

# Lauluhoivaa - käsi kädessä laulaminen

Korhonen, Johanna & Vuori, Hilkka-Liisa 2025

Vox Silentii, www.voxsilentii.fi

## Sisältö

### Johdanto

Mitä hoivalaulu on ja miksi sitä kannattaa opettaa?

Minustako hoivalaulun opettaja?

Hoivalaulua opiskelleiden muusikoiden kokemuksia

### I Lauluhoivan keskeiset elementit

1. Oma keho on soitin: Kehoresonaation (ääni omassa kehossa) ymmärrys

2. Arkilaulu: ei-esittävää laulamista

3. Kuka laulaa – kuka sopii hoivalaulajaksi?

### II Ääni ja kosketus

1. Miksi on hyvä laulaa käsi kädessä?

2. Miten ääni rentouttaa kivussa ja stressissä?

3. Miten hoivalaulu toimii saattohoitotilanteessa?

### III Laulaminen - mitä hoivalaulussa lauletaan?

1. Vokaalilaulu

2. Nimen laulaminen

3. Laulut

4. Laularinat eli ihmisen elämänkaaren tärkeät laulut

### IV Käytännön apuja hoivalaulun opetukseen

1. Tuntisuunnitelma hoivalaulun opetukseen

2. Harjoittelun järjestäminen

3. Videoharjoitukset ja lisämateriaali

**Kiitokset:** Musiikin tohtori Hilkka-Liisa Vuori ja laulaja, toimittaja Johanna Korhonen kiittävät Uudenmaan liittoa, jonka rahoittamissa hankkeissa (Lauluvoimaa 2021–2023 ja Lauluhoivaa 2023–2024) tämä aineisto toteutettiin. Hankkeiden aikana menetelmiä kehitettiin ja sovellettiin kolmessa ikääntyneiden asumisyksikössä pääkaupunkiseudulla. Oppilaitosyhteistyössä olivat mukana Taideyliopiston Sibelius-Akatemia, Diakonia-Ammattikorkeakoulu ja Suomen Diakoniaopisto. Kiitämme yhteistyökumppaneita! Katso Lauluvoimaa-hankkeen [esittelyvideo](#).



Uudenmaan liitto  
Nylands förbund

Graafinen suunnittelu ja taitto: Linnea Vuori

## Johdanto

### Mitä hoivalaulu on ja miksi sitä kannattaa opettaa?

Hoivalaulu on ääneen, hyräilyyn, lauluun ja kosketukseen perustuvaa toimintaa muistisairaana, ikääntyneen tai muun henkilön kohtaamisessa, vuorovaikutuksessa ja hoivassa. Tämä aineisto on tarkoitettu sinulle, joka opetat hoivalaulua oppilaitoksessa tai muualla. Olemme koonneet käyttöösi

- hoivalaulun keskeiset teoreettiset ja tutkimukselliset lähtökohdat,
- joukon käytännöllisiä työmenetelmiä sekä
- tietoa siitä, miten hoivalaulu toimii käytännössä.

Hoivalaulu ei ole “kiveen kirjoitettu” menetelmä, vaan tilanteen mukaan sovellettavaa toimintaa ja osaamista, jota kukin **hoivalaulaja** – hoitaja, hoivaaja, hoivattavan läheinen – kehittää itse eteenpäin. Tämän opetusmateriaalin tarkoitus on antaa sinulle hoivalaulun opettajana tiedot ja aineistot, joiden avulla motivoit opiskelijasi luottamaan itseensä ja kokeilemaan erilaisia lähestymistapoja käytännön työssään muistipotilaiden, ikääntyneiden tai muiden hoivantarpeisten parissa.

Miksi hoivalaulua kannattaa opettaa hoito- ja hoiva-alojen opiskelijoille? Kysyntä ja tarve tällaiselle lähestymistavalle on ilmeinen. Muistipotilaiden sekä ikääntyneiden määrä on suuri ja kasvaa edelleen, ja hoivalaulun myönteisistä vaikutuksista heidän elämänlaatuunsa on runsaasti näyttöä. Myös hoito- ja hoiva-alojen työntekijät ja opiskelijat itse haluavat laajentaa osaamistaan ja onnistua työssään mahdollisimman hyvin. Hoivalaulu työtapana on yhdistettävissä moneen muuhun hoidon ja hoivan tehtävään ilman suurta lisäponnistusta. Parhaimmillaan se luo hoidettavan ja hoitajan/hoivaajan välille yhteyden, joka paitsi tuo iloa ja merkitystä elämään, myös helpottaa arkisia toimia.

Musiikin hyvää tekeviä vaikutuksia ihmisen mieleen ja hyvinvointiin on tutkittu paljon, mutta painopiste on näissä tutkimuksissa ollut musiikin kuuntelussa. Edelleen vähemmälle huomiolle on jäänyt ihmisen oman äänen käytön vaikutus häneen itseensä ja toiseen ihmiseen.<sup>1</sup> Tämä voi johtua siitä, että laulamista on pidetty itsestäänselvyytenä ja arkisena asiana.

---

<sup>1</sup> Laulamisen vaikutuksista on saatu tutkimusnäyttöä esim. Norjassa toteutetussa pitkäaikaistutkimuksessa, Batt-Rawden & Stedje 2020.

## Minustako hoivalaulun opettaja?

Sovellut hoivalaulun opettajaksi, jos olet kiinnostunut ihmisen äänestä ja ääneen perustuvasta vuorovaikutuksesta ja haluat kannustaa opiskelijoita osaamistensa monipuoliseen käyttämiseen hoidettavien hyväksi.

Hoivalaulu ei ole esittävää taidetta, vaan kohtaamista ja vuorovaikutusta sekä kunkin ihmisen oman äänen luonnollista käyttöä. Sinun ei tarvitse "osata laulaa", eikä sinulla tarvitse olla musiikillisia erityistaitoja tai -valmiuksia.

Tarvitset myönteisen asenteen ääntä ja äänenkäyttöä kohtaan sekä rohkeutta hyrällä, hymistä ja laulaa omalla äänelläsi - sellaisena, kuin se itse kullakin on. Jokainen, jolla on puheääni, kykenee tuottamaan riittävää hyräily- ja lauluääntä myös hoivattavien kohtaamiseen.

