

# SAUNA JA MUSIIKKI

## Saunomisen äänimaisemat eilen ja tänään



Saunaterapia koulutuksen 2021-22 lopputyö  
Minna Huuskonen

## **Lapsot ketterät kotihaasta** (tunnettu myös nimellä Saunavihdat)

Säveltäjä - Trad.

Sanoittaja - Maija Konttinen (1873 - 1949), lastenkirjailija ja laulujen sanoittaja.

Saunavihdat julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 1938 runokokoelmassa Koulutiellä. Suomalaisuuden syvimpiä tunteja sisältävään saunomiseen Konttinen toi runossaan kotoisen näkökulman, jossa äiti vihtoo lapsiaan.

1. Lapsot ketterät kotihaasta  
koivuista oksat taittaa.  
Noistapa nopsilla käsillensä  
saunahan vihdat laittaa.  
::: Lauteilla saunan kotoisen  
taas illalla kylpy maittaa. :::

2. Pehmeä on lapsista aina vihta  
äiti jos vihtomassa.  
Lämpöinen löyly on kotisaunan,  
toisin on vierahassa.  
::: Jospahan säilyis äidin lapset  
kylmältä maailmassa! :::



## TAUSTAA

Lopputyössäni valotan sitä, milloin, miten ja miksi saunomisen yhteydessä on käytetty musiikkia. Kysyn, kuuluvatko sauna ja musiikki ylipäätään yhteen. Saunarauha on tunnettu käsite, mutta onko se vastakohta musiikin ja äänen käytölle saunassa. Saunarauhan julistuksessa ei kuitenkaan puhuta varsinaisesti hiljaisuudesta vaan se on tehty tähän päivään sopivaksi:

<https://sauna.fi/saunarauhan-julistuksen-juuret-1200-luvulla/>

Olen haastatellut neljää henkilöä, joilla kaikilla on erilainen lähtökohta, kokemus ja osin näkemyskin aiheeseen. Ystäväni Daina Zalāne Latviasta on oikea ammatinharjoittaja, jolla on myös musiikkitaustaa, ja siksi itselleni tärkeä referenssi. Oli kiinnostavaa myös vertailla Suomea ja Latviaa tässä aiheessa, sillä Latvia tunnetaan vanhasta ja perinteikkästä saunakulttuuristaan.

### Soila Sariola, muusikko

Musiikin käyttö saunassa on hyvin tilannesidonnaista. Se riippuu seurasta ja nimenomaan tilanteesta, jossa ollaan. Esimerkiksi morsiamen saattoon, häihin, sairaan hoitoon ja sato-onneen sekä yleisesti hauskan pitoon on liittynyt paljon lauluja. Myös loitsut ovat olleet olennainen osa tiettyjä rituaaleja, kuten ruumiin pesua.

Saunalauluja on siis Suomessa ollut hyvinkin paljon. Ne ovat olleet tarinallista kerrontaa, riittävä, eikä niillä ole haettu tiettyä äänimaisemaa. Lauluja on pystytty ketjuttamaan; mm. runomittaisia itkulauluja, ns. äänellä itkemistä on voitu jatkaa lähes loputtomiin. Itkut ovat liittyneet erorituaaleihin, kuten hautajaisiin, häihin ja sotaan lähtöön. Karjalassa itkuihin purettiin kaikenlaiset tunnot, niin ilot kuin surutkin. Kalevala-mittaa on myös käytetty paljon, sillä Kalevala itsessään tarjoaa paljon aineksia lauluihin ja siitä on otettu suoraan sanoituksia.

Kalevala-sävelmällä laulettua saunalauluista esimerkki:

Terve löyly, terve lämmin  
terve henkäys kiukainen,  
kylpy lämpimäin kivisten,  
hiki vanhan Väinämöisen.  
Löylystä vihannan vihdan,  
tervan voimasta terveiden.

Löyly kiukahan kivistä,  
löyly saunan sammalista.  
Tervehyttä tekemähän,  
rauhoa rakentamahan,  
kipehille voitehiksi,  
pahoille parantehiksi.

Sariolat ovat tunnettu musiikkisuku Suomessa. Heidän suvussa kulkee perintönä oma saunalaulu. Se on itse tehty lyhyt värssy, joka sanotaan löylyä heitettäessä. Se opetetaan aina saunassa lapsille, jolloin perinne jatkuu sukupolvesta toiseen.

Kaikille suomalaisille on tuttu tämä yleisesti käytetty perinteinen värssy:

”Löylyä, löylyä lissää,  
tähän ei tunnu missään.  
Löylyä lissää, löylyä lissää,  
Löylyä lissää kiukaaseen.”

