

VIULISTI ILMAN NUOTTEJA

Musiikin ulkoaoppimisen tarkastelua

Pauliina Raninen

Pedagoginen opinnäytetyö
Kesäkuu 2011

Ammatillinen opettajakorkeakoulu





Tekijä(t) RANINEN, Pauliina	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	Päivämäärä 9.6.2011
	Sivumäärä 25	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi VIULISTI ILMAN NUOTTEJA – Musiikin ulkooppimisen tarkastelua		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) HANNULA, Kaija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Pedagogisessa opinnäytetyössä selvitettiin, mitä kuuluu musiikin ulkooppimiseen. Muistia tarvitaan kaikessa ihmisen toiminnassa. Muistijärjestelmä koostuu lyhytkestoisesta sekä pitkäkestoisesta muistista. Sensorinen muisti, työmuisti ja säilömuisti toimivat yhdessä muodostaen tiiviin kokonaisuuden. Ulkooppimisessa hyödynnetään visuaalista, auditiivista ja motorista muistia. Kognitiivinen työskentely syventää oppimista.</p> <p>Todettiin, että ulkooppimiseen ja muistamisen varmistamiseen on olemassa useita keinoja. Strategioiden monipuolinen käyttö auttaa saavuttamaan varman lopputuloksen. Fyysisen soittamisen rinnalla musiikkia voi harjoitella mielen sisäisesti. Opinnäytetyössä tarkasteltiin käsitettä mentaaliharjoittelu. Ulkooppimisen lisäksi mentaaliharjoittelua voi käyttää soittotekniikan kehittämiseen. Siitä on apua myös esiintymiseen valmistautumisessa ja esiintymispelkojen hälventämisessä.</p> <p>Opinnäytetyöhön osallistui neljä viulunsoitonopettajaa. He vastasivat ulkooppimista käsittelevään kyselyyn. Kyselyssä kävi ilmi, että ulkoa soittaminen on luontevaa, kun siihen totuttaudutaan viulunsoitonopinnojen alusta asti. Ulkooppimisen taitoa on mahdollista oppia ja kehittää.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Ulkooppiminen, muistaminen, mielikuvaharjoittelu, viulunsoiton opetus ja oppimismenetelmät.		
Muut tiedot Liitteenä kyselylomake.		



Author(s) RANINEN, Pauliina	Type of publication Diploma project (5 ECTS credits)	Date 09062011
	Pages 25	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title VIOLINIST WITHOUT NOTES – survey of rote learning		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) HANNULA, Kaija		
Assigned by		
Abstract <p>Diploma project clarifies the things which are involved in learning the music by heart. The memory is needed in human everyday life. The memory includes short term and long term memories. They work tightly together. One can benefit visual, auditory and physical memories when memorising the music. Cognitive working makes the learning deeper.</p> <p>There are many ways to remember music. Different strategies are useful to achieve certain result. Besides playing, music can be practised mentally. Diploma project examines mental training. Mental training improves memory and technique of violin playing. It helps oneself to prepare for the performance and to overcome stage fright.</p> <p>Four violin teachers participated in the project. The materials were gathered with questionnaires. It was found out that it is natural to play by heart when the students grow with that habit. It is possible to learn more about rote learning and develop that skill.</p>		
Keywords Memory, mental training, teaching of violin playing and learning strategies.		
Miscellaneous Questionnaire.		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	2
2	MUISTIN RAKENNE	3
	2.1 Sensoriset muistit	3
	2.2 Työmuisti	4
	2.3 Säilömuisti	4
3	MUISTITEKNIIKAT	6
	3.1 Muisti ja ulkoaoppiminen	6
	3.2 Visuaalinen muisti	7
	3.3 Auditivinen muisti	8
	3.4 Motorinen muisti	10
4	MENTAALIHARJOITTELU	11
	4.1 Mentaaliharjoittelu ilmiönä	11
	4.2 Representaatioiden ja skeemojen yhteys mentaaliharjoitteluun	13
	4.3 Mentaaliharjoittelu osana muusikon elämää	14
	4.4 Esiintyminen	15
5	NÄKÖKULMIA ULKOAOPPIMISEEN VIULUNSOITOSSA	17
	5.1 Ulkoa soittamisen arvostus ja asenteet sitä kohtaan	18
	5.2 Musiikin ulkoaopetteluun keinot	20
6	POHDINTA	22
	LÄHTEET	24
	LIITTEET	25

1 JOHDANTO

Länsimaisen taidemusiikin esittämistraditioihin kuuluu kiinteästi musiikin ulkoa soittaminen eli ilman nuotteja soittaminen. Kuopion Musiikinystävien yhdistyksen järjestämän Kuopion viulukilpailun säännöissä sanotaan yksiselitteisesti ”kilpailutehtävät on soitettava ulkoa lukuun ottamatta välierän sonaattia” (Säännöt, 2011). Musiikin ulkoa soittamiseen tarvitaan muistia. Ihmisen muisti on laaja kokonaisuus ja siihen liittyy monia ilmiöitä kuten oppiminen ja unohdaminen. Ilman muistia ei muista oppimaansa eikä kykene oppimaan uutta. Psykologia on tutkinut muistia systemaattisesti laajamittaisin tutkimuksin 1950-luvulta lähtien (Kalakoski 2007, 16; Vilkkö-Riihelä 2001, 357). Tähän pedagogiseen opinnäytetyöhön olen koonnut muistia käsittelevistä teoksista tämän opinnäytetyön kannalta oleellisimpia asioita muistin toiminnasta. Kalakosken (2007, 8) näkemyksen mukaan muistin toimintaperiaatteiden tunteminen auttaa ymmärtämään, miksi ihmisen muisti toimii joissain tilanteissa hyvin, ja toisissa huonosti.

Tämän opinnäytetyön taustatekijänä on ollut kiinnostus ottaa selvää musiikin ulkoaoppimisen eri ulottuvuuksista. Keskusteluissa toisten viulustien kanssa olen huomannut, että ulkoaoppiminen on toisille helppoa ja toisille haastavampaa. Itselleni se on ollut aina jokseenkin vaivatonta, mutta muistivirheitä on silti saattanut tapahtua. Esiintyminen on osa viulustin työtä. Hetkellisiä unohduksia tapahtuu herkemmin konserttilavalla kuin harjoitteluympäristössä. Jos kappale on työstetty syvällisesti riittävän ajan kuluessa, syynä unohdukseen ei ole osaamattomuus, vaan psyykkiset asiat.

Ulkoaoppiminen on monimuotoinen tapahtuma ja vaatii onnistuakseen useita oppimisstrategioita. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on avata näitä strategioita. Mentaaliharjoittelua voi hyödyntää viulunsoitonopiskelussa ja esiintymisiin valmistautumisessa. Sen avulla voi lievittää esiintymiseen mahdollisesti kohdistuvia pelkotiloja. Mentaaliharjoittelu vahvistaa ulkoaoppimista. Pidän ulkoa soittamisen opettamista osana opetustani. Tässä työssä selvitän viulunsoitonopettajien mietteitä ulkoaoppimisesta.

2 MUISTIN RAKENNE

Muistia tarvitaan ylläpitämään tämänhetkistä sekä aiemmin opittua tietoa ja taitoa. Ihmisen kaikessa toiminnassa tarvitaan muistia. Muisti mahdollistaa arjen pienimpienkin askareiden toimittamisen. Arjessa selviytymisen lisäksi muisti luo pohjan identiteetille ja auttaa suunnittelemaan tulevaa tai muistelemaan menneitä. Muistilla tarkoitetaan järjestelmää, joka vastaa tiedon hetkelisestä ja pitkäaikaisesta säilyttämisestä. Järjestelmä ei ole yksi yhtenäinen toiminnallinen keskus vaan koostuu useista osajärjestelmistä sekä muistiprosesseista, joilla tietoa kerrataan, muokataan, tallennetaan ja haetaan muistista. (Kalakoski 2007, 13–14, 22.)