## Hoivalaulua opiskelleiden muusikoiden kokemuksia

Lauluvoimaa- ja Lauluhoivaa-hankkeissa oli mukana Sibelius-Akatemian opiskelijoita. Tässä heidän kokemuksiaan:

*"Hoivalaulu koskettaa, hoivaa ja luo yhteyttä ihmisten välille. Se on kohtaamista ja kuulluksi tulemistä. Laulutaito on hoivalaulussa toissijaista – päällimmäisenä mieleen jää kohtaaminen, joka saattaa olla lyhyt hetki, kosketus tai vain hymy kasvoilla.*

*Hoivalaulu voi olla myös yhteisöllinen hetki, jossa jokaisella on merkitystä ja paikkansa joko esimerkiksi mukana laulamassa, toivomassa kappaleita tai vain kuuntelemassa. Olen ymmärtänyt, kuinka tärkeää on kuulla jokaisen toiveet laulujen suhteen ja huomioida, mistä lauluista kukin pitää. Näin yksilö tulee kuulluksi ja nähdyksi. Samalla opin myös itse uusia lauluja, mikä on mahtavaa. On myös ihanaa kuulla laulujen yhteydessä niiden herättämiä muistoja ja ajatuksia.*

*Hoivalaulu koskettaa ja luo sillan yksilöiden välille, vaikka esimerkiksi puheen kautta se ei enää onnistuisi. Koen, että hoivalaulu hoivaa myös itse laulajaa vahvasti ja luo merkityksellisyyttä arkeen." -Sonja Kola*

“Hoivalaulukäynnit ovat olleet itselleni todella mieluisia. Välillä käynneille lähteminen tuntuu raskaalta, mutta kotiin palattua minulla on ollut poikkeuksetta tyytyväinen ja iloinen olo. Antoisaa itselleni on se, että näen jatkuvasti työni positiivisen vaikutuksen ja saan siitä myös palautetta. Saan tuoda asukkaiden elämään jotain hyvää ja arvokasta ilahduttamalla ja koskettamalla heitä laulun avulla. - -

On todella palkitsevaa antaa ihmisille hoivaa musiikin kautta, ja samalla tarjota heille läsnäoloa ja läheisyyttä. Musiikin parissa työskentelevinä taiteilijoina pohdimme usein työmme merkityksellisyyttä yhteiskunnallisessa kontekstissa. Hoivatyön kautta voin todistaa taiteen ja musiikin merkityksellisyyden ihmiselämässä ehkä lähempää kuin koskaan.” -**Anni Santakari**

”Omia kokemuksiani on, että hoivalaulu hoivaa myös laulajaa, se koskettaa ja on todella merkityksellistä. Sen kautta rakentuvat kohtaamiset jäävät mieleen pitkäksi aikaa. Hoivalaulu tuntuu tärkeältä, ja siinä on tärkeintä juuri kohtaaminen, ei laulutaito. Se vaikuttaa ajatteluun; sen kautta tulee pohtineeksi laulamista ja kohtaamista myös muualla. Äänen resonointi – ja yhteinen resonointi – yhdistää erityisellä tavalla. Yhteinen laulu yhdistää, ja sen avulla voi tutustua ihan uudella tavalla hoivattavaan. Joku saattaa laulujen yhteydessä jakaa jonkun muiston tai muulla tavoin jakaa itsestään jotain. Hoivalaulu voi myös lisätä kokemusta hoivattavan ainutlaatuisuudesta.” -**Tiia Schwartz**

“Hoivalaulukäynneissä Taavissa ja Kaunialassa oli toki aluksi jännittävää, kun laulut on tottunut hoitamaan enemmän esitystyyppisesti. Kun pääsi vauhtiin, paineet vähenivät, kun ei kuitenkaan tarvinnut liikaa miettiä, muistaako kaikkia sanoja, vaan laulun toistaminenkin oli sallittua. Oli kyllä hyvä pitää mielessä pientä laululistaa, josta ainakin saisi mieleensä laulettavaa.

Lauluhetkissä sai huomata kuinka laulu rauhoitti, ilahdutti ja liikutti asukkaita - - Toiveena on, että lauluperinne jatkuisi runsaana kouluissa, kodeissa ja laajemminkin kaikkialla, jotta myös tulevilla sukupolvilla olisi mukanaan lauluja, jotka voivat herättää muistoja ja muistia.” -**Josefiina Varis**

# I Lauluhoivan keskeiset elementit

## 1. Oma keho on soitin: Kehoresonaation (ääni omassa kehossa) ymmärrys

Ääni on värähtelyä aineessa. Ihminen on soitin, jossa hänen oma äänensä värähtelee eli resonoi. Ääni on väline, jolla ihminen voi koskettaa itseään sisältä, rentoutua, keskittyä ja kokea voimaantumista. Ääni on myös väline kohdata toinen: ääni koskettaa sekä kehoa että mieltä ja tunteita.

Oman pakottoman äänen tuottaminen ja levollinen toistaminen syventää hengitystä, rauhoittaa pulssia ja rentouttaa lihaksia. Kun tuotamme ääntä, leuan ja poskien alueen rentous leviää koko kehoon.<sup>2</sup>

Lähtökohtana tiedostavassa laulamissa on **kehoresonanssi** eli ääni värinänä ja sointina omassa kehossa. Kehoresonanssia opetellaan konkreettisesti tunnustelemalla käsin äänen sointia omassa rintakehässä, päässä, selässä ja vatsan alueella.<sup>3</sup> Äänen voi tuntea myös sisäisenä liikkeenä. Se on kuin vahvistettu hengitys. Kehon resonanssin kuunteleminen kaiken kaikkiaan kasvattaa kehotuntemusta ja sitä kautta itsetuntemusta.

Kehon sointia opetellaan havainnoimaan laulamalla vokaaleita ja soivia konsonantteja. Lauletaessa huomio on omassa kehossa, jota kuunnellaan käsin resonaatiota tunnustelemalla.

Esimerkiksi, kun lauletaan A-vokaalia oman puheäänien korkeudelta, kädet voivat tunnustella rintakehää ja kaulaa pientä äänen värähtelyä etsien.

A-vokaalia helpompi on tuntea M-konsonantin sointia kehossa. M lauletaan leuka rentona, mutta suu kiinni.

