

Yhdessä laulamisen voimaa – kokemuksia muistikuoro Myötätuulesta

TEKSTI: Nea Lundell KUVAT: Maarit Turu-Gromoff

Ajatus muistikuoron perustamisesta syntyi Unohtumatomat – Muistikuoron matka -televisiosarjan innoittamana. Olin itse mukana sarjan kuvauksissa keväällä 2025 Metropolia ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijana. Kuvauksissa ja harjoituksissa pääsin kokemaan, miten tärkeätä ja merkityksellisestä asiasta muistikuorotoiminnassa on kyse. Kun muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja Maarit Turu-Gromoff ehdotti muistikuoron perustamista, lähdin projektiin innolla mukaan. Myötätuulen perustaminen ja kuoron johtaminen on ollut minulle todella merkityksellinen kokemus.

Helsingin muistiyhdistyksen muistikuoro Myötätuuli kokoontuu kerran viikossa tunnin mittaisiin harjoituksiin. Laulamisen ja kappaleiden harjoittelun lisäksi harjoitteleme monipuolisesti äänenkäyttöä ja teemme kehoa, mieltä ja ääntä aktivoivia harjoituksia. Tärkeintä on kuitenkin aina yhdessä ja ilolla tekeminen. Ohjelmistomme koostuu kuorolaisille nuoruudesta tutuista kappaleista, sekä tutuista melodioista, joihin on keksitty uudet sanoitukset. Harjoitteleme kappaleita monipuolisesti: laulaen, lausuen, rytmittellen sekä äänenpainoihin ja hankalampiin melodiakulkuihin keskittyen. Tärkeintä ei ole täydellinen suoritus, vaan yhdessä harjoittelu ja onnistumisen kokemukset omasta lauluäänestä.

Kuorolaulu kannattaa

Kuorolaululla on monia hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia. Musiikillisten hyötyjen lisäksi yhdessä laulaminen tuo myös sosiaalisia hyötyjä. Kun ihmiset laulavat yhdessä, heidän hengityksensä ja jopa sydämen sykkeensä alkavat rytmittyä samankaltaisesti. Kuoro voi päästä niin sanottuun yhteiseen flow-tilaan, eli hetkeen, jossa kaikki keskittyvät samaan tekemiseen ja kokevat vahvaa yhteyttä toisiinsa.

Tuoreessa Nella Moisseisen (2026) väitöskirjatutkimuksessa tutkittiin musiikin vaikutusta aivoihin ja tutkimustulokset olivat hämmästyttävän positiiviset. Varsinkin kuorolaulun todettiin vaikuttavan myönteisesti useisiin aivojen osa-alueisiin. Tutkimuksessa selvisi, että kuorolauluharrastuksella on myönteinen yhteys paitsi koettuun hyvinvointiin myös tiedonkäsittelyn toimintoihin ja aivojen rakenteeseen.

Musiikin avulla voidaan joskus päästä käsiksi muistoihin silloinkin, kun muistisairaus on jo edennyt pitkälle.



Nea Lundell, musiikkipedagogi (AMK) ja kuoronjohtaja. Toiminut Helsingin muistiyhdistyksen muistikuoro Myötätuulen kuoronjohtajana sen perustamisesta, syksystä 2025 lähtien.

Tuttu laulu tuo mieleen muistoja tai tunteita, jotka muuten tuntuvat olevan vaikeasti saavutettavissa.

Ajattelen itse, että musiikki ja yhdessä laulaminen ovat kuin kirjoitettuina ihmisen perusluonteeseen. Lähes kaikissa kulttuureissa ihmiset ovat kautta historian laulaneet yhdessä. Yhteinen laulaminen luo erityisen yhteyden kansalaulajiin ja vahvistaa joukkoon kuulumisen tunnetta.

Myötätuulessa on helppo laulaa

Myötätuuli-kuoron suurimpia vahvuuksia ovat mielestäni heittäytyminen ja huumori. Kuorossa on lämmin ja kannustava yhteishenki, joka on ensiarvoisen tärkeää kuorolaulussa. Jokainen kuorolainen on arvokas osa kokonaisuutta. Kuorossa saa olla oma itsensä ja laulaa rohkeasti omalla äänellään.

Kuulen valitettavan usein tarinoita siitä, kuinka lapsuudessa kansakoulun opettaja on moittinut oppilaan laulutaitoa ja tästä on jäänyt laulajaan syvät jäljet. Tällaiset kokemukset voivat synnyttää niin suuren häpeän omaa lauluääntä kohtaan, ettei laulamista ole uskallettu jatkaa enää lapsuuden jälkeen. On kuitenkin hyvä muistaa, että laulaminen on taito siinä missä mikä tahansa muukin – ja se



Tunnelmia Myötätuuli -kuoron harjoituksista Ruskeasuolta.



kehittyy harjoittelemalla. Useampi Myötätuulen kuorolainen onkin kertonut, että tämä on ensimmäinen paikka, jossa he ovat laulaneet moneen kymmeneen vuoteen.

Kuorotoiminta on saanut osallistujilta erittäin hyvää palautetta. Joulukuussa lähetettyyn palautekyselyyn vastanneista kaikki kokivat toiminnan todella tärkeänä. Monelle kuoro on tärkeä harrastus – joillekin jopa viikon kohokohta.

Erityisen koskettava palaute tuli erään kuorolaisen pitkäaikaiselta ystävältä. Hän kertoi vierailustaan ystävänsä luona ja siitä, miten muistikuo-
nousi keskustelussa esiin:

*“Kun otin puheeksi muistikuoron, hän piristyi heti ja kertoi hymyillen, ettei olisi koskaan uskonut laulavansa kuorossa. Hän puhui kuoron vetäjästä ja siitä, miten hyvin oma läheinen on mukana hänen kanssaan. Yleensä parhaassa tapauksessa hän reagoi keskusteluihin vain ystävällisen kohteliaasti, mutta kun puhuimme muistikuo-
rosta, tuntui kuin se entinen iloinen ihminen olisi tullut hetkeksi takaisin.”*

Myötätuulen harjoituksissa tärkeintä ei ole täydellinen ääni tai virheetön esitys. Tärkeintä on yhdessä laulaminen, kohtaaminen ja musiikin tuoma ilo. Kun laulamme yhdessä, olemme hetken aikaa läsnä ja samassa sykkeessä.

Kuorokaverin myötätuulella on helppo laulaa mukana!

Myötätuuli esiintyy seuraavan kerran Hopeamyly festivaaleilla pe 22.5. klo 11.00.

TULE KUULEMAAN LISÄÄ MUSIIKIN VAIKUTUKSISTA HYVINVOINTI-ILTAAMME 8.4. Lisätietoja s.19



Myötätuuli -kuoro esiintyi Helsingin Oopperatalolla Herttua Siniparta -oopperan ensi-illassa yhdessä kahden muun muistikuoron kanssa.