2.1 Sensoriset muistit

Ihminen havainnoi ympäristöä aistiensa avulla. Sensorinen muisti koskee aistimuksia ja liittyy siis muun muassa kuuloon, näköön ja tuntoon. Sensorisessa muistissa tapahtuu aisti-informaation havaitseminen ja hetkellinen säilyttäminen. Tieto säilyy hyvin lyhyen ajan ja katoaa välittömästi ellei sitä valikoida tarkkaavaisuuden avulla tarkemmin käsiteltäväksi.

Tarkimmin sensorisen muistin kohdalla on tutkittu ikonimuistia eli sensorista näkömuistia ja vastaavaa kuuloärsykeisiin perustuvaa aistimuistia eli kaiku-
muistia. (Kalakoski 2007, 36; Vilkkö-Riihelä 2001, 361.) Kalakoski esittelee teoksessaan Sperlingin muistikoetta 1960-luvulta. Kokeen tulokset osoittavat, että tieto säilyy ikonimuistissa vain sekunnin murto-osia. (Ks. Kalakoski 2007, 37–38.)

Aisti-informaatio säilyy sensorisessa muistissa sen hetken, minkä aivoille on tarpeen tuottaa tulkinta. Jos materiaali pystytään heti tulkitsemaan, se tallentuu muistiin. Tähän perustuu esimerkiksi puheen ymmärtäminen tai perättäisten sävelten ymmärtäminen kokonaisuuksina. (Emt. 42.)

2.2 Työmuisti

Työmuistia on aikaisemmin nimitetty myös lyhytkestoiseksi muistiksi. Nimitys johtuu työmuistin luonteesta, se on rajallinen sekä kestoaltaan että kapasiteetiltaan. (Vilkkö-Riihelä 2001, 361.) Työmuistin kesto eli aikaa, jonka aines pysyy kertaamatta muistissa, on tutkittu monenlaisin palautuskokein. Hyvä esimerkki kokeesta on tehtävä, jossa koehenkilölle esitetään lyhyt kirjainsarja, jonka jälkeen hänen tulee luetella lukuja alaspäin kolmen numeron välein tietystä luvusta lähtien. Laskutehtävä estää kirjainsarjan kertaamisen eikä kirjaimia enää kyetä palauttamaan mieleen, kun viivytystä on ollut yli 15 sekuntia. Tulosten perusteella työmuistin kestonä pidetään alle puolta minuuttia, jonka jälkeen tieto joko katoaa tai se tallennetaan säilömuistiin. (Kalakoski 2007, 48; Vilkkö-Riihelä 2001, 364.)

Nykykäsityksen mukaan työmuistissa pystytään yleensä pitämään kertaamatta noin neljä erillistä yksikköä. Sinne ei mahdu kerralla paljon tietoa, koska entistä ainesta poistuu sitä mukaa kun uutta tulee tilalle. Työmuisti saa välittömästi työstettävää aineistoa sensorisesta muistista ja sinne voidaan noutaa nopeasti tietoa säilömuistista. Työmuistin avulla tehdään koko ajan ajattelutyötä. Sen avulla asiat ymmärretään. (Vilkkö-Riihelä 2001, 362–364.) Musiikin sisäinen kuuleminen ja musiikillisten elementtien kuvittelu tapahtuu työmuistissa.

2.3 Säilömuisti

Eräs huippuviulisti ja kokenut pedagogi on sanonut, että soittamiseen liittyvät asiat tulisi opetella niin, että ne muistaisi lopunikänsä. Tämä on mahdollista, koska säilömuistilla ei ole kestorajoituksia. Ihminen voi muistaa joitain asioita koko eliniän ja kaukaa vuosikymmenien takaa. Myöskään säilömuistin kapasiteetilla ei ole rajoituksia. Säilömuistissa on tilaa kaikelle opitulle ja jatkuvasti voi oppia uutta. Keston ja kapasiteetin rajattomuus ei kuitenkaan tarkoita, että opittu aines tallentuisi muistin syövereihin pysyvästi sellaisenaan. Aikaisem-

min opittu vaikuttaa uuden oppimiseen ja uudet kokemukset muokkaavat vanhoja muistoja. Lisäksi joitain asioita unohdetaan ja joitain muistetaan väärin. (Kalakoski 2007, 94–95.) Tieto säilyy paremmin sekä pysyvämmiin säilömuistissa, jos se on käsitelty syvästi. Jos tieto on kokijalleen yhdenmukaista, se jää heikosti mieleen. Tieto, joka on sidoksissa voimakkaisiin tunteisiin, jättää syvän muistijäljen. (Vilkko-Riihelä 2001, 365.)

Säilömuisti voidaan jakaa muun muassa deklarativiseen asiamuistiin sekä muusikolle tärkeään proseduraaliseen taitomuistiin. Deklaratiivinen muisti koskee tosiasioita. Tiedetään esimerkiksi, että Wolfgang Amadeus Mozart oli säveltäjä. Proseduraalinen muisti koskee sellaisia toimintoja ja taitoja, jotka ovat tietoisuudesta riippumattomia. Tällainen ”kuinka-tieto” jäsentyy muistiin toimintasääntöinä, joiden palaset kytkeytyvät harjoittellessa yhtenäisiksi toimintoiksi ja lopulta automatisoituvat. Esimerkiksi asemanvaihto ylöspäin alemmalta sormelta ylemmälle sormelle koostuu useista toiminnoista, mutta lopulta automatisoituu yhdeksi liikkeeksi. Harjoiteltaessa asemanvaihtoa täytyy ensin vähentää sormen painoa kielellä, aloittaa siirtoliike, jota käsivarsi ohjaa, ja suorittaa liukuminen uuteen asemaan. Asemassa ylempi sormi pudotetaan kielelle ja käsivarsi palautetaan rennoksi. Nämä muistissa olevat irralliset tiedot kytkeytyvät toisiaan seuraavaksi automaattiseksi sarjaksi. Asemanvaihdosta tulee sulava, eikä jokaista toimintoa tarvitse erikseen palauttaa muistista. (Kalakoski 2007, 95–96.) Taidon automatisoiduttua, sen suorittamiseen kuluu vähemmän sekä fyysistä että mentaalista energiaa. Ajatukset voi suunnata muuhun musiikilliseen toimintaan. (Palmu 1999, 51.)

Palmu (1999, 43) muistuttaa, että harjoittelu tulisi aina suorittaa mahdollisimman keskittyneesti ja virheettömästi. Näin säilömuistiin ei piirtyisi virheellisiä jälkiä. Aina virheitä ei voi välttää, mutta ne tulisi tiedostaa. Jokaisen soittokerran jälkeen mietitään, mikä meni vikaan ja minkä voisi tehdä paremmin. Tällöin aivot ovat jatkuvasti työssä mukana, eikä harjoittelu tapahdu pelkästään lihastyön tasolla. (Arjas 1997, 125.)

Edellä mainitut muistijärjestelmät toimivat samanaikaisesti, vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä keskenään. Oppiminen ei ole ainoastaan kertailtavan tiedon tallentumista säilömuistiin, vaan myös kykyä aktivoida opitut asiat työmuistiin

niitä tarvittaessa. (Kalakoski 2007, 31–32.) Muistijärjestelmien limittäistä yhteistyötä voi havainnollistaa prima vista¹ soittamisella. Viulistin lukiessa nuotteja, ne siirtyvät heti havainnoimisen jälkeen työmuistiin. Nuoteista saatua tietoa prosessoidaan ja säilömuistista haetaan tekniikka kuinka nuotit soitetaan ja musiikki tuotetaan.

