

Jenni Mattila

Harjoittelemisen musiikinopiskelijan arjessa

Ammattiopiskelijan ajatuksia harjoittelemisesta ja esiintymisestä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

5.5.2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Jenni Mattila Harjoittelemisen musiikkiopiskelijan arjessa – Ammattiopiskelijän ajatuksia harjoittelemisesta ja esiintymisestä 30 sivua 5.5.2017
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Juha Karvonen, FM
<p>Opinnäytetyössäni käyn läpi instrumentin harjoittelemiseen liittyviä aiheita, joita olen kohdannut omassa ammattiopiskelussani. Omien kokemusteni lisäksi olen etsinyt tietoa myös erilaisista kirjallisista lähteistä. Harjoittelemisen ohella käsittelen työssäni myös esiintymistä sekä harjoittelun opettamista.</p> <p>Opinnäytetyössäni halusin selvittää mitä eri vaiheita harjoittelemiseen liittyy. Ensiksi käsittelem motivaatiota ja syitä harjoittelemiselle, minkä jälkeen pohdin harjoittelemisen aikataulutusta, tavoitteita ja harjoittelun määrää. Kolmannessa luvussa käyn läpi mitä harjoittelukopissa tapahtuu liittyen kappaleen aloittamiseen, ulkoa muistamiseen ja ylläpitämiseen. Olen halunnut pohtia myös mentaaliharjoittelun keinoja sekä keskittymisen laatua harjoittelukopissa. Lisäksi tutustun läsnäolon ja mindfulnessin tapoihin. Luvussa neljä pohdin esiintymistä, siihen valmistautumista, esiintymisjännitystä sekä itse esiintymistilannetta. Viimeisessä luvussa olen halunnut käsitellä harjoittelemisen opettamista varsinkin nuoremmille oppilaille.</p> <p>Pohdin harjoittelua lähinnä pianistisesta näkökulmasta, mutta uskon samojen asioiden olevan sovellettavissa myös muille instrumenteille. Työssäni käsittelen omakohtaisesti vastaan tulleita ajatuksia harjoittelemisesta ja aiheista, joista on varmasti monia mielipiteitä. Toivonkin työni antavan uusia ajatuksia harjoitteluun, sen opettamiseen ja vahvistavan omia harjoitteluun liittyviä ajatuksia eri-ikäisille harrastajille ja ammattiopiskelijoille.</p>	
Avainsanat	harjoittelemisen, esiintyminen, opettaminen, motivaatio, pianonsoitto, mentaaliharjoittelu

Author(s) Title Number of Pages Date	Jenni Mattila Practice in the music student's everyday life – Music student's ideas about practicing and performance 30 pages 5 May 2017
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor(s)	Juha Karvonen, MA
<p>In my final project, I am focusing on practicing and topics that I have arisen during my professional studies. Besides my own experiences, I have searched information from literature. In addition to my own practice, I wanted to also write about performing and how to teach practicing to others.</p> <p>In my final project, I wanted to research the different phases of practicing. First, I focus on motivation and the main reasons for practicing. In chapter two, I also discuss how to schedule one's practicing and the goals and amount of practicing. In the third chapter, I am concentrating on what is happening in the practice room: the beginning of practice, playing by heart and sustaining the piece for a longer period of time. In the third chapter I wanted to also deal with mental practice and the quality of focusing in the practice room. In chapter four I am focusing on performing, preparing for performance, performance anxiety and the performance situation itself. In the last chapter I am concentrating on how to teach practicing especially for young students.</p> <p>I am discussing practicing mostly from a pianistic point of view, but I think that the same ideas can be used with other instruments as well. In my final project I am dealing with ideas that I have personally had during my studies and topics that probably have many differing opinions among musicians. I hope that my report is giving new ideas for practicing and for teaching practicing or confirming one's own ideas for practice.</p>	
Keywords	practicing, performing, teaching, motivation, pianist, piano teacher, mental practice

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ennen harjoittelemista	2
2.1	Motivaatio	2
2.1.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	2
2.1.2	Motivaatio hukassa?	3
2.2	Harjoittelun suunnitteleminen ja tavoitteiden asettaminen	4
2.3	Harjoittelemisen määrä	5
3	Harjoituskopissa	6
3.1	Kappaleen aloittaminen ja kokonaiskuvan hahmottaminen	6
3.2	Kappaleen ulkoa muistaminen	8
3.3	Kappaleen ylläpitäminen	11
4	Harjoittelemisen mentaalinen puoli	13
4.1	Mentaaliharjoittelu	13
4.2	Keskittyminen	14
4.3	Läsnäolo ja mindfulness	16
5	Esiintyminen	17
5.1	Esiintymiseen valmistautuminen	17
5.1.1	Harjoituskonsertit	18
5.1.2	Konserttipäivänä	18
5.2	Jännittäminen	19
5.3	Esiintymistilanne	21
5.4	Yleisön kohtaaminen	22
6	Harjoittelemisen opettaminen	23
6.1	Nuoret oppilaat	24
6.2	Opettajan ja vanhempien vaikutukset nuoreen oppilaaseen	26
7	Pohdinta	27
	Lähteet	29

1 Johdanto

Idea opinnäytetyöhöni syntyi halusta pohtia jokapäiväistä työskentelyäni oman harjoittelamisen parissa. Varsinkin ammattiopinnoissa instrumentin ja soittotaidon hallintaa ylläpidetään päivittäisellä harjoittelulla, ja siihen tarkempi syventyminen on ollut tavoitteenani jo pidemmän aikaa. Olen pohtinut harjoittelemista pohjautuen omiin kokemuksiini, sekä etsinyt tietoa erilaisista kirjallisista lähteistä.

Työni käsittelee harjoittelemista ensisijaisesti ammattimuusikon silmin, sillä aiemmasta harjoittelustani ennen ammattiopintojeni alkamista en ole pitänyt kirjaa tai tutustunut sen vaiheisiin tarkemmin. Käsittelemisen lisäksi lyhyesti myös esiintymiseen liittyviä ajatuksia sekä käyn läpi kuinka harjoittelemista voisi opettaa erityisesti nuoremmille vasta-alkajille. Keskityn aiheisiin suurimmaksi osaksi pianistisesta näkökulmasta, mutta uskoisin, että samoja asioita voi soveltaa myös muille instrumenteille.

Olen jakanut opinnäytetyöni siten, että luvussa kaksi käsittelemisen vaiheita ennen harjoitteluluokkaan menemistä: motivaatiota (miksi harjoittelemme?), harjoittelun suunnittelamista (kuinka jäsenellä oma harjoittelu mahdollisimman tehokkaaksi?) sekä harjoittelun määrää (onko oikeaa määrää harjoitella?). Luvussa kolme pohdin varsinaista harjoittelemista eli teoksen aloittamista ja ylläpitämistä sekä ulkoa muistamisen opettelua. Luvussa neljä olen halunnut käydä harjoittelun mentaalista puolta tutustumalla mentaaliharjoittelun keinoihin. Lisäksi pohdin keskittymiskyvyn parantamista ja tutustun läsnäolon sekä mindfulnessin tapoihin.

Vaikka opinnäytetyöni pääpaino on harjoittelemisessa, on esiintyminen olennainen osa harjoittelun päämäärää ja siksi halusin pohtia myös hyvän harjoittelemisen vaikutuksia esiintymistilanteeseen. Luvussa viisi olen siis käsitellyt esiintymistä - siihen valmistautumista, esiintymiseen liittyvää jännittämistä sekä itse esiintymistilannetta.

Luvussa kuusi pohdin harjoittelemisen opettamista, ja sitä miten varsinkin vasta-alkajille voi opettaa alkeiden harjoittelemista. En anna varsinaisesti suoria vinkkejä, sillä jokainen oppilas ja opetustunti ovat erilaisia, vaan pohdin lähinnä omista opetustunneistani vastaan tulleita asioita.

2 Ennen harjoittelemista

Pohdin tässä osiossa ensin motivaatiota eli sitä, miksi muusikot ylipäätään päätyvät harjoittelukoppiin ja harjoittelemisen pariin. Lisäksi käyn läpi harjoittelemiseen valmistautumista ja suunnittelemista ennen harjoittelemisen aloittamista, jotka voivat säästää aikaa ja vaivaa varsinaisessa harjoittelemistilanteessa. Lopuksi pohdin onko harjoittelemiselle oikeaa tuntimäärää.

2.1 Motivaatio

”Motivaatio on yksilön tila, joka määrää, miten vireästi (millä aktiivisuudella, ahkeruudella) ihminen toimii ja mihin hänen mielenkiintonsa suuntautuu” (Ruohotie 1998, 37 Peltosen 1987 mukaan).

Musiikin opiskelemisessa motivaatio on se voima, joka saa eri-ikäiset soitonopiskelijat harjoittelemisen pariin. Motivaatio harjoittelemista kohtaan olisi hyvä tehdä itselle selväksi, jotta omasta harjoittelemisesta tulisi tavoitteellista, sillä varsinkin ammattiopinnoissa harjoittelemisen on osa jokapäiväistä työskentelyä. Motivaation pysymiseen vaikuttavat mm. hyvät kokemukset musiikin harrastamisesta lapsuudesta lähtien, vanhemmilta ja opettajalta saatu tuki harjoittelemiseen ja opiskelemiseen, musiikkiyhteisö, uskominen musiikkiin itseensä sekä halu ottaa haasteita vastaan. Myös hyvät esiintymiskokemukset ja ylipäätään harjoittelemisesta pitäminen lisäävät motivaation tunnetta. (Lehmann, Sloboda & Woody 2007, 45- 46 & 54.) Motivaation ymmärtäminen auttaa hahmottamaan kuinka epämieluisatkin harjoitukset edistävät isompaa kokonaisuutta. Kun motivaatio harjoittelemista kohtaan on kohdillaan, pystyy kehittämään harjoittelumetodeja aina vain mieluisammaksi ja tehokkaammaksi. Kirjassaan ”Iloa esiintymiseen” Päivi Arjas kuitenkin muistuttaa, että erilaiset harjoittelumenetelmät eivät ole tarkoituksia itsessään, vaan keinoja saavuttaa haluttu päämäärä (Arjas 1997, 130).

2.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio jaetaan usein sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio on itsestä lähtevää halua oppia uutta, eikä tavoitteena ole mikään erityinen palkinto. Musiikkimaailmassa sillä viitataan haluun soittaa musiikkia sen tuoman ilon vuoksi. Sisäinen motivaatio soittamiseen katsotaan usein alkavan jo lapsuudesta saakka: usein muusikot,

jotka jatkavat musiikin tekemistä ammattilaiseksi asti kuvailevat soittamisen lapsena olleen hauskaa ja jännittävää, sillä musiikki on ollut osana jokapäiväistä elämää. Päämäärätietoisessa harjoittelussa sisäinen motivaatio korostuu varsinkin niissä kappaleissa, jotka ovat itselle selkeästi mieluisia - omia lempikappaleita soittaa ja harjoittelee mielellään hyvinkin yksityiskohtaisesti. Lisäksi ”huvikseen” soittaminen ja ”fiilistely” ovat mahdollisia lähinnä sisäisen motivaation ansiosta. (Lehmann, Sloboda & Woody 2007, 46-49.) Sisäinen motivaatio ja oma halu auttavat motivaation löytämiseen uudelleen sen kadotessa. Mikäli sisäistä motivaatiota harjoittelemista ja soittamista kohtaan ei ole koskaan ollut, on sitä vaikea kehittää muutoin kuin syvällisesti perehtymällä soiton aloittamisen lähtökohtiin.