Soila on ollut kansanmusiikkiristeily Folklandian ”Tupsun juureen” saunalaulu sessioiden emäntänä. Saunassa tapahtuvissa sessioissa lauletaan rivoja lauluja, joita ei ole kehdattu tallentaa muutoin kuin laulamalla. Ne ovat aikuisten hassuttelua, sillä aikoinaan saunominen saattoi olla yksi harvoista ajanvietteistäkin, jolloin siihen liittyi em. ilonpitoa. Nykykansanmuusikot ovat jo rohjenneet kirjoittaa sanoituksia ylös.

”Pit pit pit pit pilluni kutkuu,  
tarttisi kullilla kupata.  
Punapäätä, punapäätä survarivartta,  
tarttisi tuonne tupata.”

### Johanna Sauramäki, kuoroammattilainen

Saunalaulut ei ole olleet Johannalle sinänsä mikään erityinen kiinnostuksen kohde, mutta sauna on tärkeä ja rakas asia. Kymmenen vuotta sitten Johanna tapasi miehensä Pertun, joka kyseli laulutunteja Johannalta saaden myöntävän vastauksen. Niiden aikana rakkaus syttyi ja yhteisen saunomisen yhteydessä alkoi heti laulamisen. Helsingin Kalliossa taloyhtiön saunassa syntyi lauluja ja kaksiäänisiä sovituksia niistä. Sitä jatkui muutama vuosi, jonka aikana syntyi kymmenisen laulua olemassa olevasta materiaalista.

Joku kuuli tästä harrastuksesta ja pyysi heitä esiintymään yleiseen saunaan. Tätä toimintaa on jatkunut näihin päiviin Hermannin, Arlan ja Harjutorin yleisissä saunoissa. Lauluja lauletaan aina vain saunassa, jonka lauteilla on yleisö. Kokonaisuus on kolmesta viiteen kappaletta saunavuoroa kohti.

Sana on levinnyt myös sosiaalisessa mediassa. Parina kesänä Johanna ja Perttu ovat kiertäneet Suomea ja saaneet kutsuja ihmisten - jopa ventovieraiden - mökeille esittämään saunalauluja. Valikoimassa on herkkiä ja rempseitä, morsiamille ja esimerkiksi synttärisankareille tarkoitettuja lauluja. Kaikki kappaleet kumpuavat kotimaisesta tai pohjoismaisesta kansanperinteestä, ja niitä sovitetaan eri tilanteisiin: pariskunnalla on mm. hurlumhei-sovituksia Tulipunaruusuihin. Juhannuksena esitetään herkempää materiaalia ja loppuillasta juhlietaan iloisten sävelten parissa. Yksi omakin kappale on syntynyt; siinä on kertosaie, jonka loppu sanoitetaan aina tilaisuuteen sopivaksi.

Laulu riittää, saunamusiikki ei kaippaa instrumentteja. Sauna on ihan kaikkea elämää, joten laulu kuuluu sinne samoin kuin vaikkapa saunarauha niin haluttaessa.

Daina Zalāne, "pirtnieks" (suomeksi sauna-ammattinharjoittaja)

Latvialainen Daina Zalāne on harjoittanut meillä saunaterapeutin tointa vastaavaa ammattia jo vuosikausia. "Pirtnieks" on Latviassa virallisesti hyväksytty ammatti. Se voidaan rinnastaa esimerkiksi "SPA masteriin", vesihoitoihin erikoistuneeseen ammattinharjoittajaan. Terapeutti sanaa ei käytetä, sillä se vaatisi lääketieteellistä koulutusta.

Latviassa saunaan liittyvät toimenpiteitä kutsutaan usein rituaaleiksi, tai vastaavasti monet toimenpiteet on ritualisoitu niissä käytettyjen laulujen ja soitinten myötä. Latviassa on ns. saunamestareita, korkeimman tason ammattinharjoittajia, jotka laulavat tai resitoivat kansanlauluja ja loitsuja toimenpiteiden aikana; monet kutsuvat niitä voimasanoiksi, sillä niissä on usein hyvin kauniita kielikuvia, jotka tulevat ikiaikaisista perinteistä.

Daina ei itse laula saunassa, sillä sen kuuma ja kostea ilma ei kannusta laulamaan. Pieni hyräily tai joidenkin säkeiden mutiseminen kuuluvat kuitenkin asiaan. Dainallakin on kuitenkin lauluja ja loitsuja, joita hän käyttää saunaan valmistautumisessa, saunatilan puhdistamisessa etukäteen ja saunomisen jälkeen siivoamisen yhteydessä; kukaan ei ole yleensä kuitenkaan kuulemassa näitä lauluja.