3 MUISTITEKNIIKAT

3.1 Muisti ja ulkoaoppiminen

Oppiminen edellyttää muistin toimintaa. Oppimisessa käytetään erilaisia strategioita eli keinoja ja tapoja, joiden avulla tieto painetaan mieleen. Informaation vastaanotto, prosessointi ja mieleen palauttaminen kuuluvat muistin toimintaan. Opittu asia säilyy mielessä ja voidaan palauttaa edelleen käytettäväksi. (Palmu1999, 56.)

Toistot ja kertailu muodostavat säilömuistiin pysyviä muistiedustuksia. Niiden merkitys on nähtävillä sekä motoristen että yksinkertaisten ja kompleksisten tehtävien oppimiskäyrässä. Muistijäljet vahvistuvat aina harjoiteltaessa. Toistojen myötä suoritus nopeutuu ja virheet vähenevät, mutta harjoittelukertojen kasvaessa oppimisen nopeus hidastuu. Keskeinen merkitys oppimistuloksissa on erityisesti kertailun laadulla. (Kalakoski 2007, 119–122.)

Garam (1972, 137) pitää ulkoa soittamista tottumiskysymyksenä. Hänen mukaansa se on harjoiteltavissa oleva tekninen taito ja automaattinen toiminta, joka kehittyy jatkuvan harjoittelun kautta. Palmu (1999, 44) toteaa, että teoksen säännöllinen soittaminen saa joillain soittajilla teoksen ”jäämään päähän”. Teoksen ulkoa soittaminen muodostuu soittajalle automaattiseksi toiminnaksi.

¹ Prima vista tarkoittaa soittamista ensi näkemältä nuoteista ilman edeltävää harjoitusta.

Kappaleen erinomainen osaaminen edellyttää perinpohjaista opiskelua, useimmiten myös ulkoa osaamista. Jotta teos tallentuu hyvin muistiin, tarvitaan harjoittelun aikana monia aisteja. Viimeistellyn teoksen esittäminen edellyttää aistien herkistämistä. (Garam 1972, 143.) Kappaleen opettelua helpottaa monipuolisten strategioiden käyttö. Erilaisten strategioiden omaksuminen on paras muistamisen apu. Visuaaliset, audiitiiviset ja kinesteettiset strategiat kehittävät käytännön työskentelytapoja ja musiikillista ajattelua. Parhaissa opiskeluolosuhteissa kaikki muistin lajit ovat yhtä suuressa määrin edustettuna. (Immonen 2007, 68, 70.)

3.2 Visuaalinen muisti

Näköaistiin perustuva visualisaatio on hyvä apuväline ulkoaopettelussa (Immonen 2007, 95). Visuaalinen muisti liittyy lähinnä nuottikuvan muistamiseen. Soittaja voi nähdä teoksen nuottikuvan mielikuvissaan (Garam 1972, 139). Näkömuistin avulla voi myös tarkastella omia soittoliikkeitään. Niitä voi katsella joko läheltä tai kuvittelemalla oman kuvansa kuin katsoisi itseään videolta. (Palmu 1999, 33–34.)

Notaatio eli nuottikirjoitus on mielikuvien tärkeä lähde. Viulisti voi nähdä mielessään vaikka tietyn fraasin alkavan vasemmanpuoleisen sivun puolivälistä. Tällainen muistaminen voi vahvistaa ulkoa soitettaessa tietoisuutta siitä, mitä kappaleessa seuraavaksi tapahtuu. (Immonen 2007, 40.) Ei ole mielekästä opiskella ulkoa kaikkia nuotteja visuaalisena kuvana. Immosen (2007, 94–95) haastatteleminen pianisteille nuottikuvan tarkka näkeminen tahti tahdilta ei ollut kovin tärkeää. He pitivät parempana tapana visualisoida mielessä musiikin tärkeimmät rajakohdat.

On mahdollista opetella ja esittää sävellyks ulkoa ilman harjoittelua instrumentin äärellä. Tarinoita tällaisista taitureista on monia (ks. Garam 1972, 139; Immonen 2007, 69, 71). Ilman soitinta tapahtuvassa musiikin opettelussa nuottimateriaali otetaan haltuun tiiviin ajattelun avulla. Mentaaliharjoitteluun tarvi-

taan äärimmäistä keskittymistä. Keskittymistarpeen vuoksi mentaalinen työskentely on vaativaa, mutta tehokasta. Kun kappaletta opetellaan pelkästään nuottikuvaa lukemalla, on pakko samanaikaisesti kuunnella sisäisellä korvalla ja kuvitella mielessä musiikin sointi. Edellytyksenä tälle mieleen painamiselle on tarkan muistin ohella kyseisen tekniikan pitkäkö harjoittelu. Menetelmä toimii vain silloin, kun soittaja on pitkällä instrumenttinsa tekniikan hallinnassa. (Arjas 1997, 89; Immonen 2007, 65–66.) Edellä mainittu osoittaa, ettei visuaalinen muisti toimi ulkoa soittamisessa yksin. Ei ole sama asia vain muistaa nuotteja, kuin tuntea sormenpäissään jo etukäteen, miltä niiden kosketus oteleudalla tuntuu. Myös auditiivinen kuvittelu liittyy vahvasti nuottikuvan ajatteluun. (Immonen 2007, 40.)

Visuaalista muistia voi harjoituttaa lukemalla nuotteja ilman soittoa. Mielikuvissa voi muistella teoksen nuottikuvaa ja yrittää nähdä se sellaisena kuin paperilla (Palmu 1999, 34). Uutta teosta opeteltaessa saattaa olla hankalaa, jos editiota vaihdetaan. Silloin kaikki merkinnät voivat olla eri paikassa, kuin missä muisti niiden olevan. Lisäksi notaatio mahdollisesti näyttää erilaiselta. (Immonen 2007, 40.)

3.3 Auditiivinen muisti

Musiikin kuvittelu on osa muusikkoutta. Sisäinen kuuleminen on tärkeää musiikillisen ajattelun ja toiminnan kannalta. Immosen (2007, 41) mukaan mielen sisäinen kuuleminen on kykyä havaita, muistaa, vertailla ja yhdistellä tonaalisia ja rytmisiä hahmoja, vaikka ei konkreettisesti kuulekaan musiikkia sillä hetkellä. Sisäiseen kuulemiseen kytkeytyy myös termi ”sisäinen korva”. Sillä tarkoitetaan auditiivista eli kuulonvaraista kuvittelukykyä, jolla pystytään mielessä kuvittelemaan miten joku kappale soi, miltä se kuulostaa. (Emt. 96.)

Auditiivinen muisti käsittää musiikissa muun muassa melodian, sävelkorkeudet sekä sointivärit (Palmu 1999, 23). Kappaleen tarkasti muistaakseen, olisi tietoisesti pyrittävä muodostamaan siitä soiva kuva mielessään. Selkeä kuulo-

kuva on edellytys sille, että sävellyksen voi muistaa ulkoa (Arjas, 1997, 82). Sisäisen kuulokuvan muodostuminen näyttäisi edellyttävän sitä, että teos on tuttu entuudestaan. Vieraan kappaleen kohdalla on vaikea käyttää sisäistä korvaa. (Immonen 2007, 96.) Ulkoa soittamisessa auttaa, kun tiedostaa miten kappale etenee. Silloin pystyy jatkamaan soittamista vaikka esiintyessä hetkeksi kadottaisi sormista soittamisen selkeyden (Garam 1972, 139).

Harjoiteltavaan kappaleeseen voi tutustua kuuntelemalla siitä tehtyjä nauhoituksia. Kuuntelemalla kappaleen musiikilliset vaatimukset selkenevät ja musiikin ymmärtämys kehittyy (Palmu 1999, 47). Myös Immonen (2007, 41) toteaa sisäisen kuuntelemisen kognitiivisten rakenteiden jatkuvasti kehittyvän musiikin kuuntelemisesta ja harjoittamisesta. Musiikillisten taitojen opettelu alkuvaiheessa opettajan on hyvä soittaa oppilaalleen hänen harjoittelemaansa kappaletta. Näin opettaja auttaa oppilastaan muodostamaan kappaleesta moitteettoman soivan mielikuvan. (Emt. 65.)

