

Kaisa Mäenpää

Keskittyminen muusikon työvälineenä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

24.11.2013

Tekijä(t) Otsikko	Kaisa Mäenpää Keskittyminen muusikon työvälineenä
Sivumäärä Aika	33 sivua 24.11.2013
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Annu Tuovila, Mut
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia keskittymistä ja löytää tapoja harjoittaa sitä harjoittelutulosten parantamiseksi sekä esiintymisjännityksen lieventämiseksi.</p> <p>Työn pohjana on käytetty urheilijan ja muusikon psyykkistä valmennusta, tietoista läsnäoloa ja muistia käsitteleviä teoksia, keskittymistä, mentaaliharjoittelua ja esiintymisjännitystä käsitteleviä opinnäytetöitä sekä harjoittelua ja oppimista käsitteleviä internet-sivustoja. Keskeisenä osana työtä ovat erilaiset aiheeseen liittyvät harjoitukset, jotka on koottu useista eri lähteistä.</p> <p>Aiheen tutkiminen on antanut työn kirjoittajalle työkalut keskittymisen harjoittamiseen ja opettanut häntä nauttimaan esiintymisestä jännityksestä huolimatta. Tulemalla tietoisesti esiintymistä häiritsevistä tekijöistä ja harjoittamalla mentaalisesti niihin suhtautumista, keskittymisen suuntaamisesta esitykseen häiritsevien tekijöiden sijaan on tullut mahdollista. Myös tavoitteiden asettaminen, niin harjoittelulle kuin esiintymisellekin, on tehnyt molemmista mielekkäämpää ja niihin keskittymisestä helpompaa.</p> <p>Työn alussa kerrotaan siitä, mitä keskittyminen on ja minkälaiset tekijät siihen vaikuttavat. Seuraavaksi perehdytään keskittymisen harjoittamiseen rentoutusharjoituksin, hengitysharjoituksin ja mentaaliharjoituksin. Lopuksi annetaan käytännön ohjeita keskittyneeseen harjoitteluun ja esiintymiseen. Työ sisältää myös kirjoittajan omakohtaisiin kokemuksiin perustuvia neuvoja ja ajatuksia.</p> <p>Kuvattuja menetelmiä voivat käyttää erityisesti musiikin opiskelijat, opettajat ja esiintyvät taiteilijat, mutta myös ihan kuka tahansa, jota kiinnostaa oman keskittymisen harjoittaminen.</p>	
Avainsanat	keskittyminen, mentaaliharjoittelu, musiikki, esiintyminen, huomiokyky, psyykkinen valmennus, harjoittelu

Author(s) Title	Kaisa Mäenpää Concentration as Musician's Tool
Number of Pages Date	33 pages 24 November 2013
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogue
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMus
<p>The key point of this final project was to research concentration and to find ways to practice it to get better instrument practicing results and to diminish performance anxiety.</p> <p>This work is based on books about memory and mental training of musicians and athletes, on thesis about concentration and performance anxiety as well as internet sites about instrument practicing and learning in general. A key part of this work is exercises related to the subject, which have been assembled from various sources.</p> <p>Researching this topic has given tools to the writer to practice concentration and has taught her to enjoy performing in spite of the performance anxiety. By becoming aware of the aspects that distract concentration in the performing and practicing situations and by practicing mentally reactions on those things it has become possible to direct concentration on playing instead of fear and stress reactions. Also, by setting goals for practicing as well as for performing both actions have become more meaningful and concentration have become easier.</p> <p>The beginning of this report discusses about concentration and what kind of factors have an effect on it. Next part is about practicing concentration with relaxation exercises, breathing exercises and mental exercises. Finally, the practical instructions are given for focused instrument practicing and performing. The report includes also some ideas and advice based on the writer's personal experience.</p> <p>The described methods can be recommended especially for music students, teachers and performing artists, but also for anybody interested in practicing concentration.</p>	
Keywords	Concentration, music, performing, attention, mental training, instrument practising

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mitä keskittyminen on?	2
2.1	Keskittymisen tyypit ja ominaisuudet	2
2.2	Huomiokyvyn suuntaaminen	4
3	Mikä keskittymistä häiritsee?	7
3.1	Epäolennaiset ajatukset	7
3.2	Epäonnistumisen pelko	9
3.3	Stressi	11
4	Kuinka harjoittaa keskittymistä?	16
4.1	Hengitysharjoitukset	16
4.2	Rentoutusharjoitukset	18
4.3	Mentaaliharjoittelu	21
4.4	Esiintymistilanteen mentaaliharjoittelu	22
4.5	Suggestiot	24
5	Keskittynyt harjoittelu	26
6	Pohdinta	30
	Lähteet	32

1 Johdanto

Keskittyminen on muusikon tärkeä työväline. Se on edellytys nopealle ja tehokkaalle työskentelylle sekä hallitulle esiintymiselle. Tämä keskittymistä käsittelevä työni pohjautuu vuonna 2009 Sibelius-Akatemiaan kirjoittamaani kirjalliseen työhön, jota olen nyt täydentänyt ja päivittänyt.

Alun perin kiinnostukseni keskittymisen harjoittamista kohtaan heräsi vaihtopopilasvuoteni Ranskassa. Silloinen opettajani vaati minulta hurjia harjoittelumääriä ja kun kerroin hänelle jo soittavani hänen vaatimansa tuntimäärän joka päivä, hän ei ollut uskoa korviaan. Harjoittelun tulokset eivät vastanneet ollenkaan harjoiteltua tuntimäärää.

Tämä sai minut pohtimaan harjoitteluani. Miten voisin saada siitä mahdollisimman tehokasta? Sain apua järkevään harjoitteluun ystäväiltäni, joiden työskentelyä ihailin ja huomasin heti edistyväni nopeammin kuin aiemmin. Opettajani kanssa päädyimme siihen tulokseen, että myös keskittymisessäni oli paljon parantamisen varaa. En keskittynyt asioihin joita olin tekemässä, vaan ajatukseni harhailivat jossain muualla ja käytin aikaa epäolennaisten asioiden pohtimiseen ja murehtimiseen. Silloin päätin ottaa selvää, kuinka voisin kehittää keskittymiskykyäni ja olisiko sen kehittäminen ylipäätään mahdollista.

Tietoa ja keskittymistä parantavia harjoituksia löytyi paljon tietoista läsnäoloa, muistia, soiton harjoittelua sekä muusikoiden ja urheilijoiden psyykkistä valmennusta käsittelevistä teoksista, Sibelius-Akatemian Luomus-kursseilta ja omilta opettajiltani. Niitä tietoja ja harjoituksia olen kerännyt tähän työhön tiiviiksi tietopaketti. Keräämäni harjoitukset ovat keskeinen osa tätä työtä. Ne auttavat havainnoimaan omia tunteita sekä tuntemuksia, rentoutumaan, valmistavat esiintymiseen tai ohjaavat keskittyneeseen harjoitteluun. Harjoitukset ovat ripoteltuina jokaisen käsittelemäni aiheen yhteyteen ja ne ovat kehystettyinä havaitsemisen helpottamiseksi.

Keskittymisen harjoittamisesta ei ole ollut minulle apua pelkästään soiton harjoitteluun, vaan siitä on ollut merkittävä apu myös esiintymisjännitykseen ja stressin hallintaan. Nykyisin jännittäminen ei häiritse enää soittoani eikä esitykseen valmistautumistani ja pystyn nauttimaan esiintymisestä. Keskittymisen harjoittamisesta on hyötyä niin musiik-

kinopiskelijoille kuin ammattimuusikoillekin harjoittelu-, esiintymis- ja opetustilanteisiin, mutta siitä on apua myös kenelle tahansa arkipäivien stressaavien tilanteiden hallintaan.

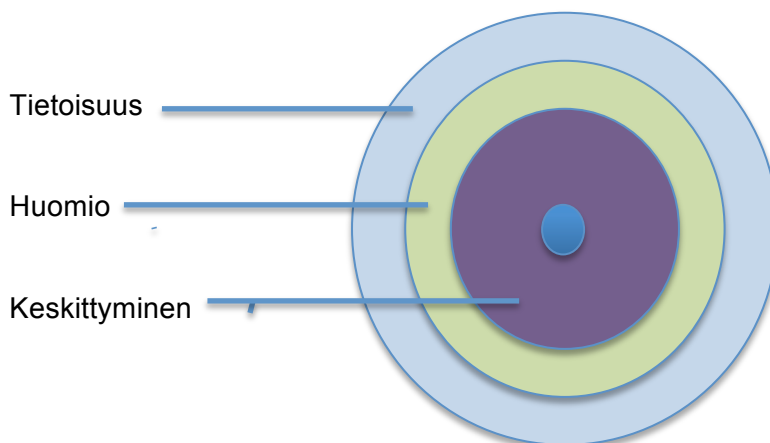
Työni on suunnattu lähinnä muusikoiden oman keskittymisen ja keskittyneen työskentelyn harjoittamiseen, mutta olen kirjoittanut muutamia ajatuksia myös opetustilanteita ajatellen. Ensimmäisissä luvuissa kerron siitä, mitä on keskittyminen ja minkälaiset asiat keskittymiseen vaikuttavat. Sen jälkeen perehdyn keskittymisen harjoittamiseen rentoutusharjoituksin, hengitysharjoituksin ja mentaaliharjoituksin. Viimeisissä luvuissa annan käytännön ohjeita keskittyneeseen harjoitteluun ja esiintymiseen. Olen lisännyt mukaan myös omakohtaisiin kokemuksiin perustuvia ajatuksia ja neuvoja.

2 Mitä keskittyminen on?

Keskittyminen on aistien (esim. näköaistin, kuuloaistin tai tuntoaistin) ja ajatusten kohdistamista johonkin yhteen tiettyyn tekemiseen. Se vaatii kaiken huomion ja kiinnostuksen valittuun kohteeseen sulkien ympäriltä kaiken muun. (Gardin 2013; Greene 2002.)

2.1 Keskittymisen tyypit ja ominaisuudet

Don Greene on kirjassaan *Performance Success* jakanut keskittymisen neljään tyyppiin: tietoisuuteen, huomioon, keskittymiseen ja horjumattomaan keskittymiseen. Hän havainnollistaa sitä ympyräkuviolla:



Kuvio 1. Keskittymisen tyypit (Greene 2002, 75)

Tietoisuus on tieto siitä, mitä itsen ympärillä ja sisällä tapahtuu. Esimerkiksi ympärillä kuuluvat äänet, ympärillä näkyvät ihmiset, omat ajatukset ja omat kehon tuntemukset ovat osa tietoisuutta. Kun tietoisuuden suuntaa johonkin yhteen asiaan, esimerkiksi ääniin, niihin kiinnittää huomiota. Kun taas huomion suuntaa johonkin yhteen tekemiseen tai asiaan, keskittyy. Keskittymisestä tulee horjumatonta silloin, kun mikään sisäinen tai ulkoinen häiriötekijä ei siihen vaikuta. Horjumaton keskittyminen on täydellistä tietoisista läsnäoloa, keskittymisen kohteesta lumoutumista. (Greene 2002.)

Harjoitus yksi havainnollistaa siirtymistä tietoisuudesta keskittymiseen.