Ulkoisesta motivaatiosta on kyse silloin, kun tavoitellaan esimerkiksi arvosanoja tai palkintoja. Ulkoisia kannusteita voidaan haluta joko omasta mielenkiinnosta saavuttaa konkreettisia tuloksia (käyttäen musiikkia keinona niiden saavuttamiseksi) tai esimerkiksi vanhempien tai opettajan rohkaisusta. Ulkoisella motivaatiolla voi olla paljonkin hyviä vaikutuksia soiton harrastuksessa, mikäli ilmapiiri ympärillä on kannustava. Ulkoinen motivaatio ei voi kuitenkaan korvata sisäistä motivaatiota: positiivisen ulkoisen motivaation avulla opiskelijat eivät välttämättä lopeta soittoharrastustaan, mutta ilman sisäistä motivaatiota ei kehitystä myöskään tapahdu. (Lehmann, Sloboda & Woody 2007, 49-53.)

2.1.2 Motivaatio hukassa?

Kun harjoitteleminen on osana arkea, on vaarana, että se muuttuu mekaaniseksi toistelemiseksi. Jokaisella on hyviä ja huonoja harjoittelupäiviä takanaan, mutta suurimmaksi osaksi suhtautuminen harjoitteluun pitäisi olla positiivista, jotta sitä jaksaa tehdä päivittäin. Myönteinen ajattelutapa harjoittelemista kohtaa auttaa palaamaan sen pariin joka päivä. Miten löytää harjoittelemista kohtaan päivittäin uudenlainen mielenkiinto, jotta motivaatio samojen kappaleiden opiskelemiseen pysyisi yllä?

Kun motivaatio on kateissa kannattaa miettiä miksi aikanaan on aloittanut instrumentin soittamisen, miksi soittamisen ilo on kadonnut ja miten sen voisi palauttaa (Arjas 1997, 93)? Pidemmän tähtäimen motivaatio on olennaista, jotta yksittäiset turhautumisen tunteet, tai satunnainen huono harjoitteleminen ei haittaisi pidempiä suunnitelmia.

Soiton harjoittelun motiivointia helpottaa harjoittelun suunnitelmallisuus. Päämäärät antavat suunnan, jotka kehittävät harjoittelemista mikä taas vie omaa soittoa

eteenpäin. Opiskeluaikana soitetaan harjoituksia ja kappaleita, joiden soittaminen ei aina ole innostavaa, mutta jotka silti vievät soitossa eteenpäin. Oleellista on tietää mitä varten harjoituksia tehdään, ja mitä soittamisen osa-aluetta niillä on tarkoitus kehittää. Tavoitteellisuuden lisäksi, harjoittelemineen on motivoivampaa kun sitä voi tehdä rauhassa ajan kanssa. Kun harjoittelulle varaa aikaa, on keskittymisen saavuttaminen otollisempaa kuin kiireisessä ympäristössä. Oikeanlainen työilmapiiri ja asennoituminen harjoittelusta kohtaan lisäävät motivaation tunnetta. Esimerkiksi sellisti Pablo Casals kerrotaan soittaneen Bachin musiikkia harjoittelemisensa alussa ”pyhittääkseen” työhuoneensa ja saadakseen oikeanlaisen tunnelman ja rauhan harjoittelemisen alkuun. (Arjas 1997, 72-73.)

2.2 Harjoittelun suunnitteleminen ja tavoitteiden asettaminen

Harjoittelun suunnittelemisessa oleellista on määrittellä tavoitteet - mihin tähtää harjoittelulla? Onko opeteltava teos tarkoitus oppia jotakin tiettyä konserttia, pääsykoetta tai kilpailua varten? Arjas määrittelee, että tavoitellusta taidosta olisi hyvä olla selkeä mielikuva, jonka avulla jaksaa myös vaikeiden vaiheiden yli. Mikäli tavoite on epämääräinen, ei sen suorittamiseen löydy välttämättä intoa toteuttaa sitä loppuun asti. (Arjas 1997, 101.)

Tavoitteita kannattaa tehdä eri aikaväleille. Yhden tavoitteen voi asettaa esimerkiksi opintojensa loppuvaiheille: mitä kaikkea on halunnut oppia valmistumiseensa mennessä? Sen lisäksi tavoitteita kannattaa asettaa jokaiselle vuodelle, kuukaudelle sekä mahdollisesti viikolle ja päivälle. Välitavoitteilla pystytään hahmottamaan ja jäsentämään pidempiä tavoitteita ja ajan käyttöä. Lisäksi ne tuovat mahdollisia onnistumisen tunteita, jotka ovat motivaation kannalta merkityksellisiä. (Arjas 1997, 101.) Esimerkiksi kuukauden tavoitteena voi pitää jonkin kappaleen nuottien omaksumista sekä ulkoa soittamista, viikkotavoitteeksi voi suunnitella mitä aikoo soittaa seuraavalla soittotunnilla ja päivätaavoitteeksi voi asettaa jonkin kohdan kappaleesta jonka haluaa oppia kyseisenä päivänä. Erisuuruisten tavoitteiden avulla voi huomata miten oma eteneminen harjoiteltavien kappaleiden kanssa toimii käytännössä. Harjoittelulle voi tehdä myös esimerkiksi vuosikalerin, jonka avulla näkee heti milloin tuleva tavoite on tulossa (Timmons, 2013, 95).

Tavoitteita ei kannata tehdä kuitenkaan liian yksityiskohtaisesti, sillä matkan varrella tapahtuu aina jotain odottamatonta. Joustoa kannattaa olla varsinkin päivä- ja viikkotavoitteissa, sillä aina opeteltavaa asiaa ei opi niin nopeasti kuin mitä on ajatellut, tai voi tulla

esteitä (kuten sairastuminen), jonka vuoksi harjoittelemisen ei ole mahdollista. Suunnitelmallisuudessa olisi syytä pohtia myös kuinka realistisia omat tavoitteet ovat. Jos on valinnut liian haastavan kappaleen soitettavaksi, ei sen soittaminen välttämättä onnistu vielä seuraavalla viikolla vaikka olisi noudattanut omaa suunnitelmaansa kuinka tarkasti. Samoin päinvastoin: mikäli tavoite on määritetty liian laajalle ajanjaksolle ja halutaan saada teos valmiiksi ”sitten joskus”, voi aikaa kulua tehottomaan soitteluun kun seuraava tavoite ei ole selkeästi mielessä. (Arjas 1997, 103.)

Tavoitteet ja aikataulut on luotu ensisijaisesti kuitenkin itseä varten, joten niitä voi muuttaa jälkepäin eri tilanteisiin sopivimmiksi. Tärkeämpää on, että omasta ajankäytöstään on jokin hahmotelma, jotta oman päivittäisen harjoittelun pystyy liittämään osaksi isompaa kokonaisuutta. Lisäksi omalle harjoittelulle pitäisi löytää säännöllinen ajankohta, joka sopii omaan aikatauluun ja elämäntilanteeseen. Esimerkiksi harjoittelun merkitseminen valmiiksi kalenteriin ylös varmistaa, että sille on varattu aikaa, jotta harjoittelemisen ei jää kiireen keskellä pois, koska sille ei riitä aikaa.

2.3 Harjoittelemisen määrä

Tuntimäärä on usein esillä puhuttaessa soiton harjoittelemisesta. Onko harjoittelun määrällä väliä? Jos ammattiopiskelija harjoittelee 5 minuuttia päivässä, ei edistystä tapahdu vaikka minuutit olisivat kuinka tehokkaasti käytettyjä. Harjoittelumäärällä on siis sen verran väliä, että tietty määrä toistoja on tarvittava tehdä. Isot harjoittelumäärät liitetään erityisesti ammattiharjoitteluun, mutta kaikki ammattimuusikotkaan eivät suosittele liian pitkiä harjoittelurupeamia. Frederic Chopinin kerrotaan sanoneen oppilailleen, että kolmen tunnin harjoittelu päivässä on riittävä ja harjoittelun ohella olisi suositeltavaa lukea kirjoja, tutustua taideteoksiin ja tehdä pitkiä kävelylenkkejä (Eigeldinger 1986, 27). Samoin pianisti Arthur Rubinstein on painottanut, että mikäli harjoitteluun käyttää aikaa enemmän kuin neljä tuntia saattaa harjoittelussa tehdä mahdollisesti jotain väärin (Kageyama, 2017).

Olenneisempaa siis kuin monen tunnin tehoton harjoittelu, on vähempi, mutta keskittynyt harjoittelu, jossa aivot pysyvät aktiivisesti mukana. Keskittyneessä harjoittelussa analysoidaan omaa tekemistään ja etsitään tietoisesti ratkaisuja erilaisiin kysymyksiin, jotta päästään mieluisensa lopputulokseen. Läpisoittamisen tai -laulamisen sijaan keskitytään ongelmien ratkaisemiseen ja lähestytään niitä monelta suunnalta, jolloin alkaa syntyä uutta osaamista.

Harjoittelemisen vaatii useita toistoja, mutta esimerkiksi pianisti Niklas Pokin mukaan, toistojen tapa pitäisi olla luova, monipuolinen ja muunteleva. (Rondo 5/2016) Saman asian voi siis toistaa eri tavalla kiinnittäen huomionsa eri asioihin eri kerroilla, sillä samanlainen toistaminen johtaa usein mekaaniseen ja keskittymättömään harjoitteluun, josta on usein enemmän haittaa kuin hyötyä. Esimerkiksi pianisti Mervi Kiannon mielestä suoritus lähinnä huononee viimeistään kahdeksan samanlaisen ja peräkkäisen toiston jälkeen. Usein kaksi tai kolme onnistunutta toistokertaa riittää yhdellä harjoituskerralla. (Kianto 1994, 119.) Harjoittelun määrässä on myös muistettava, että jokainen harjoittelija on erilainen ja kaikille sopii oma määränsä ja tyyliensä. Harjoittelemista tehdään itseä varten eikä muiden harjoittelumäärillä pitäisi olla omaan harjoitteluun vaikutusta.

Harjoittelun määrässä täytyy muistaa tuntimäärän jaksottaminen, sillä harvat jaksavat keskittyä useita tunteja putkeen saman asian parissa. Kalenterista voi esimerkiksi varata valmiiksi ajat harjoittelulle muutamaksi tunniksi aamupäivällä ja toiset pari tuntia iltapäivällä, jotka voidaan vielä jakaa 45- 60 minuutin tai mahdollisesti vielä pienempiin (kuten 20 minuutin) harjoittelupätkiin. Harjoittelumäärät ovat jokaiselle henkilökohtaisia, ja tärkeätä on tiedostaa missä kulkee oman keskittymisen rajat. Taukoja on syytä pitää riittävästi, jotta sekä aivot että keho pystyvät rentoutumaan.

3 Harjoituskopissa

”Harjoittelemista- esiintyvien muusikoiden elämänmittaista työskentelyä voidaan helposti pitää itsestäänselvyytenä. Minä tahansa päivänä tuhannet pianistit ympäri maailmaan asettuvat pianon ääreen sulkien mielensä käyttämällä tuntikausia aikaa mekaaniseen toistamiseen. Säännöllinen harjoittelemisen on välttämätöntä ja tarpeen vaatiessa se sisältää toistamista, mutta olemme itsellemme velkaa sen, että käyttämämme aika on hyödyllistä sen sijaan että tuhlaisimme tuntikausia aikaa aivottomaan puuhasteluun.” (Berman 2000, 112.)

3.1 Kappaleen aloittaminen ja kokonais kuvan hahmottaminen

Mistä kannattaa aloittaa kun saa uuden kappaleen nuotit eteensä? Osa muusikoista aloittaa ensin teoksen kuuntelemisesta samalla kun toiset kokeilevat suoraan ”prima vista” teosta läpi. Olennaista molemmissa tavoissa on, että teoksen yleiskuva saadaan muodostettua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Pianisti Boris Berman vertaa teok-

sen aloittamista kuvataiteeseen: yksikään kuvataiteilija ei aloita maalaustaan ensin yhdestä kohdasta ja sen jälkeen siirry systemaattisesti seuraavaan kohtaan, vaan maalaus aloitetaan tekemällä luonnos kokonaisuudesta. Tätä ajatusta voisivat myös muusikot hyödyntää: sen sijaan, että aloittaa teoksen ensimmäisestä tahdistista ja sen jälkeen siirtyy seuraavaan, voi tutustua ja silmäillä rauhassa teosta kokonaisuutena. (Berman 2000, 118.) Kappaleen karakteri ja tunnelma todennäköisesti muuttuvat vielä teosta opetellessa, mutta jokin ajatus kokonaiskuvasta olisi hyvä pitää jatkuvasti mielessä. Kuulokuva kokonaisuudesta johdattelee harjoittelemista, ja sitä miltä musiikki tulee lopulta kuulostamaan, sekä miten siihen pyritään.