Kädet etsivät resonaatiota eri puolilta päätä (poskipäät, niska, huulet, leuka nenänvarsi ja päälaki). Lopulta yhdistetään A:n ja M:n laulaminen. Kädet tuntevat rintakehää ja päälakea. Samalla voi itseltään kysyä: miten ääni liikkuu minussa?

**Harjoitus 1:** [A-vokaali](#)  
(video)

**Harjoitus 2:**  
[AM-resonaatio](#) (video)

**Harjoitus 3:** [Koko kehon resonanssi](#) (video)

<sup>2</sup> Vuori & Laitinen 2005, 67.

<sup>3</sup> Kun kudokset alkavat värähdellä äänistimulaation mukana, verenkierto ja erilaiset aineenvaihduntaprosessit tehostuvat. Oikealla tavalla toteutettuna tämä voi edistää kudosten elpymistä, palautumista tai toipumista jostakin häiriötilasta. Lehikoinen 1997, 26–29.

Resonanssiharjoituksissa lempeä asenne itseä kohtaan auttaa. Oman soinnin tunteminen ei ole itsestään selvää, koska se ei ole tyypillinen tapa havainnoida ääntä. Yleensä kuuntelemme musiikkia ja laulua kiinnittäen huomion korviin ja kuulemiseen, mutta emme tule ajatelleeksi, että oma laulumme on äänen sointia soittimessa, joka on meidän kehomme. Siksi tätä kuuntelemista tulee opetella konkreettisesti omin käsin ääntä omasta kehosta tunnustellen. Alkuun äänen resonaation löytyminen kehon tuntemuksena voi olla haastavaa, mutta lohdullista on, että jokainen meistä on täydellinen soitin omassa kehossaan omalla äänellään, tunnistaa tätä ensin tai ei.

Kun opetat opiskelijoillesi oman äänen ja oman kehon resonanssin tuntemista ja tunnistamista, varaa harjoituksille riittävästi aikaa. Resonanssin kokeminen ei ole asia, joka opitaan hetkessä, joten siihen kannattaa palata usemmallakin hoivalaulun opetuskerralla.

## 2. Arkilaulu: ei-esittävää laulamista

Kun opetat hoivalaulua, tärkeä tehtäväsi on riisua äänentuoton ja laulamisen yltä kaikenlainen suorituspaine, esittäminen, menestyminen ja kilpailu. "Laulaminen" yhdistetään kulttuurissamme lahjakkuuteen, osaamiseen, esiintymiseen ja siinä menestymiseen.

Hoivalaulu on luonteeltaan aivan päinvastaista: se on ei-esittävää kohtaamisen taidetta. Hoivalaulussa ketään ei verrata toiseen, eikä laulusuorituksen teknisellä tasolla ole suurtakaan merkitystä. Hoivalaulaja voi laulaa hennolla tai hauraalla äänellä, hän voi laulaa epävireisesti eli "nuotin vierestä" ja muistaa sanoja puutteellisesti, mutta silti hän onnistuu kaikkein tärkeimmässä: yhteyden rakentamisessa hoivattavaan.

Hoivalaulua voi kutsua myös **arkilauluksi**: se on tavanomaista, normaalia toimintaa, yhtä luonnollista kuin puheäänen käyttö.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Arkisesta laulusta on tutkimus, jossa käsitellään hoitajan ja hoivattavan yhteistä laulamista aamuisissa hoitotilanteissa. Samalla, kun hoitaja auttoi aamutoimissa, hän kommunikoi hoivattavan kanssa eleillä, katseella ja laulamalla kaikenlaisesta muusta kuin pukeutumisesta. Kommunikointi lisäsi kummankin hyvinvointia ja helpotti aamutoimia. Yhdessä tekeminen muutti tilanteen yhdessä olemiseksi. Hammar *et al.* 2011, 164–166.

**Mitä lauletaan?** Hoiva- tai arkilaulussa ei ole kyse vain “valmiiden laulujen” laulamisesta, vaikka niitäkin lauletaan. Arkilaulussa yhdistyvät vokaalilaulu, kehon resonaation ymmärrys, rentouttava äänenkäyttö ja pienet laulut, laulaen puhuminen, hetkessä keksityt omat laulut, tilanteeseen sopivat laulut sekä kosketus.

**Milloin ja missä lauletaan?** Hoiva- tai arkilaulua varten ei mennä minnekään vaan lauletaan siellä, missä muutenkin ollaan: sängyssä, potilashuoneessa, suihkutilassa, ruokailutilassa, pihalla, parvekkeella. Hoitajilla arkilaulu nivoutuu toimintaan: pesemiseen, vaipanvaihtoon, ruokailussa avustamiseen, siivoamiseen, hoitotoimenpiteisiin ja myös ihmisen saattamiseen saattohoitovaiheessa. Arkilaulu palvelee toimintaa. Se on käytännön työkalu. Kun tilanne muuttuu, laulu tulee perässä.

**Miksi lauletaan?** Arkilaulu etsii yhteyttä ihmiseen, se on läsnäoloa myös touhun keskellä.

**Mitä muuta kuin “laulamista” arkilaulu voi olla?** Arkilaulua voi olla esimerkiksi hoidettavaa kuunteleva, myötäilevä tarinalaulu. Laulaja poimii hoidettavan puheesta sanoja ja lauseita, joita hän toistaa laulamalla johdatellen hoivattavaa vuorovaikutukseen. Tämä saattaa jollain muistipotilaalla olla niitä harvoja tapoja, joilla hän enää pystyy keskustelun tyyppiseen vuorovaikutukseen.

**Mitä erityistä tässä on?** Ei oikeastaan mitään. Arkilaulu eli oman äänen monipuolinen, laulunomainenkin käyttö on ihmiselle luontaista toimintaa, kun sen sallii olla.

### 3. Kuka laulaa - kuka sopii hoivalaulajaksi?

Kun opetat hoivalaulua, keskeinen tehtäväsi on vakuuttaa opiskelijasi siitä, että kaikki saavat laulaa ja käyttää omaa ääntään. Koska hoivalaulussa ratkaisevia eivät ole lauluäänen laatu, sävelpuhtaus tai vastaavat musiikilliset osaamiset, aivan jokainen ihminen on siihen kykenevä. Ääni ja laulu ovat tässä välineitä, joilla lähestytään toista ihmistä, hoivattavaa. Ne eivät ole arvioinnin kohteita. Jokaisen ääni, jokaisen laulu, hyräily tai hyminä, on yhtä hyvä.

