

Laulajan jaksaminen - käytännön keinoja stressin säätelyyn ja palautumiseen

Mirjam Helin –akatemia 19.5.2026

Luovien alojen psykologi Marjukka Laurola

Virittäytyminen

Pysähdy hetkeksi:

- Miten hengität juuri nyt?
- Missä kohtaa kehoa kannat kuormitusta?
- Mitä äänessäsi tapahtuu silloin, kun olet stressaantunut?



”You cannot stop the waves, but you can learn how to surf.”
- Jon Kabat-Zinn





Stressin biologinen pohja

- Stressi on mielen tulkinta tilanteesta, mutta näkyy myös ja erityisesti kehon tasolla.
 - Elimistölle stressi on hälytystila.
 - Stressin tarkoitus on valpastaa meitä ja auttaa selviytymään haastavista tilanteista
- = voimavarat kokonaisvaltaisesti käyttöön.

Aivojen kerroksellisuus



Liskoaivot

- Aivorunko
- Valmiit jo syntyessä
- Rakenteelliset tehtävät ja toiminnot
- Hengissä säilyminen
- ”Katastrofiaivot” – toimivat intuitiolla, eivät harkitse
- Taistele tai pakene



Tunneaivot

- Limbinen järjestelmä
- ”Nisäkäsaivot”
- Valmiit noin 3-vuotiaana
- ***Ei saa pois päältä: joku tunnetila vaikuttaa koko ajan***
- Reagoi nonverbaaliseen viestintään, aistii ilmapiirin ja tuottaa reaktiot siihen



Järkiaivot

- Aivojen uloin kerros (kuorikerros ja etuotsalohkot)
- ”Kädellisten aivot”
- Kehittynein aivojen osa
- Kypsyä noin 25-vuotiaaksi
- Aivojen toimitusjohtaja
 - Syy-seuraussuhteet, aikajänne, sosiaaliset suhteet, symbolinen ja laajemman tason ajattelu, käyttäytymisen säätely, mentalisaatiokyky...

Reagoimme stressiin monin eri tavoin

- Päänsärky, vatsavaivat, hartiajännitykset
- Huimaus, tykytys, rytmihäiriöt
- Jännittyneisyys, levottomuus, kiihtymys
- Lamaantumisen tunne, aloitekyvyttömyys, päätöksentekokyvyn lasku
- Ärtymys: asiat menevät ihon alle herkemmin, korostunut tarve pitää rajoista kiinni
- Muistin temppuilu (keskittymiskyky)
- Univaikeudet (nukahtamisen hankaluus tai heräily)
- Tunneherkkyys
- Pikkutarkkuus tai välinpitämättömyys
- Vaativuus



A black and white photograph of a person's back and neck. A large, dark fern frond is resting on the person's back, extending from the neck down towards the shoulders. The person's head is tilted back, and their hands are visible near their hair. The background is dark and out of focus.

”Kehossasi on enemmän viisautta, kuin syvimässä
filosofiassasi”

-Friedrich Nietzsche

Miksi laulajan työ kuormittaa erityisellä tavalla?

Laulaja työskentelee:

- omalla kehollaan
- hermostollaan
- tunteillaan
- näkyväksi tulemisen kokemuksella

Kuormitusta voivat lisätä:

