

Uukuniemi-juhlat 2023

Juhlapuhe

Petri Toiviainen

Arvoisa juhlaväki! Lämmin kiitos kutsusta puhumaan tähän juhlaan. On aina ilo tulla takaisin tänne luonnonkauniille Uukuniemelle. Omasta taustastani sen verran, että en ole Mensuvaaran Toiviaisia, mutta kuitenkin uukuniemeläinen avioliiton kautta. Tuija-vaimoni nimittäin näki päivänvalon Niukkalan Orpolassa. Karjalainen olen toki sukujuuriltani itsekin, sillä äitini syntyi Raja-Karjalan Salmassa, ja isäni taas Pyhäjärven rannalla, ei siis tuon vieressä siintelevän, vaan Kannaksella sijaitsevan nimikaiman.

Kesäjuhliemme tämänvuotinen aihe, musiikki, sopii tänne eteläkarjalaiseen ympäristöön mainiosti. Onhan musiikki, ja erityisesti laulaminen, ollut aina olennainen osa juuri karjalaista kansanperinnettä. Tämän huomaa vaikkapa maakuntalaulujen sanoja tarkastellessa: siinä missä kainuulaiset laulavat nälästä, pohjalaiset puutteesta ja kurjuudesta, ja satakuntalaiset kyntämisestä, niin karjalaiset laulavat – mistäpä muusta kuin laulamisesta. ”Laulun laaja kotimaa!”

Mitä taas kansanlauluihin tulee, mielenkiintoinen havainto on, että karjalaisissa kansanlauluissa on muuta maata surullisempi pohjavire, eli ne menevät läntisiä kansanlauluja useammin mollissa. Tämä on mielenkiintoista ottaen huomioon yleisen mielikuvan karjalaisista illoisina ja eloisina ihmisinä. Ehkäpä selitys on siinä, että surut on Karjalassa perinteisesti laulettu pois mielestä?

Musiikki on tietysti tärkeä osa kulttuuria myös Karjalan ulkopuolella, itse asiassa joka puolella maailmaa, joten pohtikaamme hetken aikaa sitä, miksi musiikkia ylipäänsä on olemassa.

Musiikkia on ollut jo ammoisista esihistoriallisista ajoista lähtien. Esimerkiksi vanhin löydetty musiikki-instrumentti, Neandertalin luuhuilu, on 60.000 vuotta vanha. Siitä, miten musiikki syntyi, ei kuitenkaan ole varmaa tietoa. Kehittyikö se jonkinlaisena evoluution sivutuotteena, vai onko sillä peräti ollut vaikutusta lajinkehitykseen? Kuuluisan 1800-luvulla eläneen tiedemiehen Charles Darwinin mielestä musiikillisilla kyvyillä on ollut vaikutusta lajinkehitykseen, sillä ne ovat edistäneet kumppanin hankkimista: voidaankin laulu- ja tanssitaidolla osoittaa kuntoa, voimaa, kehonhallintaa ja terveyttä. Monien mielestä esimerkiksi

rockmuusikot ovat eläviä todisteita musiikin hyödyllisyydestä pariutumismarkkinoilla.

Toinen musiikin alkuperää koskeva selitys liittyy yhteisöllisyyden voimaan. Ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen eläin, ja monet ajattelevat musiikin palvelevan ryhmien yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistavan sosiaalisia siteitä. Yhteismusisoinnilla ja tanssilla on myös voitu osoittaa ryhmän yhteenkuuluvuutta ja voimaa ja mahdollisesti jopa pelottaa vihollisheimon jäsenet tiehensä.

Kolmannen teorian mukaan musiikki on aikoinaan kehittynyt ns. vauvapuheesta. Aikuisethan muuttavat luonnostaan puhetapaansa ja äänenkäyttöään puhuessaan vauvojen ja pienten lasten kanssa. Tällainen melodinen ja korkeaääninen puhe auttaa vauvaa paremmin ymmärtämään esimerkiksi puheen tunnesisältöjä. Äidin ja vauvan välinen kommunikaatio onkin erikoinen sekoitus puhetta ja laulua ja on saattanut olla aikoinaan eräänlainen musiikin alkumuoto.

.....