Oman soiton kriittinen kuuntelu on soitonopiskelun alkuvaiheessa hankalaa. Täytyy osata samanaikaisesti keskittyä sekä soittamisen tuottamiin haasteisiin että kuuntelemiseen. Sisäisen korvan, kuuntelemisen, käsite on merkittävä tekijä teknisen ja taiteellisen lopputuloksen kannalta. Kykyä kuunnella olisi kehitettävä systemaattisesti ja keskittyneesti, sillä korvan harjaantuminen on musiikillisissa taidoissa ja soittotaidoissa edistymisen ehto. Keskittymistä kuunteluun voi tehostaa sulkemalla silmänsä. Kuuntelemisen taidon kehittämisessä auttaa muiden esittämään musiikkiin vastaanottavainen kuuntelu. (Immonen 2007, 65.)

Musiikki hahmottuu ihmiselle yksilöllisellä tasolla omasta elämysmaailmasta käsin (Anttila & Juvonen 2002, 44). Viulistin tulisi pyrkiä siihen, että musiikki soi ensin sisäisesti ja sitten niin sanotusti voi soittaa sen ulos (Immonen 2007, 97). Voimakas mielikuvitus saa sävellyksen elämään (emt. 66).

Beethovenin luovin sävellykskausi osui aikaan, jolloin hän oli jo kuuroutunut. Voidaan olettaa, että Beethovenin mielikuva soivasta musiikista oli erittäin todentuntuinen. Hän pystyi säilyttämään auditiivisen mielikuvan kirjoitetuista nuoteista. (Immonen 2007, 40–41, 68.) Soivan kuvan vaikutus siirtyy myös

niihin motorisiin hermokeskuksiin, joita tarvitaan musiikin tekemisessä (Immonen 2007, 65).

3.4 Motorinen muisti

Motorisen muistin kohdalla kuulee puhuttavan kinesteettisestä tunto- ja liikeaistista, lihasmuistista, sormenpääntunnosta sekä otelautamuistista, jolla tarkoitetaan paikantajun tuntemusta. Kaikki edellä mainitut kohdistuvat jokseenkin samaan asiaan. Tarkasteltavana on silloin soittamisen fyysinen puoli.

Kappale jää soittamalla sormiin, jolloin henkilö voi uskoa osaavansa teoksen ulkoa. Motorinen muisti kuitenkin pettää helposti ja on yksinään käytettynä äärimmäisen epävarma. Sen tähden se on vähiten suositeltu ulkoaoppimisen menetelmä. (Arjas 1997, 81.)

Motoristen valmiuksien kuten soittotekniikan kehittäminen vaatii useita toistoja. Toistoon perustuva harjoitusmenetelmä on välttämätön, kun tavoitteena on suorituksen saattaminen automaattiseksi. (Ahonen 2004, 168–169.) Tehokkaan ja keskittyneen harjoitteluprosessin seurauksena tarkoituksenmukaisesti hallitut liikeradat vähitellen tallentuvat automaattisiksi (Garam 1972, 140). Automatisoitunut tekniikka ei vaadi suoritushetkellä tiedostettuja ponnisteluja. Siten suorituksen muiden piirteiden tarkkailemiseen vapautuu kognitiivisia resursseja. (Ahonen 2004, 169.)

Automatisoitunut tekninen suoritus ei ole täysin sama asia kuin motorinen muisti. Muusikon ei tarvitse pitää teknistä suoritusta koko ajan tietoisella tasolla, mutta muistivarastosta täytyy löytyä aineisto, johon voi sormimuistin häiriintyessä tukeutua. (Arjas 1997, 81–82.) Immonen (2007, 71) toteaa, että älyn on aina ennakoitava fyysiset liikkeet ja annettava sitten niiden suorituskäsky. Aivojen täytyy ohjata sormia, eikä sormien aivoja (emt. 94). Automaattisiksi muovautuvat soittoliikkeet on ulkoa osaamisen varmistamiseksi harjoittelun aikana prosessoitava mielessä. Teknisten ongelmien ilmetessä, ne kannattaa

analysoida vaikeuden luonteen määrittämiseksi, ja siitä eroon pääsemiseksi. Harjoittelua tehostamalla ja ajatustyötä lisäämällä, vähenee kehoa rasittava toistoharjoittelu ja oppiminen paranee (Arjas 1997, 129).

Hyvä ja looginen sormitus auttaa soittamaan notkeammin. Kerran opittua järjestystä voi olla työlästä muuttaa. (Palmu1999, 28.) Sormijärjestyksen muuttaminen yllättäen voi häiritä esiintymistä. Sormet voivat mennä sekaisin lihasten jännittymisen tai vaikka uskonpuutteen vuoksi. Tilanteesta voi selvitä, kun kappaleen on selvittänyt itselleen tiedollisella tasolla. (Arjas 1997, 81.)

4 MENTAALIHARJOITTELU

4.1 Mentaaliharjoittelu ilmiönä

Immonen (2007) on tutkinut mentaaliharjoituksen vaikutuksia oppimiseen. Hän selvittää siihen liittyviä kohteita, tapoja ja prosesseja väitöskirjassaan *Muusikon mentaaliharjoittelu - Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta*. Mentaaliharjoittelu on lähtökohtaisesti käsitys pelkästään mielessä tapahtuvasta harjoittelumuodosta, jolla voidaan harjoittaa niin teknisiä, kognitiivisia kuin esityksellisiä taitoja. Muusikon mentaaliharjoittelu tapahtuu pääsääntöisesti ilman konkreettista soitinta tai suoritustilannetta, näkyvää fyysistä suoritusta.

Immosen tutkimuksessa käy ilmi, että mentaaliharjoitteluun vaikuttavat oleellisesti muusikoiden yksilölliset erot ja aistitoimintojen erilaisuus sekä harjoittelukäytänteiden vaihtelevuus. Mentaaliharjoittelun kohteena voivat olla a) visuaaliset eli nuottikuvan tai esiintymistilanteen mielikuvat, b) audittiiviset eli pään sisällä soivat mielikuvat, c) fyysiset toiminnot eli konkreettiseen soittamiseen liittyvät mielikuvat tai d) kokonaisvaltainen eläytyminen esitystilanteeseen. Oleellisena mentaaliharjoittelun kannalta Immonen pitää etenkin muusikon sisäisen korvan kehittämistä.

Immonen rinnastaa muusikon ja urheilijan mentaaliharjoittelun samankaltaiseksi toiminnoksi. Muusikon lopputulos on kuitenkin taiteellinen toisin kuin urheilijan. Sekä fyysisen että mentaalisen harjoittelun yhdistävät kolme tekijää: suunnittelu, toteutus ja harjoittelun evaluointi eli arviointi. Myös emotionaaliset, motivaatiiviset, fyysiset ja musiikilliset strategiat vaikuttavat prosessiin. (Immonen 2007.)

Mentaaliharjoittelusta käytetään myös ilmausta mielikuvaoppiminen. Se on tavoitteellinen kokonaisvaltainen ilmiö, jossa yksilö kuvittelee itsensä suoritus-tilanteeseen ideaalitapauksessa. Mentaaliharjoittelun perustavanlaatuisena edellytyksenä katsotaan olevan toimiva soittosuoritus fysiologisenä tapahtumana. (Emt. 5, 7, 11.)

Mentaaliharjoittelua voidaan tarkastella muun muassa fysiologisen, kognitiivisen sekä tunteiden ja motivaation näkökulmista. Musiikkiin liittyvät toiminnot edellyttävät myös kognitiivista toimintaa ja musiikillista tietämystä. Kognitiivisen näkökulman mukaan musiikin esittäminen edellyttää monimutkaisia kognitiivisia ja motorisia operaatioita. Useat eri tutkimukset ovat osoittaneet, että muusikoilla on musiikkiin liittyviä poikkeuksellisia erityistaitoja. He oppivat vaikeita motorisia ja kuuloon liittyviä taitoja jo lapsena. (Emt. 9-14.)

