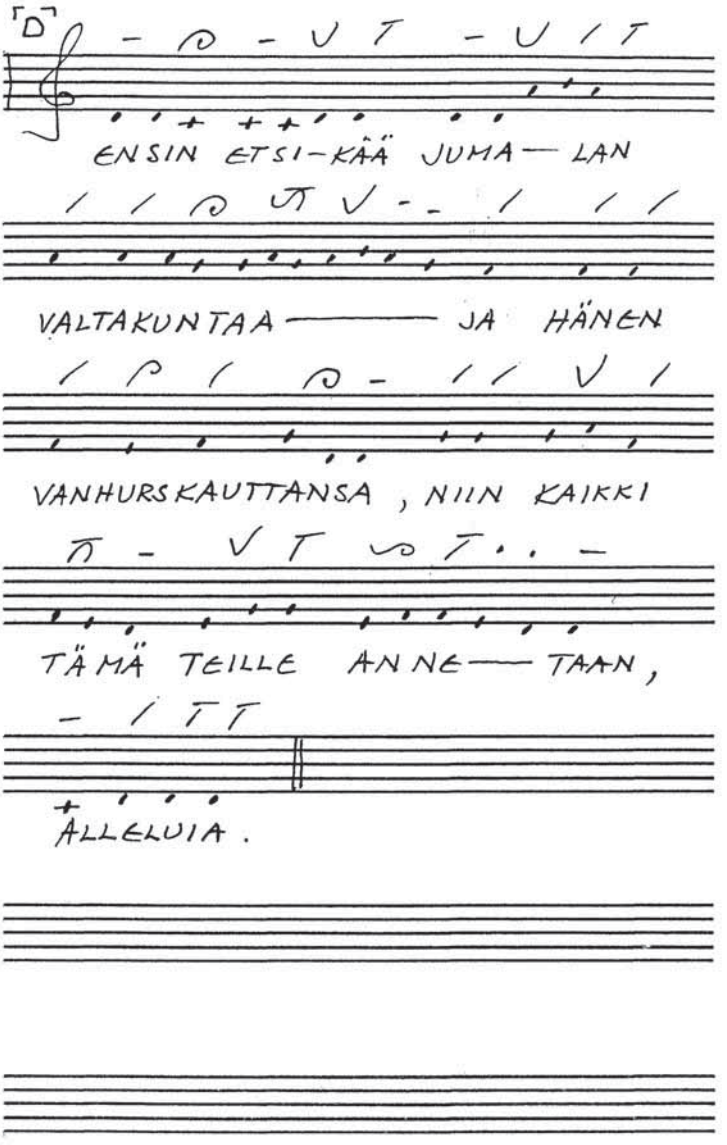
LAUS EJUS AB EXTREMIS TERRAE.


F
NON IN SO-LO PANE —— VI-VIT HOMO
SED IN OMNI VERBO QUOD PROCEDIT
DE O—RE DEI.
F
IHMINEN EI E-LÄ AINOA-STAAN
LEIVÄSTÄ, VAAN JOKAISESTA SANASTA,
JOKA LÄHTEE JU-MA-LASTA.
F
YLISTÄKÄÄ HERRAA, KAIKKI HÄNEN EN-


KELINSÄ, YLISTÄKÄÄ HE—RRAA, KAIKKI
HÄNEN PYHÄT SOTAJOUKKO———NSA,
Y—LI—STÄ—KÄÄ HÄNTÄ, AU—RINKO
JA KUU———, YLI—STÄKÄÄ
HÄNTÄ KAIKKI KIRKKAAT TÄHDET JA
VA———LO.
VA———LO.


F
ALLELUIA ALLELUIA ALLELUIA
A-LLE-LUIA — , A-LLE-LUIA — .
E
KYRIE ELEISON , KYRIE ELEISON
KYRIE ELEISON , KYRIE ELEISON .


A-VE MARI—A, GRATIA PLENA
DOMINUS TECUM BENEDICTA TU IN
MULIE—RI—BUS, ALLE—LUIA.
TERVE ARMO—ITETTU MARI—A
HERRA OLKOON SINUN KANSSASI
SIUNA——TTU SINÄ VAIMO——JEN
JOUKOSSA, ALLELUIA.

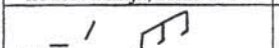
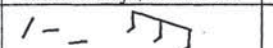

D
ENSIN ETSI-KÄÄ JUMA— LAN
VALTAKUNTAA ——— JA HÄNEN
VANHURSKAUTTANSA , NIIN KAIKKI
TÄMÄ TEILLE ANNE— TAAN ,
ALLELUIA .


D
NIIN PUUT LAULAVAT: JUMALAN
KIITOS, JUMALAN KIITOS, JU
MA-LA N KIITOS
JU
MA-LAN KII TOS.

I Perusmerkit:

virga	gravis	punctum	brevis	pes	clivis
					

Perusmerkeistä kolmen nuotin yhdistelmät:

nouseva linja, esim. d-e-f	laskeva linja, esim. f-e-d	
		torculus (laskeva, nouseva, laskeva)
		
		porrectus (nouseva, laskeva, nouseva,)
		

II Nopeus:

episeme, hitaasti	tenere, erittäin hitaasti	celeriter, nopeasti
		

eli neljä nopeutta: 

III Koristelu:

a) ylöspäin: 1. quilisma Jos poikkiviiva  , tehdään voimakas portamento kurkusta.
2. pes quassus 

b) alaspäin: 3. laskeva quilisma 
pressus eli laskeva pes quassus
virga strata  eli virga+koriste
koristettu torculus  eli pes quassus+pressus

c) horisontaali: strophicus (strophici) >
distropha >>
tristropha >>>

IV Tulkinnan merkit:

ääntäminen: liquescens
korkeus:equaliter, samalla korkeudella, e
levare, l
sursum superior, korkeampi
iusum, i
dynamiikka: fragor, forte, f



1. quilisma 2. pes quassus 3. laskeva quilisma

Laulu on etuoikeus, joka ei kuulu vain musiikin ammattilaisille, vaan jokaiselle ihmiselle. Puhtaan ja hiljaisen ihmisäänen suuri voima herkistää korvat, avaa mielen, rauhoittaa ja hoitaa. Ranskalaisen professori Iégor Reznikoffin kehittämässä opetusmenetelmässä pyritään siihen, että ihminen oman äänensä avulla saavuttaa uudenlaisen yhteyden kehoonsa ja tietoisuuteensa. Välineinä ovat erilaiset äänentuotto- ja vokaaliharjoitukset, kuulon harjoittaminen, kehon resonanssin tutkiminen ja varhaiskeskiaikaiset eli gregoriaaniset laulut. Kirjoittaja Hilkka-Liisa Vuori on perehtynyt antiikin kontemplatiiviseen lauluun ja gregoriaaniseen lauluun useita vuosia sekä teoreettisesti tutkien että itse laulaen. Kirja perustuu hänen Sibelius-Akatemialle tekemäänsä pro gradu -työhön.

Unigrafia
Helsinki 2014