Pelkästään nuottikuvaan tutustumalla voi löytää paljon tietoa teoksesta ennen kuin aloittaa harjoittelun soittimen parissa. Nuotista voi etsiä laajempia kokonaisuuksia, kuten fraasirajoja. Lisäksi nuotista voi tutkia tahtilajin, ja tutustua harmoniaan analysoimalla soinnut ja sointukierrot, jotta pienemmätkin yksiköt ja nuotit ovat alusta lähtien osa isompaa kokonaisuutta.

Usein yleiskuvan muodostamisen jälkeen aloitetaan teoksen yksityiskohtaisempi analysoiminen, jossa käydään erilaisia vaihtoehtoja sormitusten, hengitysten tai jousitusten tekemiseen. Harjoiteltavien pätkien kannattaa olla lyhyitä, jotta tietoa ei tule liikaa kerralla. Pienet pätkät kannattaa valita huolella esimerkiksi fraasien mukaan (jossa auttaa teoksen analysoiminen nuoteista), jotta soitettavat pätkät ovat loogisia kokonaisuuksia. Pienetkin harjoittelupätkät voidaan laittaa aina pienempiin osiin kunhan tunnistaa niiden kuuluvan osaksi isompaa kokonaisuutta. Mitä kauemmin teosta on harjoitellut, voi alkaa yhdistelemään pienempiä pätkiä yhteen aina suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Harjoittelun pitäisi sisältää joka päivä ratkaisuja ongelmiin ja uusien löytöjen muodostamista: miltä haluan teoksen kuulostavan? Miltä teos kuulostaa? Mitä voin tehdä, jotta teos kuulostaisi siltä miltä haluan? Väsymätön oman soiton kuuntelu on avainasemassa tehokkaassa harjoittelussa, jotta teokseen ei jäisi kohtia joissa sormet soittavat, mutta mieli ei olekaan mukana (Berman 2000, 116, 118 & 126).

Usein suositellaan, että teosta soitetaan harjoitteluvaiheessa hitaasti, jotta välttäisi soittamasta kontrolloimattomasti ilman että korva ja oma ajatus pysyvät mukana. Hitaalla harjoittelulla on puolensa, sillä omaa soittoa ehtii kuuntelemaan tarkasti, ja käsien liikkeitä pystyy hallitsemaan välttäen mahdollisia ”hutiääniä”. Hitaassa harjoittelussa on myös vaaransa, sillä kokonaiskuvan ja linjojen muotoa voi olla hankala hahmottaa samalla kun keskittyy hitaaseen ja yksityiskohtaisempaan harjoitteluun. Viulisti Paul Kantor

suosittelee soittamaan teoksen aina välillä myös ”ylitempoon”, jotta fraasien ja kokonaisuuksien hahmottaminen pysyy myös mielessä (Green 2006, 128). Myös Kianto huomauttaa, että liian hidas tempo houkuttelee esimerkiksi kahden sävelen kaarta soitettaessa tekemään yhden sijasta kaksi liikettä ja aksenttia - ikään kuin yhden sanan sijasta lausuttaisiin kaksi erillistä tavua. Liian hitaassa tempossa pulssin määritelmä saattaa myös kadota, ja nimenomaan pulssi ja rytmi kannattelevat fraaseja sekä niiden suuntaa. Rytmien syke pitäisi pitää soitossa koko ajan mielessä, ja oleellista on hahmottaa erilaiset rytmitasot ja hallita sisäistä pulssia, jotta lyhyetkin aika-arvot ovat osana isompaa kokonaisuutta. (Kianto 1994, 48- 49 & 51.)

3.2 Kappaleen ulkoa muistaminen

Klassisen musiikin teoksissa ulkoa muistamisen opetteleminen on täysin oma lukunsa, sillä teos täytyy tuntea ulkoa hyvinkin yksityiskohtaisesti. Kappaleiden ulkoa muistamisen vaatimukset ovat hyvin erilaiset eri instrumenteittain: pianistien oletetaan usein soittavan soolo-ohjelmansa ilman nuotteja, kun taas esimerkiksi puhaltajilla vaatimukset ulkoa soittamisen suhteen eivät ole yhtä tarkkoja. Sen sijaan kamarimusiikkiteoksissa ja lied-musiikissa pianisti usein soittaa nuoteista.

Ulkoa soittamisen perinteen sanotaan alkaneen (ainakin pianistien kohdalla) pianisti Franz Lisztiltä, joka häikäisi yleisönsä soittamalla pitkiä ja vaativia teoksia ilman nuotteja (Tommasini 2012). Ulkoa muistamisen puolestapuhujat sanovat, että musiikin tuntemus on paremmin hallinnassa, esiintyessä on enemmän vapautuneisuutta ja yleisön kanssa on helpompi kommunikoida mikäli soittaa ilman nuotteja. Myös Kiannon mielestä kappaleen ulkoa opetteleminen auttaa keskittymään ja kuuntelemaan musiikkia paremmin (Kianto 1994, 119), ja esimerkiksi pianisti Murray Perahian kerrotaan myöntäneen, että vaikka hän on soittanut lukuisia kamarimusiikkiteoksia nuoteista, ei hän tunne niitä yhtä hyvin kuin soolo-ohjelman, joka on opeteltu kokonaan ulkoa (Berman 2000, 131).

Usein ammattimuusikot suosittelevat opettelemaan kappaleen suoraan ulkoa, jotta teosta ei tarvitsisi opetella ikään kuin kahta kertaa: ensin nuoteista ja sitten vasta ulkoa. Siirtyminen nuotittomaan musiikkiin ei aina tapahdu vaivattomasti, ja esimerkiksi muusikko Teppo Salakka kuvailee sitä ikään kuin hypyksi tyhjyyteen: siksi ilman nuotteja soittaminen pitäisi aloittaa jo musisoinnin alkumetreiltä alkaen. Salakan mukaan nuottittomuus vaikuttaa paljon siihen, miten musiikkia kuunnellaan, ja nuottikuvan poistuminen

voi tehdä kuuntelemisesta aktiivisempaa. (Jordan-Kilkki, Kauppinen & Korolainen-Viitasalo 2013, 115 & 118.)

Kun teos täytyy hallita ulkoa hyvinkin tarkasti, on sen muistaminen entistä vaikeampaa, sillä mahdollisuus muutokselle on hyvin pieni. Pelkkä yleiskuva ei riitä kun tavoitteena on toistaa teos täsmälleen niin kuin säveltäjä on sen nuotintanut. Tämä luonnollisesti vaatii hyvin intensiivistä yksityiskohtien tutkimista ja monia toistokertoja, jotta soitettava asia sujuu vaivattomasti. Lisäksi muistin täytyy toimia myös esiintymisten aikana, jolloin paineen ja jännityksen sietokyky nousevat korkealle. (Gordon 2006, 85.) Vaikka teos täytyykin muistaa tarkasti ulkoa, ei se tarkoita, että se olisi tarkoitus soittaa joka kerta täsmälleen samalla tavalla, tai siten miten on kuullut levytyksissä soitettavan. Teos olisi tarkoitus luoda ikään kuin hetkessä, ja yrittämällä kopioida se samalla tavalla esityksestä toiseen, ei tee oikeutta sävellykselle eikä varmasti ole soittajallekaan mieluista, kun ajatuksissa pyörivät kaikki mitä pitäisi soiton aikana muistaa.

Ilman nuotteja tapahtuvassa opiskelemisessa aloittaminen on kaikista haastavinta, varsinkin niille, jotka eivät soita paljon musiikkia ilman nuotteja. Kyse on kuitenkin tottumisesta: esimerkiksi pianisti Boris Berman pitää ulkoa soittamista tärkeänä osana teoksen opiskelemista, ja hän onkin vaatinut että opiskelijat eivät tule hänen tunneilleen teoksen kanssa, jota eivät ole opiskelleet ulkoa. Bermanin mukaan opiskelijoilla on (ensijärkytyksen jälkeen) harvemmin hankaluuksia tämän käytännön kanssa. (Berman 2000, 132.)

Mikäli esiintyy ilman nuotteja, olisi hyvä ottaa jokapäiväiseksi tavaksi opetella pieniä pätkiä musiikkia ulkoa. Ulkoa muistamisen harjoitteluun tarvitaan aikataulu, jotta muistettavat asia voivat ”kypsyä” rauhassa. Teoksesta voi esimerkiksi jakaa pieniä pätkiä joka päivälle. Myös edellisten pätkien kertaamiselle täytyy varata aikaa, jolloin varmistetaan, ettei opetettava asia ole unohtunut seuraavana päivänä. (Gordon 2006, 86.) Ulkoa muistamisessa olennaista on, että soittaminen ei tapahdu vain ”lihasmuistista” samalla kun aivot lyövät tyhjää.

Ulkoa muistamiseen pitäisi liittää lihasmuistin lisäksi myös muita muistamisen keinoja, joissa käytetään apuna kuulo- ja näköaistia sekä liikkeen ja tiedostamisen keinoja. Kuu- lomuistissa mieleen painetaan soiva ääni, liikemuistissa fyysiset liikkeet, (joita tehdään äänen tuottamiseksi ja miltä mikäkin ääni tai sointu fyysisesti tuntuu), sekä näkömuistissa muistetaan miltä sormet näyttävät esimerkiksi koskettimistolla. (Hallam ja Gaunt

2012, 58.) Jokaisen muisti toimii eri tavalla: samalla kun toisen muisti pohjautuu paremmin kuulonvaraiseen muistiin, toisella visuaalinen muisti toimii luontaisemmin. Muusikoille kuulonvarainen muisti on hyvinkin tärkeässä roolissa, mutta kaikki muistin osa-alueet tulevat musiikin ulkoa opettelemisessa esille eri tavalla. Olisi hyvä tiedostaa mikä on oma vahvuutensa muistamisessa. (Berman 2000, 133.)

Opettajani pianisti Valeria Resjan on hyvin usein painottanut fyysistä muistituntumaa, jossa soitettava asia (esimerkiksi sointu) on fyysisesti kädessä mielessä jo hyvissä ajoin ennen sen varsinaista soittamista. Esimerkiksi c-duurisointu tuntuu soittaessa erilaiselta kuin cis-duurisointu. Fyysinen muistikuva auttaa tällä tavalla paljon kappaleen ulkoa muistamisessa kuulo- ja näköaistin ohella. Tällaista fyysistä muistamista en silti kutsuisi samalla tavalla lihasmuistiksi, sillä mielestäni kyseessä paljon tiedostetumpi tapahtuma, jossa aivot ovat aktiivisemmin mukana. Vaikka lihasmuistilla soittamisenkin taustalla on aivot (eikä pelkät lihakset niin kuin sana antaa ymmärtää), on lihasmuistilla mahdollista soittaa ilman, että konkreettisesti ajattelee mitä sormissa tapahtuu. Arjas kuvailee vastaavanlaista tapahtumaa kinesteettiseksi muistiksi, jossa esimerkiksi vaskipuhaltajien tekninen osaaminen perustuu kykyyn tuntea eri sävelten tapa tulla soitetuksi. Tuntuman täytyy siis olla mielessä jo ennen soittamista. (Arjas 1997, 84.)