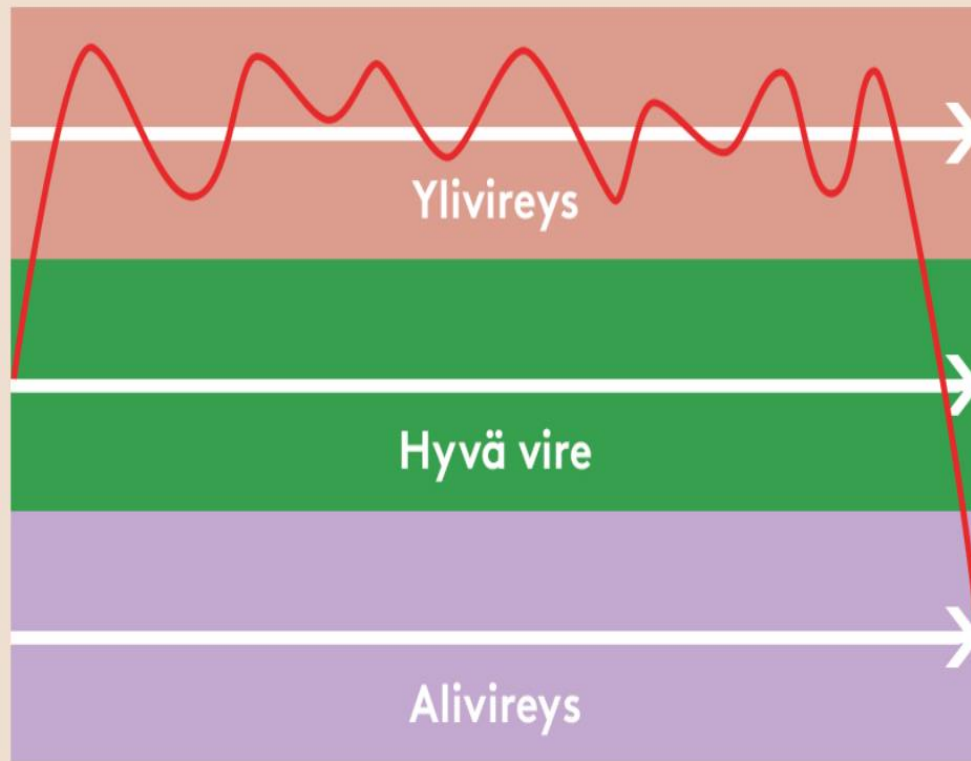
- jatkuva arvioinnin kohteena oleminen
- perfektionismi
- esiintymisjännitys
- työn epäsäännöllinen rytmi
- freelancetyön epävarmuus
- palautumisen vaikeus
- vertailu

Stressi näkyy ja kuuluu äänessä

Stressi voi näkyä esimerkiksi:

- hengityksen pinnallistumisena
- äänen puristumisena
- kontaktin katoamisena (itseensä tai muihin)
- yliajatteluna
- ylivaromisena
- ilmaisuuden kaventumisena