Asenne laulussa on toisen kuunteleminen, kiireetön läsnäolo, läheisyys ja kunnioittava koskettaminen. Tärkeää on, että myös hoivattava osallistuu hyräilyyn tai lauluun

mahdollisuuksiensa mukaan. Joskus osallistuminen voi olla hyvin pientä, esimerkiksi käden liikuttamista lauluun reagoiden. Usein hoivaaja näkee hoivattavansa osallisuuden vain tämän silmistä.

Yhtä lailla hoivalaulaja kokee tilanteita, joissa sairautessaan jo syvällä olevat ihmiset heräävät läsnäoloon, iloon ja toistensa kohtaamiseen.

Silloin, kun laulaminen tapahtuu esimerkiksi hoivakodin yhteisissä tiloissa vaikka kahvihetken jälkeen, se voi olla yhteisöä sosiaalisesti vahvistava tapahtuma. Laulujen tunteet jaetaan, ja ne leviävät laulajasta ja kuuntelijasta toiseen. Koemme sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja empatiaa, mikä vahvistaa myös mielihyvän tunteita.<sup>5</sup> Musiikin rytmi houkuttaa meitä liikkumaan, taputtamaan ja leikkimään. Yhteinen liike musiikin tahdissa myös osaltaan virittää meitä samaan tunnetilaan toisten kanssa ja luo yhteisyyttä.<sup>6</sup> Kuulemme ja tunnemme äänen ja toisen ihmisen koko kehollamme, emme vain korvillamme.

Ääni luo yhteisön. Ihmiset, jotka muutoin istuisivat hoivakodin pöydässä kukin itseensä vajonneina, muodostavat laulaessaan joukon, jossa jokaisella on oma paikkansa ja osansa. Hoivahankkeissa olemme saaneet myös kokea, että muistisairaat oppivat uutta: olemme laulaneet heidän kanssaan vahingossa väärillä sanoilla joitain lauluja. Seuraavalla tapaamiskerralla he lauloivat tutun laulun kohdan näillä väärillä sanoilla. Samoin muistipotilaat ovat kyenneet oppimaan kokonaan uusia lauluja. Laulaminen on niitä harvoja keinoja, joilla keskustelu- ja puhekykynsäkin menettäneet ihmiset voivat kokea hetkessä olemista, voimakasta yhteyttä ja osallisuutta.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Särkämö ja Sihvonen 2023, 2085. Musiikin tohtori Eeva Siljamäki väitöksessään kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteydestä huomioi, että kuoroharjoituksissa paitsi lauletaan yhdessä, myös keskustellaan laulun vaikutuksista mm. sosiaaliseen ahdistukseen ja jännitykseen. Hän korostaa katsekontaktin merkitystä ja jokaisen mukaan ottamista. Siljamäki 2021, 8. Kuorolaulun hyvää tekevät vaikutukset ovat yhtä lailla merkityksellisiä myös muistiyksiköiden pienissä lauluhetkissä.

<sup>6</sup> Ks. Särkämö ja Sihvonen 2023, 2085.

<sup>7</sup> Laulaminen saa aikaan hyvää: laulaessa kuuluu ryhmään, osallistuu, kokee osaavansa ja olevansa merkityksellinen. Ks. Tammela 2022. Toisen ihmisen tasavertainen kohtaaminen on hänen kuuntelemistaan, jopa hänen puoleensa kurottumista. Tämän tapahtuman voi kuvata yhdellä sanalla ja se on vieraanvaraisuus. Vieraanvarainen kuunteleminen on kunnioittavaa sekä toista että omaa itseä kohtaan. Vuori 2020a, 100. Tutkimuksessa yhdessä laulamisen terveyttä ja hyvää oloa edistävästä vaikutuksista dementiapotilaille ja heidän hoitajilleen todettiin seuraavien asioiden lisääntyminen: sosiaalinen kuuluminen ja tuen saamisen kokeminen, kokemuksen jakaminen, positiivinen vaikutus ihmissuhteissa, positiivinen vaikutus muistiin, mielialan piristyminen ja diagnoosin hyväksyminen. Osman *et al.* 2016, 1330–1335.



## II Ääni ja kosketus

Kun opetat hoivalaulua, ota ensimmäisestä tunnista lähtien mukaan kosketuksen näkökulma. Ääni itsessään on kosketusta – sen värähtelyn kehossa voi tuntea. Äänen vaikutusta tehostaa fyysinen kosketus kädellä. Hoivalaulu on käsi kädessä -laulamista.

Miettikää opiskelijoiden kanssa, millainen kosketus on kulttuurissamme hyväksyttävää ja hyvältä tuntuva. Pohtikaa, miten kosketukseen kysytään hoivattavalta lupa (“Saanko silittää kättäsi/hartioitasi?”) tai miten puhekyvytön ihminen viestii siitä, että häntä saa tai ei saa koskettaa.

Rohkaise opiskelijoita koskettamaan hoivattaviaan. Useimpien ihmisten mielestä hoivalaulajan lempeä kosketus käsivarrella tai hartioilla tuntuu hyvältä.

Voitte harjoitella koskettamista opetuksessa, jotta jokainen opiskelija saa itse kokea, millä toisen ystävällinen kosketus hoivalaulun yhteydessä tuntuu.

**Harjoitus 4:**  
[Rauhoittuminen](#) (video)

### 1. Miksi on hyvä laulaa käsi kädessä?

Äänen toisto rentouttaa sekä kehoa että mieltä. Toistuva kosketus/silitys vapauttaa oksitosiinihormonia (rentoutumishormoni) sekä silittäjässä että silitettävässä.