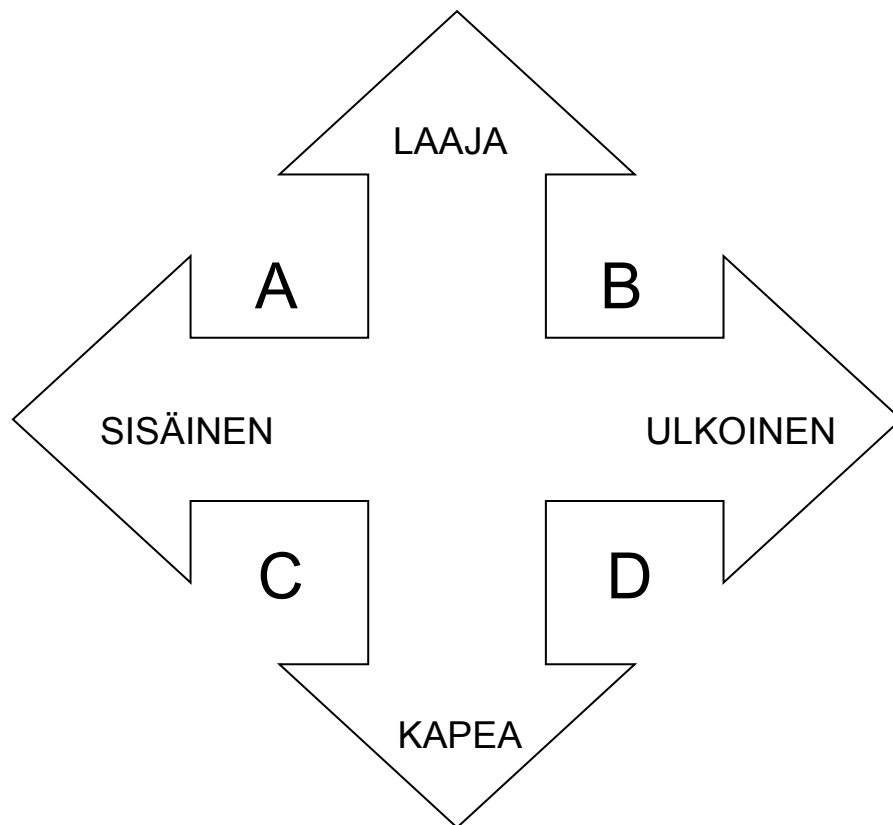
Harjoitus 1. Tietoisuudesta keskittymiseen (Greene 2002, 75): Ole tietoinen ympärilläsi olevista asioista, ihmisistä, äänistä, omista ajatuksistasi ja kehon tuntemuksista. Suuntaa sitten tietoisuutesi ympärilläsi oleviin ääniin ja kuuntele niitä rauhassa. Lopeta hetkeksi ja kuuntele sitten jotain, mitä et hetki sitten kuullut, vaikka saatoitkin olla tietoinen siitä vähemmän tietoisella tasolla. Kun kiinnität valitsemaasi ääneen huomiota, voit huomata, kuinka sen äänenvoimakkuus tuntuu kasvavan. Mitä enemmän suuntaat huomiota tuohon ääneen, sitä enemmän se voimistuu. Näin voit harjoitella havaitsemaan asioita tietoisuudessasi ja suuntaamaan huomiosi niihin. Mitä enemmän suuntaat huomiota tietoisuudestasi valittuun kohteeseen, sitä enemmän keskityt siihen ja sitä vähemmän huomioit taustalla olevia asioita.

Don Greenen mukaan keskittymisellä on kolme ominaisuutta, jotka ovat intensiteetti, läsnäolo ja kesto. Näistä tekijöistä kertoo myös Julius Kinnunen opinnäytetyössään *Esiintymisjännityksen hallintaa*. Intensiteetti tarkoittaa sitä, kuinka voimakkaasti ihminen pystyy keskittymään häiriötekijöistä huolimatta. Läsnäolo on kykyä olla tässä hetkessä murehtimatta tulevia haasteita tai menneitä virheitä. Hyvä läsnäolo on keskittymistä hetkeen sataprosenttisesti. Keskittymisen kesto taas tarkoittaa sitä, kuinka pitkään ihminen pystyy keskittymään yhtäjaksoisesti. (Greene 2002,80; Kinnunen 2013, 7.)

Keskittyminen on parhaimmillaankin vain hetkellistä, sillä mielellä on tapana harhailla asiasta toiseen. Katseen ja muiden aistien harhaillessa myös ajatukset lähtevät helposti harhailemaan. Greenen (2002) ja Kinnusen (2013) mukaan aikuinen pystyy keskittymään yhteen asiaan keskimäärin neljästä seitsemään sekuntiin ja lapsi nolasta neljään sekuntiin. (Kinnunen 2013; Gardin 2012; Greene 2002.)

2.2 Huomiokyvyn suuntaaminen

Huomiokyvyllä on kaksi ominaisuutta, laajuus (laaja–kapea) ja suunta (sisäänpäin–ulospäin). Niillä on neljä yhdistelmää, jotka ovat laaja sisäänpäin suuntautunut, kapea sisäänpäin suuntautunut, laaja ulospäin suuntautunut ja kapea ulospäin suuntautunut huomiokyky. Näitä yhdistelmiä Laura Jansson kuvaa kirjassaan *Urheilijan psyykkinen valmennus* nelikenttämallilla:



Kuvio 2. Huomiokyvyn nelikenttämalli (Jansson 1990, 29)

Laaja sisäänpäin suuntautunut huomiokyky (A) pystyy ottamaan vastaan paljon informaatiota. Se on myös analyttinen, pohdiskeleva ja taipuvainen ongelmia jäsentelevään ratkaisemiseen. Analysoimisesta voi olla iso hyöty, mutta liiallisena se saattaa kietoa omiin ajatuksiin niin, että ympärillä tapahtuvien asioiden perässä on vaikea pysyä. (Jansson 1990.)

Laaja ulospäin suuntautunut huomiokyky (B) havaitsee paljon ympärillään tapahtuvia asioita ja pystyy reagoimaan nopeasti muuttuviin tilanteisiin. Suuresta tietomäärästä

sokaistuneena se ei kuitenkaan pakosti pysty hallitsemaan tilanteita. Suunnitelmien tuottaminen on helppoa, mutta niissä pysyminen on vaikeaa. (Jansson 1990.)

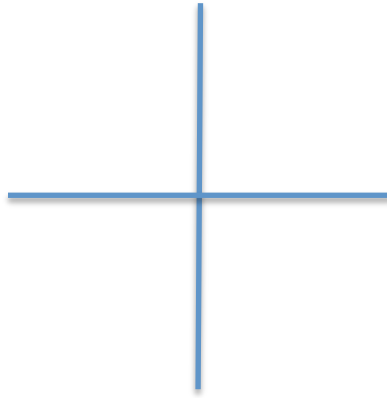
Kapea sisäänpäin suuntautunut huomiokyky (C) pystyy kohdistamaan keskittymisensä tiiviisti yhteen suoritukseen tai asiaan. Liiallinen sisäinen pohdiskelu saattaa kuitenkin tahattomasti kohdistua omien heikkouksien ja epäonnistumisenpelon mietiskelyyn. (Jansson 1990.)

Kapea ulospäin suuntautunut huomiokyky (D) pystyy keskittämään ajatukset pois päin itsestä, mutta myös rajaamaan ympäriltä keskittymistä häiritsevät tekijät pois. Suuntaamalla huomiokyvyn ulospäin välttyy uppoutumasta liikaa omiin ajatuksiinsa. (Jansson 1990.)

Jokaiselle ihmiselle jokin näistä huomiokyvyn ominaisuuksien yhdistelmistä on luontevin, tehokkain ja helpoin oppia. (Jansson 1990) Minun huomiokykyni kääntyy helposti sisäänpäin. Uppoan usein omiin ajatuksiini, vaikka olen esimerkiksi keskellä vilkasta keskustelua, enkä upottuani pysty havainnoimaan ympärilläni olevia asioita. Aiemmin niin kävi myös soittotilanteissa, jolloin omat, usein negatiiviset, ajatukset veivät keskittymiseltä tilaa. Harjoittelemalla olen oppinut huomaamaan, milloin huomiokykyni alkaa kääntymään jolloin pystyn kääntämään sen takaisin haluamaani suuntaan.

Tekemällä harjoituksia kaksi ja kolme voi oppia havaitsemaan milloin huomiokyky on suuntautunut sisäänpäin ja milloin ulospäin, milloin laajalle ja milloin kapealle. Jo pelkästään tulella tietoiseksi oman huomiokyvyn liikkeistä, on mahdollista oppia hallitsemaan niitä.

Harjoitus 2. Huomiokyvyn laajuuden muuttaminen (Greene 2002, 76-77): Katso ensin pistettä, jossa seuraavalla sivulla olevan kuvion viivat kohtaavat. Jätä sitten katseesi tuohon pisteeseen, mutta huomaa samalla koko sivu. Älä liikuta silmiäsi. Kun olet tietoinen koko sivusta, sinun huomiosi on laaja. Kokeile vielä lopuksi olla tietoinen koko ympärilläsi olevasta huoneesta, kuitenkin poistamatta katsetta pisteestä. Olemalla tietoinen ensin pisteestä, sitten koko sivusta ja lopuksi ympärilläsi olevasta huoneesta, voit harjoitella muuttamaan huomiotasi kapeasta laajaan.



Harjoitus 3. Huomiokyvyn suunnan muuttaminen (Greene 2002, 77): Kun katsot yllä olevan kuvion keskipistettä ja todella näet sen, olet suunnannut huomiosi ulospäin. Myös jos keskityt esimerkiksi muihin ihmisiin tai asioihin ympärilläsi olet suunnannut huomiosi ulospäin. Katso sitten tätä koko sivua, mutta älä keskity mihinkään kohtaan (voit myös tarvittaessa sulkea silmäsi). Kuvittele samalla mielessäsi ystäväsi kasvot, hyräile mielessäsi lempilauluasi tai tunnustele tunnetko kireyttä jossain päin kehoasi. Olet nyt suunnannut huomiosi sisäänpäin. Tuo lopuksi katseesi takaisin kuvioon. Näin voit harjoitella muuttamaan huomiosi suuntaa ulkoa sisäänpäin ja päinvastoin.

Huomiokyvyn laajuuden ja suunnan muuttaminen on siis mahdollista. Tosin esiintymistilanteessa niiden tietoinen muuttaminen on vaikeampaa kuin esimerkiksi tavallisessa harjoitustilanteessa, sillä esiintyessä huomiokykyyn vaikuttavat monet muut psyykkiset tekijät, jotka häiritsevät keskittymiskykyä. On hyvä miettiä esimerkiksi ennen konserttia tai muuta keskittymistä vaativaa tilannetta, minkälaista huomiokykyä tässä tilanteessa vaaditaan. Greenen (2002) mukaan yksi esiintymistilanne voi vaatia useampaa tapaa suunnata huomiota. On hyvä miettiä, tarvitaanko lavalle kävellessä samanlaista huomiota kuin sooloteosta soittaessa. Tarvitaanko sooloteosta soittaessa samanlaista huomiota kuin kamarimusiikkiteosta soittaessa? (Greene 2002; Jansson 1990.)

Huomiokyvyn ominaisuuksien muuttumisen seuraaminen on mielenkiintoista ja hauskaa puuhaa ihan arkisissakin tilanteissa, esimerkiksi luennolla tai ulkona kävellessä. Omia ajatuksia seuraamalla (kuin ulkopuolisena tarkkailijana) voi tulla tietoisemmaksi siitä, mihin on helppoa ja mihin vaikeaa keskittyä.