Sietoikkuna



- Kontrolli
- Suorittaminen
- Yliyrittäminen, pakottaminen

- Hengitys kulkee
- Yhteys itseen ja muihin
- Läsnäolo

- Vetäytyminen
- Voimattomuus
- Kontaktin katoaminen

Hermostoa voidaan säädellä

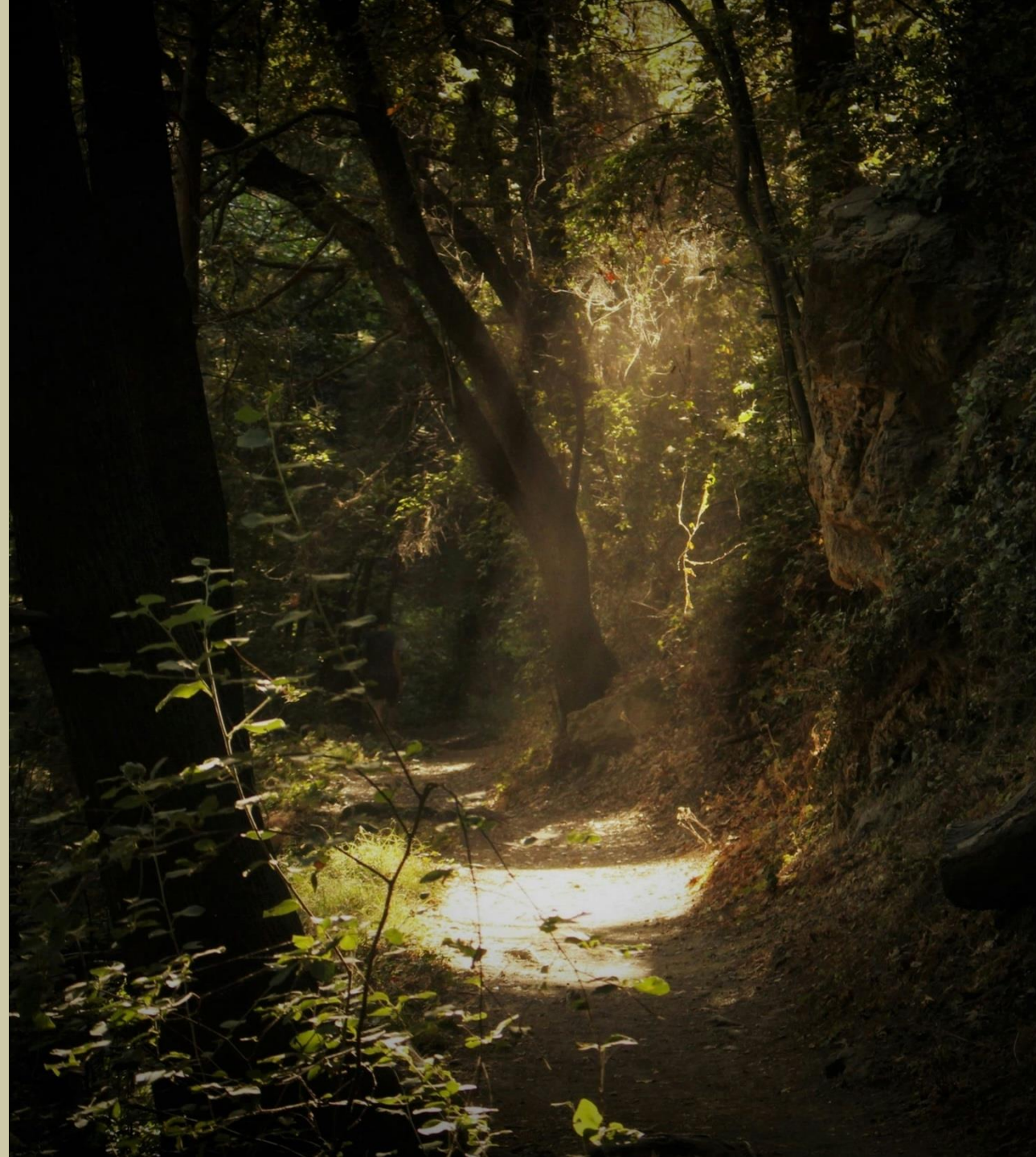
Kehon kautta

Hengityksen kautta

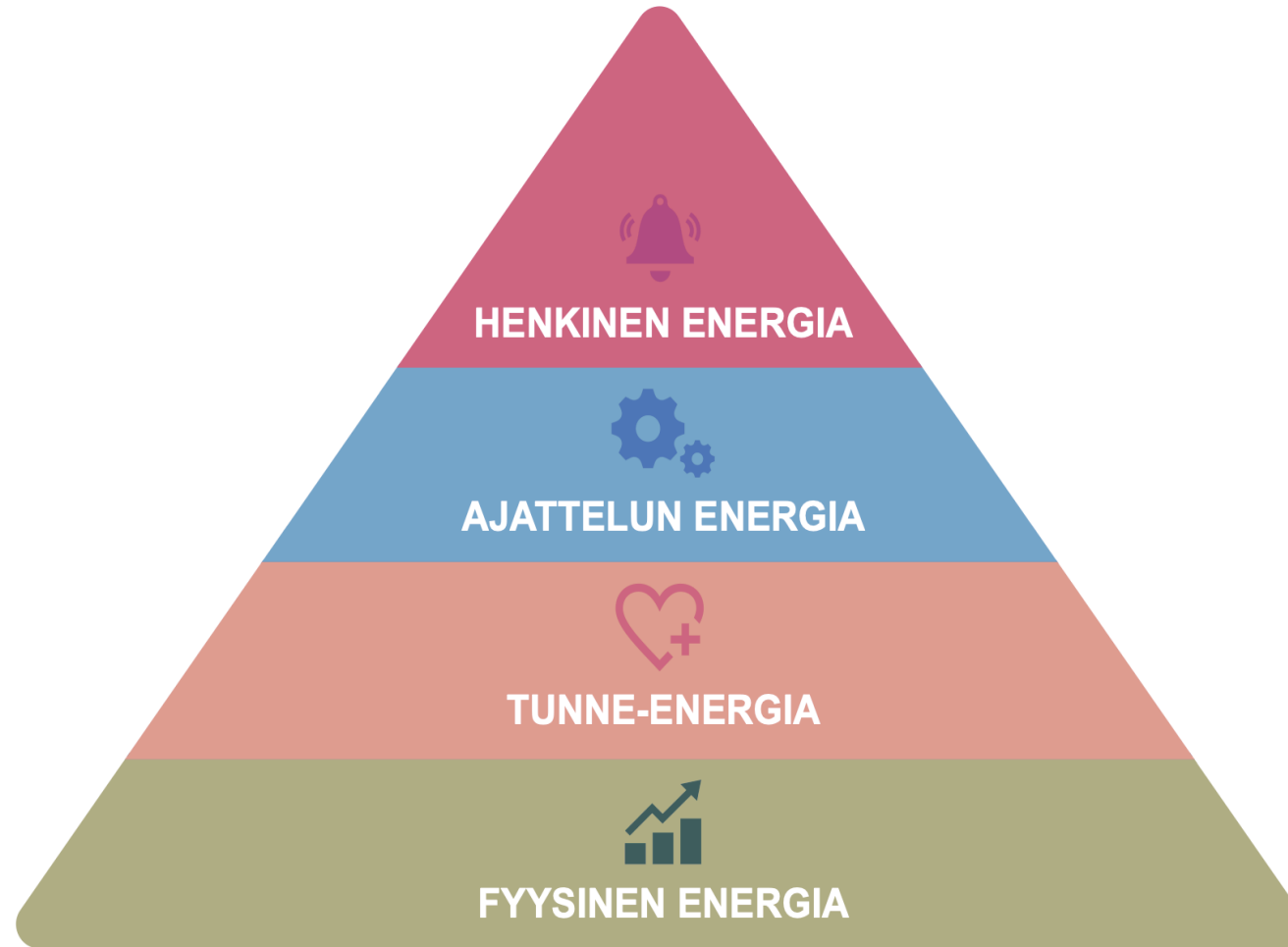
Rutiinien ja rituaalien kautta

Yhteyden kautta

Turvallisuuden kokemuksen kautta



Kokonaisenergian rakentuminen



Kuva: Palomacorento



Mikä kuormittuu?

Kehollinen kuormitus

Emotionaalinen kuormitus

Kognitiivinen kuormitus

Sosiaalinen kuormitus

Esiintymiskuormitus

Mikä palauttaa?

