

ÄÄNI JA JOOGA: Jooga-lehti 1/2008

Ihminen on ääniolento. Olennaisimmat piirteet tästä ilmenevät parhaiten vastasyntyneen parkaisussa. Ensinnäkin: ääni on olemassaolon ilmaisu – minä elän ja olen olemassa. Toiseksi: spontaanisuus – äänellisessä ilmaisussa ei ole mitään kahlittua eikä kontrolloitua. Kolmanneksi: ilmaisu on täysin kokonaisvaltaista, koko keho osallistuu pontevasti.

Näin onnellisesti on alussa. Vasta myöhemmin alkaa äänellisen ilmaisun rajoittaminen, mikä on reaktiota ulkomaailman palautteisiin. Tuloksena on minän tukahduttaminen ja samalla ääni-ilmaisun kahlitseminen. Tämä merkitsee myös koko ihmisolemuksen jäähmetymistä. Oikeastaan kaikki myöhempi äänenkäytön kehittäminen on vain näiden itserajoitusten purkamista ja paluuta äänen alkuperäisiin ominaisuuksiin.

Ääni – soiva käyntikortti

Jokaisen ääni on myös ainutlaatuinen ja jokaisella on oikeus omaan ääneen. Tämä ei ole itsestään selvää. Ihmisen ääni on hyvin intiimi asia ja ääneen ja sen käyttöön liittyy monilla ahdistavia muistoja mm. koulun kammottavista laulukokeista tai kehotuksista sulkea suu, kun on halunnut ilmaista itseään. Kun lapselle on sanottu, että parasita kun olet hiljaa, se merkitsee samaa kuin sanoisi, että et ole hyväksytty. - Tapoja käyttää ääntä on lukemattomia ja artikkelissani tahdon korostaa etenkin äänenkäytön suorituspaineteetonta puolta, varsinkin kun ääntä käytetään joogassa. Tällöin ei ole kyse laulamisesta perinteisessä mielessä vaan pikemminkin äänessä kellumisesta. Oman äänen itsekriittisen ja ahdistuneen tarkkailun voi siis täysin unohtaa.

Tässä keskityn lähinnä sellaisiin universaaleihin ääniin ja sovellutuksiin, joita voi käyttää joogaharjoituksessa syventämään kehon ja mielen yhteyttä, auttamaan lempeästi hiljaisuuden tilaan sekä saamaan kokemus omasta ainutlaatuisesta äänestä ja rohkaistua käyttämään sitä.

Äänen käyttö on aina kuulunut luonnollisella tavalla joogaan ja onhan koko joogatradiatio säilynyt laulamalla ja tullut vasta myöhemmin Patanjalin kirjaamaksi. Tämän päivän haasteena on löytää sellaisia ääniharjoituksia, jotka soveltuvat suomalaiseen joogaan ja mentaliteettiin. Mielestäni vanhaa perinnettä voi luovasti soveltaa nykyi-
kaan.

Värähtelen - siis olen

Tutustuessamme ääniolentoisuuteemme keskeinen käsite on **kehoresonanssi**. Keho soi ja ottaa vastaan äänen värähtelyjä. Voidaan runollisesti sanoa, että jokainen meistä on ainutlaatuinen soitin ja soi omalla ainutlaatuisella tavallaan. Kaikki on energiaa ja värähtelyn tilassa ja ääni on eräs energian muoto, jota kutsutaan ääniaalloksi. Se saa esim. ilman, veden ja myös kehon värähtelemään, onhan keho pääasiallisesti vettä. Äänen aistiminen on hyvin monimutkainen tapahtuma, niin mutkikas, että esim. äänihuulten ja korvan yhteyttä äänenantotapahtumassa ei ole vielä pystytty täysin selvittämään! Se ei siis ole pelkästään korvan asia vaan resonanssin kokeminen liittyy myös tuntoaistiin. Äänen värähtelyn voi konkreettisesti tuntea kehossa ja se on hyvin hienovaraista ja sen voi oppia tuntemaan vähitellen. Tarvitaan kärsivällisyyttä ja malttia hyväksyä kehoistamisen hitaus, mutta on erittäin palkitsevaa kun voi tuntea resonoivansa päästä jalkapohjiin asti. Silloin sitä on vankasti hengissä ja läsnä.

Äänen resonanssin tuntemiseen voidaan käyttää hiljaisia, lähellä puheääntä olevia vokaaliääniä, esim. a-, o-, ja u-vokaaleja. Peruseriaate resonanssin tuntemiseen on, että äänimateriaali, jota käytetään, on mahdollisimman yksinkertaista. Mitä yksinkertaisempi materiaali, sitä syvemmälle tietoisuuteen se menee. Tapoja ja harjoituksia on useita, riippuen mitä menetelmää käyttää. Myös luovia, toimivia harjoitteita on runsaasti.