Harjoitus 4, Huomion suuntaaminen (Arjas 1997, 51): Ota hyvä asento, kiinnitä katseesi kolmeen eri kohteeseen, kiinnitä huomiosi kolmeen kuulemaasi ääneen, tunne fyysisesti kolme eri asiaa. Etsi sitten katseellasi kaksi kohdetta, kuuntele kahta ääntä, tunnustele kahta asiaa. Katso yhtä kohtaa, keskity yhden asian kuuntelemiseen, tunne

yksi tuntemus. Tämä harjoitus on nimeltään 3-2-1-. Tätä harjoitusta tekemällä opit suuntaamaan huomiotasi valittuun kohteeseen.

3 Mikä keskittymistä häiritsee?

3.1 Epäolennaiset ajatukset

Epäolennaiset ajatukset häiritsevät huomiokyvyn suuntaamista ja estävät siten keskittymisen esiintymistilanteessa (Jansson 1990).

Niin kuin jo aiemmin mainitsin, mielellä on tapana harhailla asiasta toiseen. Mielen normaali olotila on kaaos, jossa ajatuksia tulee ja menee. Ajatukset seuraavat toinen toistaan niin soluttomasti, että harvemmin huomaamme, milloin ajatus vaihtuu toiseen. Keskittynyt, tietoinen tila on kaaoksen vastakohta. Se on mielen tyyni tila, jossa epäolennaiset ajatukset eivät häiritse.

Mielen tyyni tila on peräisin oikeasta, hiljaisemmasta aivopuoliskosta. Oikealle aivopuoliskolle on tyypillistä esimerkiksi suurten kokonaisuuksien hahmottaminen, luova ilmaisu, tunteella ajattelu, mielikuvat ja vertaukset. Oikea puoli on siis hyödyllinen esiintymistilanteessa, jossa tarvitaan tilanteen hallintaa ja luovuutta. Vasemmassa aivopuoliskossa syntyvät sanallinen ajattelu: ”mielen suora selostus”, analyysit, arvioinnit tapahtumista ja tuntemuksista. Vasemmalle puolelle on tyypillistä ajatella asioita yksi kerrallaan, analyttisesti, suoraviivaisesti ja järkevästi. Analysointi ja ajattelu on hyödyllistä harjoittelutilanteessa, mutta ne saattavat olla iso haitta esiintymistilanteessa. (Greene 2002, 20-21; Kinnunen 2013; Portti vapauteen 2013.)

Häiritseviä, epäolennaisia ajatuksia voivat synnyttää esimerkiksi oma epävarmuus tai stressaavan tilanteen aiheuttamat tuntemukset kehossa (Jansson 1990). Esimerkiksi juuri ennen esitystä saattaa huomata polvien tärisevän ja kiinnittää huomiota siihen, vaikka se ei olisi ollenkaan oleellista esityksen kannalta. Sen sijaan, että jää ajattelemaan täriseviä polvia ja pohtimaan tärinän vaikutuksia esitykseen, voi vain huomioida sen, hyväksyä tärinän ja siirtää huomion itse esitykseen. (Greene 2002; Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2007.)

Häiritseviä ajatuksia saattavat aiheuttaa myös yleisö, pyrkimys saavuttaa jokin haluttu päämäärä tai tulos, vanhemmat, konsertti- tai kilpailujärjestelyjen muuttuminen, vieraiden opettajien käyttäytyminen ja kommentit, muiden soittajien käyttäytyminen ja kommentit, muiden ihmisten negatiivisuus, hyvinvointitoivottajat ja jatkuva oman vuoron odottaminen. (Jansson 1990.)

Ajattelua ei voi rajoittaa tai estää. Mitä enemmän yrittää olla ajattelematta jotain asiaa, sitä varmemmin se alkaa pyöriä mielessä ja aiheuttaa kaaosta. Ajatusten luonteeseen kuuluu, että ne tulevat mieleen ja häipyvät sitten omia aikojaan. Niiden on parempi antaa tulla mieleen, huomioida ne ja antaa niiden sitten mennä omia menojaan tarttumatta niihin sen kummemmin. Tärkeämpää on opetella suuntaamaan, huomaamaan ja hyväksymään omia ajatuksia kuin opetella pääsemään niistä eroon. (Williams, Teasdale, Segal & Zindel Kabat-Zinn, 2007.)

Harjoituksissa neljä ja viisi tullaan tutuiksi omien ajatusten kanssa. Näitä harjoituksia voit tehdä missä vain ja milloin vain.

Harjoitus 4. Ajatusten tiedostaminen: Hyvä harjoitus, jolla voit oppia tiedostamaan mieleesi tulevia ajatuksia, on seurata viisi minuuttia omien ajatustesi kulkua niitä yhtään ohjaamatta.

Harjoitus 5. Ajatusten tervehtiminen (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2007): Voit tulla tutuiksi, jonkun toistuvan mieleesi ilmestyvän ajatuksen kanssa. Tervehdi tätä ajatusta, aina sen ilmestyessä mieleesi, esimerkiksi sanomalla sille mielessäsi: "Hei, olet taas täällä". Olet tällöin huomannut ajatuksen ilmestymisen ja voit antaa sen sitten mennä menojaan. Näin opit tiedostamaan, minkälaisia ajatuksia mieleesi ilmestyy. Voit myös tunnustella ja huomata, millaisen fyysisen reaktion tämä ajatus tuo mukanaan. Fyysiset tunteukset voivat aiheuttaa ajatuksia, mutta myös ajatukset voivat aiheuttaa fyysisiä tunteuksia. Fyysisillä tunteuksilla on tapana mennä menojaan niin kuin ajatuksillakin.

3.2 Epäonnistumisen pelko

Epäonnistumisen pelko häiritsee keskittymistä esiintymistilanteessa, sillä se tuo mieleen häiritseviä ajatuksia ja synnyttää häiritseviä fyysisiä tuntemuksia, samoin kuin edellisessä kappaleessa listatut asiatkin.

Pelkoa voi syntyä soittajan ajatuksissa esimerkiksi silloin, kun esitettävä kappale on omaan tasoon nähden liian vaikea tai jos omat tavoitteet esiintymisen suhteen on asetettu tasoon nähden liian korkealle. Myös konserttia varten tehdyn harjoitussuunnitelman epäonnistuminen saattaa aiheuttaa epävarmuutta ja psyykkistä pelkoa. (Jansson 1990.)

Toiset soittajat, opettajat, ystävät ja vanhemmat saattavat odotuksillaan, asiantunte mattomilla kommentteillaan ja kysymyksillään synnyttää soittajalle pelkoa. Varsinkin kokematon ja epävarma esiintyjä saattaa perustaa arvonsa muiden kommentteille eikä osaa arvioida esitystään eikä soittotaitoaan itse realistisesti. (Jansson 1990.)

Muusikot, joilla on huono itsetunto, ajattelevat usein, että epäonnistuminen esiintymistilanteessa on samalla myös epäonnistuminen ihmisenä. Tällöin epäonnistumisen pelko kasvaa valtavan suureksi ja pienistä virheistä saattaa syntyä iso henkilökohtainen katastrofi. He saattavat myös pelätä tulevansa kuulijoiden, kollegoiden ja ystävien hylkäämiksi soittaessaan huonosti. (Arjas 1997, 57.)

Epävarmuus itsestä voi myös aiheuttaa sen, että tulkitsee muiden kommentit ja käyttäytymisen negatiivisina, vaikka niitä ei olisi negatiivisiksi tarkoitettukaan. Pieni kriittinen kommentti saattaa kasvaa mielessä suureksi vahvistaen epävarman soittajan negatiivista minäkuvaa. Positiivinen kommentti voi tuntua selittelyltä tai lohduttelulta silloin kun itse kokee epäonnistuneensa. (Arjas 1997; Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2007.)

Kokemus vähentää epäonnistumisen pelkoa. Kokemusten karttuessa soittaja voi oppia tuntemaan vahvat sekä heikot puolensa, jolloin suoritustason ja onnistumisen ennustaminen helpottuu. Kokemattoman soittajan suoritustaso saattaa vaihdella paljonkin, mikä aiheuttaa epävarmuutta ja pelkoa. Kokenut soittaja pystyy helpommin suhteuttamaan suorituksensa aikaisempiin saavutuksiin, soitto-olosuhteisiin ja omiin tavoitteisiin. (Jansson 1990.)

Opettajan kannustus ja tuki on mielestäni erityisen tärkeää epäonnistumista pelkääville oppilaille. Oppilaan saadessa kannustusta epäonnistumisenkin jälkeen pelko ei pääse kasvamaan liian suureksi. Tällöin oppilas myös tietää, etteivät kaikki häntä hylkää epäonnistumisen takia.

Välttääkseen epäonnistumisentunteen syntymistä opettajan ja oppilaan olisi hyvä yhdessä käydä läpi oppilaan tavoitteet tulevan esiintymisen suhteen ja valita oppilaan tasolle sopiva kappale. Jos oppilas pelkää kovasti esiintymistilannetta, on parempi valita vähän liian helppo kuin vaikea kappale onnistumisen tunteen synnyttämiseksi (Uusitalo-Ikonen 2013). Esiintymisen jälkeen on hyvä rakentavassa hengessä käydä läpi, mikä onnistui, mitä voisi parantaa ja mitkä olivat oppilaan tunteet sekä tuntemukset.

Tulemalla tietoisiksi omista pelon aiheuttamista tunteista ja tuntemuksista voi oppia hallitsemaan niitä. Tervehtimällä tunteita ja tuntemuksia niiden ilmestyessä niin kuin häiritseviä ajatuksiakin voi oppia huomaamaan, milloin ja minkälaisissa tilanteissa niillä on tapana syntyä.

Pelon aiheuttamia fyysisiä muutoksia ovat sydämen lyöntitiheyden kasvaminen, hengityksen kiihtyminen, hikoilun lisääntyminen, adrenaliinin erityksen lisääntyminen, valppautason nousu, käsien kylmeneminen ja suun kuivaminen. (Jansson 1990.)

Pelon aiheuttamia psyykkisiä oireita ovat hermostuneisuus, ahdistuneisuus, passiivisuus (surullisuus ja lamaantuminen) ja yliaktiivisuus (riehaantuminen). (Jansson 1990.)

Tärkeintä on oppia hyväksymään pelon aiheuttamat tunteet sekä tuntemukset ja oppia toimimaan niistä huolimatta. Pelkääminen on luonnollista ja hyväksyttävää. Hyväksymällä omat pelontunteet, ajatukset vapautuvat soittamiselle, eikä psyykkistä energiaa kulu pelontunteen pohdiskeluun vaan itse suoritukseen. Pelon läpikäyminen mentaalisesti selkiyttää sen sisältöä ja auttaa siitä selviämistä. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007; Jansson 1990.)

3.3 Stressi

Stressi on fyysinen tai psyykinen rasitustila. Stressaavassa tilanteessa ihminen joutuu sopeutumaan ympäristön haasteisiin, ärsykkeisiin ja paineisiin. Se on tilanne, jossa psyykinen ja fyysinen hyvinvointitunne häiriintyy. (Jansson 1990.) Stressi heikentää keskittymiskykyä ja aiheuttaa myös monia muita fyysisiä sekä psyykkisiä reaktioita.

Evoluutiohistoriamme perintönä meille on jäänyt keho, joka valmistautuu toimimaan havaitessaan ympäristössä jonkin uhan, vaikkapa tiikerin, jota on väistettävä tai paettava. Silloin sydämen syke kiihtyy, veri siirtyy ihon pinnasta ja ruoansulatuselimistöstä raajojen isoihin lihaksiin, jotka jännittyvät valmiina taistelemaan, pakenemaan tai jäähmettymään paikoilleen. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007, 40.)