Lepo, uni, ravinto

Jakaminen, yhteys

Yksinkertainen tekeminen

Oma tila ja rauha

Hermoston rauhoittaminen

Keinoja ylivireystilan purkamiseksi

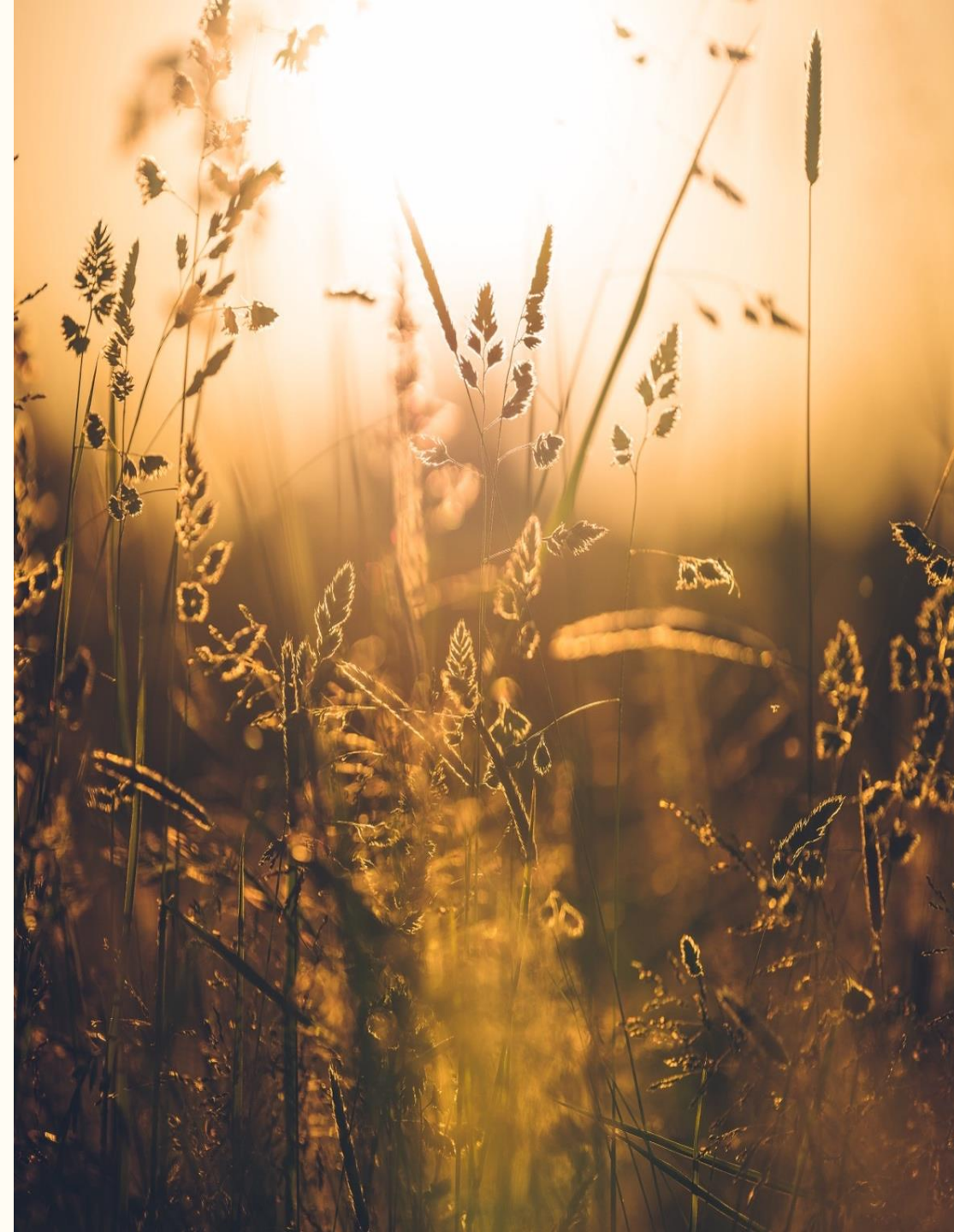
- Hengityksen avulla rentouttaminen (esim. neliöhengitys)
- Perhoshalaus/-taputus
- STOP (S =stop, T=take a breath, O= observe (keho, äänet, ajatukset), P=proceed
- Maadoittaminen (painon laskeminen lujasti tukipisteiden varaan)
- Mielikuvat

Itsemyötätunto

Myötätunnon kolme suuntaa

Runsaasti tutkimusnäyttöä itsemyötätunnosta:

- Yhteydessä onnellisuuteen, elämään tyytyväisyyteen, itseluottamukseen ja parempaan terveyskäyttämiseen (mm. MacBeth & Gumley, Zessin, Dickhauser & Garbadec)
- Itsemyötätuntoa harjoittavilla on vähemmän ahdistusta, masennusta, stressiä, märehtimistä, perfektionismia ja epäonnistumisen pelkoa (mm. Neff & Germer)
- Itsemyötätuntoa harjoittavat huippu-urheilijat palautuvat nopeammin virheistä, jäävät vähemmän jumiin häpeään ja itsesyytöksiin, uskaltavat yrittää uudelleen nopeammin, kestävät painetta paremmin, säilyttävät motivaation pidempään (Neff)



Nyt-hetki on tärkeintä (ja ainoa) mikä meillä on

- Menneisyys ja tulevaisuus on olemassa vain mielessämme
- Mitä enemmän olemme nykyhetkessä, sitä enemmän omaa voimaa on käytössä
- Energiainvestointien tunnistaminen