Muistamista helpottaa merkittävästi kun oppii tunnistamaan musiikista tuttuja ryhmyksiä ja rakenteita. Yksittäisten nuottien muistaminen tekee teoksen ulkoa muistamisesta vaikeata, ja ilman nuotteja soittamisessa tarkoitus on saada muistettua isommat kokonaisuudet ja säveltäjän idea kokonaisuutena. Vastaavalla tavalla kuin lukemisessa luetaan kokonaisia lauseita, eikä vain yksittäisiä kirjaimia. Tämä ei silti tarkoita, etteikä musiikissa yksittäisillä äänillä olisi väliä. Etsimällä erilaisia ryhmiä (kuten asteikoita) voidaan ne nähdä yhtenä opeteltavana asiana. Lisäksi kappaleen rakenteesta kannattaa huomata jo aiemmin esiintyneet kuviot, jolloin riittää, että opiskelee sen vain yhden kerran eikä aina uudestaan teoksen eri vaiheissa. (Sloboda 1985, 95.) Teoksen hyvä analysointi ja harmoniapohjan tunnistaminen auttavat ulkoa muistamisessa; Missä sävellajissa ollaan? Missä on kadenssit? Onko tuttuja sointukiertoja? Onko jossain jokin muutos aikaisempaan? Ennen kuin aloittaa analysoimisen kappaleen alusta, olisi hyvä silmäillä läpi teoksen kokonaisuuden rakenne, jotta tietää mitä kaikkea muistettavaa teoksessa tulee vastaan. Tämän jälkeen voi alkaa tunnistamaan samanlaisia harmonisia ja rytmisiä toistoja, joita säveltäjä on käyttänyt kappaleen aikana. (Gordon 2006, 82.)

Kokonaisuuden hahmottamisen jälkeen voi teoksen jaotella pieniin johdonmukaisiin kokonaisuuksiin, jotka ovat helposti muistettavia. Mikäli ulkoa soittaessa tulee unohduksia, voi esimerkiksi pohtia miksi se ei varmasti ole tämä toinen vaihtoehto vaan säveltäjä on päätenyt nimenomaan nuoteista löydettävään ratkaisuun. Vastaavasti voi kokeilla improvisoida tilalle oma melodiapätkä, jolloin säveltäjän valinnat voivat tuntua hyvinkin luonnollisilta. Usein säveltäjän valinnat ovat perusteltavissa perinteisellä harmonisella rungolla, jonka päälle on keksitty toistettava ja/tai varioitu aihe. Joskus säveltäjät päätyvät yllättäviin ratkaisuihin, ja nimenomaan nämä ratkaisut olisi hyvä muistaa huolella niiden poikkeavuuden ansiosta.

Ulkoa opiskellessa virheiden analysoiminen on oleellista, sillä mikäli väärää tietoa tallentuu muistiin, vaatii sen poistaminen muistista monia toistokertoja oikean tiedon parissa. Usein ulkoa muistamisen opettelu tällä tavalla toimii vasta jo pidempään soittaneilla opiskelijoilla, mutta myös vasta-alkajille olisi hyvä käydä läpi erilaisia ulkoa soittamisen keinoja, jotta teos ei jää muistiin vain vahingossa, mikä kostautuu viimeistään esiintymislanteessa.

Vaikka nuotittomassa soitossa on hyviä puolia, ei se välttämättä sovi kaikille. Toiset oppivat soittamaan ilman nuotteja vaivattomammin, kun taas toisille se vaatii enemmän ponnisteluja. Turvallinen tunne ilman nuotteja soittaessa ja esiintyessä tulee onnistumisen tunteesta. Ulkoa muistamisessa tulee kuitenkin virheitä ja nuotiton soitto pakottaa tottumaan siihen, että virheitä sattuu. (Jordan-Kilki, Kauppinen & Korolainen-Viitasalo 2013, 119.) Lisäksi ilman nuotteja soittaminen ei ole enää niin ankarasti vaadittu asia (ainakaan pianistien kohdalla), sillä useat ammattilaiset suosivat nuoteista soittamista, ja esimerkiksi pianisti Olli Mustonen rikkoo nuotittoman musiikin rajoja konsertoimalla lähes aina nuoteista soittamalla.

3.3 Kappaleen ylläpitäminen

Kun kappale alkaa olla hallussa ja tekniset asiat kohdillaan, tulee musiikin tulkitsemisen rooli entistä enemmän esille. Musiikin liittäminen kappaleeseen opetteluvaiheessa on olennaista, jotta välttäisi opettelemasta ensin nuotteja, sitten ulkoa ja lopuksi tulkinta. Teoksen ylläpitämisen suurin vaara on kerryttää liikaa läpisoitettuja toistoja, jolloin harjoittelu voi muuttua turhaksi toisteluksi. Lukuisista läpisoitoista on enemmän haittaa kuin hyötyä sillä helposti sormet soittavat samalla kun aivot ovat ”pois päältä”. Tällaisista teoksista uuden löytäminen voi olla haastavaa kun tuntuu, että kaikki ideat on jo

käytetty. Opettajan toiveiden lisäksi voi kuunnella muiden soittajien tulkintoja, joista voi ottaa vaikutteita siihen minkälaisiin muihin ratkaisuihin voi päätyä. Myös nauhoittaminen ja videoiminen ovat hyviä vaihtoehtoja, jolloin kappaleen kuulee ja näkee objektiivisemmin. Kappaleen voi jättää välillä myös tauolle, jotta ajan myötä sen kuulee uudella tavalla. Jos tämä ei ole mahdollista, on parempi harjoitella yksittäisiä kohtia sen sijaa, että soittaa aina alusta loppuun. Esimerkiksi eri teemoja voi irrottaa omiksi harjoituksikseen, joita varioimalla voi soittaa teeman esimerkiksi oktaaveissa tai eri rytmeissä. Tästä on hyötyä, jotta aivot saavat jatkuvasti uudenlaista virikettä ja haastetta. Teoksen rungon ja harmoniapohjan löytäminen on oleellista, jotta hahmottaa sointujen päämäärät.

”Sointi on musiikin raaka-aine, materia jota sitten käsitellään ajassa niin että syntyy muoto” (Kianto 1994, 44).

Kun kappale on jo hallinnassa, nousee myös soinnin kuunteleminen uudelle tasolle. Kuuntelemista täytyy tehdä tietysti jatkuvasti soittamisen aikana, (sillä mitä musiikki olisi ilman sitä?), mutta alkuvaiheessa teos saattaa olla siinä vaiheessa, että sormien hallinta ja nuottien lukeminen vievät suurimman huomion, jolloin varsinainen kuunteleminen jää taka-alalle. Kuuntelemisen ja kuulemisen ero onkin oleellista tiedostaa. Äänenlaadun tuottaminen on tärkeä osa teoksen harjoittelua ja ylläpitämistä ja sen pitäisi olla aktiivista toimintaa. Boris Berman mainitsee ”Notes from the pianist’s bench”- kirjassaan ”musikaalisista korvista”, joita ovat subjektiivinen ja objektiivinen korva. ”Subjektiivinen korva” on pianistin kuulokuva siitä minkälaisen ”soundin” hän haluaisi tuottaa: mitä tarkempi mielikuva sitä parempi lopputulos. ”Objektiivinen korva” on muusikon kyky erotella ääni, joka oikeasti tulee soittimesta ulos. Objektiivinen kuunteleminen on monivuotinen päämäärä ja elämänkestävä taistelu, jossa muusikko yrittää kuunnella objektiivisesti omaa soittoaan, mutta koskaan täysin siinä onnistumatta. (Berman 2000, 3-4.)

Siinä vaiheessa kun teos on jo ollut hetken aikaa hallussa voi sen harjoitusesittää esimerkiksi omille kavereille. Omana opiskeluaikanani oli tapana pitää opiskelukavereiden kanssa luokkatunteja, jossa kappaleen sai soittaa kavereille vaikka se olisi kuinka alkutekijöissään. Pelkästään omille kavereille esiintyminen voi olla jännittävää, ja pienelle yleisölle esiintyminen on tärkeä osa teoksen harjoitusvaihetta. Vaikka ilmapiiri olisi kuinka rento, jännittää esiintyminen silti aina vähän, jolloin kuulee totuuden siitä missä vaiheessa kappale oikeasti on. Omalla kohdallani on käynyt montakin kertaa niin, että teoksen on ajatellut hallitsevansa hyvin, mutta kavereille soittaessa on tullut vastaan

odottamattomia virheitä. Virheiden analysoiminen ja hahmottaminen on oleellista eteenpäin menemisen kannalta ja luokkatunneilla huonon harjoittelun tulokset tulevat paremmin ilmi kuin omassa harjoittelukopissa.

4 Harjoittelemisen mentaalinen puoli

Harjoittelemisen ei ole vain fyysistä soittoa, vaan soittamisen aikana tapahtuu myös vaativaa mentaalista työskentelyä. Seuraavissa luvuissa olen käynyt läpi mentaaliharjoittelua, keskittymisen tapoja harjoituskopissa sekä lisäksi tutustun läsnäolon ja mindfulnesin keinoihin.

4.1 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelu on valitettavan usein se harjoittelumuoto, joka jää ainakin itselläni viimeiseksi vaihtoehdoksi vaikka sen olisi hyvä olla yhtä säännöllistä kuin konkreettinen soittaminenkin. Mitä mentaaliharjoittelu tarkalleen on? Pianisti Milla von Weissenberg kuvailee opinnäytetyössään mentaaliharjoittelun metodiksi, joka tapahtuu ilman instrumenttia, ääntä tai näkyviä lihasliikkeitä. (von Weissenberg 2014, 6.) Mentaaliharjoittelun avulla muusikko voi harjoitella teoksen teknistä, tulkinnallista ja esityksellistä puolta käyttämällä apuna pelkästään teoksen kuvittelemista. Esimerkiksi kokeellisesti on todettu samojen hermorojen aktivoituvan, suoritti liikeradan sitten fyysisesti tai vain eläytyisi voimakkaasti sen kuvittelemiseen. (Arjas 1997, 79.) Mentaaliharjoittelulla voidaan mm. opiskella nuotteja ja rytmejä ilman soittoa, käydä läpi liikeratoja ja sormituksia ja kuvitella erilaisia tilanteita kuten esiintymistä. Onnistuneessa mentaaliharjoittelussa teos (tai harjoiteltava pätkä) pystytään soittamaan sekä hitaassa tempossa että esitystempossa vain mielen sisäisesti. (von Weissenberg 2014, 6. Arjaksen 2001, 129 mukaan.)

”Nuottikuvan kanssa mentaaliharjoittelussa nuotista havaitaan ja sisäistetään kaikki kirjoitettu informaatio, kuullaan se mielessä ja istutetaan se sopivissa pätkissä muistiin. Ennen istuttamista tulee harjoiteltavasta pätkästä tehdä analyysi. Tällöin nuotista etsitään tuttuja yksiköitä, kuten asteikoita, kolmisointuja sekä harmonia- ja muotorakenteita.” (von Weissenberg 2014, 7. Földesin 1950, 25. mukaan)

Pelkästään nuotteja lukemalla pystyy etenemään kappaleen hahmottamisessa pitkälle. Monet ammattimuusikot työstävät harjoittelun alkuvaiheessa kappaletta lähinnä ajattele-

malla ja nuotteja lukemalla. Esimerkiksi Svjatoslav Richterin kerrotaan harjoitelleen tuntikausia pelkästään lukemalla hiljaa nuotteja (Kianto 1994, 54.) Nuoteista voi analysoida esimerkiksi teknisiä ja tulkinnallisia ratkaisuja ja opetella nuotteja ilman instrumenttia. (Arjas 1997, 79.) Arjas täsmentää, että mentaaliharjoittelussa nuottikuvan kanssa ei ole tarkoitus painaa nuottikuva valokuvamaisesti mieleen ja soittaa ikään kuin silmien edessä olisi nuotti, vaan saada itselle selkeä visuaalinen kuva soitettavista sävelistä. Nuottien lukemisessa kannattaa keskittyä isompiin kokonaisuuksiin, sillä yksittäiset sävelet ovat vain osa suuremmasta kokonaisuudesta. (Arjas 1997, 82-83.)