Nykyään musiikki on läsnä kaikkialla. Kävellessämme kaupoissa, istuessamme kahviloissa tai matkustaessamme busseissa, musiikki kaikuu ympärillämme. Elokuvat, televisio, teatteri ja urheilukilpailut hyödyntävät musiikin voimaa kukin omalla tavallaan. Musiikki toimii elokuvissa ja televisiossa tunteiden vahvistajana ja tarinankerronnan tukena, luoden jännitystä, iloa tai surua. Teatterissa musiikki voi luoda tunnelmia ja korostaa näytelmän tärkeitä hetkiä. Urheilukilpailuissa musiikki luo jännitystä ja nostattaa tunnelmaa, innostaen sekä urheilijoita että katsojia. Kaiken kaikkiaan musiikilla voidaan voimakkaasti vaikuttaa siihen, miten me koemme itsemme ja ympäröivän maailman.

Musiikin vaikutuksia tutkitaan tieteellisesti eri puolilla maailmaa. Myös oma tutkimusryhmäni Jyväskylän yliopistossa pyrkii selvittämään, miten musiikki vaikuttaa mieleen, kehoon ja aivoihin eri ikäryhmissä ja miten sitä voidaan käyttää tukemaan oppimista ja parantamaan emotionaalista, kognitiivista, motorista ja sosiaalista hyvinvointia niin arkielämässä kuin koulutus- ja kuntoutuskäytössä.

Tutkimuksissa on havaittu, että musiikki vaikuttaa vahvasti mieleemme ja mielialaamme. Se synnyttää voimakkaita tunteita, ehkä

tehokkaammin kuin mikään muu taiteenlaji. Monet meistä säätelevätkin omaa mielialaansa musiikkia kuuntelemalla. Esimerkiksi iloista ja energistä musiikkia kuunnellessamme saatamme tuntea ilon ja innostuksen vyöryvän läpi kehomme. Toisaalta lempeät ja rauhoittavat sävelmät voivat auttaa meitä rentoutumaan, luomaan rauhallisen mielentilan ja vähentämään stressiä. Näiden tunnevaikutusten takia musiikilla on myös tärkeä osa erilaisissa seremonioissa. Koulujen kevätjuhliissa laulamme Suvivirren, tai vaikkapa Carl Mikael Bellmanin sävelmän ”Tuuli hiljaa henkäilee” uukuniemeläisen runoilijan Olli Wuorisen sanoin. Leijonien voittaessa jääkiekon olympiakultaa kajautamme riemurinnoin Maamme-laulun.

Entä miten aivomme sitten käsittelevät musiikkia? Musiikki on hyvin monimutkainen ja monikerroksinen ääni-ilmiö, jossa yhdistyvät erilaiset melodiat, harmoniat ja rytmit. Moderneilla aivokuvantamismenetelmillä onkin havaittu, että jo pelkkä musiikin kuuntelu aktivoi aivoissamme erittäin laajoja hermoverkkoja. Musiikin kuuntelu on siis sellaisenaan hyvin tehokasta aivojumbppaa, puhumattakaan vaikka laulamisesta tai jonkin musiikki-instrumentin soittamisesta. Myös aivojen syvien osien ns. mielihyvähakeskukset aktivoituvat, kun kuuntelemme mielimusiikkiamme. Näin moderni aivotutkimus vahvistaakin sen, minkä kansa on tiennyt aina: ”viini, laulu ja naiset” – tai englantilaisen punk-bändin sanoin ”sex and drugs and rock’n’roll” – kuuluvat yhteen.

Musiikilliset muistot ovat meillä usein hyvin syvällä. Meidän ikäisemme, 60-luvulla televisiota katselleet, muistavat varmasti hyvin, Missä Ajatarliike sijaitsi ja moneenko asti se oli joka ilta auki tai mikä oli Suomen suosituin riisi, vaikka itse mainoksista emme muuta muistaisikaan. Muistisairauspotilailla on havaittu, että vaikka muut muistot haalistuvat, musiikki usein säilyy ja sitä tunnistetaan edelleen. Musiikilla voikin olla merkittävä ja myönteinen vaikutus tällaisten henkilöiden elämään. Se voi auttaa lievittämään ahdistusta, rauhoittamaan levottomuutta ja parantamaan mielialaa.

Paitsi mieleemme ja aivoihimme, musiikki vaikuttaa myös kehoomme. Ensinnäkin musiikin kuuntelulla on jopa hormonaalisia vaikutuksia: se lisää mielihyvähormonien, kuten endorfiinien, dopamiinin ja oksitosiinin, vapautumista, mikä taas vaikuttaa positiivisesti mielialaamme ja vähentää stressiä. Rytmisen musiikin syke taas saa meidät polkemaan jalkaa, naputtamaan sormia tai muuten vain liikkumaan sen tahdissa, ja jopa parantamaan urheilu- tai kuntoilusuorituksiamme.