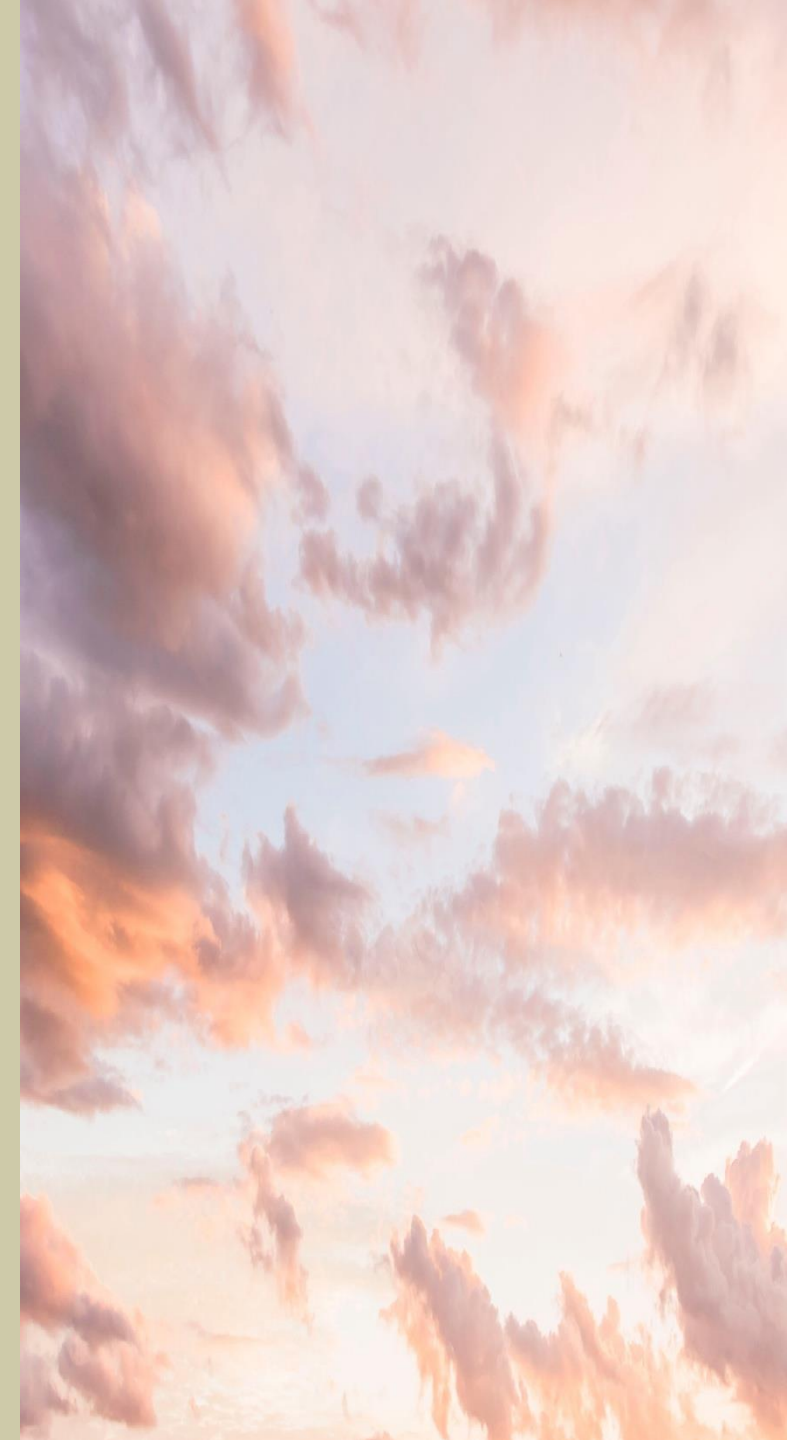
Mikä auttaa sinua
palaamaan takaisin
itseesi?