Ääni on jo itsessään kosketusta, joten konkreettinen koskettaminen liittyy siihen luontevasti. Koskettaminen, silittäminen tai hellä hieronta vaikuttaa rentouttavasti sekä koskettajaan että kosketettavaan. Molemmissa vapautuu oksitosiinia.<sup>8</sup>

- Äänen ja kosketuksen yhtäaikaisuus rauhoittaa enemmän kuin kumpikaan yksin (käytännön kokemuksen tuoma tieto).
- Kosketuksen tapa on tärkeä. Myös lyhytkestoinen tai ohimenevä kosketus voi olla kiireetön.
- Sosiaaliset normit säätelevät, kuka saa koskettaa ja mihin. Kunnioittava kosketus on tärkeää joka tilanteessa. Hoivalaulajan on hyvä olla fyysisesti samalla tasolla (silmän korkeudella) hoivattavan kanssa.

<sup>8</sup> Fysiologian professori Kerstin Uvnäs Moberg vertaa kädellä koskettamista mietiskelyn rentouttavaan vaikutukseen. Uvnäs Mobergin mukaan rytmisten menetelmien ja miellyttävän kosketuksen aikaansaaman oksitosiinin aktivoitumisen välillä on yhteyksiä. Uvnäs Moberg 2003, 24, 186–8. Ks. myös Vuori & Laitinen 2005, 20–27.

- Ääni, laulu, tuo muuta ajateltavaa hankalassakin tilanteessa, lohduttaa tai ilahduttaa.
- Hoitaja/hoivaaja saa luottaa kosketuksessa intuitioonsa: hänellä on jokaiselle hoidettavalle vähän erilainen kosketus, ja yksittäiselle hoidettavallekin erilainen aina tilanteen mukaan – hoitajalla on viisaat kädet.
- Ääni koskettaa ihmisen muistia ja muistoja. Toistettu ääni, toistettu laulun säe, herättää tunnemuiston myös muistamattomassa mielessä.

Jokaisella ääniteellä ja äänen korkeudella on oma juuripaikkansa kehossa. Puhekorkuinen A asettuu rintakehälle. A:sta voidaan sanoa, että se on arkaainen äänne kehossa eli hyvin vanhaa, kulttuurien rajat ylittävää viisautta. A on syvän antautumisen ääni. Se on helpotuksen huokaus 'aaaah', kun laskemme taakat käsistämme. Se on levon kaipauksen ääni, kun rintakehämme tuntuu pakahtuvan huolista – huokaisu pyrkii keventämään oloamme ja antaa voimaa jaksaa. Ja kun kätkemme jotain rakasta syliimme, huokaamme tyytyväisyytemme hiljaa hengityksen läpi ja hiljaa ääneenkin 'aaa'. Kun huokaamme A:n toisen ihmisen lähellä, läsnä ollen, äänteen vaikutus tarttuu myös lähimmäiseen. Hänen suunsa vähän aukeaa, ja hän myös huokaisee. Vaikutusta voi vahvistaa lempeällä käden kosketuksella.<sup>9</sup> Kyseessä on jaettu huokaisu, jaettu hengitys, yhteisyyden jakaminen, kuten filosofi Petri Berndtson sanoo: hengittämämme ilman vieraanvaraisuus.<sup>10</sup>

## 2. Miten ääni rentouttaa kivussa ja stressissä?

Hallittu äänen käyttö ei poista kipua, mutta auttaa kestämään sen paremmin. Lähtökohta rentouttavan äänen tekemisessä on ajatus äänestä lepopaikkana – myös kivun keskellä. Itse tekemämme ja myös kuuntelemamme hiljaiset ja hellät äänet rauhoittavat, rentouttavat ja antavat voimaa. Syke tasaantuu, verenpaine laskee, hengitys vapautuu ja syvenee.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Ks. Vuori 2020a, 102.

<sup>10</sup> Berndtson 2019. Ks myös Berndtson 2018.

<sup>11</sup> Beverly Piercen mukaan epämieluisat kovat äänet aiheuttavat päinvastaisen reaktion. Kiihtynyt hengitys ja hakkaava sydän yhdistyvät levottomuuteen ja tarpeeseen toimia, kun taas rentoutunut, syvä hengitys tai laulu ja rauhallinen sydämen syke yhdistyvät levolliseen ja hyväksyvään olotilaan. Pierce 2001, 219. Uusimman tutkimuksen mukaan kuuntelemamme musiikki lievittää kipua parhaiten, kun musiikin tempo on mahdollisimman lähellä ihmisen itsensä valitsemaa, hänelle mieluista ja luontaista rytmiä. Ks. Helsingin Sanomat 18.2.2025 artikkeli tutkimuksesta McGill-yliopistossa Kanadassa; Artikkeleita aiheesta kipu ja musiikki: *Pain, The Journal of the International Association for the Study of Pain*, tammikuu 2025, heinäkuu 2024.

- Lauletaessa huokaillen ja kehon resonaation tunnistaen tätä rentoutumismenetelmää voi oppia tietoisesti käyttämään.
- Rentouttava ääni ei vie kipua pois, mutta tekee siitä siedettävämpää ja helpottaa äkillisessä kivussa.
- Ääni vaikuttaa myös mielentilaan.
- Fysiologia: leukojen rentouttaminen rentouttaa lantionpohjan lihaksiin saakka. Rentoutuneessa kehossa kipu tuntuu vähemmän.

**Harjoitus 5:****[Leuanrentoutusharjoitus](#)**

(video)

### 3. Miten hoivalaulu toimii saattohoitotilanteessa?

Kun opetat hoivalaulua, käy läpi myös se, miten hoivalaulua sovelletaan saattohoitotilanteessa. Kannusta opiskelijoita kohtaamaan kuoleva hoivattava tälle sopivalla tavalla äänellisesti. Saattohoitotilanne edellyttää tilannetajua ja herkkyyttä, mutta monet hoivalaulun työtavat sopivat ongelmattomasti myös saattohoitoon.

- Ääni on yhteys myös tajuttomaan mieleen. Vaikka ihminen näyttäisi olevan jo syvässä unessa tai tajuttomuuden tilassa, hän kuulee edelleen.
- Saattohoidossa on korostuneesti esillä eettinen harkinta: hoitaja voi käyttää vain sellaisia ääniä tai lauluja/laulun lajeja, joista ihminen on tiedetysti pitänyt. Esimerkiksi uskonnollinen vakaumus tai uskonottomuus on otettava erityisellä tavalla huomioon.
- Saattohoidossa voi soveltaa laulettua ja lausuttua/”puhuttua” ääntä, esim. ”joo, joo” (puheäänestä matalaan ääneen, kuin tuu, tuu – tuudituksen ääni; musiikin kielellä perusäänestä alakvarttiin).
- Saattohoidettava voi tarvita tukea hengitykseensä. Tässä auttaa jaettu hengityksen ääni; voi olla myös vahvistettu hengitys eli äänellinen a-huokaisu. (**Harjoitus 1: [A-vokaali](#)**)
- Saattajan ymmärrys kehoresonaatiosta tuo helpotusta lähtijälle. Vokaalien laulaminen toimii silloinkin, kun sopivista lauluista ei ole varmuutta.