Äänneet soivat tietyissä kehon kohdissa. Esim. a-vokaali soi selkeästi rintakehän alueella. Resonanssin tuntemista auttaa silmien sulkeminen ja käden laittaminen rintakehälle. Mitä enemmän värähtelyä kehossa tuntuu, sitä rennommalta myös olo tuntuu. Äänen avulla voi käydä kehoa läpi tunnustellen värähtelyn avulla, missä resonanssia

tuntuu ja missä ei. Esim. jos kehotietoisuus on heikkoa jaloissa, on hyvä käyttää matalaa o-vokaalia.

Voimaäänet

Edellä mainituissa harjoituksissa äänen käyttö on hiljaista. Ihminen tarvitsee myös vahvoja ääniä. Näitä ovat yläsävelääniharjoitteet. Kyseisiä ääniä on pidetty tärkeinä ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja hengelliseen hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Ne ovat ikivanhaa ihmiskunnan yhteistä omaisuutta.

Yläsävel on perussävelen kerrannainen: ääntä tehtäessä kuuluu perussävelen lisäksi juuri tämä kerrannainen, huilumaisena tai metallisena. Yläsävelet ovat äänen fysiikkaan liittyviä: ne kuuluvat aina riippumatta siitä, tiedostaako kuulija kuulevansa ne vai ei.

Yläsävelharjoitteiden vaikutus on monipuolinen: niiden tekeminen saa energian virtaamaan vapaasti, ne mm. kirkastavat ajatuksia, laukaisevat jännitystiloja ja kehittävät kuuloa ja aistien herkkyyttä sekä myös vahvistavat itse ääntä.

Harjoitteina käytetään erilaisia vokaali- ja konsonanttiyhdistelmiä, esim. uoaei-yhdistelmää tai takaista r-äännettä. Äänet tehdään syvän hengityksen kera. Leuka pidetään liikkumattomana ja kieli kerkeänä. Suun sisäistä resonanssitilaa käytetään optimaalisesti. Spontaanin äänellä leikkimisen tuloksena voi usein olla oivallus ja kokemus yläsäveläänten tuottamisesta ja niiden kuulemisesta, eli aina ei tarvita hillitöntä otsaa rypistävää jyystöä.

Ääntä päästämään

Kun lähdetään ottamaan ääntä mukaan joogaharjoitukseen, sen on hyvä tapahtua vähitellen, leppoisasti ja vaivihkaa. On oivallista, että harjoitusta on tehty jo suhteellisen pitkään kehon ja mielen vähitellen vapautuessa. Äänen voi ottaa mukaan harjoituksen keskivaiheilla tai sitten harjoituksen loppuosassa. Kokemus opettaa. Harjoituksessa ei tietenkään ole yhtä ainoaa oikeaa kohtaa käyttää ääntä: avoin ja luova asenne sekä herkkyytensä kuuntelemisessa ovat valttia.

Äänen vapaata päästöä voi kokeilla hengitysharjoituksissa uloshengityksen paikalla, käyttämällä huokailuääniä, esim. a-vokaalia. Tämän jälkeen voi siirtyä luontevasti kehoresonanssiin tutustumiseen. Voimaääniä voi käyttää joogaharjoituksessa kun meno on dynaamisempaa. Aluksi yläsävelharjoituksissa on maltti paikallaan, eli vähän mutta hyvää -periaatteella. Harjoitusta ei ole mielekästä päättää voimaääniin, vaan palata kokoaviin, hiljaisiin ääniin.

Äänimeditaatio

Ääntä on läpi historian käytetty sydämen, mielen ja kehon hiljenemisen apuna matkalla kohti pyhän kokemista. Ihmisellä on luontainen kaipaus harmoniaan ja Suureen Hiljaisuuteen, olipa hän siitä tietoinen tai ei. Ääni valmistaa olemustamme sen kokemiseen mitä ei voi sanoin kuvata.

Käytännössä yksinkertaisten vokaaliäänteiden sekä erilaisten vokaali- ja konsonanttiyhdistelmien avulla voidaan lähestyä sisäistä hiljaisuutta. Esim. aoum-harjoitus palvelee tätä tarkoitusta. Äänen liikkeen voi tuntea kulkevan kehossa alhaalta ylös. Olen-naista hiljaisuuden syvenemiselle on toistaa ääniteitä tarpeeksi pitkään. Kehossa olevat äänen keskeisimmät resonanssipaidat eli rintakehä, kurkun tienoo, otsan alue ja päälaki ovat eräänlaisia portteja tietoisuuden tilan muutoksiin ja olemassaolon syvempiin kokemisen tasoihin. Ilmiö on täysin universaali ja lännen mystiikan perinteestä löytyvät samat asiat kuin idästä, eli kun tarpeeksi kauas matkataan historian alkuhämärään, päästään yhteisille juurille.

Pia Skibdahl

helsinkiläinen laulaja, laulopedagogi ja jooganoijaaja