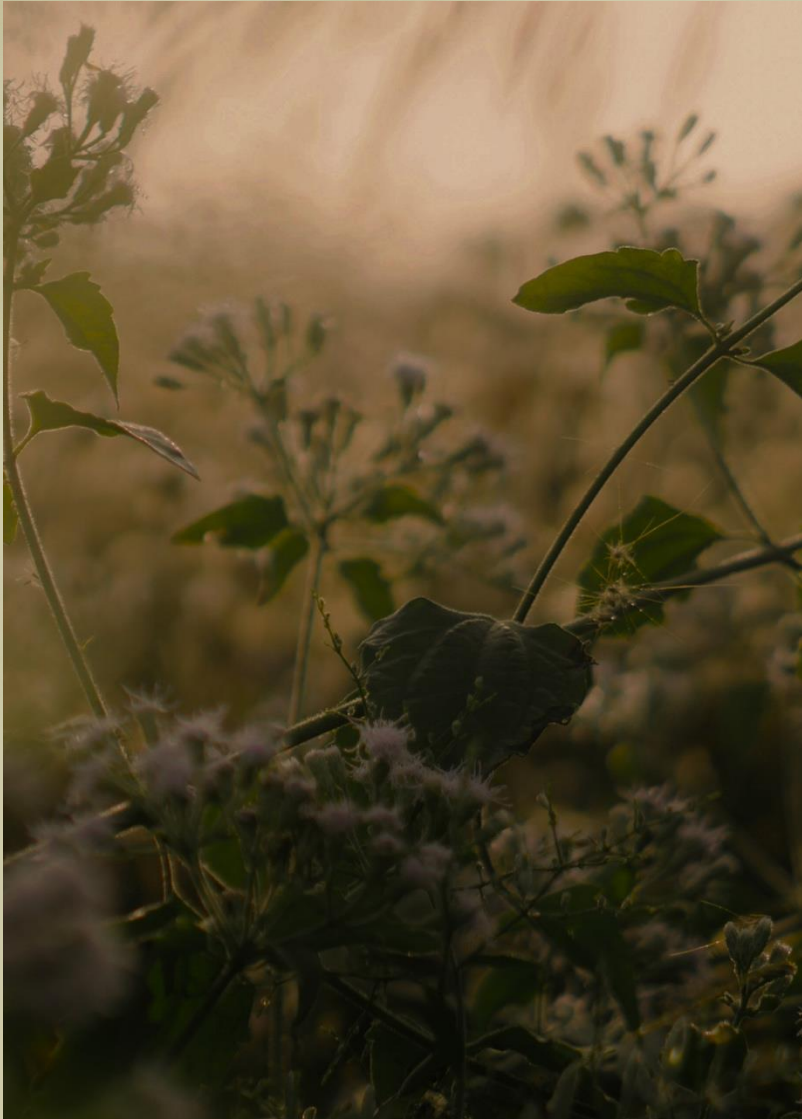
Mistä huomaat,
että hermostosi
alkaa rauhoittua?



Luku- ja kuunteluvinkkejä teemaan liittyen

- De Mello: Havahtuminen
 - Ferris: Titaanien työkalut
 - Grandell: Itsemyötätunto
 - Kabat-Zinn: Täyttä elämää ja muut kirjat
 - Nurmela: Ymmärrä hermostoasi
 - Pietikäinen: Joustava mieli
 - Siegel: Mindsight
 - Stenberg ym.: Irti murehtimisesta
 - Takanen: Tunne lukkosi / Murra tunnelukkosi
 - Tolle: Läsnäolon voima
 - Uusitalo-Arola: Uuvuksissa
 - Van der Kolk: Jäljet kehossa.
-
- Itsemyötätunnosta: <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/itsemyotatunto>
 - Itsekkriittisyydestä: <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/itsekkriittisyys>
 - Esiintymisjännityksestä: <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/esiintymisjannitys>
 - Miten olla minä: <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/miten-olla-mina>
 - Stressin ja ahdistuksen säätely: <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/stressin-ahdistuksen-saately>
 - Piilekö hermostossa salainen voimasi: <https://www.youtube.com/watch?v=idxDtZ5L4L4>





Lämmin kiitos
osallistumisesta!

Kaunista alkavaa kesää

www.marjukkalaurola.fi