- Äänen ja kosketuksen yhdistäminen sekä rauhallinen, kiireetön läsnäolo ovat saattohoitotilanteessa korostuneen tärkeitä.
- Saattajan oman leuan rentous, kehon lepo, luo rauhaa. Ihmisen taipumus peilata säilyy loppuun asti. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että hoivalaulajasta välittyvä lepo voi huojentaa saatettavaa ja purkaa hänen kehonsa jännitystiloja. (**Harjoitus 4: [Rauhoittuminen](#)**)

### **Esimerkkitapaus saattohoitotilanteesta**

Hoivattavasta tiedetään, että hän on pitänyt enkeleistä ja enkelilauluista. Saattaja silittää kevyesti ja hitaasti hoidettavan kättä ja laulaa ”Maan korvessa kulkevi lapsosen tie”. Hän laulaa vain ensimmäistä säkeistöä, jossa ”ihana enkeli kotihin vie”. Muutaman toiston jälkeen hän on vain rauhassa hiljaa saatettavan lähellä, koskettaa kevyesti ja hengittelee mukana. Sen jälkeen hän palaa enkeli-lauluun, mutta vain hyräilee sitä, sen jälkeen siirtyy takaisin sanoihin, mutta lapsosen tilalle hän vaihtaa saatettavan nimen. Hiljaisuudet laulukertojen välillä pitenevät, ja hoivaaja hyräilee hiljaa lähtijän nimeä ja yhdistää siihen joitain positiivisia sanoja. Hän myös rauhallisesti laulaa a-vokaalia lähtijän hengityksen tahdissa, yrittäen näin luoda levollisen hengityksen tuntua. Koko pieni saattohetki kestää noin 15–20 minuuttia. Hoivalaulaja ei halua uuvuttaa lähtijää vaan pitää hetken lyhyenä ja kevyenä.

### III Laulaminen - mitä hoivalaulussa lauletaan?

Hoivalaulun "laulut" ovat vokaaleja, eri korkuisia ääniä, hyräilyjä ja olemassa olevien laulujen laulamista. Hoivalaulu voi olla myös ihmisen oman nimen ja hänen elämänsä tärkeiden laulujen laulamista.<sup>12</sup>

#### 1. Vokaalilaulu

Hyräilyharjoitukset ja vokaalit resonaation opettelussa:

- Kehon resonaation herättäminen vokaalilaululla, yhdellä äänen korkeudella, yhdellä äänteellä. Vokaalit A, O, U, E, I, Y.
- A-hyräily herättelee erityisesti keskikehon resonaatiota, rintakehää ja "sydämen laulua".
- M-hyräilyllä aktivoidaan erityisesti pään alueen resonointi – virkistää aivoverenkiertoa ja samaan aikaan rauhoittaa.
- Äänenkorkeudet suhteessa kehon resonanssiin: korkea ääni resonoi pään alueella, puheäänien korkeus keskikehossa, matala ääni alakehossa.<sup>13</sup>
- Ääni voi virkistää ja kohottaa; ylöspäiset sävelkulut.
- Ääni voi rauhoittaa; alaspäiset sävelkulut.
- Intervention (väliintulon) äänet liikkuvat ylhäältä alaspäin. Niillä autetaan hoivattavaa levottomasta tilasta rauhallisempaan oloon.

#### Harjoitus 1: [A-vokaali](#)

(video)

#### Harjoitus 2:

[AM-resonaatio](#) (video)

#### Harjoitus 4:

[Rauhoittuminen](#) (video)

#### Harjoitus 6: [Kerran](#)

[elämässä,](#)

[interventioharjoitus](#)

(video)

<sup>12</sup> Vuori 2020b.

<sup>13</sup> Ihmisen kuuloalue on 16–20 000 hertsiä. Korkeammat taajuudet 3 000–8 000 Hz resonoiivat pään alueella, 750–3 000 Hz stimuloivat erityisesti keskikehoa, kun matalat taajuudet 125–750 Hz vaikuttavat eniten alakehon alueella. Whitwell 1993: 9; Vuori & Laitinen 2005, 74: 29. Kehosta ja resonaatiosta, ks. Lehtikoinen 1997 & 1998, Vuori 2019.

## 2. Nimen laulaminen

Ihmisen nimen laulaminen on korvaamaton tapa lähestyä häntä, herätellä tunnemuistoja ja tuoda turvallisuuden tunnetta. Nimen laulamisen syvä merkitys on usein unohtunut.

- Nimen laulaminen ryhmässä on positiivista toisten huomioimista ja luo hyvää tunnelmaa. Laulaja voi kannustaa: ”Nyt lauletaan Marjalle: Marja on ihana.”  
Lauseen laulamiseksi voi käyttää mitä tahansa pientä tuttua tai hetkessä tuotettua sävelmää, ylöspäin kohoavaa sävelkulkua tai yhtä ääntä. Havaintomme on, että muistisairaat laulavat mielellään toistensa nimiä. Laulu luo yhteisön.

**Harjoitus 7: [Nimen laulaminen](#)** (video)

- Nimen laulaminen puhelaululla, yhdellä korkeudella, useaan kertaan toistaen herättää tunnemuiston ja ajatuksen oman olemassaolon merkityksellisyydestä.
- Nimen laulaminen vanhan perinteen mukaisesti melismaattisesti (yhdellä tavulla lauletaan monia säveliä) rakentaa ja vahvistaa minuutta.<sup>14</sup>
- Nimen laulaminen sopii hyvin osaksi olemassa olevaa laulua esim. ”Niin minä Perttini sinulle laulan kuin omalle kullalleni”.