Aivojen vanhimmat osat eivät ole paljoa muuttuneet neandertalilaisten ihmisten ajoilta, eivätkä ne osaa siten tehdä eroa esiintymistilanteelle ja tilanteelle, jossa pitäisi oikeasti paeta jotain todellista uhkaa. Tällaisessa stressiä aiheuttavassa ”Taistele tai pakene” – tilanteessa verenkiertoon alkaa erittyä adrenaliinia, joka saa aistimme toimimaan terävämmin. Keho saa lisää voimaa ja fyysistä nopeutta, jotta ihminen selviytyisi stressitilanteesta. (Kinnunen 2013, 3; Greene 2002, 17; Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007, 40; Silverton 2012.)

Muusikot kohtaavat jännittäviä ja stressaavia tilanteita jatkuvasti. Niitä ovat soittotunnit, konsertit, tutkinnot, koesoitot ja soolot. Näissä tilanteissa stressin aiheuttamista reaktioista on lähinnä vain haittaa. Kehon ääreisverenkierron huonontuessa ja lihasten jännittyessä soittaminen vaikeutuu. Sormet kylmenevät ja hienomotoriikka sekä ajoitus huonontuvat. Stressi tuo helposti mieleen negatiivisia ajatuksia ja saa ne kääntymään sisäänpäin. Päätöksenteko vaikeutuu, tulee muistikatkoksia, ajattelusta tulee harhailevaa ja huomion suuntaaminen esitykseen häiriintyy. (Greene 2002; Arjas 1997.)

Reagoiminen stressiin on hyvin yksilöllistä.

Fyysisiä reaktioita ovat (Jansson 1990; Greene 2002):

- sydämen lyöntitiheyden kasvu
- hengityksen kiihtyminen
- lihasten jännittyminen
- verenpaineen nousu

- pupillien laajeneminen
- havaintokyvyn heikkeneminen
- koordinaatiokyvyn heikkeneminen
- lisääntyvä hikoilu

Psyykkisiä reaktioita ovat(Jansson 1990; Greene 2002):

- sisäänpäin suuntautunut huomiokyky
- näkemysten rajoittuneisuus: ”putkiajattelu”
- ahdistuneisuus
- levottomuus
- turhautuneisuus
- keskittymisen heikkeneminen
- rentoutumiskyvyn heikkeneminen
- koordinaatiokyvyn heikkeneminen
- jäännittyneisyys
- jatkuva väsymys
- suoritustason heikkeneminen
- hermostuminen
- vetäytyminen
- aggressiivisuus

Stressiä voivat aiheuttaa oikeat tai kuvitellut uhkatilanteet, mutta myös monet muut syyt, kuten esimerkiksi epäonnistumisen pelko, jännitys, kiire, suuret odotukset, oma epävarmuus, kilpailuhenkinen ympäristö, liian vaikea tai helppo tavoite, liian suuri tai pieni työmäärä, vastuu, yllättävät muutokset, riskin ottaminen, ulkopuolisten asettamat paineet, huonot muistot menneisyydestä, huoli tulevasta, ihmissuhteet ja väsymys. (Jansson 1990.)

Stressaavan tilanteen aiheuttamaa ahdistuneisuutta välttääkseen tai vastaan puolustautuakseen ihminen saattaa kieltäytyä ajattelemasta tilannetta, pakenee tai välttelee sitä, käyttäytyy aggressiivisesti ympäristöään kohtaan, väheksyy tavoitteidensa arvoa, syyttää muita, selittelee tai sairastuu. Stressitilannetta ja –reaktioita pitäisi kuitenkin ajatella positiivisesti ja hyväksyvästi, sillä stressihän on ihmisen täysin normaali alkukantainen reaktio. (Jansson 1990.)

Jos suhtaudumme positiivisesti ja hyväksyvästi stressin aiheuttamiin tunteisiin sekä tuntemuksiin, tarkastelemme niitä hetken ja annamme niiden vain olla, on hyvin todennäköistä, että ne häipyvät pian itsestään. Jos taas suhtaudumme näihin tunteisiin sekä tuntemuksiin negatiivisesti ja pyrimme niistä eroon on vaarana, että ajatuksemme taakertuvat niihin ja alamme syyttämään itseämme niistä. Stressireaktioihin takertuneet ajatukset vievät huomiota pois keskittymistä vaativasta tilanteesta. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007.)

Positiivista suhtautumista ja reagointia stressiä aiheuttaviin tilanteisiin voi harjoitella rentoutus-, mentaali- ja tietoisien läsnäolon harjoituksilla. Rentoutusharjoituksia tekemällä voi estää tunneperäisen reagoinnin tilanteisiin ja oppia rentouttamaan stressistä jännittyneet lihakset. Mentaali- ja tietoisien läsnäolon harjoituksilla oppii kohdistamaan ajatukset tekeillä olevaan asiaan. (Jansson 1990.)

Ensin on kuitenkin hyvä oppia tunnistamaan, minkälaiset tilanteet aiheuttavat itselle stressiä ja mitä asioita näihin tilanteisiin liittyy.

Voi miettiä (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007):

- minkälaisia kehon tuntemuksia tilanne aiheuttaa
- minkälaisia ajatuksia tilanteessa syntyy
- ovatko ajatukset realistisia
- ovatko ajatukset ja uskomukset toiminnan esteenä
- mitkä ovat fyysiset ja psyykkiset reaktiot tilanteessa

Harjoitukset kuusi ja seitsemän auttavat tulemaan tietoiseksi stressin aiheuttamista fyysisistä tuntemuksista ja opettavat myös suuntaamaan huomiota haluttuun asiaan. Jotta kehomeditaatiosta olisi mahdollisimman suuri hyöty, tulisi sitä harjoittaa säännöllisesti, jopa päivittäin.

Harjoitus 6. Kehon ilmapuntari (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007, 175): Tätä harjoitusta kutsutaan kehon ilmapuntariksi. Tätä harjoitusta tekemällä voit oppia tunnistamaan stressireaktiosi...”Mieti mikä kehon osa sinulla reagoi erityisen herkästi stressiin. Monilla se on rinnan tai vatsan alue.

Kun olet paikantanut tämän kohdan, voit ottaa sen kehosi ”ilmapuntariksi” ja lukea sitä kiinnittämällä huomiota sen tuntemuksiin pitkin päivää. Jos olet stressaantunut, siinä voi tuntua kireyttä ja epämukavuutta. Näiden tuntemusten voimakkuus voi vaihdella

asian vaikeusasteen mukaan ja ne voivat muuttua, kun kiinnität niihin huomiota. Jos tutkailet tätä aluetta silloin, kun olosi on rento ja mukava, saatat panna merkille aivan toisenlaisia asioita.

Kun harjaannut lukemaan kehosi ilmapuntaria, alat havaita hienoisia vaihteluita, jotka antavat jo varhain yksityiskohtaista tietoa siitä, miltä sinusta tuntuu hetkestä toiseen, paljon ennen kuin olet tietoinen siitä ajatusten tasolla.

Tarkkaile tuntemuksia kehosi ilmapuntarissa hetki hetkeltä ja ota ne sellaisina kuin ne ovat. Anna asioiden olla. Hyväksy parhaasi mukaan se, miten asiat ovat ja ole läsnä kokemuksessasi hetkestä toiseen.

Harjoitus 7. Kehomeditaatio (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007, 134-137):

Kehomeditaatiota tekemällä voit oppia tulemaan tietoiseksi kehosi tuntemuksista kullakin hetkellä. Koska keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa, kehon tuntemukset viestivät myös ajatuksista ja tunteista. Opit meditoimassa havaitsemaan myös mielen liikkeitä ja suuntaamaan huomiosi yhteen asiaan tai kehon osaan. Asetu mukavasti selinmakuulle lämpimään paikkaan, jossa ei ole häiriötekijöitä ja anna silmien painua kevyesti kiinni.

Tunnustele ensin kaikessa rauhassa hengityksen liikkeitä kehossa. Kun olet valmis, suuntaa huomiosi kehon fyysisiin tuntemuksiin niissä kohdissa, joissa keho painuu lattiaa tai makuualustaasi vasten. Anna itsesi vajota jokaisella uloshengityksellä vähän syvemmälle alustaan.

Tarkoituksena ei kuitenkaan ole vajota uneen. Tarkoituksena on vajota tietoisuuteen, jossa koet asiat sellaisina kuin ne ovat, mitään muuttamatta, olivat ne millaisia hyvänsä. Tarkoituksena on tulla tietoiseksi kaikista kehon aistimuksista, jotka pystyt havaitsemaan, kun keskität huomion jokaiseen kehon osaan vuorollaan.

Keskitä huomiosi vatsan alueelle ja tule tietoiseksi siitä, miten aistimukset muuttuvat vatsanseinämässä, kun ilma virtaa kehoon ja ulos kehosta. Tarkkaile muutama minuutti vatsan alueen tuntemuksia, kun hengität sisään ja ulos ja sitä, kuinka vatsa nousee sisäänhengityksellä ja laskee uloshengityksellä.

Vie sitten huomiosi vasemman jalan varpasiin. Keskity kuhunkin varpaaseen vuorollaan, ole lempeästi ja hellästi kiinnostunut tuntemuksistasi ja tutki niiden luonnetta. Voit esimerkiksi panna merkille, miten varpaat ottavat yhteen. Saatat aistia kihelmöintiä, lämpöä tai turtumista, tai voi olla, ettet tunne mitään.

Kun olet valmis, tunne tai kuvittele nenän kautta sisään hengittäessäsi, että hengitys virtaa keuhkoihin ja kulkee kehon halki vasemman jalan varpasiin. Ulos hengittäessäsi hengitys virtaa samaa reittiä takaisin tullen lopulta ulos nenän kautta. Jatka näin muutamien hengityksen ajan. Hengityksen ohjaaminen saattaa tuntua aluksi vaikealta, mutta ota se leikin kannalta ja harjoittele sitä parhaasi mukaan.

Päästä sitten uloshengityksellä irti varpaista ja siirrä huomiosi vasempaan jalkaterän ja nilkan tuntemuksiin: tuo lempeä tietoisuus päkiään, jalkaholviin, kantapäähän, nilkaan ja jalkapöytään. Seuraa aistimuksiasi yhdessä hengityksen kanssa - ole tietoinen hengityksestä taka-alalla. Suuntaa sitten hengityksesi jalkaterääsi ja nilkkaasi. Sitten kun olet valmis, päästä niistä irti uloshengityksellä.

Käy samoin läpi:

- vasen pohje, sääri ja polvi
- vasen reisi
- oikean jalan varpaat
- oikea jalkaterä ja nilkka
- oikea pohje, sääri ja polvi
- oikea reisi
- lantion alue: nivuset, pakarat ja lonkat
- alaselkä ja vatsa
- yläselkä, rintakehä ja hartiat
- kädet
- niska ja kaula
- kasvot
- koko pään alue

Kun huomaat kireyttä tai voimakkaita tuntemuksia jossakin kehon kohdassa, voit hengittää suoraan näihin tuntemuksiin. Sisäänhengityksellä tuo huomiosi haluttuun kohtaan ja uloshengityksellä tarkkaile parhaasi mukaan, mitä tuolla alueella tapahtuu päästäen samalla irti siitä.

Mieli harhailee väistämättä pois hengityksestä aika ajoin. Se on täysin normaalia. Kun huomaat mielen harhailevan, pane lempeästi merkille, mitä mielessäsi liikkuu ja palauta sitten huomio lempeästi siihen ruumiinosaan, johon sinun oli tarkoitus keskittyä.