Immosen tutkimus osoittaa, että mentaaliharjoittelun oppimisstrategiassa ilmenee konstruktivistisia piirteitä, jossa oppiminen nähdään aktiivisena konstruointiprosessina. Konstruktivismiin kuten mentaaliharjoitteluun liittyvät minän kasvu, itseohjautuvuus sekä itsereflektiivisyys. (Emt. 4.) Immonen (2007, 14) toteaa mentaaliharjoituksen olevan oppimisstrategioita kehittävää aktiivista, tietoista toimintaa, jossa pyritään muusikkouden kehittämiseen.

4.2 Representaatioiden ja skeemojen yhteys mentaaliharjoitteluun

Skeemat ovat tietorakenteita, eräänlaisia sisäisiä malleja, jotka jäsentävät muistitietoja ja -tapahtumia merkityksellisiksi kokonaisuuksiksi. Skeemojen avulla säilömuistissa ei tarvitse ylläpitää esimerkiksi kaikkien koettujen esiintymisten tarkkoja yksityiskohtia, vaan kokemusten myötä rakentuu yleinen muistiedustus siitä, mitä vaiheita esiintymiseen kuuluu. (Kalakoski 2007, 107.) Ajatellessaan esiintymistä viulisti tietää, että hän kävelee lavalle, kumartaa, virittää viulun, soittaa ja jälleen kumartaa kun yleisö taputtaa. Esiintymisestä muodostunut skeema muodostuu siis esiintymiseen liittyvistä yleisistä seikoista.

”Representaation ja skeeman käsitteet ovat mentaaliharjoittelussa keskeisiä. Kuvittelun, mielikuvituksen ja mentaalityöskentelyn voidaan ajatella syntyvän relevantin skeeman pohjalta.” (Immonen 2007, 17) Representaatiot, jotka varastoituvat muistiin, liittyvät kuvittelukykyyn. Kuvittelukykyyn myötä yksilö pystyy kuvittelemaan musiikin ominaisuuksineen ilman todellista äänilähdettä. Sisäiset representaatioiden muodostus näyttäytyy monin eri tavoin. Esimerkiksi nuottikuvan lukeminen pohjautuu visuaaliselle representaatiolle. (Emt. 19.)

Jotta muusikko pystyy soittamaan kappaleen, hänen täytyy järjestää mielen sisäiset mielikuvat siitä, miltä kaiken tulee kuulostaa. Muusikko kääntää mentaalisen suunnitelman toiminnaksi soittaessaan kappaleen. Mentaaliharjoittelu koostuu auditivisten, visuaalisten ja kinesteettisten representaatioiden ja skeemojen yhdistymisestä. (Emt. 17.) Immosen (2007, 17) teoksessa Ericsson (1997) sanoo musiikin esittämisen vaativan muusikolta muun muassa toiminta-, päämäärä-, äänimaailmarepresentaatioita. Palmu (1999, 42) toteaa, että skeemojen laadut ja kehittyneisyys määräävät taidon kehittymisen, ei soittajan ikä.

4.3 Mentaaliharjoittelu osana muusikon elämää

Mentaaliharjoittelua voidaan käyttää monipuolisesti ulkoopetteluun apuna, tekniikan ja tulkinnan kehittämisen välineenä ja esiintymiseen valmentautumisen apukeinona. Monet muusikot käyttävät jo kappaleiden työstön alkuvaiheessa ajattelua ja kuvittelukykyä. He siirtyvät soittimen ääreen vasta teknisten ja tulkinnallisten pohdintojen jälkeen. (Arjas 1997, 79; Immonen 2007, 99.) Mentaalisessa tekniikkaharjoittelussa muusikko pystyy toistamaan liikkeit mielessään, mikäli hänellä on selkeä käsitys siitä, mitä on tekemässä. Kirkas suoritus edellyttää ajatusten mukana pysymistä. Kun muusikko on selvittänyt nuottitekstin itselleen, mahdollistuu vasta sen jälkeen mielikuva käsien liikeraidoista. (Arjas 1997, 129–130.)

Mielikuvat sisältävät havaintotietoa, ja ne koostuvat yhden tai useamman aistin tai monien aistien yhdistelmästä. Soittosuoritukseen vaikuttaa monien aistien yhtäaikainen toiminta ja mentaalikokemukset, joten tätä kokonaisuutta on mahdollista harjaannuttaa mentaaliharjoittelulla. Yksilö voi varautua ennalta myös mentaalisesti soittosuoritukseen ja esitykseen liittyviin emootioihin. (Immonen 2007, 36–38.) Tunteet toimivat aistitoimintojen lisäksi merkittävässä osassa. Ilman niitä ei voi päästä tositilanteen tuntumaan. Kuvittelu on yhdistelmä tunteita ja ruumiillisia tuntemuksia. (Emt. 166.) Mielikuvaharjoittelu auttaa keskittymään ja eliminoimaan suoritusta häiritsevät ajatukset, ahdistavat muistot tai pelot. Hyviä kokemuksia mielikuvaharjoittelusta on saatu esiintyjän itseluottamuksen kohottamisessa, keskittymiskyvyn lisäämisessä ja stressinsietokyvyn parantamisessa. (Ahonen 2004, 141.) Soittaminen ei ole pelkäämistään ulkoista toimintaa, vaan siihen liittyy aina monentasoista henkistä voimaa (Anttila 2004, 58).

Toimiva mentaaliharjoittelu edellyttää päämäärätietoisuutta, rentoutta ja keskittymistä. Onnistuessaan se auttaa taidon oppimiseen, yksityiskohdan hallintaan, taidon ylläpitämiseen ja soittajan kriittisten kohtien harjoitteluun. Immonen (2007) tutkimuksessa ilmenee, että mentaaliharjoittelun avulla voi oppia nopeammin ja poistaa tehokkaasti virheitä. Mentaaliharjoittelu voi tuottaa positiivisten mielikuvien kautta itseluottamuksen kehittymistä, mutta yhtä lailla ne-

gatiiviset mielikuvat saattavat aiheuttaa vahingollisen lopputuloksen. Immonen muistuttaa, että mentaaliharjoittelu ei korvaa fyysistä harjoittelua vaan se toimii hyvänä apukeinona. (Immonen 2007, 42–47, 55, 116, 122.)

Mentaaliharjoittelua on kätevä hyödyntää myös silloin, kun instrumentin äärellä harjoittelu ei ole mahdollista, esimerkiksi matkustamisen aikana. Mentaaliharjoittelun etuna on, ettei sitä tehdäkseen tarvitse tiettyä paikkaa tai harjoitteluhuonetta. Mielessä voi harjoitella vaikka ulkona kävellessä. Musiikkia voi hyräillä tai laulaa mielessä kävelyn tahtiin. Tempokin pysyy vakiona, kun kävelee tasaista vauhtia. Immonen (2007, 69) kertoo pianopedagogi Heinrich Neuhausin (1888 -1964) ajatelleen opiskelemaansa sonaattia herkeämättä, jos ei soittanut sitä. Hän harjoitteli kävelyretkillä, aterioidessaan ja mennessään nukkumaan hän luki nuotteja nukahtamiseen saakka. Sonaatti tuli Neuhausin uniin, jossa sen harjoittelu jatkui. Tästä hän päätteli, että kaikkien muiden harjoittelutapojen lisäksi teoksia opetellaan myös nukkuessa. Päätelmässä on ideaa, koska oppimisen jälkeinen nukkuminen helpottaa muistamista (Vilkko-Riihelä 2001, 357).