## 3. Laulut

Suomalaisilla on suuret määrät lauluja, jotka ”kaikki osaavat”, etenkin vanhemmissa ikäluokissa. Kun opetat hoivalaulua, kannusta opiskelijoita opettelemaan muutama heille itselleen mieluisa laulu niin, että he osaavat vähintään ensimmäisen säkeistön sanat. Tunnettuja lauluja löytyy [liitteestä](#). Muistuta opettaessasi, että myös sanojen googlaaminen puhelimella itse laulutilanteessa on sekä sallittua että suotavaa!

<sup>14</sup> Mm. gregoriaanisen laulun perinteessä tärkeitä sanoja lauletaan melismaattisesti. Näin annetaan tärkeälle asialle enemmän musiikillista tilaa ja sitä kautta huomiota. Samaan tapaan huomiota voi antaa myös toiselle ihmiselle laulamalla hänen nimeään vapaasti improvisoiden ja joka tavulle useita ääniä antaen. Tämä hellyys tuo vahvistusta kaikenikäisten itsetunnolle. Esimerkki vauvan nimen laulamisen vaikutuksista, ks. Vuori & Laitinen 2005, 126.

#### 4. Laulutarinat eli ihmisen elämänkaaren tärkeät laulut

Musiikkiin ja musiikkimuistoihin liittyy vahvoja tunteita.<sup>15</sup> Kun opetat hoivalaulua, voit ensin pyytää opiskelijoita nimeämään joitakin heille itselleen tärkeitä lauluja, "elämäni biisejä".

Miettikää sitten, miten muodostettaisiin laulutarina esimerkiksi 85-vuotiaalle muistipotilaalle:

- Mistä hän on kotoisin, millaisia kansanlauluja siellä päin laulettiin, kun hän oli lapsi?
- Lapsuuden tuutulaulut?
- Mitä hän lauloi koulussa?
- Mitkä laulut liittyivät elämän suuriin juhliin?
- Elämän rakkauslaulu?
- Mitkä olivat hittibiisejä, kun hän eli voimavuosiaan?
- Kuuluuko hän uskontokuntaan, jolla on tärkeitä lauluja?

Laulutarina on arvokas pääoma muistipotilaan hoivassa ja kohtaamisessa. Laulutarinan voi toteuttaa yhteistyössä hoivattavan/asukkaan kanssa tai omaisen avustuksella.

Laulutarinan lähtökohtana on huokaisu.

Laulutarina voi olla

- tuutulaulu / syntymä ja turva; myös vanhuus ja luopuminen
- lapsuuden laulu / leikki
- parhaan voiman laulu / rakkaus
- hengellinen/hengen laulu / näkymätön maailma
- lapsuuden laulu / lapsuus ja vanhuus
- itselle tärkeä laulu
- runo.

---

<sup>15</sup> "Musiikkimuistojen vahva tunnepohja ja yhteys etuotsalohkon sisäosan alueisiin voivat osaltaan selittää myös sitä, miksi tuttu musiikki saattaa herättää eläviä autobiografisia muistoja myös Alzheimerin tautia sairastavilla, sillä taudin neuropatologia ulottuu näille alueille vasta taudin loppuvaiheessa." Särkämö & Sihvonen 2023, 2087.

## IV Käytännön apuja hoivalaulun opetukseen

### 1. Tuntisuunnitelma hoivalaulun opetukseen

Voit soveltaa hoivalaulun opetuksessasi esim. oheisten diasarjojen ([Hoivalaulu1](#), [Hoivalaulu2](#), [Hoivalaulu3](#)) mukaisia jaotteluja tai muovata niistä omaan opetukseesi sopivat.

### 2. Harjoittelun järjestäminen (tilanne vuonna 2025)

Hoivalaulua oppii tekemällä. Harjoittelun voi järjestää itsenäisesti, mutta pääkaupunkiseudulla on myös jo valmiita yhteistyökumppaneita, jotka erittäin mielellään ottavat vastaan hoivalaulun harjoittelijoita: Taavin muistipalvelukeskus Espoossa (yhdyshenkilö [maarit.myllymaki@luvn.fi](mailto:maarit.myllymaki@luvn.fi)) ja Kaunialan sairaalan osasto 13 ([marjo.suutari@kauniala.fi](mailto:marjo.suutari@kauniala.fi), [klaudia.tuominen@kauniala.fi](mailto:klaudia.tuominen@kauniala.fi)). Harjoittelukäynti on 1,5 tunnin mittainen, ja niitä olisi hyvä olla useampia. Opiskelijat voivat toteuttaa harjoittelukäyntejä esim. pareittain tai pieninä ryhminä. Yhdyshenkilöiden kanssa sovitaan ajat ennalta.

### 3. Videoharjoitukset ja lisämateriaali

#### Videoharjoitukset

Harjoitus 1: [A-vokaali](#)

Harjoitus 2: [AM-resonaatio](#)

Harjoitus 3: [Koko kehon resonanssi](#)

Harjoitus 4: [Rauhoittuminen](#)

Harjoitus 5: [Leuanrentoutusharjoitus](#)

Harjoitus 6: [Kerran elämässä. interventioharjoitus](#)

Harjoitus 7: [Nimen laulaminen](#)

#### Opetuksen tukimateriaali

- [Laululiite](#): Hoivalauluna toimivia lauluja, joiden mukana on helppo laulaa.
- [Hoivalaulu1](#), diasarja
- [Hoivalaulu2](#), diasarja
- [Hoivalaulu3](#), diasarja

#### Lisämateriaali

- [Lauluvoimaa – Hoivalaulujen kanava](#): Osa laululiitteen lauluista löytyy Youtubesta.
- [Unen aika -cd](#). Vox Silentii 2011. Tuutulauluja
- [Lauluvoimaa by Vox Silentii](#). Vox Silentii 2021. Lauluvoimaa- hankkeen esittely- ja opetusvideo.