Kun olet käynyt läpi koko kehon, kuulostele muutama minuutti koko kehoasi ja hengityksen vapaata virtausta sisään ja ulos.

4 Kuinka harjoittaa keskittymistä?

4.1 Hengitysharjoitukset

Hengitysharjoituksilla on rauhoittava, rentouttava, jännitystä poistava ja keskittymistä parantava vaikutus. Hengitys on rentoutusharjoitusten perusta ja keskeinen tekijä joogassa, Zen-meditaatiossa sekä tietoisien läsnäolon harjoittamisessa, joiden tarkoitus on henkisen ja fyysisen terveyden kohentaminen, kehon ja mielen tasapaino.

Hengitystä tarkkailemalla voimme tuoda huomion tähän hetkeen, siihen mitä olemme parhaillaan tekemässä. Ajatusten harhaillessa kaukana menneessä tai tulevassa, hengitys on aina nykyhetkessä. Sen liikkeitä voi tarkkailla vain juuri tällä hetkellä, kun ne tapahtuvat. Hengityksen tarkkailu tuo meidät tekemisen tilasta olemisen tilaan, jossa ei välitetä, kuinka kaukana asiat ovat siitä, miten toivoisimme niiden olevan. Se tuo mielen tyyneen ja rauhalliseen tilaan. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007.)

Hyvä hengitys on rauhallista, rytmikästä ja kokonaisvaltaista. Jotta keuhkoja käyttäisi täysipainoisesti ja jotta keho saisi tarpeeksi happea toimiakseen, on hengitettävä syvään, palleahengitystä. Pinnallinen hengitys on aina merkki jonkinlaisesta stressitilasta. Esiintyessä pinnallinen hengitys johtaa nopeaan väsymiseen sillä lihakset eivät saa tarvitsemaansa määrää happea. Jännittäessä saattaa helposti myös pidättää hengitystä tai hyperventiloida, eli ylihengittää. (Hapuli, 2008; Arjas 1997.) Hyvää ja syvää hengitystä voit harjoitella harjoituksessa 7.

Huomion kiinnittäminen hengitykseen ei ole helppoa, sillä mieltä vetävät puoleensa ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset ja ulkoiset häiriötekijät. Mielen tulisi antaa kuitenkin harhailta vapaasti, sillä se on täysin mielen normaalia toimintaa. Hengitysharjoituksia tehdessä tulisikin tuoda huomio hengitykseen aina uudelleen silloin kun huomaa ajatusten lähteneen harhateille. Samalla oppii huomaamaan, milloin ajatukset siirtyvät olemisen tilasta tekemisen tilaan ja minkälaisia ajatuksia mielessämme syntyy. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007, 104-109; Arjas 1997.)

Yksinkertaisia hengitysharjoituksia ovat hengityksen kuuntelu ja hengityksen laskeminen. Ajatusten harhaillessa tai stressin yllättäessä, mielen ja kehon voi nopeasti rauhoittaa tekemällä jonkin seuraavista hengitysharjoituksista.

Harjoitus 7. Hengityksen tunnustelu (Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn 2007, 103; Arjas 1997, 46): Jotta saisit tuntumaa siihen, miten hengitys kulkee kehossasi juuri nyt, asetu makaamaan selällesi ja laita toinen käsi vatsallesi, navan tienoille. Huomaat, että vatsa nousee hengittäessä sisään ja laskee hengittäessä ulos. Tällöin hengitys ei ole pinnallista ylähengitystä. Kokeile, pystytkö tuntemaan tämän liikkeen ensin kädellä ja sitten ilman kättä, vain siirtämällä huomion vatsaasi. Hengityksen virtausta ei tarvitse mitenkään säädellä. Anna sen kulkea omia aikojaan ja seuraa parhaasi mukaan muutoksia kehon tuntemuksissa. Lepää tässä tietoisuudessa ja tunne, kuinka hengitys kulkee kehossa tai kuinka vatsa liikkuu hengityksen tahtiin.

Harjoitus 8. Hengityksen virta (Arjas 1997, 46): Hengitä ensin tehokkaasti ulos ja anna sen jälkeen ilman virrata sisällesi itsestään. Toista monta kertaa.”

Harjoitus 9. Puhallus, hengitys, pidätys- harjoituksen opin klarinetisti Alessandro Carbonaren mestarikurssilla: Puhalla keuhkoista ilmat ulos. Hengitä sisään nenän tai suun kautta laskien mielessäsi kolmeen, pidätä hengitystä laskien kolmeen, puhalla keuhkot aivan tyhjäksi laskien kolmeen, pidätä hengitystä laskien kolmeen. Jatka saman tien ottamalla ilmaa, laskien mielessä neljään jne. Voit tehdä harjoituksen seisaaltaan, roikkottamalla käsiä ja päätä alaspäin tai polvillaan, otsa maassa, kädet pään yli ojennettuna.

Harjoitus 10. Nenähengitys (Arjas 1997, 46-47): Paina vasen sieraimesi kiinni sormelasi ja hengitä sisään oikeasta sieraimestasi laskien neljään. Pidätä hengitystäsi laskien kahdeksaan ja anna sitten ilman virrata ulos vasemmasta sieraimestasi samalla, kun painat kevyesti sormella kiinni oikean sieraimesi ja lasket neljään. Toista päinvastoin, sisäänhengitys vasemmalta ja uloshengitys oikealta puolelta.

4.2 Rentoutusharjoitukset

Hyvä rentoutusharjoitus rauhoittaa kehon sekä mielen ja parantaa niiden suorituskykyä. Rentoutuminen parantaa keskittymiskykyä, sillä mielen rauhoituessa ajatusten kulku ei häiritse huomion suuntaamista. Rentoutuminen ja keskittyminen ovatkin toisistaan erottamattomat tekijät, sillä tasapaino niiden välillä mahdollistaa sen, että kummatkin pääsevät oikeuksiinsa. (Geisselhart & Burkart 2005; Jansson 1990; Arjas 1997.)

Rentoutuksella voi saavuttaa lepotilan ja edistää unen saantia, mutta esiintymistilanteessa täydellinen rentous ei kuitenkaan ole tarkoitus, vaan optimaalisen jännitetilan löytäminen. Rentoutusharjoituksia tekemällä voi oppia säätelemään rentouden ja jännityksen välistä suhdetta niin, että suoritusta haittaava jännitys poistuu. Siten oppii myös havainnoimaan sekä poistamaan staattisen jännityksen paikat ja kuuntelemaan kehon viestejä.

Rentoutumisen oppiminen saattaa viedä aikaa ja sen hallitseminen saattaa olla kausittaista. Jotta rentoutumisen täydellisen hallinnan oppii nopeasti, pitäisi rentoutusharjoituksia tehdä säännöllisesti joka tai joka toinen päivä. Harjoituksen tekemiseen on valittava paikka, jossa melu eikä muut häiriötekijät haittaa. (Jansson, 1990.)

Erilaisia rentoutustapoja ovat lihasrentoutus eli progressiivinen rentoutus, autogeeninen eli itsesuggestioon perustuva rentoutus, hengitysharjoitukset, meditointi, mielikuvien avulla rentoutuminen ja jooga. (Arjas 1997, 49; Geisselhart & Burkart 2005.)

Esittelen seuraavaksi rentoutusharjoituksia, joita olen poiminut Laura Janssonin *Urheilijan psyykinen valmennus*-kirjasta, Päivi Arjaksen *Iloa esiintymiseen –muusikon psyykinen valmennus* -kirjasta ja Mark Williamsin, John Teasdalen, Zindel Segalin ja Jon Kabat-Zinnin *Mielekkäästi irti masennuksesta - Tietoisen läsnäolon menetelmä*-kirjasta ja joita sitten olen soveltanut itselleni sopiviksi.

Progressiivinen rentoutus perustuu lihasten taipumukseen rentoutua jännityksen jälkeen. Lihas jännitetään ensin äärimmilleen ja annetaan sitten rentoutua. Seuraava harjoitus on kehoa ja lihaksia rentouttava.

Harjoitus 11. Progressiivinen rentoutus (Jansson 1990.):

- Käy selinmakuulle tai istu mahdollisimman mukavasti tuolille ja pidä silmät kiinni. Ajattele hyvin voimakkaasti aina sitä lihasryhmää, jota harjoitat.
- Kipristä varpaasi ja jännitä jalkateriäsi koko voimallasi. Laske mielessäsi kymmeneen. Rentouta ja laske taas kymmeneen. Rentoutumisen aikana, tunne jalkateriin virtaava lämpö ja niiden paino.
- Jännitä pohkeesi koko voimallasi. Laske kymmeneen ja rentouta. Laske rentoutuksen aikana kymmeneen ja tunne rentous, lämpö ja paino.
- Jännitä seuraavaksi samalla tavalla reitesii, sitten pakaralihaksesi, sitten selkä, vatsa, rinta, käsivarret, kämmenet, hartiat, niska sekä pää ja kasvat. Jännitä ja rentouta lopuksi koko keho ja tunne lämmön ja painavuuden tunne. Voit sanoa vielä mielessäsi "Olen hyvin rentoutunut ja minun on hyvä olla".
- Makaa hetki hiljaa
- Liikuttele ensin kevyesti niskaa, olkapäitä ja hartioita. Tunne ne virkeinä, viileinä ja jänteinä.
- Jatka sitten käsiin ja sormiin. Sitten selkään, vatsaan ja pakaralihaksiin. Viimeisenä jalkoihin, nilkkoihin ja varpasiin.
- Avaa silmäsi ja tunne itsesi virkeänä ja voimakkaana.

Autogeeninen rentoutus tapahtuu ajatuksen kautta käymällä kehon osat läpi ja antamalla sopivat rentoutumiskäskyt. Seuraava harjoitus rentouttaa ja rauhoittaa.

Harjoitus 12. Autogeeninen rentoutus (Jansson 1990):

- Käy taas selin makuulle tai mahdollisimman mukavasti tuolille istumaan ja pidä silmäsi kevyesti kiinni.
- Nauti mukavasta asennosta hiljaa ja keskity rauhalliseen oloon.

- Hetken päästä keskity hengitykseesi ja sano mielessäsi: "Olen täysin rauhallinen". Toista lause kuusi kertaa. Hengitä syvään. Tee ensin tätä harjoitusta useampana päivänä ja tämän tultua tutuksi jatka eteenpäin. Aloita kuitenkin aina ensimmäisestä, rauhoittavasta vaiheesta.

- Hengitä syvään, niin kuin edellä. Keskity painon tunteeseen oikeassa kädessä. Sano mielessäsi kuusi kertaa: "Oikea käteni on hyvin painava".

- Sano vielä lopuksi: " Olen täysin rauhallinen"
- Tee sama vasenta kättä ajatellen. Käy samalla tavalla läpi myös jalat, pakarot, selkä, vatsa, hartiat, niska ja pää.
- Kun tämä vaihe on tuttu, jatka eteenpäin.

- Käy kaikki kehon osat läpi samoin kuin edellä, mutta ajatellen lämmön tunnetta. Sano mielessä: "Oikea käteni on hyvin lämmin." Lopuksi: "Olen täysin rauhallinen".

- Harjoitusten jälkeen, ennen silmien avaamista, sano mielessäsi: "Tunnen itseni valppaaksi, energiseksi ja pirteäksi"

Seuraava harjoitus perustuu mielikuviin.

Harjoitus 13. Mielikuvarentoutus (Arjas 1997, 51):
Tunnustele oikeaa kättäsi ja anna jännityksen valua pois. Tee samoin vasemman käden kanssa. Anna jännityksen valua pois myös molemmista jaloista, hartioista ja niskasta.