4.4 Esiintyminen

Yleinen esiintymisjännityksen muoto muusikoilla on unohtamisen pelko. Pelätään, että kesken esityksen tulee muistikatkos. Ahdistusta ja pelkoja voivat aiheuttaa myös monet muut tekijät. Vieras konserttitila, yleisö tai mahdolliset vastoinkäymiset saattavat luoda pelkoja. Yleisöstä voi kehittää itselleen ajatuksen, että kuulijat ovat paikalla nauttiakseen musiikista, eivät arvostellakseen soittajaa (Arjas 1997, 92). Joskus ahdistus voi johtua jostain alitajuisesta pelosta tai epävarmuudesta. Muusikko voi ajatella, ettei ole tarpeeksi hyvä tai ei osaa teosta sittenkään riittävän hyvin vaikka on harjoitellut huolellisesti. (Emt. 94–95.) On tärkeää luottaa omaan osaamiseensa.

Epäonnistuminen voi saada mielessä suuret mittakaavat. Esiintyjä voi ajatella epäonnistuneensa ihmisenä vaikka kyse on vain jostain yksittäisestä suorituk-

sesta. (Arjas 1997, 18.) Unohtaminen kesken esityksen johtuu siitä, että aivoja ei saada toimimaan oikealla tavalla paineiden alla. Sillä ei ole mitään tekemistä sen kanssa, että kappaleen muistaisi huonosti. Muistamiseen vaikuttaa myös yksilön vireystila. Väsymys, tarkkaavaisuuden herpaantuminen ja alhainen verensokeri häiritsevät osaamista. Muistin ongelma on mieleenpalauttamisessa, pystyykö ihminen löytämään mielestään kerran oppimansa. Paniikki estää muistamisen, mutta lievän jännityksen aikainen adrenaliinin vapautuminen yleensä lisää muistamista (Vilkko-Riihelä 1999, 357). Pieni jännityksen tunne on siis positiivinen voimavara. Tietty määrä jännitystä parantaa keskittymistä ja esitystä. (Immonen 2007, 130.)

Muistikatkon uhkaa ja muita pelkoja voi lievittää erilaisilla tekniikoilla. Esiintymisjännitystä ei ole helppo tietoisesti kontrolloida, mutta jännityksen hallitsemiseen tulee pyrkiä. (Emt. 129.) Hyvin osattu kappale on mittava esiintymisjännitystä alentava tekijä. Teos viimeistellään tehokkaan harjoittelun avulla hyvissä ajoin ennen esiintymistä. Kappaleen tekniseen osaamiseen ei voi enää vaikuttaa esiintymishetkellä. Esiintyminen on kuitenkin moniulotteinen tilanne, ja koostuu muistakin tekijöistä kuin kappaleen läpisoittamisesta. (Arjas 1997, 96, 133.)

Ennen konserttia valmistaudutaan myös esiintymisen psyykkiseen puoleen. Itsetutkiskelun kautta voi löytää ne seikat, jotka luovat jännitystä. Mielessään kannattaa käydä läpi koko tuleva esiintymistilanne kaikkine yksityiskohtineen. Mielessään voi myös miettiä, mitä yllättävää esiintyessä mahdollisesti saattaa tapahtua ja ratkaista ongelmat etukäteen. Täytyy tietää mitä tehdä, jos esimerkiksi viulun kieli katkeaa. Eläytyminen mielikuvaharjoitukseen tekee tutuksi myös omat vastaavat jännitysoireet kuin todellisessa tilanteessa. Lavakäyttämisen ja ajankäytön ennen esiintymistä on hyvä suunnitella etukäteen. Kun suunnittelu on tehty ennalta, siihen ei tarvitse tuhjata energiaa enää esiintymispäivänä. (Arjas 1997, 96–97.)

Esiintymisvarmuus kasvaa kokemuksen myötä. Esiintymiseen voi totuttautua aloittamalla sen pienimuotoisemmin. Ensin voi harjoitella esiintymistä soittamalla esimerkiksi ystäville. Ystävien kesken tutussa ympäristössä kenties kykenee soittamaan kohtalaisen rennosti, koska ilmapiiri on vähemmän painos-

tava kuin tositilanteessa. Esiintymiset vievät aina soittamista eteenpäin. Silloin paljastuu kuinka hyvin esitystilanne hallitaan ja kappaleen osaamisesta ja muistamisesta löytyy uusia puolia. Selviää miltä osin kappale ei vielä ole valmis. (Immonen 2007, 131; Palmu 1999, 28.) Onnistuneen esityksen yksi salaisuus on hyvä keskittymiskyky. Henkinen läsnäolo esiintymistilanteessa on äärimmäisen tärkeää, etteivät ajatukset lähtisi harhailemaan. (Palmu 1999, 42.)

Mentaaliharjoittelun yksi tarkoitus tähtää ”psyykkaamiseen” eli positiivisten henkisten voimavarojen kasvattamiseen (Immonen 2007, 48). Muusikko voi vapauttaa positiivisten mielikuvien kautta mielensä turhista häiritsevistä ajatuksista, ja keskittyä olennaiseen. Esiintymispelot ja vaikeat tunteet niin sanottu ”eletään pois” ennen varsinaista suorittamista. (Emt. 163.)

5 NÄKÖKULMIA ULKOAOPPIMISEEN VIULUNSOITOSSA

Saadakseni kokemuksellista tietoa ulkoaoppimisesta viulunsoitossa opettajan näkökulmasta, laadin kyselylomakkeen opettajille. Kyselylomake sisälsi viisi avointa kysymystä. Valitsin kyselyyn avoimet kysymykset, jotta vastaajat saisivat vapaasti kertoa mitä heillä on mielessään. Kyselylomake lähetettiin sähköpostilla eri musiikkiopistojen kahdeksalle viulunsoitonopettajalle. Lopulta kyselyyn vastasi neljä opettajaa. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007, 191) pitävät kyselyn yhtenä haittapuolena katoa eli kyselyyn vastaamattomuutta. Useimmiten tiedonkerääjä joutuu muistuttamaan vastaamatta jättäneitä. Tällöin vastausprosentti usein nousee. Vastauksia oli helppo käsitellä, koska niitä ei ollut määrällisesti paljon. Jos vastaajia olisi ollut enemmän, olisin ehkä saanut kattavampia näkökulmia. Nyt vastaukset olivat samankaltaisia. Kyselyyn vastanneet opettajat toimivat kolmessa eri musiikkiopistossa. Heille on kertynyt opetusvuosia vähintään vuosi ja korkeintaan seitsemän. Heidän oppilaansa ovat pääasiassa peruskouluikäisiä. Lukioikäisiä ja soitossa pitkällä olevia oppilaita oli joukossa vähemmän.

5.1 Ulkoa soittamisen arvostus ja asenteet sitä kohtaan

Ennen varsinaisia kysymyksiä vastaajia pyydettiin arvioimaan numerolla, kuinka tärkeänä he pitävät ulkoa soittamista. Keskiarvoksi laskettiin 3,5. As-teikkona oli lukuväli 1-5, jossa 1 tarkoitti ei tärkeää, ja 5 erittäin tärkeää. Ulkoa soittamista sellaisenaan ulkoisena elementtinä ei pidetä merkittävänä, mutta sen tuomia hyötyjä arvostetaan. Vastauksissa päällimmäisenä nousi esiin, että ulkoa soittaen pääsee paremmin sisään musiikin maailmaan. Palmun (1999, 25) mukaan ulkoa soittaminen auttaa soittajaa selviytymään tasokkaammin teoksestaan, paremmalla äänellä, vapautuneemmin ja elävämmin. Musiikin pystyy sisäistämään ja siihen kykenee tunnetasolla eläytymään syvemmin, kun voi irrottautua nuoteista. Silloin muusikon henkiset voimavarat kohdistuvat entistä tehokkaammin musiikin tulkintaan (Garam 1972, 138). Parhaimmillaan musiikki tuottaa soittajalle ja kuulijalle nautintoa ja iloa. Musiikin kautta on mahdollista porautua syvälle psyyken kerrostumiin sekä päästä kosketuksiin sellaisten tunteiden ja ajatusten kanssa, joita ei välttämättä kielellisesti sanojen avulla kykene kuvaamaan. (Anttila & Juvonen 2002, 110.)