Latviassa on tyypillistä, että saunamestarit käyttävät kehärumpuja, 'koklesia' (KUVA) eli paikallista kanteletta vastaavaa kielisoitinta tai tiibetiläisiä äänimaljoja ja erilaisia kelloja saunomisen jälkeen tai tauoilla. Kun asiakas on rentoutumassa ja ehkä jopa makuuasennossa jossain mukavassa paikassa saunan ulkopuolella se luo rentouttavan ja meditatiivisen ilmapiirin. Löylytilassa näitä instrumentteja ei käytetä kosteuden takia.



Henkilökohtaisesti Dainan mielestä erilaisten vihtojen äänet ja niiden lehtien kahina (koivu, tammi, vaahtera, paju ja erityisesti haapa) on jo sinällään ääniterapiaa, joka luo saunaan erityisen tunnelman. Myös vesipisaroiden putoilu ja veden solina muodostavat saunan äänimaisemaa. Usein ei tarvita kuitenkaan edes niitä, sillä hiljaisuus sopii saunaan aina.

Ei ole varmaa, että musiikki olisi aina kuulunut latvialaiseen saunomiskulttuuriin, mutta on olemassa paljon perinteisiä mytologisia lauluja, jotka kertovat saunasta. Erityisesti saunapolkuun liittyy lauluja; se täytyy pitää puhtaana, jotta kohtalon ja mm. synnyttävien äitien jumalatar Laima ei kaadu kiiruhtaessaan auttamaan saunassa synnyttävää naista. On olemassa naisten lauluja saunaan menemisestä, oven sulkemisesta ja kohtalon antamisesta jumalille, ja myös Māran käsiin (toinen jumalatar, joka päättää elämästä ja kuolemasta), jotta he voivat päättää, palaako nainen ns. takaisin aurinkoon (= kuolee). Synnytyksessä oli ja on kysymys eri elämän vaiheiden ylittämisestä.

On olemassa erityinen rituaali nimeltä "pirtīža", muutaman päivän ikäisen lapsen ensimmäinen peseminen. Rituaalin kauniit ja hellät laulut on tehty toivottamaan lapselle onnea, voimaa ja terveyttä elämässä. Se on symbolinen palaaminen äidin kohtuun, jonka jälkeen äiti ja lapsi erotetaan varovasti omiksi kokonaisiksi ihmisolentoiksi. Tässä on kysymys myös pitkälti naisesta huolehtimisesta, tuoreen äidin paranemisesta ja toipumisesta. Myös lapsen isä voi osallistua rituaalin, jos niin halutaan. Daina on kokenut muutaman kerran tällöisen rituaalin: ystävä halusi lapsensa kanssa hänen saunaansa ja se oli ollut kuulemma taianomaista sekä äidille että lapselle, hyvin intiimi ja kallisarvoinen rituaali.

Sauna on selvästi paikka jonkin asian alulle panolle ja johonkin tai jonnekin siirtymiselle. On olemassa lauluja, jossa henkilö menee metsään ja löytää jumalten pojan lämmittämän kultaisen saunan joen läheltä. Vihtovat saunamestarit ovat Auringon tyttäriä ja aamutähti Auseklis heittää löylyä hopeakupilla (Latvian kielessä 'loylu' tarkoittaa myös henkeä). Kyseinen henkilö palaa kotiin kultaisen vihdanoksan kanssa. Rautasaunat lauluissa valmistavat sotureita taisteluihin antaen heille voimia ja suojelusta kaikkea pahaa vastaan.

Lopuksi on vielä kiitoslauluja. Daina laulaa niitä erityisesti saunan jälkeen rauhassa yksin istuessaan. Niillä kiitetään kaikkia ja kaikkea kokemuksesta, alkaen saunan rakentajasta puiden kerääjään, tulen sytyttäjään, vihtojen tekijään ja veden kantajaan. Se on hyvin yksinkertainen, paljon toistoja sisältävä laulu, joka ilmaisee sen, miltä tuntuu saunan jälkeen, kun olo on rento ja tuntee olevansa harmoniassa maailman kanssa, silkkaa kiitollisuutta.