Mentaaliharjoittelulla voidaan parantaa kappaleen ulkoa muistamista, jolloin tarkoituksena on pystyä kuvittelemaan esimerkiksi fraasin rakentuminen ja sen kuulostaminen, sekä mikä sormi soittaa ja miltä kädet näyttävät koskettimistolla. Mentaaliharjoittelun ulkoa opettelussa olisi hyvä, että nuotit ovat jatkuvasti soittajan lähetyvillä. Näin harjoitteli voi unohduksen sattuessa nopeasti varmistaa, ettei istuta muistiinsa virheellistä informaatiota. (von Weissenberg 2014, 6 & 8.)

Mentaaliharjoitteluun liittyy olennaisena osana harjoitukseen keskittyminen, sillä harjoittelemisen keskeytyy heti kun keskittyminen lakkaa. Siksi mentaalisesti työskenteleminen on erittäin tehokasta. Arjas toteaa, että mentaaliharjoittelu on vaativaa keskittymisharjoittelua, sillä ajattelemisen kuluttaa samalla lailla energiaa kuin fyysinen työ ja saattaa olla vielä raskaampaa. Siksi muusikoiden tekemät lukuisat toistoharjoitukset ovat paljon mielisempää kuin tarkka pohdinta siitä, miten joku asia toimisi paremmin. Mikäli pystyy soittamaan konserttiohjelman läpi pelkästään mielessään, on todennäköistä, että keskittyminen lavallakin on varmempaa. (Arjas 1997, 89.)

4.2 Keskittyminen

Arjas määrittää keskittymisen olevan huomion kiinnittämistä itse suoritukseen. (Arjas 1997, 52.) Lisäksi sopraano Dorothy Irving luonnehtii keskittymistä sisäiseksi aktiivisuudeksi. (Irving 2002, 69.) Harjoittelemiseen keskittyminen pitkiksi ajoiksi on tavoite, jonka tiedetään olevan hyvän harjoittelun edellytys, mutta miten saisi itsensä keskittymään omaan tekemiseen pitkiksi ajoiksi?

Olen itse huomannut, että kun kadotan keskittymisen harjoittelussa alan käymään mielessäni sisäistä keskustelua. Yritän keskittymisen herpaantuessa saada huomion takai-

sin soittamiseen vain huomatakseni, että seuraavaksi keskityn siihen, että pitäisi keskittyä. Näin soittamisen ajattelu jää joka tapauksessa taka-alalle. Arjaksen mukaan keskittymisharjoituksissa olennaista on ajatusten kohdistaminen oikeaan suuntaan eikä niiden rajoittaminen. Hyvässä keskittymisessä ajan taju katoaa ja mieli on aktiivisesti läsnä. Esimerkiksi parinkymmenen minuutin harjoittelu saattaa tuntua tunnilta tai pidemmältä, sillä keskittyminen on ollut niin syvää. Joskus taas päinvastoin, jolloin tuntikin saattaa tuntua parilta kymmeneltä minuutilta - aika on rientänyt kun on keksinyt uusia erilaisia tapoja toimia saman asian parissa. Tällöin aivot pysyvät jatkuvasti aktiivisina, kun samaa asiaa ei käsitellä vain yhdellä metodilla. Huonossa keskittymisessä taas hoetaan jatkuvasti itselle, että pitäisi keskittyä, jolloin varsinaisen tekemisen ajattelemiselle ei jää tilaa ajatuksissa (Arjas 1997, 52-53.)

”Useimmilla lienee muistoja harjoittelutunneista, jolloin ajatukset eivät ole pysyneet asiassa. Tulee katseltua kelloa ja mietittyä, kuinka kauan pitää vielä soittaa ennen ruokatuntia ja mitä ruoaksi mahtaa olla, ketä tapaa illalla ja mitä silloin panisi päälle tai pitäisikö tälläkin hetkellä lukea tulevaa tenttiä varten. On selvää, ettei työskentely tällöin voi olla kovinkaan tehokasta. Harjoittelu muuttuu mekaaniseksi sävelien toistamiseksi. Tällainen harjoitteleminen on pahimmillaan jopa huonompi vaihtoehto kuin harjoittelematta oleminen. (Arjas 1997, 54.)

Harjoittelussa pitäisi harjoiteltavien asioiden olla sen verran monipuolisia, että aivot jaksavat kiinnostua niistä. Yhden harjoituksen harjoittelemiseen samalla tavalla ei kannata käyttää tuntikausia aikaa, vaan pohtia erilaisia lähestymistapoja miten muuten samaa asiaa voisi harjoitella: huomion siirtäminen jompaankumpaan käteen tai erilaisilla rytmimuutoksilla voidaan varioida harjoitusta vähän erilaiseksi, jotta aivot jaksavat kiinnostua siitä uudelleen. Lisäksi pienien kokonaisuuksien harjoitteleminen ja niiden ulkoa opetteleminen on yleensä tehokkaampaa kuin harjoittelu aina alusta loppuun. Myös tauot ovat tärkeitä, jotta mieli pysyy kirkkaana ja vaihtelua riittää.

Analyysin tekeminen kappaleesta auttaa hahmottamaan teoksen eri vaiheita, jotta teos on täynnä mielenkiintoisia yksityiskohtia eikä vain peräkkäin olevia nuotteja. Jos jokin harjoiteltava asia ei suju, olisi syytä kysyä miksi se ei suju ja miten sen voisi korjata? Jos harjoittelemiseen liittyy paljon kysymyksiä mukaan, muuttuu se mielenkiintoiseksi ongelmanratkaisutilanteeksi, jossa aivotkin jaksavat pysyä mukana. Pelkkä samojen asioiden toistaminen tylsistyttävät mielen ja näin keskittyminen omaa soittoa kohtaankin on heikko. Pienet tauot harjoittelussa auttavat aivoja ylikuormittumasta.

Yksi huonon keskittymisen seurauksista on harjoittelun tehottomuus. Mikäli harjoittelee jatkuvasti ilman, että keskittyy tekemiseensä, muuttuu tekeminen automaattiseksi eikä

soittaja välttämättä ole itsekään tietoinen siitä mitä sormet soittavat. Keskittymättä harjoittelemisen on usein jopa huonompi kuin se, että ei harjoittelisi ollenkaan. Kaikki se mitä harjoittelee harjoituskopissa jää jollain tasolla aivoihin muistiin ja pahimmillaan keskittymättä harjoittelemisen tulokset näkyvät esiintyessä. Teosta harjoitellaan usein siksi, että sen voisi esittää jossakin tulevassa konsertissa, ja mikäli siihen ei ole keskittynyt harjoittellessa, voi olla vaikea keskittyä teokseen myöskään esiintyessä. Kaikki harjoiteltavat asiat peilautuvat esiintymiseen. Arjas neuvoo, että huonoa keskittymiskykyä voi kehittää suuntaamalla tietoisuuden johonkin valittuun yksityiskohtaan, kuten käsien seuraamiseen klaviatuurilla tai melodian hyräilemiseen mielessä. (Arjas 1997, 54.)

4.3 Läsnaolo ja mindfulness

Läsnaolon poissaolemisen voi kuvata kuulemiseksi kuulematta, maistamiseksi maistamatta, kulkemiseksi päämäärää tietämättä, ja koskettamiseksi tuntematta. Miksei ihminen siis voisi myös harjoitella tietämättä harjoittelevansa? (Säily 2014, 48., Takasen 2013, 16-17 mukaan.)

Kyky olla asioissa läsnä liittyy oleellisesti taitoon keskittyä. Mikäli ei osaa olla läsnä tilanteissa, vaan ajattelee aina seuraavaa asiaa ennen edellisen päättymistä, voi harjoittelemiseen pysähtyminen ja keskittyminen olla haastavaa, kun on tottunut, että ajatukset ovat muualla kuin siinä hetkessä missä itse on. Läsnaolon taito on hyödyllistä ja tarvittavaa opiskella harjoittelukopin ulkopuolella, jotta se olisi mahdollista itse harjoittelukopissa. Hyvän läsnaolon huomaa olevan silloin, kun ajatukset eivät harhaile jatkuvasti muualle, vaan pystyy olemaan läsnä juuri siinä hetkessä missä on – oli sitten harjoituskopissa tai esiintymässä konserttilavalla. Usein huono läsnaolo ja keskittyminen harjoittelemisessa vaikuttavat myös esiintymiseen, sillä kaikki harjoittelemisen heijastuu esiintymiseen. Esiintymisessä läsnaoloa ei voi välttää: esiintyminen perustuu nimenomaan siihen, että se tapahtuu juuri ”tässä ja nyt”. Mikäli harjoittellessa ajatukset ovat jatkuvasti muualla, voi esiintyessä tapahtuva läsnaolo tulla shokkina, kun ajatukset eivät saakaan enää harhailla muualle.

Mindfulness on tietoista läsnaoloa, jota harjoitetaan mielen rauhoittamiseen ja keskittymiskyvyn parantamiseksi. Sanaa ”mindfulness” harvoin käännetään suoraan suomeksi, vaan termistä käytetään lähinnä englanninkielistä versiota. Mindfulnessin tarkoitus on suunnata tietoisuus nykyiseen hetkeen, ja sillä pyritään hetkessä elämiseen. Tietoisessa läsnaolossa pyritään eri kokemusten uteliaaseen, keskittyneeseen havainnointiin ja harjoitellaan ajatusten suuntaamista eri kohteisiin. (Roiko-Jokela 2015, Silverton 2013, 18

& 32-33 mukaan.) Mindfulness eroaa esimerkiksi meditaatiosta siten, että siinä yritetään mielen tyhjentämisen sijaan huomioida se mikä juuri tässä hetkessä tapahtuu, ja ajatusten tuleminen mieleen hyväksytään, mutta niihin ei puututa.

Koska mindfulnessissa läsnäolo on nimenomaan tietoista, voi sitä käyttää myös apuna harjoittelukopissa, sillä läsnäolon löytäminen ei aina tule itsestään samalla hetkellä kun astuu sisään harjoitteluluokkaan. Varsinkin harjoittelemisen aloittamisessa rauhoittumisen ja läsnäolon löytäminen ovat tärkeitä, jotta harjoittelukopin ulkopuolella olevat asiat jäävät taakse, ja luokassa voi keskittyä juuri siihen mitä varten sinne oli alun perin saapunutkin tekemään. Erilaiset hengitysharjoitukset ennen harjoittelua voivat olla hyödyllisiä, sillä hengityksen avulla mieli palautuu olemassa olevaan hetkeen, koska hengittäminen tapahtuu aina nykyhetkessä.

5 Esiintyminen

Musiikin ammattiopiskelijoilla harjoittelemiseen kuuluu olennaisena osa myös esiintymiseen tähtääminen. Keskityn tässä osiossa käsittelemään esiintymiseen valmistautumista, esiintymisjännittämistä, varsinaista esiintymistilannetta sekä esiintymisessä vastaan tulevan yleisön kohtaamiseen.

5.1 Esiintymiseen valmistautuminen

Esiintymiseen valmistautuminen alkaa usein jo siinä vaiheessa kun kappaleen harjoittelu aloitetaan, mutta viimeistään silloin kun kappale on teknisesti hallinnassa ja oman tulkinnan osuus nousee enemmän ja enemmän esille. Esiintymisen idea on hyvä tiedostaa, jotta ymmärtää esiintymisensä tarkoituksen: esiintymisessä välitetään säveltäjän teos yleisölle, ja muusikko tuo esille tulkintansa sekä omia huomioitaan sävellyksestä. Olennaista on, että muusikko on tietoinen siitä mikä hänen oma mielipiteensä on esitettävästä teoksesta sekä sen karakterista, jotta esiintymään mennessä on mielessä selkeä sanoma, jota haluaa välittää. (Hallam & Gaunt 2012, 70.)

5.1.1 Harjoituskonsertit

”Taiteilijaksi tullaan yleisön kohtaamisessa esiintymislavalla!” (Irving 2002, 54.)