Garam (1972, 138) kirjoittaa, että ulkoa soittaminen vapauttaa soittajan kohdistamaan tarkkaavaisuutensa pelkästään kuulo- ja tuntoaistin alueelle. Huomion kiinnittyy pois nuoteista, kun niitä ei ole. Ajatukset voi suunnata omaan kehoon. Oppilas voi paneutua tarkastelemaan soittoasentojaan ja soittamisen teknisiä seikkoja, keskittymään vaikka jousen kuljetukseen. Korva vapautuu kuuntelemaan, kun nuotit eivät vie keskittymistä.

Vastauksista ilmeni, että ulkoa soittamista pidetään oleellisena osana soittotaitoa. Myös Palmu (1999, 36) toteaa, että monet pedagogit pitävät ulkoa soittamista luonnollisena asiana. Heidän mielestään se on soittamiseen ja harjoitteluun kuuluva tavallinen osa. Kaikki kyselyyn vastanneet opettajat pitävät ulkoa soittamista osana opetustaan jo soittamisen alkeista lähtien. Näin toimittaessa oppilaat tottuvat soittamaan ulkoa. Se muodostuu oppilaille normaaliksi soittamiseen liittyväksi rutiiniksi, eikä siitä tule erillinen pelottava asia. Lapsi kehittyy opettelemaan muistamista kun sitä harjoitellaan pienestä pitäen (Palmu 1999, 32). Ulkoa soitettaessa oppilaan on helpompi kartoittaa omaa osaamis-

taan, mitkä asiat hän osaa ja missä on vielä parantamisen varaa. Kappaleiden osaamisen ajateltiin olevan kokonaisvaltaisempaa ja syvällisempää, kun nuotit on jätetty pois.

Musiikin solistisiin esiintymistapoihin kuuluu ulkoa soittaminen. Yleisö pitää ulkoa soitetuista esityksistä. Ulkoa esitetyn musiikin katsotaan olevan vakuuttavampaa, vaikka mielenkiintoa herättävä esitystapa ei kuulu samaan kategoriaan ulkoa soittamisen kanssa (Garam 1972, 137–138). Garamin mielestä lumoavasti tulkiten voi soittaa myös nuoteista. Teoksen laatu ja vaikeusaste ratkaisevat, esitetäänkö se nuoteista vai ei. Kaikkea voi toki soittaa ulkoa, mutta aina se ei ole tarpeellista eikä mielekästä. On teoksia, jotka musiikillisen rakenteen takia voivat olla vaikeita ulkoa soitettaviksi. Tällaisia rakenteita ovat esimerkiksi musiikin aleatoriset elementit ja jatkuvasti esiintyvät vaikeat intervallit. Soolokappaleet ja -konsertot soitetaan yleensä ulkoa. Kamarimusiikki-teokset on tapana soittaa nuoteista. (Garam 1972, 137.)

Lähtökohtaisesti vastaajat vaativat oppilaitaan esiintyessä soittamaan ulkoa. Asiassa joustetaan tilanteen mukaan, koska ulkoa soittaminen ei saa olla este esiintymiselle. Ulkoa soittaminen esiintyessä saattaa saada oppilaan mielessä liian suuren merkityksen. Helposti ajatellaan vain ulkoa osaamista. Pelko siitä, muistaako kappaleen ulkoa aiheuttaa turhia paineita. Emotionaaliset paineet voivat luoda ahdistusta ja epäonnistumisen pelkoja. Liika jännitys lukitsee soittajan, jolloin muistivirheitä sattuu helpommin. Esiintymistilanteessa tulleet unohdukset voivat olla traumaattisia. Seuraavat esiintymiset kärsivät, kun ikävä tilanne muistuu soittajan mieleen. Jos esiintymispelko on niin suuri, ettei oppilas uskalla esiintyä ja soittaa ulkoa, voi nuoteista soittaminen purkaa tilanteen. Nuottien ottaminen lavalle mukaan ratkaistaan aina tapauskohtaisesti. Esimerkiksi murrosiän kuohunta saattaa vaikuttaa esiintymisinnostukseen, jolloin nuotit voivat luoda soittajalle turvaa. Opettajien mielestä on tärkeää, että esiintymisiä olisi mahdollisimman paljon ja säännöllisin aikavälein.

5.2 Musiikin ulkoaopettelu keinot

Musiikin muistaminen onnistuu varmimmin, kun käytössä on monia erilaisia ulkoaoppimisen keinoja. Tietoisesti hyvin jäsenneilty teos muistetaan paremmin kuin huolimattomasti käsitelty. Muistettavan aineksen tallentuminen riippuu käsittelyn syvyydestä. (Vilkko-Riihelä 2001, 357.) Syväsuuntautunut aineksen prosessointi johtaa parempiin tuloksiin kuin pintapuolinen opettelu. Kun oppija on aidosti kiinnostunut opiskeltavista asioista, hän paneutuu ja sitoutuu niihin perusteellisemmin. Opiskelumotivaatio, tavoitteet ja tunteet vaikuttavat oppimiseen. (Anttila 2004 46–47.) Muistamista tehostaa pitkällä aikavälillä tapahtuva opiskelu. Muistia on harjoitettava jatkuvasti, koska säännöllinen harjoittelu lisää muistamisen varmuutta. Päivittäinen kertaaminen on huomattavasti tehokkaampaa, kuin silloin tällöin tapahtuva harjoittelu. (Palmu 1999, 28, 30.)

Viulunsoitonopettajilta kysyttiin, kuinka he opettavat ulkoa soittamista. Toimivaksi tavaksi pienten oppilaiden kanssa oli havaittu kappaleen jakaminen lyhyisiin osiin. Soitonopiskelun alkuvaiheessa opeteltavat kappaleetkin ovat lyhyitä. Ensin opetellaan lyhyet pätkät erikseen ja sitten liitetään ne yhteen kokonaisuudeksi. Osat valitaanärkevien musiikillisten fraasien perusteella, ei tahtien tai rivien mukaan. Osat opetellaan rauhassa niin, että ensin katsotaan ja soitetaan nuoteista, sitten ilman ja tätä toistetaan. Lasten ulkoaopettelu perustuu toistojen kautta muistamiseen. Pieni lapsi on vielä kykenemätön analyttiseen tai abstraktiin ajatteluun. (Arjas 1997, 81.)

Yksi vastaajista mainitsee improvisaation merkityksestä soiton yhteydessä. Improvisaatio auttaa oppilasta tottumaan siihen, että ilman nuottejakin voi soittaa. Vastauksista ilmeni myös korvakuulolta soittamisen tärkeys. Erään vastaajan kokemuksen mukaan oppilaat yleensä muistavat melodian ja löytävät oikean tekniikan sen tuottamiseksi viululla. Toinen hämmästelee, miksei viulunsoiton harrastaja pysty soittamaan tuttua melodiaa, jonka osaa laulaa, omalla instrumentillaan. Hänen mielestään jossain on mennyt pieleen, jos korvakuulolta soittamisen taitoa ei ole syntynyt.