## Lähteet ja kirjallisuutta aiheesta

- Antikainen, Marleena 2017.** *Laulu ja musiikki muistisairaana hoivassa: vaikutukset elämälaatuun ja kuntoutukseen.* Kandidaatin tutkielma. Musiikkikasvatus
- Batt-Rawden KB & Stedje, Kristi 2020.** Singing as a health-promoting activity in elderly care: a qualitative, longitudinal study in Norway. *Journal of Nursing Research* 25(5), 404-418. doi: 10.1177/1744987120917430
- Berndtson, Petri 2018.** *Phenomenological ontology of breathing: the phenomenologico-ontological interpretation of the barbaric conviction of we breathe air and a new philosophical principle of silence of breath, abyss of air.* Väitöskirja. JYU dissertations 17. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.  
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/59542> 9.3.2025.
- Berndtson, Petri 2019.** *How to become a great listener and a great breather? Phenomenology in Theory and in Praxis.* Hilikka-Liisa Vuoren muistiinpanot esitelmä-työpajasta 28.8.2019. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- Cooper, Lyz 2020.** *Your Healing Voice - The benefits of singing for health and wellbeing. The British Academy of Sound Therapy.* [Your Healing Voice - Article sing for health research 3](#). 9.3.2025.
- Hammar, Lena Marmstål, Emami, Azita, Engström, Gabriella & Götell, Eva 2011.** "Communicating through Caregiver Singing during Morning Care Situations in Dementia Care." *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 25(1), 160–68. doi:10.1111/j.1471-6712.2010.00806.x
- Korhonen, Johanna & Vox Silentii ry 2023.** "Me ollaan semmoinen laulukirja". Lauluvoimaa-hankkeen raportti.  
[https://asiakas.kotisivukone.com/files/voxsilentii.tiedottaa.net/Lauluvoimaa\\_raportti\\_2023.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/voxsilentii.tiedottaa.net/Lauluvoimaa_raportti_2023.pdf)
- Korhonen, Johanna & Vox Silentii ry 2024.** *Lauluhoivaa – toiminnallinen esiselvitys hoivalaulun koulutuskokonaisuuden luomiseksi ja opetuksen käynnistämiseksi.* Lauluhoivaa-hankkeen raportti.  
[https://asiakas.kotisivukone.com/files/voxsilentii.tiedottaa.net/Lauluhoivaa\\_Hankeraportti\\_Vox\\_Silentii\\_20250112.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/voxsilentii.tiedottaa.net/Lauluhoivaa_Hankeraportti_Vox_Silentii_20250112.pdf)
- Laulun taika 1959.** *Nuorison ja varttuneen väen laulu- ja leikkikirja 1959.* Toim. Jussi Ilvonen. Raittiuden ystävät. Helsinki: Rotapaino.
- Lehikoinen, Petri 1997.** Musiikki värähtelynä. Teoksessa Markku Kaikkonen & Sari Mattila (toim.) *Musiikki ja mielen mahdollisuudet*, s. 26–39. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus.
- Lehikoinen, Petri 1998.** The Physioacoustic method: Acoustic Vibration in Medicine. *Finnish Journal of Music Education* 3(3), 25–50.
- Muistaakseni laulan, lauluviikko 2018.** Miina Sillanpään säätien julkaisusarja. Grano.
- Osman, Sara Eldirdiry, Tischler, Victoria & Schneider, Justine 2016.** 'Singing for the Brain': A qualitative study exploring the health and well-being benefits of singing for people with dementia and their carers. *Dementia (London, England)*, 15(6), 1326–1339. <https://doi.org/10.1177/1471301214556291>
- Paaso, Lotta 2023.** *Iloa ja lohtua laulusta elämän ehtoopuolella: Hoivakotien lauluhetket vierailevan lauluryhmän näkökulmasta Turussa.* Kirjallinen työ. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. <https://www.urn.fi/URN:NBN:fi-fe20231205151552>
- Pierce, Beverly 2001.** Toning in pregnancy and labour. *Journal of Prenatal and Perinatal.*
- Siljamäki, Eeva 2021.** *Plural possibilities of improvisation in music education: an ecological perspective on choral improvisation and wellbeing.* Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. *Studia Musica* 86. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-329-241-3>

- Särkämö, Teppo, Laitinen, Sari, Numminen, Ava, Tervaniemi, Mari, Kurki, Merja & Rantanen, Pekka 2021.** *Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa.* Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja A:10. Miina Sillanpään Säätiö, Helsinki: Vammalan kirjapaino. [66bb01adb7f809bab598b886](https://doi.org/10.66bb01adb7f809bab598b886) [Muistaakseni laulan-tutkimusraportti.pdf](#)
- Särkämö, Teppo & Sihvonon, Alekski 2023.** Millaisesta musiikista aivot pitävät? *Duodecim* 2023 139, 2085–9. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo18031.pdf>
- Tammela, Annika 2022.** *Kansakoululaisen lauluarteisto. Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa.* Jyväskylän yliopisto, musiikkikasvatus tohtorinväitös. JYU Dissertations. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8993-4>
- Uvnäs Moberg, Kerstin 2003.** *Lugn och beröring. Oxytocinets läkande verkan i kroppen.* Falköping.
- Vuori, Hilikka-Liisa 1995.** *Hiljaisuuden ääni – Antiikin kontemplatiivinen ja gregoriaaninen laulu professori legor Reznikoffin mukaan.* Pro gradu -tutkielma, musiikkikasvatus, Sibelius-Akatemia. (Painettu versio 1995. Helsinki: Kriittinen korkeakoulu.)
- Vuori, Hilikka-Liisa 2019.** Body, soul and sound workshop – a meditative approach to Hildegard of Bingen’s chants. *Musiikin suunta* 2/2019. 41. vuosikerta. <https://musiikinsuunta.fi/2019/2-2019-41-vuosikerta/body-soul-and-sound-workshop-a-meditative-approach-to-hildegard-of-bingens-chants/> 1.12.2024.
- Vuori, Hilikka-Liisa 2020a.** Vieraanvaraisia kohtaamisia - kohti kuuntelemisen pedagogiikkaa. Teoksessa Heli Kauppila & Kai Lehikoinen (toim.) *Toiminnasta sanoiksi: Puheenvuoroja oman työn kehittämistä taidealojen yliopistopedagogisessa koulutuksessa*, s. 99–115. Kokos julkaisuja 8, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-353-030-0>
- Vuori, Hilikka-Liisa 2020b/2005.** *Synnytykslaulu – Universaalia laulamista.* Opetusmoniste.
- Vuori, Hilikka-Liisa & Laitinen, Marjaana 2005.** *Synnytykslaulu – Rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana.* Helsinki: Edita.
- Whitwell, David 1993.** *Music as a language.* Northridge CA: Winds.