Esiintymistilanteita pitäisi olla monenlaisia. Usein opiskelijat esiintyvät lähinnä pelkätään koulun matineoissa, sillä konserttisali ja kouluympäristö ovat tuttuja ja turvallisia. Koulun matineoiden lisäksi olisi kuitenkin hyvä päästä esiintymään myös muihin tiloihin, ja kaikenlaiset esiintymiset vanhainkodeista suurempiin konserttisaleihin ovat hyödyllisiä. Usein opiskelupaikan ulkopuolella tapahtuvat konsertit saattavat olla hyvinkin mieleenpainuvia, sillä niissä kohtaa yleisön, joka ei koostu kollegoista tai musiikinopiskelijoista.

Mikäli isolle yleisölle esiintyminen tuntuu heti alkuun jännittävältä voi teokset esittää ensin esimerkiksi omille vanhemmille, sen jälkeen kavereille ja kasvattaa asteittain yleisömäärää, jotta suurempaan väkimäärään tottuu pikkuhiljaa. Harjoituskonserteilla varmistetaan, että ohjelma on hyvin suunniteltu ja sopivan mittainen sekä muusikolle että yleisölle. Harjoituskonsertti olisi hyvä pitää hyvissä ajoin ennen varsinaista konserttia, jotta oma ohjelmisto ehtii kypsyä konserttien välissä. (Irving 2002, 56.) Mikäli on mahdollista, olisi hyvä harjoitella myös useamman kerran itse konserttitilassa, jotta uusi paikka ei itsessään vaikuta jännittävältä ja näin tietää minkälainen ympäristö on vastassa. Harjoituskonserteilla varmistetaan myös, että pystyy hallitsemaan esityksen vaikka soittaessa tapahtuisikin jotain odottamatonta. (Hallam & Gaunt 2012, 67.)

5.1.2 Konserttipäivänä

Mitä lähempänä tärkeä konsertti on sitä olennaisempaa on hahmotella mielessään miten ajattelee konserttitilanteen tapahtuvan. Usein muusikko saattaa omistaa aikaa hyvinkin paljon harjoittelukopissa viettämiseen jolloin yleisön ja esiintymisen ajattelemisen unohdetaan niiden tuntuessa ajatuksina vielä kaukaisilta. Kaikkea ei voi tietenkään ennustaa, mutta kuvitelma siitä minkälaisessa tilassa esiintyy, kuinka monelle ihmiselle ja miten konsertti etenee, auttaa valmentautumaan henkisesti tulevaan konserttiin. Myös jännityksen tunnetta voi miettiä mielessään jo ennalta ja sitä, miten mahdollisesti vaikuttaa esiintymiseen. Varsinaisen soittamisen lisäksi myös tapahtumat ennen esiintymistä kannattaa käydä mielessä läpi, kuten lavalle käveleminen ja kumarrus. Arjas korostaa, että

jo pelkkä mielikuva onnistuneesta esiintymisestä, antaa lisävarmuutta uskoa omiin kykyihinsä. Positiivisella mentaalisella valmistautumisella voi vaikuttaa paljonkin siihen miten esiintyminen loppujen lopuksi menee. (Arjas 1997, 100.)

Arjas tuo ilmi, että konserttipäivänä esiintyjän pitäisi pystyä luomaan optimaalinen konserttivire. Kokemattomassa muusikossa jännityksen tunne voi ottaa suuren vallan, jolloin oikeaa valppaustasoa voi olla vaikea löytää. Ammattimuusikko ei sen sijaan voi jättäytyä sen varaan että konserttipäivänä joko huvittaa tai ei huvita esiintyä: hänen täytyy itse nostaa oma valmiustasonsa, jotta pääsee oikeaan mielentilaan. (Arjas 1997, 73.)

5.2 Jännittäminen

Jopa kokeneemmat muusikot Vladimir Horowitzista lähtien ovat myöntäneet jännittävänsä esiintymistä vaikka heillä soittotekniikka ja musiikillinen tulkinta ovat huipussaan (Arjas 1997, 11). Esiintymisen jännittäminen on yksi yhteisistä piirteistä, jotka yhdistävät muusikkoja ja esiintyviä taiteilijoita genrestä riippumatta. Jännittämisestä puhutaan harvemmin yksityiskohtaisesti ja sen hallitsemiseen ei ole yhtä neuvoa, sillä jokainen jännittää eri tavalla.

Jännittämisen syitä on useita, ja yksi yleisimmistä teorioista liittyy hyvinkin kaukaiseen alkuperään: ihmiskeho kokee uhkaavan tilanteen (esiintyminen) pelottavaksi ja luulee näin olevansa vaarassa tuottaen lisää adrenaliinia, joka terävöittää aisteja entisestään. Adrenaliinimäärän kasvaminen onkin oiva reaktio hengenvaarallisissa tilanteissa. (Irving 2002, 46.) Konserttiesitys ei ole kuitenkaan vaaratilanne, mutta esiintymiseen psyykkisesti valmistautuminen saa elimistön reagoimaan siten kuin vaara olisi suurempi. Arjaksen mukaan jännittäjän ongelma onkin ylireagoiminen. Uhkaavan tilanteen lisäksi jännityksen voidaan katsoa johtuvan pelosta tulla hylätyksi, jolloin huonosti menneen esityksen jälkeen voidaan pohtia omaa riittämättömyyttä ja hylätyksi tulemisen pelkoa mikäli soittaja soittaa huonosti. (Arjas 1997, 17.)

Omassa mielessä pieleen menneen esityksen voi ottaa hyvinkin henkilökohtaisesti, ja kynnys esiintyä seuraavan kerran voi olla korkea. Hyvällä soitolla voidaan hakea myös jonkinlaista hyväksyntää erilaisilta auktoriteettihahmoilta kuten omilta vanhemmilta ja opettajalta. Usein esiintyjä saattaa luoda myös uhkakuvia jo ennen esiintymistä kiusaamalla itseään mahdollisesti pieleen menevillä asioilla: ”Mitä jos soitan väärin/ epäpuhtaasti/ unohdan sanat...” (Arjas 1997, 16-20 & 30.) Lisäksi Arthur Rubinstein pohdiskeli

äänitteiden tuovan uuden ulottuvuuden esiintymiselle ja jännittämiselle, sillä yleisö saattaa tuntea esitettävät teokset hyvin ja virheettömyyden vaatiminen on noussut sen myötä uudelle tasolle. (Arjas 1997, 11- 12). Virheettömyyden ihannointi tuo paljon haasteita teoksen ulkoa muistamiselle ja keskittää huomion usein vääriin asioihin. Esiintymisen tarkoituksena kun ei ole kopioida äänitteeltä kuultu kappale virheettömästi yleisölle vaan synnyttää musiikkia joka on olemassa vain siinä hetkessä.

Liiallinen itsekritiikki on usein esiintymisjännityksen syynä. Itsekritiikki saattaa estää esiintyjää tavoittelemasta liian vaativia asioita, kun alitajunta on muistuttamassa niiden mahdottomuudesta. Kiannon mukaan itsekritiikki ei ole niinkään oma luontainen ominaisuutensa vaan kasvatettu. Esimerkiksi opettaja, vanhempi tai muu auktoriteettihahmo on saattanut antaa kritiikkiä soittamiseen liittyen, joka on sisäistetty kyseenalaistamatta. Kiannon mukaan itsekritiikkiä vastaan ei ole kuitenkaan tarve vastustella, sillä se on loppujen lopuksi hyvä asia kehittäessään muusikkoa eteenpäin. Vastustelemisen sijaan itsekritiikkiä voisi lähestyä enemmän positiivisuuden kautta. (Kianto 1994, 128.)

Hermostuneisuuden tunne ei välttämättä katoa useiden esiintymisten jälkeen vaan eri konserteissa voi kohdata erilaista jännittämistä vaikka soittaisikin samaa ohjelmistoa. Ajan myötä hermostuneisuus saattaa muuttua kierteeksi, ja vaarana on alkaa pelkäämään pelkäämisen/jännittämisen tunnetta. Tähän liittyen olisi hyvä oppia tiedostamaan ja käsittelemään omaa jännitystään sekä tunnistaa omaan jännitykseen liittyviä oireita. (Hallam & Gaunt 2012, 66 & 165.) Harjoituskonsertit ovat tärkeitä, jotta esiintymiseen pystyy valmistautumaan esiintymällä, sillä jo yhdenkin positiivisen konsertin jälkeen on helpompi aloittaa myönteinen kierre esiintymistä kohtaan. Positiivista kierrettä esiintymistä kohtaan ei pysty muodostamaan, mikäli välttelee esiintymistä

Jännittämisellä katsotaan olevan paljon huonoja puolia, mutta onko jännittämisellä myös hyviä puolia? Entä tarvitseeko jännittämistä loppujen lopuksi hillitä? Itzhak Perlman on kuvannut jännittämisellä ja sen tuomalla adrenaliinilla olevan positiivisia vaikutuksia mikäli se osataan kanavoida oikein: ”Voit konsertissa saavuttaa jotain mihin et yltänyt harjoituksissa. Juuri se pieni ekstra saa sinut soittamaan todella hyvin.” (Irving 2002, 45.) Myös useiden muiden ammattimuusikoiden mielestä jännittämistä vaaditaan nimenomaan eräänlaisen kipinän synnyttämiseen, jota ammattimuusikko osaa hyödyntää juuri ennen lavalle menemistä kun taas kokematon esiintyjä saattaa kohdata jännityksen tunteen yllättäen esityksen aikana yrittäessään hillitä jännityksen tunnetta ensin koko päivän ennen esiintymistä. Sallimalla jännityksen tunteen ennen konserttia, ehtii siihen päivän

aikana tottua, eikä jännittäminen tule konsertissa yllätyksenä, vaan sitä pystyy hyödyntämään esityksen aikana. (Hallam & Gaunt 2012, 66 & 68.) Sen sijaan, että hillitsee omaa jännittämistään voi sitä käyttää voimavarana hyödyntäen jännityksestä tullut adrenaliinia ja energiaa soittamiseen ja yleisön edessä olemiseen. Jännittämisen tunne käännetään siis negatiivisesta positiiviseksi tunteeksi jota ei tarvitse eikä ole edes tarkoitus hillitä.

Oman suhtautumisen muuttaminen jännitystä kohtaa on todennäköisesti helpommin sanottu kuin tehty, sillä jännitykseen negatiivisesti suhtautuminen on juurtunut todennäköisesti jo pitkälti lapsuudesta saakka. Positiivinen suhtautuminen vaatii useita esitettyjä konsertteja taakseen ennen kuin muutosta alkaa tapahtua. Mikäli oman paikkansa kuitenkin löytää esiintymislavalta, on suhtautumisen muuttaminen jännittämistä kohtaan oleellista, sillä esiintymisjännityksen katoamista ei ainakaan kannata jäädä odottelemaan siihen päivään kun tekniikka ja musiikin tunteminen ovat ”valmiita” (Arjas 1997, 11).

5.3 Esiintymistilanne

Jokainen muusikko käsittelee esiintymistilanteen omalla tavallaan: toiset saavuttavat soiton aikana eräänlaisen inspiraatio-tilan samalla kun toiset käyvät soiton aikana läpi keskusteluja itsensä kanssa. Omassa mielessä saattaa pyöriä erinäisiä ajatuksia tai yleisöstä voi kuulua ”hälyääniä”, jotka saavat keskittymisen herpaantumaan. Mitä sitten tehdä? Kuulostaa itsestään selvältä sanoa, että tarkoituksena on yrittää keskittää ajatukset uudelleen musiikkiin ja sen välittämiseen yleisölle. Hengittäminen ja sen myötä rauhoittuminen auttavat ajatusten selvittämisessä, jotta teoksia ei soita paniikissa hengittämättä kertaakaan. Keskittymisen saavuttaminen ja siihen valmistautuminen on kuitenkin tehtävä jo paljon ennen esiintymistä eli harjoitteluvaiheessa - jos on harjoitellut aina keskittymättä tekemiseensä, on keskittymistä vaikea saavuttaa myöskään esiintyessä. Esiintymisessä pitäisi tavoitella tilaa jossa musiikin esittäminen ja soittaminen luovat itsestään niin suuren keskittymistilan ettei ylimääräisille ajatuksille jäisi aikaa tai mahdollisuutta viedä huomiota. Usein unohdukset ulkoa soitetussa musiikissakin johtuvat nimenomaan keskittymisen kadottamisesta, eikä varsinaisesti siitä, että muistissa itsessään olisi mitään vikaa (Berman 2000, 194).