Jooga rauhoittaa mieltä ja auttaa keskittymään. Se herkistää aisteja, auttaa löytämään optimaalisen vireystason ja saa lihakset toimimaan ripeämmin.

Mukava parin kanssa tehtävä rentoutusharjoitus on Sibelius-Akatemian Luomuskurssilta oppimani harjoitus. Siinä toinen käy selinmakuulle lattialle ja pistää silmät kiinni. Toinen parista painaa kämmenen kevyesti eri puolille toisen kehoa. Makuulla oleva voi rauhassa aistia toisen rentouttavan kosketuksen. Kämmentä painava henkilö voi myös koskettaessaan sanoa "olen tässä" ja irrottaessaan sanoa "nyt lähden", mikä lisää rentoutuvan parin keskittymistä harjoitukseen.

4.3 Mentaaliharjoittelu

Mentaalinen harjoittelu on ajatuksissa, voimakkaan kuvittelun avulla ja ilman fyysistä suoritusta tapahtuvaa harjoittelua (Jansson 1990). Se on tehokas, varmuutta lisäävä harjoittelukeino fyysisen harjoittelun rinnalla ja silloin, kun fyysinen harjoittelu ei ole mahdollista. Mentaalisella harjoittelulla voidaan vahvistaa oikeaan suoritukseen tarvittavia hermoratayhteyksiä, löytää ja korjata toistuvia virheitä, helpottaa yksityiskohtien hallintaa, kehittää tarkkuutta ja nopeutta, sekä saada uusia toimintoja automaattisiksi. Mentaaliharjoitusta tehdessä paljastuvat keskittymisen puutteet, sillä jos mieleen tulee häiritseviä ajatuksia suorituksen mentaalinen läpikäynti keskeytyy. Tällöin voi oppia tunnistamaan millaiset ajatukset harjoitusta häiritsevät. (Arjas 1997; Jansson 1990.)

Olennaista mentaalisisä harjoittelussa on rentoutunut tila. Siksi onkin hyvä yhdistää mentaalinen harjoitus rentoutusharjoitukseen. Rentoutuneena mieli on vastaanottavainen erilaisille käskyille sekä mielikuville ja silloin on myös helpompi irtautua ympärillä olevista häiriötekijöistä. (Jansson 1990.)

Mentaalisessa harjoituksessa käydään mielessä läpi sävellyks, suoritus tai jokin osa niistä. Harjoitusta tehdessä on helppo huomata ne kriittiset kohdat, joissa toistuvasti tekee virheitä ja korjata ne. On tärkeää käydä aina läpi virheetön suoritus, sillä jos harjoittelee virheellistä suoritusta, väärät toiminnot ja epäonnistumiseen liittyvät negatiiviset tunnetilat vahvistuvat. (Jansson 1990.)

Itse olen käynyt sävellyksiä mielessäni läpi mieltien nuottikuvaa sekä sormituksia ja samalla sanonut mielessäni nuottien nimet. Näin mieleen jää visuaalinen kuva soitettavista sävelistä, liikeradoista, sormituksista ja esitysmärkeistä. Kun kappaleen nuottikuvan osaa ulkoa, on olemassa jotain, mihin tukeutua jos esitystilanteessa lihasmuisti pettää tai keskittyminen häiriintyy.

Kappaleiden tulkinnan harjoitteluun mentaaliharjoittelu sopii hyvin. Voit käydä mielessäsi läpi tempot, fraasit, nyanssit, tunnetilat, sävyt, tulkintamerkit, artikulaation ja kaikki yksityiskohdat, mitä haluat tuoda esille. Mentaalisen harjoituksen jälkeen teos on helpompi nähdä kokonaisuutena ja haluttu tulkinta on selkeä ja helpompi toteuttaa. (Arjas 1997.)

Jotta mielikuvista tulisi mahdollisimman aitoja ja voimakkaita on käytettävä mahdollisimman montaa aistia yhtä aikaa. Käyttäessä tietoisesti montaa aistia yhtä aikaa, keskittymiskyky paranee selvästi. Esimerkiksi kappaletta mentaalisesti harjoiteltaessa sisäistä näköaistia voi käyttää nuottikuvan ja kuuloaistia kuulokuvan (melodian tai harmonian) läpikäymiseen. Tuntoaistia voi käyttää esimerkiksi liikeratoja ja sormien kosketusta koskettimilla kuviteltaessa. (Arjas 1997; Jansson 1990.)

Koska mentaalinen harjoittelu vaatii täydellistä keskittymistä ja vie paljon energiaa, on sitä tehtävä vain pienissä pätkissä kerrallaan. Kappaletta harjoitellessasi, opettele mentaalisesti ensin lyhyitä pätkiä ja sitten vasta kokonaan. (Greene 2002; Jansson 1990; Kinnunen 2013)

4.4 Esiintymistilanteen mentaaliharjoittelu

Soittoteknisen harjoittelun lisäksi mentaaliharjoittelu on hyvä apuväline valmistautessa mieltä esiintymistilanteeseen. Esiintymistilanteen kuvittelu mielessä valmistaa henkisesti jännittävään tilanteeseen, sillä se auttaa havaitsemaan esitystä häiritsevät tekijät ja suuntaamaan huomion itse suoritukseen. Sen avulla voidaan myös poistaa pelkoja, häiritseviä itsesuojelumekanismeja, riskinottoa ja suorituskyyä rajoittavat tekijöitä sekä lisätä itsevarmuutta.

Outi Immosen (2007) haastattelututkimuksessa *Muusikon mentaaliharjoittelu* kerrotaan, että intensiivisen hädän tunteminen esiintymistilanteessa ei aina johdu vähäisestä esiintymiskokemuksesta, epäasianmukaisesta ohjelmistosta tai vääristä harjoitustavoista ja tottumuksista, joiden syyksi se usein laitetaan. Kyse saattaa olla siitä, ettei tarpeeksi uhkaavaa tilannetta ole ajateltu, eikä siitä selviämiseen ole valmistauduttu.

Jos soittaja on kova jännittämään esiintymistilanteita, heräävät samat jännitysoireet ja hermostumisoireet todennäköisesti myös mentaaliharjoituksen aikana, sillä alitajunta ei tee eroa sen välillä koetaanko jokin tilanne todella vai mielikuvituksessa. Harjoituksia tehdessä oireet on mahdollista oppia tunnistamaan, niihin reagoimista on mahdollista harjoitella ja niitä kohtaan tunnettu pelko vähenee. Tärkeää on hyväksyä jännitys sekä pelon tunteet ja antaa niiden syntyä. Jännittäminenhän on täysin luonnollista. (Arjas 1997; Jansson 1990.)

Kun kuvittelee itsensä soittamassa konserttiohjelman onnistuneesti, alkaa hiljalleen uskoa pystyvänsä siihen. Onnistumisentunteen kokeminen mentaalisisessa harjoittelussa tuo lisää itseluottamusta ja uskoa omiin taitoihin myös oikeassa konserttitilanteessa. (Arjas 2002.)

Konserttitilanteen mentaalisen läpikäymisen tarkoituksena on myös se, että todellisessa esiintymistilanteessa mahdollisimman moni esiintymiseen vaikuttava tekijä olisi jo ennalta tuttu. Harjoitus on sijoitettava oikeaan suoritusympäristöön ja kaikki suoritukseen välittömästi vaikuttavat tekijät on otettava huomioon unohtamatta käyttää kaikkia aisteja. On hyvä käydä läpi esimerkiksi, millainen on konserttitila ja miten se vaikuttaa soittoosi, miten kävelet lavalle, miten suhtaudut yleisöön, jännitätkö jotain yksittäistä henkilöä yleisössä, miten reagoit häiritseviin ääniin, mikä on sinun tavoitteesi konsertin suhteen, miten reagoit virheisiin ja unohduksiin, miten suhtaudut lautakuntaan, millaisia tunteita tämä konsertti sinussa aiheuttaa, miten reagoit tunteisiisi ja tuntemuksiisi.

Kun on valmistautunut esiintymistilanteeseen mentaalisesti etukäteen mahdollisimman hyvin, eivät oikeassa tilanteessa epävarmuus, odottamattomat yllätykset ja vastoinkäymiset saa pois tolalta tai vie psyykkistä energiaa. (Jansson 1990; Arjas 1997.)

Opettajan kannattaa ohjata oppilasta mentaaliseen harjoitteluun vasta teini-iässä, sillä ennen sitä ajatusmaailma ei ole tarpeeksi kypsä siihen. Mielestäni kuitenkin opettajan on hyvä yhdessä pienempienkin oppilaiden kanssa keskustella ennen konserttia mahdollisista häiriötekijöistä, jännitystä aiheuttavista tunteista sekä tuntemuksista ja niihin reagoimisesta.

Omaan esiintymisjännitykseeni mentaaliharjoittelu on ollut ratkaiseva apu. Käymällä konserttitilanteen läpi mielessä aina hyvissä ajoin ennen konserttipäivää, jo heti ensimmäisten jännitysoireiden ilmaantuessa, saan mieleni pysymään rauhallisena. Konserttipäivänä minulla on tapana valmistaa itseni esitykseen rentoutusharjoituksella sekä käymällä konserttitilanne ja teos huolellisesti läpi mielessä.

Harjoituksia 14 ja 15 tekemällä voi vahvistaa onnistumisen kokemuksia ja valmistautua jännittävään esiintymiseen.

Harjoitus 14. Onnistumisen kuvittelu (Geisselhart & Burkart 2005): Kirjoita lista asioista, joissa olet onnistunut hyvin. Ota tältä listalta suurin onnistumisesi. Pistä silmät kiinni ja

kuvittele tämä onnistuminen mielessäsi mahdollisimman tarkasti kaikkia aisteja käyttäen. Onnistumisentunteen uudelleenkokeminen kasvattaa motivaatiota ja keskittymistä.

Harjoitus 15. Onnistunut kokemus pelottavan kokemuksen tilalle (Geisselhart & Burkart 2005): Kirjoita ylös tilanteita, joissa tunnet itsesi epävarmaksi tai joita pelkää. Rentouta itsesi ja tartu inhottavimpaan tilanteeseen. Kuvittele tämä tilanne mielikuvituksessasi, mutta kuvittele nyt yksityiskohtaisesti, kuinka onnistut tässä tilanteessa. Olet rohkea, vakuuttava, ylpeä itsestäsi ja tilanne tuntuu helpolta. Harjoituksen jälkeen oikea tilanne ei tunnu enää niin haastavalta.

Harjoitus 16. Jännittävään tilanteeseen valmistautuminen (Arjas 1997, 96): Ota mukava rento asento ja pistä silmät kiinni. Kuvittele mielessäsi sali, jossa tulet esiintymään seuraavaksi. Tuottaako ajatus tässä salissa soittamisesta sinulle iloa vai ahdistusta? Pelkäätkö esiintymislavaa vai koetko sen itsellesi mieluisaksi paikaksi? Jos salin ajattelu tuottaa ahdistusta, pohdi syitä siihen. Mieti itseäsi lavatilanteessa. Tiedätkö selvästi, miten sinun tulisi käyttäytyä? Osaatko toimia luontevasti? Luo itsellesi sisäinen kuva esiintymislavasta ja näe itsesi siellä. Lisää kuvaan vielä soittimesi. Jos tunnet ahdistusta, jatka harjoitusta niin kauan, että alat tottua kuvaan. Soita mielikuvassasi jotain. Näe itsesi onnistumassa kappaleen esittämisessä. Lisää yleisö mukaan kuvaan. Jos on mahdollista, käytä apunasi videota. Kuvaa itseäsi lavalla ja katsele nauhaa niin kauan, että alat tottua ajatukseen itsestäsi siellä. Siirrä tämän jälkeen kuva mieleesi.