Tutkimuksissa on havaittu, että musiikilla on monia myönteisiä vaikutuksia oppimiseen. Se voi parantaa keskittymistä ja huomiokykyä, mikä auttaa oppijoita omaksumaan ja ymmärtämään uutta tietoa paremmin. Lisäksi musiikki voi kiihdyttää aivojen toimintaa ja edistää luovuutta sekä ongelmanratkaisutaitoja. Rytmin ja melodian avulla musiikki voi myös auttaa oppijoita muistamaan asioita paremmin ja helpottaa tiedon palauttamista mieleen.

.....

Musiikin vaikutukset meihin ovat siis kokonaisvaltaisia. Tämän takia musiikkia käytetäänkin osana erilaisia terapia- ja kuntoutusmenetelmiä. Esimerkiksi musiikkiterapia on osoittautunut hyväksi hoitomuodoksi masennuspotilaiden elämänlaadun parantamisessa ja heidän masennusoireidensa vähentämisessä. Tämä johtunee siitä, että musiikki voi auttaa ilmaisemaan ja käsittelemään tietynlaisia tunteita, joiden käsittely suullisesti voisi olla vaikeaa.

Aivohalvauspotilaiden taas on havaittu toipuvan nopeammin, jos he kuuntelevat päivittäin mielimusiikkiaan. Ilmeisesti musiikin aivoja laajasti aktivoiva vaikutus edistää kuntoutumista tässä tapauksessa. Parkinsonin tautia sairastavien kävelyä taas voidaan parantaa soittamalla heille rytmistä musiikkia. Musiikin rytmi ja tempo voivat auttaa säätämään kävelyn liikemalleja ja parantaa tasapainoa sekä koordinaatiota.

.....

Mitkä olisivat kuuntelun lisäksi musiikillisia harrastuksia, joilla itse voisimme ylläpitää ja kohentaa omaa henkistä ja fyysistä hyvinvointiamme? Haluan tässä nostaa esiin kaksi aktiviteettia, joilla on todettu olevan erityisen positiivisia vaikutuksia niin mieleen kuin kehoon, nimittäin kuorolaulun ja tanssimisen.

Kuorolaulun on tutkimuksissa todettu pidentävän ikää ja parantavan elämänlaatua, ja näiden vaikutusten takana on useita tekijöitä. Näitä ovat mm. lauluun kuuluva tunneilmaisuus, syvähengityksen vaatima fyysinen aktiviteetti, sosiaalinen yhteys muiden laulajien kanssa sekä laulujen opettelemisen aiheuttama kognitiivinen stimulaatio. Näiden seurauksena kuorolaulajat säilyttävät terveytensä ja energisyytensä

paremmin, ja heillä on muita parempi muisti. Lisäksi kuorolaulun on havaittu parantavan sosiaalisia suhteita ja lisäävän sosiaalista pääomaa.

Myös tanssimisessa yhdistyvät musiikki, fyysinen aktiviteetti ja sosiaalisuus. Sillä onkin tutkimuksissa havaittu olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia mieleen ja kehoon. Psyykkisellä tasolla tanssiminen voi parantaa mielialaa, vähentää stressiä ja ahdistusta sekä lisätä itseluottamusta ja itsetuntoa. Kuten euroviisuedustajamme Käärijäkin laulaa: ”Nyt lähden tanssimaan - - enkä pelkääkään tätä maailmaa.” Tanssiminen yhdistää erilaisia liikkeitä musiikin rytmisiin elementteihin, mikä edistää fyysistä kestävyyttä, voimaa, notkeutta ja kehonhallintaa. Tanssi tarjoaa myös mahdollisuuden vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa, mikä edistää sosiaalisia taitoja, ryhmähenkeä ja yhteisöllisyyttä.

.....

Hyvä juhlayleisö – kiitos, että sain olla osa tätä juhlaa ja jakaa ajatuksiani musiikin voimasta. Toivon, että tämä puhe on inspiroinut teitä pohtimaan musiikin merkitystä ja sen moninaisia vaikutuksia elämäämme.

Musiikki on universaali kieli, joka yhdistää meitä ihmisiä yli kulttuurirajojen. Se puhuttelee sydäntämme, herättää tunteita ja tarjoaa lohtua ja iloa. Musiikilla on voima ravistella meitä syvältä ja inspiroida meitä uusiin saavutuksiin.

Toivotan teille kaikille rikkaita hetkiä ja merkityksellisiä kohtaamisia musiikin parissa. Eläkäämme elämäämme musiikin kauneuden ja voiman inspiroimina – ja muistakaamme laulaa ja tanssia. ”Silloin riemun suuri soitto Karjalasta kajahtaa!”

Kiitos ja juhlat jatkukoot!