Keskittymisen oikeanlaisen suuntaamisen lisäksi olisi hyvä tiedostaa, että kaikessa toiminnassa on läsnä tiedostamaton ja tietoinen taso. Esiintymisessä se tulee ilmi esimerkiksi siten, että tekninen hallinta on ikään kuin automatisoidulla tasolla, jotta ajatukset pystytään esiintymistilanteessa suuntaamaan tietoisesti musiikkiin. Jos esiintymisen aikana analysoi liian tarkasti liikeratoja tai mitä ääniä sormet tarkalleen ottaen soittavat, on tietoisuus kohdistettu väärin kun musiikin sijaan keskitytään liikkeisiin, jotka ovat hyvän harjoittelamisen seurauksena jo automaattisia. ”Lihasmuistiin” pitäisi jonkin verran osata luottaa, jotta tietää, että isommat liikeradat toimivat ja sormet soittavat vaikka niiden tekemistä ei koko ajan seuraisikaan. Lihasmuistiin turvautuminen tarkoittaa kuitenkin sitä, että harjoittelussa on tehty hyvä pohjatyö, jossa liikeradat ja sävelten analysoiminen on käyty läpi harjoitteluvaiheessa. Ilman tätä pohjatyötä voi lihasmuistiin turvautuminen olla esiintymistä ajatellen liian hataralla pohjalla. Tietoisuuden taso voi myös vaihdella esiintymisen aikana, jolloin teoksen tekninen puoli nousee ajatuksissa enemmän esille. Arjas kehottaakin opettelemaan tietoisuuden suuntaamista aina siihen asiaan mikä on sillä hetkellä tärkeintä. (Arjas 1997, 75 & 77.)

Ideaalissa konserttitilanteessa esiintyjä löytää saman tien hyvän keskittymisen ja teoksen haastavimmatkin paikat sujuvat vaivattomasti. Jännitys ei hallitse liikaa esiintymistä vaan antaa sopivasti energiaa, joka nostaa esityksen uudelle tasolle. Lisäksi esityksestä huokuu rentous ja vaivattomuus. Todellisuudessa, jos kyseessä on tunnin resitaali tai muu pidempi konsertti, on todennäköistä, että keskittyminen herpaantuu ainakin pieneksi hetkeksi. Esiintyjän pitkä kokemus esiintymisestä tulee esille tässä vaiheessa, sillä kokenut esiintyjä ei anna pienen keskittymisen herpaantumisen häiritä koko konserttia.

Esiintymiseen valmistaudutaan harjoittelemalla esitettävä teos mahdollisimman hyvään kuntoon teknisesti ja tulkinnallisesti, jotta sen voisi esittää luottavaisin mielin. Arjas kuitenkin huomauttaa, että myös esiintymistilannetta pitäisi osata harjoitella. Esiintymisen jälkeen pohditaan usein soiton vahvuuksia ja heikkouksia, mutta esittämistä itseä ei käsitellä. Oman esityksensä analysoiminen kokonaisuutena on hyvin kehittävää, jotta tietää miten harjoitella tulevaa esiintymistä varten. (Arjas 1997, 132- 133.)

5.4 Yleisön kohtaaminen

Esiintymisestä luo ainutlaatuisen nimenomaan yleisön kohtaaminen. Vaikka soittaisi saman ohjelman samassa tilassa, mutta tyhjälle salille, ei se luo vastaavanlaisia tuntemuk-

sia ennen kuin yleisö on paikalla. Jokainen ääni joka yleisöstä kuuluu, on merkki esiintyjälle, että joku kuuntelee ja on keskittänyt huomionsa esitykseen. Pidempään esiintyneet ammattimuusikot osaavat ottaa yleisönsä huomioon varmoin ottein: hymyileminen tai jutteleminen yleisölle ovat merkkejä siitä, että esiintymislavalle on tultu omasta halusta. Sen sijaan kokemattomalla esiintyjällä voi olla epävarmuuksia siitä miten vastaanottaa yleisö. Usein harjoiteltavat asiat ovat kunnossa, mutta yleisön kohdatessa, olo saattaa olla hyvin jännittynyt eikä yleisöä välttämättä tervehditä muuten kuin lyhyesti kumartaen. Kokematon esiintyjä saattaa nähdä esiintymisen lähinnä urheilusuorituksena, jossa tarkoituksena on vain selviytyä esitettävistä teoksista (Arjas 1997, 91).

Yleisöllä ei välttämättä ole mitään tietoa esiintyjän jännityksestä tai ajatuksenliikkeistä joita pään sisällä tapahtuu esityksen aikana. ”Kun kuulijat kiittävät taputtaen, muusikko ajattelee usein vain epäonnistuneita juoksutuksia, epäpuhtaita ääniä tai myöhästyneitä sisääntuloja - -” (Irving 2002, 25.) Yleisön ja esiintyjän ajatus samasta konsertista saattaa olla hyvinkin erilainen ja luonnollisesti ammattimuusikko kiinnittää asioihin eri tavalla kuin esimerkiksi konserttiin saapunut satunnaiskuuntelija. Jännittynyt olotila on tosin myös merkki siitä, että pitää esiintymistä tärkeänä ja haluaa tehdä kaikkensa sen onnistumiseksi. Jokaisessa ammatissa on kuitenkin omat huonot päivänsä ja myös muusikoilla: kaikki esitykset eivät mene nappiin, mutta ammattimuusikko tietää, että konserteja tulee lisää eikä menetä toivoaan yhden ”huonomman” esityksen jälkeen.

Miten yleisön ja esiintyjän välistä rajaa voisi lähentää? Kevyeen musiikkiin on jo pitkään kuulunut osana erilaiset ”spiikkaukset”, joissa muusikko kertoo asioita esitettävien teosten taustoista. Klassisessa musiikissa yleisön kanssa keskusteleminen on harvinaisempaa, mutta miksi? Kaikki kuuntelijat eivät tarvitse ylimääräistä puhetta esiintymiseen vaan ohjelmassa lukee kaikki tarvittava, jolloin pelkkä musiikki riittää. Itse olen kuitenkin huomannut, että ne konsertit, joissa muusikon ääni on päässyt kuuluviin, ovat olleet rennompia ja helpommin lähestyttäviä ainakin yleisön näkökulmasta. Muusikko saattaa itse olla hyvinkin jännittynyt puhuessaan yleisölle, mutta usein se ei näy yleisölle - eikä jännityksen näkyminen välttämättä edes haittaisi yleisöä.

6 Harjoittelemisen opettaminen

Oman kokemukseni mukaan soittotunneilla käsitellään harmittavan vähän sitä miten opilaan tulisi harjoitella soittotunnilta lähdettyään. Omat opettajani ovat vaihtuneet melko

usein ja melkein kahdenkymmenen vuoden soitonopiskelun ajan, on opettajani vaihtunut peräti kymmenen kertaa. Valitettavan harva heistä on silti käsitellyt miten harjoittelemisen tapahtuu soittotunnin ulkopuolella. Asiasta on korkeintaan mainittu sivumennen, jolloin harjoittelemiseen liittyvät asiat ovat jo unohtuneet ennen seuraavaa soittotuntia. Usein oletetaan, että oppilas osaa soveltaa soittotunnilta saamansa tiedon suoraan omaan harjoitteluunsa. Varsinkin nuoremmilla oppilailla saattaa harjoittelu-käsite mennä kokonaan ohi: kotona harjoitellessa kappaleita soitetaan aina alusta loppuun ja virheen sattuesssa lähdetään soittamaan uudestaan alusta. Myös opiskelutovereiltani kyselyäni useimmat vastaavat oppineensa tehokkaamman harjoittelutavan vasta ammattiopinnoissa, joten ongelma on ilmeisesti esillä myös muissakin instrumenteissa. Luonnollisesti kaikki opettajat eivät ole samanlaisia, ja harjoittelemisen mainitseminen ja opettaminen kuuluvat osalle opettajista itsestään selvästi osaksi opettamista.

Harjoittelemisen ja sen analysoiminen kuuluvat oleellisesti ammattiopiskelijoiden arkeen ja ammattiopiskelijalla pohtivat harjoittelemista usein syvällisemmin, mutta miten harjoittelun laatua voisi parantaa jo heti alkeisopetuksessa?

6.1 Nuoret oppilaat

”Opettajan tavoitehan on tehdä itsensä tarpeettomaksi. Kun tavoite on saavutettu, opettaja poistuu soittajan ja musiikin välistä” (Kianto 1994, 137).

Pienemmät oppilaat harvemmin miettivät erilaisia vaihtoehtoja harjoittelulle – kunhan kappale sujuu alusta loppuun ilman virheitä, on se tarpeeksi hyvässä kunnossa. Välillä tällainenkin ratkaisu on toimiva, jotta ilo soittamiseen säilyy, mutta opettajalla on vastuu mainita säännöllisesti erilaisista harjoittelutavoista, jotta oppilas kiinnittäisi huomiota omaan harjoitteluunsa. Jos harjoittelusta ei mainita kertaakaan soittotunneilla, on vaarana, että ”alusta-loppuun”-soittotapa jatkuu vielä mahdollisissa ammattiopinnoissakin. Harjoittelussa oleellista on säännöllisyys, joka pätee ammattiopintojen lisäksi myös harrastuspohjaisessa soitossa.

Säännöllisyyden lisäksi harjoitteluun tarvitaan tavoitteita. Nuoremmille oppilaille tavoitteiden asettaminen ja ajankäytön hallinta voivat olla haastavia, jolloin opettaja voi tarvittaessa ottaa vastuun niistä. Opettaja on paras henkilö asettamaan tavoitteita pienille oppilaille, sillä hän pystyy havainnoimaan oppilaan kehitystä oppituntien aikana. Usein

opettaja suunnittelee etukäteen mitä jokaisen oppilaan kanssa soitetaan kuluvan vuoden aikana. Nuoren oppilaan ei välttämättä itse tarvitse tietää opettajan määrittämistä tavoitteista, kunhan soittaminen on hauskaa ja kappaleet innostavia. (Arjas 1997, 104.)

Harjoitteluun liittyy olennaisena osana tietty määrä toistoja, jotta soitettava asia on painunut mieleen ja sormiin. Toistamisen vaarana on kuitenkin harjoittelun muuttuminen mekaaniseksi toistamiseksi, joka ei kuitenkaan ole sama asia kuin opetteleminen. Jokaiseen toistokertaan olisi syytä liittää harjoittelunsa asian havainnoiminen ja tiedostaminen, jotta tietää, että soittaminen ei tapahdu vain lihasmuistista vaan on yhdistettävissä mm. kuulo- ja näköaistiin. Nuorempien oppilaiden kanssa varsinkin hidas harjoittelu on tehokasta, jotta oppilas ehtii kunnolla kuunnella soittamaansa, sillä liian nopeassa vauhdissa saattaa moni asia jäädä huomioimatta. Lopullinen tempo ja pulssin käsittely on kuitenkin hyvä pitää mielessä, jotta musiikissa on jokin suunta.

Oppilaalle kannattaa esitellä pienempi osa kappaleesta, joka saadaan ensin hyvään kuntoon ennen kuin siirrytään seuraavaan. Näin varmistetaan, että oppilas on käynyt huolella yhden osion eikä ahmaise kerralla koko kappaletta, ja harjoittelun tulos voi olla paljon huolimattomampaa. Kiannon mielestä nuorelle oppilaalle on hyvä näyttää konkreettisesti mihin asti hänen kuuluu soittaa, jotta oppilas ymmärtäisi missä kohdassa kulkevat fraasin rajat. Myöhemmin oppilasta voi pyytää itse etsimään nuotista fraasit ja erilaiset teemat. (Kianto 1994, 114.)