4.5 Suggestiot

Konserttitilannetta mentaalisesti läpikäydessä voi myös lisätä väliin itseä kannustavia lauseita, kuten esimerkiksi "minä osaan", "minä pystyn", "soittaminen on ihanaa", "en välitä virheistä" yms. Itse olen käyttänyt kannustavia lauseita myös konserttitilanteiden jälkeen. Esimerkiksi Sibelius-Akatemian Luomus-kurssilta oppimani "Jes mä mokasin!"-lause on toiminut mieltä ylentävästi huonosti sujuneiden konserttien jälkeen. Olen myös lisännyt yhden tai kaksi itsevarmuutta ja mieltä kohottavaa lausetta rentoutusharjoitusten lopuksi. Rentoutuneessa tilassa suggestiot vaikuttavat voimakkaimmin, sillä silloin aivoalueet ovat laajalti aktiivisina ja silloin on myös helppo nähdä itsensä onnistujana (Suggestiovalmennussivusto/Suggestiovalmennus vaikuttaa- pysyvästi 2013).

Suggestioilla voidaan pysyvästi muuttaa omia asenteita, ajattelua sekä tuntemista ja niiden tavoitteena on synnyttää mentaalisia mielikuvia. Positiivinen sanamuoto on tehokkaampi kuin kielteinen, sillä aivojen on helpompi hyväksyä sävyiltään ja tavoitteiltaan myönteisiä suggestioita. Lauseet eivät saa sisältää negatiivisia ilmauksia kuten 'ei', 'pitää', 'täytyy', 'on pakko'. Positiivinen suggestio vahvistaa alitajunnan kautta itse-tuntoa ja antaa mentaalista voimaa.

(Jansson 1990; Arjas 1997; Suggestiovalmennussivusto/ Suggestiovalmennus vaikuttaa- pysyvästi 2013.)

Negatiivisten häiritsevien ajatusten juolahtaessa mieleeni olen korvannut ajatukset positiivisella suggestiolla, sillä positiiviset ajatukset häätävät negatiiviset ajatukset nopeasti pois. Varsinkin ennen jännittäviä esityksiä olen suggestioilla saanut laskettua liian jännittyneisyyden tasoa ja saanut nostettua itseluottamusta.

Pelkästä itselleen hokemisesta ei ole hyötyä vaan suggestioiden pitää olla uskottavia. Etsimällä mieleen tulevan negatiivisen ajatuksen alkuperän, pohtimalla sen todenperäisyyttä ja korvaamalla sen todenperäisellä positiivisella suggestiolla lauseista tulee tehokkaita ja sellaisia joihin voi itse uskoa. Suggestion on oltava sellainen, johon voi itse uskoa ja jonka voi hyväksyä. (Arjas 1997; Sibelius-Akatemian harjoittelusivusto (e) 2013.)

Mielestäni myös opettajan tulisi, niin soittotunnilla kuin esiintymistilanteissakin, antaa positiivista tukea ja vahvistusta oppilaalle, sillä kehittymisen ja menestymisen kokeminen auttavat itseluottamuksen kehittämisessä. Pysin itse aina antamaan oppilailleni palautteen harkiten, rakentavasti ja positiivisesti. Harkitsemattomat negatiiviset lausahdukset saattavat vaikuttaa oppilaan itsetuntoon ja kuvaan itsestään negatiivisesti vuosikymmenien ajan. Oppilaan luottaessa itseensä mentaalinen rauha pysyy haastavissakin tilanteissa, kun taas itseluottamuksen puuttuessa jännittäviä asioita ja tilanteita on vaikea kestää. Positiiviset soittokokemukset lisäävät myös soitto- ja harjoittelumotiivaatiota. (Immonen 2007; Suggestiovalmennussivusto/Suggestio vaikuttaa -pysyvästi 2013.)

5 Keskittynyt harjoittelu

Järkevän sekä keskittyneen harjoittelun ja harjoittelun suunnittelun oppiminen on vienyt minulta useamman vuoden ja oppiminen jatkuu edelleen. Harjoittelun suunnittelusta on kuitenkin ollut ehdottomasti hyötyä, sillä nyt aikaa jää muillekin asioille ja ajatuksille kuin harjoittelulle. Urheilemisen ottamisesta mukaan harjoitteluohjelmaan on ollut suunnattomasti hyötyä jaksamisen ja keskittymisen kannalta.

Jotta henkinen ja fyysinen suorituskyky pysyvät hyvinä ja tasapainossa, on liikuttava säännöllisesti, nukuttava tarpeeksi, syötävä ja juotava terveellisesti ja säännöllisesti, pidettävä huolta lepotauoista sekä riittävästä vapaa-ajasta ja rentouduttava tasaisin väliajoin. Työnteolle on siis oltava vastapainoa, jottei stressi ja uupumus pääse yllättämään.

Harjoittelussa määrä ei korvaa laatua. Harjoittelu, josta puuttuu päämäärä ja kontrolli on ajan ja voimien tuhlausta. Suunnittelemalla työt ja harjoittelun etukäteen hyvin säästää aikaa ja välttää turhaa keskittymistä häiritsevää stressiä.

Essi Liimataisen (2006) tutkielmassa *Harjoittelemisen taito: Sibeliuksen akatemian pianopedagogiikan opettajien näkemyksiä* todetaan, että tehokkaan harjoittelun avulla haluttu tulos saavutetaan mahdollisimman lyhyessä ajassa. Huolellisella pohjatyöllä varmistetaan, ettei harjoiteta asioita, jotka myöhemmin voi joutua muuttamaan. Laadukkaassa harjoittelussa soitetaan tarkasti ja oikein heti ensimmäisellä kerralla. On tärkeää harjoitella ainoastaan niin pitkään, kuin pystyy harjoittelemaan hyvin. Mielen tulisi aina olla puhdas ja täydellisen keskittynyt. Harjoittelussa säännöllisyys ja systemaattisuus ovat ensisijaisen tärkeitä.

Esimerkiksi ennen konserttia on hyvä suunnitella harjoitusaikataulu, jotta teokset ovat valmiina hyvissä ajoin ennen konserttia. Tällöin ei tarvitse harjoitella viime tingassa, vaan juuri ennen konserttia voi pitää teoksia vain yllä. Vähentämällä harjoittelun määrää konserttipäivän lähestyessä säästyy fyysistä ja psyykkistä energiaa konserttia varten.

Sibelius-Akatemian harjoittelu-sivuilla (a) (2013) kerrotaan että, uuden asian siirtyminen lyhytkestoisesta muistista pitkäkestoiseen muistiin vie kolmesta viiteen päivää ja hallintaan saaminen vie kahdesta kolmeen viikkoa, joten harjoittelua ei kannata jättää

viimehetkeen. Suunnittele aikataulu päiväkohtaisesti, viikkokohtaisesti, kuukausikohtaisesti ja vaikka vuosikohtaisesti. Aseta itsellesi jokin päätavoite ja sen jälkeen jokaiselle päivälle, viikolle ja kuukaudelle oma välitavoite. Tavoitteiden asettaminen tehostaa harjoittelua huomattavasti, sillä tavoitteet jäsentävät aikaa sekä työmäärää ja selkeyttävät käsitystä siitä, mihin harjoittelulla tähdätään. Kun päättää suorittaa jonkun tehtävän tai harjoituksen tietyn ajan sisällä keskittyy automaattisesti paremmin, sillä silloin työskentelee tavallista täsmällisemmin ja nopeammin. Tavoitteiden pitää olla realistisia, sellaisia, jotka ovat omalle suoritustasolle sopivia. Eivät liian vaikeita, mutteivät myöskään liian helppoja. Tällaiset tavoitteet motivoivat harjoittelemaan sitkeästi. On kuitenkin muistettava keskittyä yhteen tavoitteeseen kerrallaan, sillä liian useat samanaikaiset tavoitteet tekevät levottomaksi ja häiritsevät keskittymistä. (Geisselhart & Burkart 2005; Arjas 1997; Kinnunen 2013.) Itselleni on tullut tavaksi aina harjoittelun päätteeksi miettiä, mitä sain kyseisellä harjoittelukerralla aikaiseksi ja mitä haluan harjoitella seuraavalla kerralla ja kertaan ne aina myös ennen seuraavaa harjoituskertaa.

Kun on tehnyt hyvän suunnitelman, ei tarvitse käyttää harjoittelu-aikaa ja keskittymistä suunnitteluun, vaan voi ryhtyä heti työntekoon. Silloin ei myöskään tarvitse stressata tekemättömistä tehtävistä, sillä jokaisella tehtävällä oma paikkansa ja aikansa.

Voit pitää harjoituspäiväkirjaa johon merkitset harjoitteluajat, paussit ja harjoittelun sisällön. Kirjaa myös ylös, mikä onnistui ja mitä voit parantaa, miten jaksoit, miten keskityit, mikä oli mielialasi ja pysytkö suunnitelmissasi. Pyri korjaamaan pieleen menneet asiat seuraavana päivänä. Muista merkitä ylös, mihin harjoittelussa jäit, jotta tiedät mistä jatkaa seuraavana päivänä. Harjoittelupäiväkirjaa pitämällä huomaat, mitkä ovat harjoittelusi heikkoja kohtia ja miten voit kehittää harjoitteluaasi. (Sibelius-Akatemian harjoittelusivusto (b) 2013.)

Tarpeeksi monipuolinen harjoitusohjelma motivoi harjoittelemaan ja jatkamaan. On pidettävä huolta, että soittamisen kaikki osa-alueet saavat tasaisesti harjoitusta. Harjoittelu ei saisi jumittua samoihin uomiin, vaan siinä vaiheessa, kun jokin tapa harjoitella käy täysin mekaaniseksi, tulisi sitä muuttaa. Huonoista harjoittelutottumuksista on uskallettava luopua ja ottaa tilalle uusia tapoja.

Teosta harjoitellessa se tulisi jakaa pieniin pätkiin, esimerkiksi fraaseihin tai jopa vielä pienempiin osiin. Jakaminen mahdollistaa keskittyneen harjoittelun ja toistamisen. Pätkästä toiseen tulisi siirtyä vasta sitten, kun ensimmäinen on täydellisesti hallinnassa

kaikkine yksityiskohtineen. Myöhemmin tulisi yhdistää pienet pätkät isoimmiksi kokonaisuuksiksi ja harjoittaa niitä samaan tapaan. Voit myös poimia vaikeita kohtia kappaaleesta ja harjoittaa niitä erikseen. Pienissä pätkissä harjoittelemalla välttyy huolimattomalta läpisoittamiselta. Yleensä 2-3 toistokertaa sopivassa harjoitustempossa riittää automatisoimaan sävelet ja sormitukset. (Immonen, 2007.)

Muista kuunnella soittoasi kriittisesti äläkä anna huonon toiston mennä läpi sormien. Virheellisiä toistoja ei tulisi tehdä, sillä kuten mentaaliharjoittelussakin myös fyysisessä harjoittelussa virheelliset toistot vahvistavat väriä hermoratoja.

Laita työt tärkeysjärjestykseen ja hoida tärkeimmät ja kiireellisimmät asiat ensin. Kun hoidat jotain asiaa tai harjoittelet jotain sävellystä, keskity silloin siihen äläkä murehdi muita hoitamattomia asioita. Tunnista sinun keskittymistäsi haittaavat häiriötekijät ja yritä välttää niitä.