Reetta Leinonen, saunaterapeutiksi valmistuva kollega

Reetta kertoi hyräilleensä saunahoidon aikana, mikä sai minut kiinnostumaan kysymään lisää. Kesällä 2021 vastomisen (Reetta vastoo, siksi käytän sitä muotoa) aikana asiakas oli sanonut, että tilanteeseen sopisi joku loitsu tai laulu. Sellaista ei tullut Reettan mieleen, mutta hän alkoi hyräilemään. Se toi vastontaan tietynlaisen rytmin ja syvensi vastomiskokemusta. Sekä saunottaja että asiakas keskittyivät tilanteeseen myös erityisen hyvin, koska juttelu jäi. Vastonnan jälkeen asiakas oli kertonut, että kokemus oli ollut syvä ja jopa meditatiivinen. Molemmat kokivat hyräilyn tuoneen vastomiseen sopivan ja syventävän lisäulottuvuuden.

Reetta on miettinyt, että joku laulu voisi sopia myös hyvin vastomiseen. Sellainen on etsinässä tai jopa työn alla.

## TÄNÄÄN MUSIIKKI TEKEE SAUNOMISESTA BILEET

DJ Tixan (Timo Juka) ja useita yleisiä saunoja Helsingissä perustanut Kimmo Helistön legendaariselta Lepakko-klubilta alkanut Höyryklubi on kiertänyt ympäri maailmaa New Yorkia ja Färsaaria myöten. Kyseessä on saunan ja musiikin yhdistävä klubi, johon liittyy olennaisesti bileet. Sauna on ollut mobiiliversio tai paikan päälle rakennettu pop-up sauna.

Lisätietoja:

<https://ilmanmarjoja.wordpress.com/2016/03/03/kallio-musiikissa-dj-tixa-tyolaispuolella-lasten-paat-on-paremmassa-kunnossa/>



Esimerkit Höyryklubin tapahtumista:

1) 25.8.2012

Höyry-klubin saunahappening Espoo-päivän kunniaksi Haukilahden rannalla, mukana Dj Tixa ja Papa Lind.

<https://www.facebook.com/45204048815/posts/346937362058964/>

2) Jättömaa festivaali 2016, Helsinki >

Saunalla tapahtuu

**LA 23.7.2016**

14:00-16:00 HÖYRYKLUBI DJ TIXA

16:00-17:30

Suihkulaulantaa

Lauluja puille ja kukille

Maija Saksman / Yhtäkkiä Tässä ryhmä

17:30-21:00 HÖYRYKLUBI DJ TIXA

**SU 24.7.2016**

12:00-16:00 HÖYRYKLUBI DJ TIXA

<https://jattomaa.fi/arkisto/2016/Ohjelmisto-Sauna.html>

Höyryklubilla lienee osuutta siihen, että pääkaupunkiseudulla saunominen on nykyään hyvin suosittua nuorten aikuistenkin keskuudessa. Helsinkiin on perustettu monia uusia yleisiä saunoja, ja valikoimasta löytyy erilaisia vaihtoehtoja hiljaisuutta vaativasta Kulttuurisaunasta näyttäytymispaikaksi muodostuneeseen Löylyyn ja kaikkea siltä välitä (kirj.huom.).



## "POIKA SAUNOO"

Suomalaisen jääkiekon voittojuhliin on vakiintunut perinne viedä voittopokaali eli 'Poika' saunaan. Siitä on tehty oma laulunsu "Poika saunoo", joka on tullut tunnetuksi kaikille suomalaisille. Pokaali todellakin viedään saunaan voittojuhlissa koko joukkueen voimin. Sittemmin myös monet muut lajit ovat omaksuneet saman perinteen.

Soila Sariola kommentoi "Poika saunoo" laulua näin: "Pokaalia pidetään niin isona symbolina, että se tuodaan saunaan, mikä tekee saunasta hyvin merkityksellisen paikan."



## N&RK

"Nyt poika saunoo  
Se kylpee, se laulaa ja huutaa  
Kannusta samppanjaa  
Meidän poika on tullut kotiin  
Nyt poika saunoo  
Se valvoo se riekkuu ja rällää  
Katseella mällää  
Meidän poika on tullut kotiin

Syksyn lepää, se henkeä vetää  
Yksin miettien mennyttä kesää  
Oli ystävii, aivan pelti kii  
Nyt on teljetty herrojen vitriiniin  
Ennen joulua silmänsä raottaa  
Ei vielä varmuutta uudesta kodista  
Muutama kuukausi täytyy sen skarpata  
Kunnes on tullut sen aika juhlia

Nyt poika saunoo  
Se kylpee, se laulaa ja huutaa  
Kannusta samppanjaa  
Meidän poika on tullut kotiin  
Nyt poika saunoo  
Se valvoo se riekkuu ja rällää  
Katseella mällää  
Meidän poika on tullut kotiin