Yksinkertaista mentaaliharjoittelua voi alkaa opettaa jo pienellekin oppilaalle. Soittamisen lisäksi lasten ja nuorten viulutunneilla myös lauletaan. Ääneen laulamisen jälkeen oppilasta voi kehottaa laulamaan hiljaa mielessään. Mielessä lauletaan joko yhtä aikaa soittaen tai jopa ilman instrumenttia. Usein lapset osaavat myös käydä läpi kappaleen sormituksia ilman nuotteja. Harjoitustapaa, jossa käytetään vain vasenta viulukättä, kutsutaan mykkänä soittamiseksi. Myös jousituksia voi halutessaan opetella ilman viulua. Jousta voi kuljettaa vaikka olkapäätä vasten samalla kun laulaa työstettävää kappaletta. Myöhemmin viulun ja jousen voi jättää pois ja muistella sormituksia ja jousituksia vain mielessä.

Kehittynyttä mentaaliharjoittelua harjoitetaan täysin ilman instrumenttia. Sisäisellä korvalla kuunnellaan nuotteihin merkittyä musiikkia. Samalla kuvitellaan mielessä sormien liikkeet otelaudalla, jousenkuljetus ja kaikki mikä liittyy soiton motoriseen puoleen. Jos keskitytään soittoon kokonaisvaltaisesti, eläydytään mielessä koko tapahtumaan, sekä musiikin kulkuun että sen tekniseen suoritukseen. (Garam 1972, 138–139.) Siinä vaiheessa kun harjoitettava kohta teoksesta osataan ulkoa, voidaan harjoitella ilman nuotteja ja soitinta pelkästään mielikuvien avulla. Mentaaliharjoittelu vaatii intensiivistä keskittymistä. On vaativaa käydä kokonainen teos läpi mielen sisäisesti. Harjoittelu kannattaa, koska ajatustyöskentelyn avulla muistivirheet ja -puutteet paljastuvat herkästi (Palmu 1999, 29).

Hidas ulkoa soittaminen testaa muistamista. Kappaleen tempon alentaminen poistaa motorisen muistin vaikutusta. Hitaassa tempossa on pakko osata kappale tiedollisella tasolla. Ajatustyöskentely suunnataan teoksen mieleenpalauttamiseen, jolloin tulevat nuotit ajatellaan etukäteen eikä turvauduta vain tiedostamattomaan motoriseen muistiin. (Palmu 1999, 28.) On hieman erilaista soittaa hitaasti kuin totutussa tempossa, koska soittoliikkeiden vauhti muuttuu. Sama aktiivisuus ja fraseeraus säilytetään tempon muuttuessa.

Jos ulkoa soittaessa ei muista jotain, se kannattaa heti tarkistaa nuoteista. Musiikin lukemiseen sisältyvät varsinaisesti soitettavien nuottien lisäksi myös tempomerkintöjen sekä dynamiikka- ja fraseerausmerkintöjen noudattaminen (Immonen 2007, 106). Senkin jälkeen kun kappale osataan ulkoa, osaamista

varmistetaan soittamalla välillä kappaletta nuoteista. Palaamalla ajoittain nuotteihin vältytään huolimattomuusvirheiltä. Kappale täytyy osata aloittaa ulkoamista kohdasta vain. Harjoittelussa ei soiteta aina alusta loppuun, vaan aloituspaikkoja keksitään teoksen tai fraasin keskeltäkin. Fraaseja voi soittaa mielivaltaisessa järjestyksessä, jolloin joutuu ajattelemaan enemmän. (Palmu 1999, 25,27.) Ajatustyö tehostuu, jos työtä tehdään ilman nuotteja. Säveliä voi myös luetella nuottien nimillä tai kirjoittaa paperille aika-arvoineen (emt. 28).

Palmu (1999, 25) kehottaa pianisteja vaihtamaan välillä soitinta. Pianon tai flyygelin sijaan voi soittaa teosta vaikka cembalolla, niiltä osin kuin se on mahdollista. Viulisti voi soittaa kappaleitaan pianolla. Yleensä viulistit tuntevat pianon koskettimiston, jotta voivat löytää oikeat sävelet ilman arvailua.

6 POHDINTA

Taitava oppija käyttää teoksen ulkoaopetteluun useita menetelmiä. Harvoin musiikki tallentuu muistiin luotettavasti ilman aktiivista työstämistä. Paras tulos saadaan, kun harjoittelu on keskittynyttä ja ajattelu ohjaa sitä. Näin harjoittelu on laadukasta. Fyysisen harjoittelun tukena voidaan käyttää mentaaliharjoittelua. Sen avulla voi kehittää sekä tekniikkaa että tulkintaa. Mielikuvien avulla tulkintaa kehitettäessä on kyse päämäärien luomisesta. Mielessä voi kuvitella, miltä haluaisi teoksen kuulostavan.

Mentaaliharjoittelulla on todettu olevan vaikutuksia myös muusikon henkiseen puoleen. Mielensisäisten prosessien avulla voidaan lisätä itsevarmuutta ja vähentää esiintymiseen kohdistuvia pelkotiloja. Ulkoa soittamisen ei pitäisi olla esiintyessä itseisarvo. Erään vastaajan sanoin ”täysin haitattomasta meinigistä” voi syntyä oppilaalle pelkoja. Opettajan on hyvä korostaa, että pienet virheet eivät haittaa, musiikki on tärkeämpää. Esiintyjän on tärkeä saada itselleen positiivinen henkinen lataus konserttitilanteeseen. Jännitys auttaa keskittymään ja näin ollen parantaa suoritusta. Esiintymisvarmuus karttuu koke-

muksen myötä. On tärkeää järjestää tilaisuuksia päästä esiintymään säännöllisesti.

Musiikin ulkoa soittaminen on osa viulunsoittoa, ei soittamisesta erillään oleva ilmiö. Viulunsoitonopettajat käyttävät ulkoa soittamista opetuksessaan oppilaiden opiskelun alkeista lähtien. Sitä opetetaan pienille oppilaille esimerkiksi toistojen avulla. Myös korvakuulolta soittaminen on hyödyllistä. Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin mentaaliharjoittelun etuja. Mentaaliharjoittelu oli itselleni tuttua entuudestaan. Tämän opinnäytetyn myötä olen tutustunut aiheeseen tarkemmin. Uskon, että alan käyttää ja opettaa mentaaliharjoittelua jatkossa laajemmin.

LÄHTEET

Ahonen, K. 2004. Johdatus musiikin oppimiseen. Helsinki: Finn Lectura.

Anttila, M. 2004. Musiikkiopistopedagogiikan teoriaa ja käytäntöä. Kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita N:o 39. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Anttila, M. & Juvonen, A. 2002. Kohti kolmannen vuosituhaten musiikkikasvatusta. Joensuu: University Press.

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

Garam, L. 1972. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Helsinki: Fazer.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uud. p. Helsinki: Tammi.

Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Soveltavan kasvatustieteen laitos. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Kuopion Musiikinystävien Yhdistys r.y. 2011. Säännöt. Viitattu 5.6.2011. [Http://www.kmyy.fi](http://www.kmyy.fi), viulukilpailut, 2010, säännöt.

Kalakoski, V. 2007. Muistikirja. Helsinki: Edita.

Palmu, E. 1999. Ulkoasoittamisen oppimisstrategiat ja asenteet Keski-Suomen konservatorion musiikkioppilaitoksen suuntautumisvaihtoehdon pianisteilla. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Musiikkitieteen laitos. [Http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-1999794034](http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-1999794034).

Vilkko-Riihelä, A. 2001. Psyhyke. Psykologian käsikirja. 1.-2. p. Helsinki: Wsoy.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Kuinka tärkeänä pidät ulkoa soittamista asteikolla 1-5?

(1= ei tärkeää, 5= erittäin tärkeää)

1. Mitä ajattelet ulkoa soittamisesta?
2. Perustele, miksi käytät, tai et käytä ulkoaoppimista opetuksessasi?
3. Mitkä ovat mielestäsi ulkoa soittamisen hyödyt ja haitat?
4. Kuinka opetat ulkoa soittamista ja sen opettelua? Mitä oppilaasi soittavat ulkoa?
5. Saako oppilaallasi olla esiintyessä nuotit? Perustele miksi?