Sijoita eniten keskittymistä vaativat harjoitukset aamupäiviksi, sillä silloin keskittyminen on parhaimmillaan. Opettele tunnistamaan keskittymisesi alku ja loppu. Älä pakota itseäsi keskittymään, sillä se ei onnistu. Älä myöskään kohdistu itseesi liikaa paineita, muista rentoutua välillä ja palkita itseäsi tehdystä työstä. (Sibalius-Akatemian harjoittelusivusto (c) 2013.)

Roland R. Geisselhartin ja Christiane Burkhartin kirjassa (2005) kerrotaan tutkimuksissa todetun, että sopiva työn ja rentoutumisen rytmi on 90 minuuttia keskittynyttä työtä ja 15-20 minuuttia lepoa. Sibalius-Akatemian harjoittelu-sivuilla (2013) suositellaan, että jokainen harjoitustunti sisältäisi kymmenen minuutin tauon. Essi Liimatainen (2006) toteaa tutkielmassaan, ettei täydellisellä keskittyneisyydellä harjoittelu onnistu 30-40 minuuttia kauempaa. Jokaisen on kuitenkin löydettävä itse omalle fysiikalle ja keskittymiskyvylle sopiva rytmi huomioiden, että aivojen optimaalinen oppimiskapasiteetti on noin neljä tuntia päivässä. Itse olen todennut minulle sopivaksi rytmiksi 45 minuuttia keskittynyttä harjoittelua ja 15 minuuttia lepoa.

Älä unohda säännöllistä urheilua, sillä kuntoliikunta tukee henkistä ja fyysistä suorituskykyä parhaalla mahdollisella tavalla. Kun on hyvässä fyysisessä kunnossa, tuntee itsen psyykkisesti vahvemmaksi ja varmemmaksi. Psyykinen varmuus taas vuorostaan lisää fyysistä suorituskykyä. Tällöin myös sairastat vähemmän eikä harjoitussuunnitelmiisi tule katkoksia. Urheillessa jäävät arjen huolet huomaamatta taka-alalle ja mie-

li pääsee tyhjenemään rasittavista ajatuksista. (Geisselhart & Burkart 2005; Jansson 1990.)

Opettajan merkitys keskittyneen harjoittelun oppimisessa on tärkeä. Ei ole itsestään selvää, että jokainen oppilas osaa harjoitella oikein. Opettajan tulisi tunnilla antaa oppilaalle välineitä harjoitteluun ja kiinnittää oppilaan huomio oikeisiin asioihin. (Immonen, 2007.)

Sibelius-Akatemian Internet-sivuilla, osoitteessa www2.siba.fi/harjoittelu (d) on mainiot ohjeet harjoittelun suunnitteluun. Näiden ohjeiden avulla voit suunnitella itsellesi monipuolisen ja motivoivan harjoitusohjelman, ottaen huomioon tavoitteesi, kehosi ja mielesi.

Loistava ohje, jonka sain opettajaltani joitain vuosia sitten, on jättää harjoittelumurheet harjoituskoppiin ja unohtaa nuo murheet vapaa-ajalla. Seuraavana päivänä on taas helpompi virkeänä tarttua pulmakohtiin.

Harjoitus 17 auttaa selkiyttämään omia tavoitteita.

Harjoitus 17. Tavoitteen kuvittelu (Geisselhart, Burkart, 2005): Kirjoita ylös tärkeimmät tavoitteesi ja ota niistä kaikista tärkein. Rentouta itsesi ja kuvittele mielessäsi (käyttäen kaikkia aistejasi) tilanne, jossa olet jo saavuttanut tämän tavoitteen.

- Näet itsesi tilanteessa ja olet saavuttanut tavoitteesi onnistuneesti. Kuvittele myös kaikki muu, mitä näet tässä tilanteessa.
- Kuvittele, mitä kuulet. Kuvittele ihmisten kommentit ja äänensävyt.
- Kuvittele miltä sinusta tuntuu.
- Voit kuvitella myös hajuja ja makuja, mitä tavoitteeseesi liittyy. (jos vain mahdollista)

Harjoituksen jälkeen tavoitteesi on konkreettisempi ja mentaalinen kokemuksesi edistää tavoitteeseen pääsemiseen tarvittavaa keskittymistä. Alat itsestään myös miettiä, miten pääset tavoitteeseesi.

Ohjeet keskittyneeseen työskentelyyn (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007, 277): Aina kun on mahdollista, tee vain yhtä asiaa kerrallaan ja keskitä kaikki huomiosi siihen, mitä olet tekemässä. Kun ajatuksesi alkavat harhailemaan, tuo ne takaisin. Ole tietoinen asioista, jotka häiritsevät keskittymistäsi ja pohdi suhtautumistasi niihin.

6 Pohdinta

Minulle keskittymisen sekä sen harjoittamisen tutkiminen ja samalla tämän työn kirjoittaminen on ollut tärkeää. Opiskellessani aiemmin klarinetinsoittoa Sibelius-Akatemiassa sain keskittymisen harjoittamisesta apua tehottomaan harjoitteluun ja voimakkaaseen esiintymisjännitykseen, minkä avulla suoriuduin jännittävistä ja suurta työmäärää vaativista tutkinnoista sekä konserteista. Aloitettuani harjoittelun aloin saada myös onnistumisentunteita jokaisella esiintymiskerralla, mikä sai minut luottamaan itseeni ja nauttimaan esiintymisestä. Pienet epäonnistumisetkaan eivät enää haitanneet.

Nyt työskennellessäni täysipäiväisesti klarinetinsoitonopettajana ja soittaessani erilaisissa projekteissa keskittymisen harjoittaminen on erityisen tärkeää stressinhallinnan kannalta. Kun aika pitää jakaa moneen eri asiaan ja muistettavana on monta hoidettavaa käytännön asiaa, on tärkeää pystyä keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. Stressin yllättäessä saan kehon ja mielen rauhoitettua tässä työssä esittelemilläni harjoituksilla.

Olen saanut matkan varrella myös rauhaa ja työväliseitä omaan opettamiseen. Tietäessäni nyt, miten erilaiset ihmiset reagoivat erilaisiin (esimerkiksi jännittäviin) tilanteisiin pystyn ottamaan oppilaat paremmin huomioon yksilöinä ja pystyn ymmärtämään heidän reaktioitaan paremmin.

Keskittymisen harjoittaminen vaatii itsen tarkkailua ja useasti esimerkiksi mentaalisissa harjoituksissa käydään läpi itselle hankalia asioita ja tilanteita. Se saattaa tuntua vaikealta ja raskaalta ja saada monet välttämään harjoituksien tekemistä. Olen kuitenkin huomannut niistä olevan niin paljon hyötyä, että voin vain suositella niitä kaikille.

Uskon, että keskittymisen harjoittamisesta on hyötyä jokaiselle ihmiselle, mutta erityisesti esiintyville taiteilijoille ja soitonopettajille. He ovat jatkuvasti esillä ja joutuvat suoriutumaan monista erilaisista keskittymistä vaativista tilanteista. Aihe on koko ajan enemmän ja enemmän esillä muusikoiden keskuudessa ja se tuntuu kiinnostavan monia.

Mielestäni keskittymisen taitoja voisi opettaa musiikkioppilaitoksissa paljon enemmän. Erillisiä psyykkisen valmennuksen kursseja onkin jo jonkin verran tarjolla, mutta mielestäni kurssit voisivat olla osa jokaisen opiskelijan opintoja heti opintojen alusta lähtien.

Myös soitonopettajilla on mahdollisuus antaa oppilaalle keskittymisen taitoja kertomalla esimerkiksi hyvistä harjoittelutavoista tai mentaaliharjoittelusta.

Keskittyminen on aiheena kovin kiinnostava ja laaja aihe. Siihen ja sen harjoittamiseen liittyy monta osa-aluetta, joita jokaista voi tutkia ja syventää niin pitkälle kuin vain jaksaa. Tapoja rentoutua, harjoittaa hengitystä sekä harjoittaa läsnäoloa ja mieltä on lukemattomia. Itselleni tämä työ toimii eräänlaisena muistivihkona, johon olen koonnut käyttämiäni harjoituksia ja tietoa ja johon voin palata aina tarpeen tullen. Toivon, että muutkin saisivat työstäni vinkkejä keskittymisen harjoittamiseen.

Lähteet

- Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen- muusikon psyykinen valmennus. Jyväskylä:Atena.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 2010. Flow, elämän virta. Tutkimuksia siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Gardin, Markku 2012. ”Keskity hyvä ihminen keskity!”- verkkojulkaisu 16.11.2013 http://www.pori.fi/material/attachments/hallintokunnat/koulutusvirasto/ssa/valmennus/psyykkinenvalmennus/66dzpqQLJ/KESKITY_HYVA_IHMINEN.pdf
- Geisselhart, Roland R., Burkart, Christiane 2005. Muisti –muistin harjoittaminen ja keskittymistekniikat. Rastor.
- Greene, Don 2002. Performance Succes. Performing your best under pressure. New York: Routledge.
- Hapuli, Juhani 2008. Zen ja lyömäsoitinten soitto. Opinnäytetyö, Sibelius-Akatemia.
- Immonen, Outi 2007. Haastattelututkimus –Muusikon mentaaliharjoittelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jansson, Laura 1990. Urheilijan psyykinen valmennus. Helsinki: Otava.
- Kinnunen, Julius 2013. Esiintymisjännityksen hallintaa: apuvälineitä luontevaan esiintymiseen. Opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma.
- Liimatainen, Essi 2006. Harjoittelemisen taito pianonsoitossa: Sibelius-Akatemian pianopedagogiikan opettajien näkemyksiä. Tutkielma, Sibelius-Akatemia.
- Mäenpää, Kaisa 2009. Keskittyminen. Opinnäytetyö, Sibelius-Akatemia.
- Portti vapauteen – sivusto/Oppimistyyliit/Aivopuoliskot 16.11.2013. www.porttivapauteen.fi/ammattilaiset/oppaat_ja_kasikirjat/oppimisvaikeuksista_vapaaksi_-kasikirja/oppimistyyliit/aivopuoliskot
- Silverton, Sarah 2013. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto. Helsinki: Schildts & Söderströms.
- Sibelius-Akatemian harjoittelusivusto (a) / Muisti ja oppiminen 16.11.2013. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=36&la=fi>
- Sibaelius-Akatemian harjoittelusivusto (b) /Harjoittelupäiväkirja 16.11.2013. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=31&la=fi>
- Sibelius-Akatemian harjoittelusivusto (c) / Tärkeää suunnittelussa harjoitteluoppaiden mukaan 16.11.2013. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=26&la=fi>
- Sibelius-Akatemian harjoittelusivusto (d) 16.11. 2013. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/>

Sibelius-Akatemian harjoittelusivusto/Psykke/Suggestiot (e) 16.11.2013.
<http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=78&la=fi>

Suggestiovalmennussivusto/ Suggestiovalmennus auttaa- pysyvästi 16.11.2013.
<http://suggestiovalmennus.com>

Uusitalo-Ikonen, Ulla-Stina 2013. Musiikkia harrastavien lasten ja nuorten esiintymisännitys. Opettajan mahdollisuuksia auttaa oppilaitaan esiintymään konserteissa. Opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Williams, Mark Teasdale, John Segal, Zindel Kabat-Zinn, Jon 2007. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisen läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books.