Kevään tullessa alkaa se kiima  
Alkaa kellosta loppua tiima  
Vielä viimesii, tosi koitoksii  
Hyperlevoton, ei unen päästä kii  
Vaihtuu vuosittain ystävät, naamat  
Kohta poikaa he syleillä saavat  
Nyt kapteeni käsilleen nostaa  
Halaa suutelee kuin omaa lastaan

Nyt poika saunoo  
Se kylpee, se laulaa ja huutaa  
Kannusta samppanjaa  
Meidän poika on tullut kotiin

Nyt poika saunoo  
Se valvoo se riekkuu ja rällää  
Katseella mällää  
Meidän poika on tullut kotiin  
Meidän poika on tullut kotiin  
On tullut kotiin  
On tullut kotiin  
Poika on tullut kotiin  
On tullut kotiin  
Ei jää aikaa sotiin  
Poika on tullut kotiin!

Nyt poika saunoo  
Se kylpee, se laulaa ja huutaa  
Kannusta samppanjaa  
Meidän poika on tullut kotiin  
Nyt poika saunoo  
Se valvoo se riekkuu ja rällää  
Katseella mällää

Meidän poika on tullut kotiin  
Meidän poika on tullut kotiin”

## YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Sauna- ja kylpemisaiheisia lauluja on paljon, mutta varsinaisesta musiikista ei voida ehkä puhua, sillä kyseessä on ollut nimenomaan laulut ja loitsut, ei instrumentein säestetty musiikki. Saunomiseen on liittynyt uskomusten, luonnon uskontojen ja tarinoiden perinne, joista laulujen ja loitsujen sanoitukset ovat ottaneet aiheensa, kansalliseeposta unohtamatta. Niin Suomessa kuin Latviassa sauna on ollut tärkeä paikka syntymästä kuolemaan, ja niinpä eri elämän vaiheisiin on liittynyt lauluja, erilaisia eri tilanteissa.

Huomion arvoista lienee sekin, että värssyt, loitsut ja laulut ovat Suomen eri murteilla tehtyjä. Tämä kertoo niiden pitkästä historiasta, ajasta ennen kaupunkeja. Maaseudulla saunakulttuuri eli vahvana ja on sitä edelleen, vaikkakin esimerkiksi Tampere on julistautunut Suomen saunapäätaloksi.

Kiinnostavaa oli, miten latvialainen saunottaja korosti saunan luonnollisten äänien, kuten vihdan ja veden, muodostavan saunan luonnollisen äänimaiseman. Laulut onkin voitu esittää yhtä lailla saunan ulkopuolella kuin löylyissäkin, jossa laulaminen on hankalampaa, joskaan ei esimerkiksi Reettan mielestä mahdotonta.

Saunan ulkopuolella voisi käyttää myös instrumentteja; supisuomalaiseen kesäiltaan voi kuvitella helposti vaikkapa harmonikan soiton juhannussaunan päätteeksi. Muusikko ja harmonikan soittaja Janne Masalin on konseptoimassa juuri tämäntyppistä saunamusiikkia, mutta haastatteluun ei löytynyt vielä aineksia. Säveltäjä ja basisti Lauri Porra on tehnyt Mökkimusiikkia-albumin, jossa voi kuulla autenttisia saunapolun, tulipesän ja saunomisen ääniä, muun muassa.

Nykyään musiikin avulla saunomisesta saatetaan tehdä kokonaisvaltainen bilekokemus, jossa varsinaisesta saunarauhasta ei ole tietoaakaan; näin myös saunomisen sosiaalinen merkitys korostuu, mikä jo sinänsä antaa odotuksen taustahälystä. Rinnalla elää edelleen perinteisempi tapa saunoa, missä äänimaisema syntyy luonnollisista saunomisen äänistä tai korkeintaan ihmisäänien muodostamasta laulusta tai hyräilystä.

Hoidoissa äänen käytön rinnalle ovat tulleet esimerkiksi tiibetiläiset äänimaljat, joita voidaan käyttää omana syvärentoutushoitonaan tai muiden hoitojen yhteydessä. Äänihoito saa kehon solut värähtelemään, mutta itse äänelläkin voi olla rentouttava vaikutus hoidettavaan kuulon kautta. Näin ääni ei ole irrallinen osa hoitoa vaan sen vaikuttava tekijä. Suomessa äänimaljojen käyttö on melko uutta, mutta Aasiassa niillä on pitkä perinne.

Saunarauha on valinta. Kun ulkopuolisille äänille ei ole tarvetta, voi pelkkä saunan kiukaan ääni riittää.

”Kun soivat kiukaan mustat urut, unohtuvat arjen surut.”



Minna Huuskonen  
Karjaa 4.6.2022