Mikäli soitto takkuilee aina samassa kohdassa kappaletta, on syytä selvittää heti missä ongelma piilee, jotta oppilas oppii ratkaisemaan ongelmat itse. Kappaleen valmistamisessa olisi syytä tähdätä mahdollisimman pian kohti musiikillista tavoitetta, jotta oppilas ei ajattele soittavansa pelkkiä yksittäisiä nuotteja toisensa perään. Kiannon mukaan nuottien opiskelemisessä tärkeätä on tiedostaa, että nuotti sytyttää mielikuvan soivasta sävelestä (Kianto 1994, 13). Lisäksi kappaleeseen voi liittää osaksi jonkin tarinan, tunnelman, mielikuvia tai laulaa melodiaa, joilla kokonaisuuden hahmottaminen helpottuu.

Opettajan on olennaista muistuttaa pitkin soittotuntia miten käytyjä asioita harjoitellaan kotona. Oppilaalle on hyvä huomauttaa, että harjoittelutavat joita käydään soittotunneilla, ovat tapoja joilla oppilas voi itsekin soittaa kotona. Näin soittotunti ja oma harjoittelu ovat helpommin yhdistettävissä. Soittotunnin päättyessä opettaja vielä varmistaa oppilaalta onko hän varmasti ymmärtänyt mitä viikon aikana pitää tehdä. Jos oppilas vastaa omin sanoin mitä kaikkea tunnilla on käsitelty, on hän todennäköisesti ymmärtänyt käsiteltävät

asiat. Lisäksi tunnilla käsitellyt asiat kannattaa kirjoittaa ylös joko erilliseen läksyvihkoon tai muuten selkeästi ylös, jotta oppilas muistaa vielä tunnin jälkeen mitä piti tehdä. Myös vanhempia on syytä ohjeistaa siinä, mitä kaikkea soitettavaa harjoiteltavaksi tuli, ja varmistaa vanhemmilta, että oppilas harjoittelee viikon aikana. Opettajan suurimpia haasteita onkin saada oppilas motivoitua viikon aikana harjoittelemaan, sillä soitotunti on usein vain yhtenä päivänä viikossa, ja muina kuutena päivänä voi mielenkiinto kohdistua muihin arjen asioihin. Kiannon mielestä huumori ja lapsenomaisuus ovat oivia keinoja liittää harjoitteluun, jolloin taataan, että harjoittelu on hauskaa, ja minkä ansiosta harjoittelija todennäköisesti harjoittelee enemmän kokiessaan harjoittelun mielenkiintoisena. (Kianto 1994, 113.)

6.2 Opettajan ja vanhempien vaikutukset nuoreen oppilaaseen

Opettaja on se joka antaa esimerkin ja vaikuttaa oppilaan musiikilliseen lähestymistapaan. Tunnustusta oppilaan soitosta on hyvä antaa säännöllisesti ja kriittinen palaute on syytä antaa rakentavasti. Jos opettaja antaa jatkuvasti huonoa palautetta, saattaa lahjakkaammankin oppilaan soittomotiivatio kadota. Arjaksen mukaan oppimista ei voi tapahtua ilman arviointia, sillä se tulee joko esimerkiksi opettajalta (joka kommentoi vahvuuksia tai heikkouksia) tai oppilaalta itseltään (mikäli hän analysoi soittoaan esimerkiksi esiintymisen jälkeen). (Arjas 1997, 107.) Se miten ja milloin antaa palautetta on kuitenkin tärkeätä, sillä palaute saattaa vaikuttaa oppilaan myöhempään harjoitteluun, ja mahdollisesti suhteeseen musiikkia ja omaa soittoa kohtaan. Usein oppilas saattaa itsekin tietää kehitettävät asiat omassa soitossa, ja niitä on hyvä pohtia oppilaan kanssa yhdessä. (Kianto 1994, 103- 104.)

Myös kappalevalinnoilla voi vaikuttaa paljon oppilaan innostukseen: liian vaikea kappale liian aikaisin voi laittaa liikkeelle turhautumiskierteen, jonka jälkeen soittaminen alkaa tuntua vaikealta. Kun oppilas saa eteensä haastavan kappaleen, jota ei sitten saakaan koskaan soitettua kunnolla, voi siitä jäädä tunne ettei ole tarpeeksi hyvä, ja helpompiin kappaleisiin palatessa voi tuntua astuvansa askeleen taaksepäin. Joskus täytyy kokeilla omia rajojaan myös haastavammilla kappaleilla, mutta se missä kohdassa opiskelua sen valitsee, olisi opettajan hyvä päättää tarkasti.

Opettajalla on tärkeä rooli innoittaa oppilasta soiton opiskelemisen ja soittamisen pariin. Jokaista oppilasta pitäisi kohdella yksilönä, mutta samalla ajatella myös laajemmassa mittakaavassa opiskelijan tulevaisuutta. Opettaja ei saisi verrata oppilaita keskenään,

jotta oppilas ei koe olevansa kilpailevassa tilanteessa muiden opiskelijoiden kanssa. Kilpailutilanne voi tulla opiskelijalle kuitenkin itsestään erilaisten kilpailuiden myötä. Erinäiset kilpailutilanteet voivat parhaimmillaan motivoida oppilasta eteenpäin, mutta opettajan ei välttämättä tarvitse rohkaista kilpailuihin osallistumista kuin korkeintaan oman ohjelmistokokonaisuuden kehittämisen kannalta. Koulumaailmassa opettajan tehtävä oppilaan innoittamisessa voi olla hankala sillä erilaiset tutkintovaatimukset ja tasosuoritukset ohjaavat oppilaan etenemistä. Hyvän opettajan elementteihin kuuluukin ymmärtää koulun vaatimukset tuomatta tutkintovaatimuksia liikaa esille opetustunneille, jotta tunneilla voi keskittyä musiikin luomiseen.

Opettajan lisäksi myös vanhempien tuella ja palautteella on suuri merkitys varsinkin pienemmän oppilaan edistymiselle. Musiikkiharrastusta aloittaessa vanhempien tuki on äärimmäisen tärkeä, jotta lapsi jaksaa jatkaa eteenpäin musiikin parissa ja erityisen tärkeä siinä vaiheessa kun oppilas turhautuu ja uhkaa lopettavansa harrastuksen kokonaan. Vanhempien avulla taataan, ettei musiikin opiskelu lopu heti ensimmäisen vastoinkäymisen jälkeen ja lapsi oppii näin pitkäjänteisempään harrastamiseen soittamisen parissa. Usein vanhempien kannattaa seurata lapsensa harjoittelua, jotta viikon aikana läksyt tulevat varmasti käytyä läpi edes kerran. Lapsilla kontrolli omaan harjoitteluun ei välttämättä ole vielä kovin korkealla, jolloin vanhempien vastuulle jää säännöllisen soiton-opiskelun varmistaminen, jotta tuloksia ja kehittymistä saadaan aikaiseksi.

7 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessini aikana olen ymmärtänyt kuinka tärkeitä harjoitteluun suunnitteleminen on. Suunnitteleamalla omat tavoitteet, on päivittäisellä harjoittelulla suunta, jotta harjoittelu muuttuisi päämäärättömäksi soitteluksi. Suunnitelmallisuuden lisäksi harjoittelun mentaalinen puoli on asia, johon haluaisin syventyä tulevaisuudessa enemmän. Uskon, että harjoittelutunnit tulisi käytettyä paremmin, mikäli tavoitteet olisivat selkeästi mielessä, ja niitä käsittelee enenevässä määrin mentaalisin keinoin.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli pohtia harjoittelusta siksi, että voisin oppia itse harjoittelemaan paremmin, mutta sen lisäksi halusin saada näkökulmia siihen miten harjoittelusta voisi opettaa myös oppilailleni. Olen usein halunnut olla ”kärpäsenä katossa”, ja nähdä kuinka omat opettajani harjoittelevat omia kappaleitaan. Harjoitteluvinkkien siirtäminen eteenpäin on tärkeitä välittää eteenpäin oppilaille.

Kirjoittamani teksti pohjautuu lähtökohtaisesti tämän hetkisiin ajatuksiini, joihin olen etsinyt tukea lähdemateriaaleista. Todennäköisesti kymmenen vuoden kuluttua ajatukseni harjoittelemisesta voivat olla erilaiset, kun kokemusta sen parissa on tullut lisää. Harjoittelemiseen syventyminen on asia, joka jokaisen muusikon olisi hyödyllistä käydä läpi ainakin jollain tasolla, jotta jokapäiväiseen työskentelyyn saisi erilaisia ja uusia näkökulmia. Opinnäytetyöni tarkoituksena ei ole antaa mitään absoluuttista totuutta, vaan mahdollistaa pääsy niihin ajatuksiin, joihin olen kiinnittänyt huomiota opiskeluaikani. Työni harjoittelemisen parissa kuitenkin jatkuu, ja seuraavana vaiheena opiskelussani on tarkoitus toteuttaa konkreettisemmin opinnäytetyöhöni kirjoittamiani ajatuksia, sekä kokeilla lähteistä saamiani ajatuksia paremmin jokapäiväisessä työskentelyssäni harjoittelemisen parissa.

Lähteet

Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen: muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena.

Berman, Boris 2000. Notes from the pianist's bench. New Haven: Yale University Press.

Eigeldinger, Jean-Jacques 1986. Chopin: pianist and teacher - as seen by his pupils. Cambridge: Cambridge University Press

Gordon, Stewart 2006. Mastering the art of performance: a primer for musicians. New York: Oxford Universtiy Press

Green, Elizabeth A.H. 2006. Practicing successfully: a masterclass in the musical art. Chicago: GIA Puplications.

Hallam, Susan & Gaunt, Helena 2012. Preparing for success: a practical guide for young musicians. London: Institute of education.

Jordan-Kilkki, Päivi, Kauppinen Eija & Korolainen-Viitasalo, Eeva 2013. Musiikkipedagogin käsikirja: vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Helsinki: Opetushallitus

Kageyama, Noa 2017. How many hours a day should you practice?. <http://www.bulletproofmusician.com/how-many-hours-a-day-should-you-practice/> (luettu 19.2.2017)

Kianto, Mervi 1994. Matka pianon soittamiseen: kirja pianonsoiton ja pianopedagogiikan opettajille ja opiskelijoille. Helsinki: Otava

Korkalainen, Riina 2009. Pianonsoiton itsenäinen harjoittelu ja sen ohjaaminen (opin- näytetyö) Jyväskylän Ammattikorkeakoulu

Last, Joan 1982. Nuori pianonsoittaja. Helsinki: Otava

Lauma, Emma 2016. Myrkyllisiä toistoja vai luovaa musisointia? Rondo, 2016, 5, 68- 70.

Lehmann, Andreas C., Sloboda, John A. & Woody, Robert H. 2007. Psychology for musicians: understanding and acquiring the skills. New York: Oxford University Press.

Rosen, Charles 2002. Piano notes: the world of the pianist. New York: The Free Press

Ruohotie, Pekka 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita

Sloboda, John A. 1985. The musical mind: the cognitive psychology of music. Oxford: Clarendon Press

Säily, Mikael 2014. Musiikinopiskelijan soittoharjoitteluun vaikuttavat tekijät; Kuinka musiikkipedagogi voi auttaa harjoitteluongelmista kärsivää oppilasta (opinnäytetyö) Oulun ammattikorkeakoulu

Timmons, Jill 2013. The musician's journey: crafting your career vision and plan. New York: Oxford University Press.

Tommasini, Anthony 2012. Playing by heart, with or without a score. <http://www.nytimes.com/2013/01/01/arts/music/memorizations-loosening-hold-on-concert-tradition.html> (luettu 4.4.2017)

von Weissenberg, Milla 2014. Mielen voimaa- mentaaliharjoittelun hyödyntäminen vastalkajien opetuksessa. (opinnäytetyö) Metropolia Ammattikorkeakoulu